

W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



Dr n. med. Bożena Kowalska, ginekolog położnik, odpowiada na pytania

przyszłych mam dotyczące wieku ciążarnej. Przekonaj się, czy będąc po 30., musisz zacząć jakoś szczególnie o siebie dbać. **STR. 14**



Dr n. med. Dorota Jenerowicz, dermatolog alergolog, radzi młodym rodzicom, jak

zimą pielęgnować maluszka. Kiedy wychodzić na dwór, jak często wietrzyć mieszkanie i po co nawilżać w domu powietrze. Sprawdź. **STR. 26**



Dr Julita Wojciechowska, psycholog, wyjaśnia, dlaczego niemowlęta mają tak

bardzo czuły węch. Wylicza, jakie zapachy są najważniejsze dla dziecka, które rozpoznaje ono od pierwszych dni życia i jak to wykorzystać na co dzień. **STR. 30**



Prof. dr n. med. Kamil Hozyasz, pediatra, wylicza najczęstsze wątpliwości rodziców dotyczące

pielęgnacji chorego dziecka. Następnie każdą z nich rozwiewa i radzi, jak należy postępować. Sprawdź, jak zajmować się dzieckiem, gdy choruje. **STR. 42**

przeCzytaj w lutym

Wywiad „Twojego Dziecka”

- 10 **Mały człowiek lubi bliskość** Prof. dr hab. n. med. Ewa Helwich, pediatra i neonatolog, mówi o zdrowiu i przyzwyczajeniach noworodka

Ciąża, poród

- 14 **Ginekolog położnik dr Marzena Jurczak-Czaplicka** m.in. o uporczywych mdłościach w ciąży
- 14 **Trzydziestka na liczniku** Pierwsza ciąża po 30.? Zobacz, czy już musisz zacząć dbać o siebie zupełnie inaczej
- 16 **Szalik z pępownicy** Po co jest pępownina? Czy można zapobiec owinięciu się nią dziecka?

Karmienie

- 18 **Klub Pokarm i Miłość** Historie, które napisało życie
- 20 **Poradnia laktacyjna** Brodawki bez hartowania
- 22 **Kącik butelkowy** Jak wybrać mleko modyfikowane?

Noworodek

- 24 **Neonatolog prof. Ewa Helwich** m.in. o świstach i sapaniu podczas oddychania
- 24 **Maluszek w kokonie** Sprawdź, jak uchronić bezbronnego noworodka przed zarażeniem grypą
- 26 **Bezblędna zima** Pielęgnacja dziecka zimową porą

ABC pierwszego roku

- 28 **Pediatra prof. Kamil Hozyasz** m.in. o tym, jak ochraniać dziecko przed zimnem i czy to konieczne
- 28 **Już czas na sen...** Jak rozwiązać problemy ze snem? Dlaczego wieczorami dzieci tak marudzą?
- 30 **Jak rozwija się... węch** Noworodek to prawdziwy mistrz, jeśli chodzi o zapachy!
- 32 **Utul mnie...** Rożek albo otulacz to niezbędny

Zdrowy maluch

- 42 **Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska** m.in. o uczulających konserwantach
- 42 **Co może mały pacjent** Pielęgnacja chorego dziecka – jak się nim zajmować i na co można mu pozwolić
- 44 **O dobrych bakteriach** 5 faktów o probiotykach

Wychowanie bez porażek

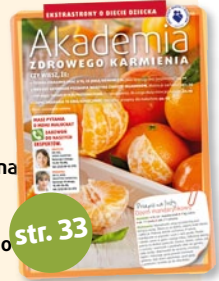
- 48 **Pedagog Agnieszka Galica** m.in. o marudzeniu dziecka tylko w obecności rodziców, podczas gdy w towarzystwie jest aniołkiem
- 48 **Pytania o babcię i dziadka** Dlaczego są potrzebni? Jak układać sobie z nimi dobre relacje?
- 50 **Czy zwracać uwagę cudzym dzieciom?** Jak rozwiązać tę delikatną kwestię

EKSTRA STRONY O DZIECI MALUCHA

AKADEMIA ZDROWEGO KARMIEŃIA

NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Co to tak właściwie znaczy: bezpieczna żywność
- Jak przygotowywać posiłki, by były jak najbardziej wartościowe
- Pomysły na ciepłe śniadania. Dlaczego właściwie jest tak ważnym posiłkiem?



Jesteś mamą

- 52 **Psycholog dr Julita Wojciechowska** o ważnych umiejętnościach, których dziecko uczy się od rodziców
- 52 **7 rzeczy, których nie wiesz o WOŚP** – sprawdź, czy tak naprawdę znasz Orkiestrę
- 54 **Oczy dookoła głowy** Co słycać w świecie mam

Jak co miesiąc

- 6 **PYTACIE – ODPOWIADAMY** Rady ekspertów
- 8 **LISTRY I MEJLE** Piszcie do nas
- 41 **PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 56 **WITAJ** Zdjęcia waszych pociech
- 57 **KONKURS NA FELIETON** Czekanie na kompot
- 58 **FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI** Po stronie dziecka
- 59 **PRENUMERATA** Złap okazję, skorzystaj z oferty!

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

