

W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



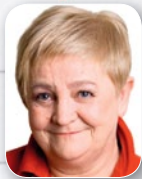
Dr n. med. Paweł Grzesiowski, pediatra immunolog, wyjaśnia dlaczego już

w szpitalu, tuż po narodzinach noworodek musi dostać szczepienia przeciw gruźlicy i WZW typu B. Tego klucza lepiej nie odwręcać. **STR. 30**



Dr n. med. Andrzej Szmurło, dermatolog, podpowiada jakich zasad trzeba się

trzymać, pielęgnując dziecko, aby jego delikatna skóra nie ulegała podrażnieniom. Prawidłowa pielęgnacja to warunek zdrowia. **STR. 54**



Dr Aleksandra Piotrowska, psycholog, odpowiada na pytania o różnice i podobieństwa

w wychowaniu dziewczynek i chłopców. Przekonuje: walczmy ze stereotypowym postrzeganiem płci, bo one po prostu szkodzą naszym dzieciom. **STR. 56**



Dr n. med. Bożena Kowalska, ginekolog, radzi, w jaki sposób łagodzić zespół napięcia

przedmiesiączkowego. Wystarczy proste sztuczki, aby czuć się lepiej w tym drażliwym okresie: lekka dieta czy porządne wysypianie się. **STR. 68**

spis treści marzec

Z pamiętnika Edyty

12 To jest nasz czas Szósty miesiąc życia Ani, córeczki Edyty, przyniósł mnóstwo nowych wydarzeń

Ciąża, poród

18 Ginekolog położnik dr n. med. Bożena Kowalska m.in. o liczeniu ruchów płodu

18 Czy to groźne? Niepokojące objawy w ciąży

20 Zdrowo, czyli jak? Najważniejsze zalecenia żywieniowe dla przyszłych mam

Karmienie

22 Klub Pokarm i Miłość Wasze listy i historie, które napisało życie

24 Poradnia laktacyjna m.in. o tym, kiedy trzeba budzić na karmienie

26 Kącik butelkowy Jak wybrać mieszankę?

Noworodek

28 Neonatolog prof. Ewa Helwich m.in. o codziennym płaczu noworodka

28 Z porodówki do urzędu Załatwiamy formalności

30 Security system Pierwsze szczepienia

ABC pierwszego roku

32 Pediatra prof. dr. n. med Kamil Hozyasz m.in. o podawaniu witaminy D

32 Każde w swoim tempie Kiedy maluch powinien zacząć siadać, ząbkować, gaworzyć?

34 Zgaś odparzenie Trzeba działać szybko, aby nie dopuścić do zakażenia

36 Uczę się świata Kalendarz rozwoju dziecka: drugi miesiąc życia

38 Butelka czy kubek Nasz przegląd rynku

Zdrowy maluch

50 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska m.in. o przedłużającym się kaszlu

50 Idź do laryngologa, gdy... Infekcje ucha, nosa i gardła czasem muszą być leczone przez eksperta

52 Obniżamy gorączkę Jak to robić skutecznie?

54 Zasady dla skóry Pielęgnuj ją prawidłowo

39 EKSTRA
STR. W NUMERZE

LEKSYKON

ŻYWIENIA DZIECKA

NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Dlaczego tłuszcze są bardzo ważne w diecie i jakie wybrać dla dziecka
- Co grozi maluchowi, gdy ma złą dietę
- Jak wygląda śniadanie idealne



Wychowanie bez porażek

56 Pedagog Agnieszka Galica m.in. o „demolowaniu” domu przez dziecko

56 Co z tą płcią? Pytamy o to psychologa dziecięcego

60 Wyjście na basen Co robić, aby maluch to pokochał?

62 Niezwykłe czytanie Daje mnóstwo korzyści

64 Klótnie przy dziecku Prof. Anna Brzezińska i dr Joanna Urbańska rozwiązują problemy rodziców

Jesteś mamą

66 Psycholog dr Julita Wojciechowska o opiece naprzemiennej po rozwodzie

66 Hasło na dziś: odnowa Zadbaj o siebie – to ważne!

68 Okiełznać PMS... To łatwiejsze, niż myślisz

70 Oczy dookoła głowy Co słyszać w świecie mam?

Jak co miesiąc

8 PYTACIE – ODPOWIADAMY Rady ekspertów

10 LISTY I MEJLE Piszcie do nas

49 PRODUCENCI POLECAJĄ Nowości rynkowe

72 WITAJ Zdjęcia waszych pociech

73 KONKURS NA FELIETON Dziecko odmładza

74 FELIETON NIEDOSKONAŁEJ MATKI Znajoma idealna

75 PRENUMERATA Złap okazję, wygraj nagrody!

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

