



FOTO NA OKŁADCE:
FOTOLIA

TEMATY Z OKŁADKI

26 Poznaj prawdy i mity o odparzeniach pupy i przekonaj się, że nie zawsze są wynikiem złej pielęgnacji **18** Tablet, smartfon, komputer – wróg czy przyjaciel? Sprawdź, od kiedy dzieci mogą z nich korzystać **14** Gdy rosnący brzuch przeszkadza w spokojnym śnie... – oto sposoby na spokojne zasypianie podczas ciąży **10** Karmienie piersią dla niektórych kobiet bywa drogą przez mękę, ale wcale nie musi tak być – specjalista wyjaśnia, jak uporać się z problemami



28

Ciemieniucha może zdarzyć się każdemu. Jak ją zwalczyć?



NASI EKSPERCI RADZĄ

- 50** Ginekolog dr Marzena Jurczak-Czaplicka m.in. o tym, czy drugi poród jest łatwiejszy
- 51** Psycholog dr Julita Wojciechowska o oswojaniu dziecka z uczuciem zazdrości
- 52** Neonatolog prof. Ewa Helwich m.in. o pierwszych spacerach noworodka
- 55** Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska o choince dla alergika
- 57** Dietetyk dr inż. Anna Harton o tym, jak podawać jajko niemowlakowi



24

Zima to niezbyt dobry czas dla skóry. Oto zasady jej pielęgnacji.



34

Na sylwestra proponujemy wytrawne przekąski. Dla dzieci, rzecz jasna!

47

Powieści o kobietach. Czytaj!



40

Razem przy stole – wspólne posiłki to coś więcej niż jedzenie.



**PIERWSZY W POLSCE MAGAZYN DLA RODZICÓW, UKAZUJE SIĘ OD 1951 ROKU
JEDYNY MIESIĘCZNIK POLECANY PRZEZ INSTYTUT MATKI I DZIECKA**