

# W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



**Dr n. med. Preeti Agrawal, ginekolog położnik,** odpowiada na pytania przyszłych

mam dotyczące porodu. Jadąc na porodówkę, nie musisz się bać i stresować – wystarczy, że będziesz miała wcześniej ustalony plan działania. **STR. 14**



**Prof. dr n. med. Ewa Helwich, pediatra neonatolog,** radzi młodym rodzicom, jak poradzić sobie

z opieką nad małym dzieckiem w pierwszych dniach jego życia. Sprawdź, co radzi, żeby przetrwać pierwsze dni po powrocie ze szpitala. **STR. 20**



**Dr n. med. Alicja Karney, pediatra,** wyjaśnia, jakie są najczęstsze błędy rodziców,

gdy dziecko ma gorączkę. Wylicza, sytuacje kiedy gorączka może nie być spowodowana chorobą i radzi, w jakich sytuacjach jej obniżać. **STR. 42**



**Dr n. med. Marek Pleskot, pediatra,** wylicza dolegliwości, których mama nie powinna w sobie lekceważyć

i leczyć domowymi sposobami. Sprawdź, kiedy nie powinnaś zwlekać z wizytą u lekarza, bynie zarazić dziecka – to ważne dla zdrowia was obojga. **STR. 54**

## przeCzytaj w marcu

### Wywiad „Twojego Dziecka”

**8 Z dzieckiem przy stole** Dr inż. Anna Harton, dietetyk z SGGW, o dobrym karmieniu niemowlaka i dlaczego dieta jest tak ważna dla zdrowia

### Ciąża, poród

**12 Ginekolog położnik dr Marzena Jurczak-Czaplicka** m.in. o różnych rodzajach USG

▶ **12 Chłopiec czy dziewczynka?** W czasach, kiedy płeć dziecka można poznać kilkanaście tygodni przed porodem, wciąż zdarzają się wyjątki

**14 Zaplanuj swój poród** Bądź świadoma tego, jak może wyglądać twój poród – zrób jego plan

### Karmienie

▶ **16 Poradnia laktacyjna** Sposoby na łagodne i bezproblemowe zakończenie karmienia piersią

**18 Kąć butelkowy** Dlaczego mleko jest tak ważne

### Noworodek

**20 Neonatolog prof. Ewa Helwich**

m.in. o pierwszych spotkaniach noworodka z bliskimi

**20 8 wskazówek na początek** Sprawdź, co pomoże ci przetrwać pierwsze trudne dni z noworodkiem

▶ **22 Misja: czystość** Jak dbać o otoczenie dziecka, by nie było za czyste? To ważne!

### ABC pierwszego roku

**24 Pediatra prof. Kamil Hozyasz** m.in. o tym, czy herbatka koperkowa rzeczywiście pomaga na kolki

**24 Mój przyjaciel...** Czy należy martwić się tym, że maluch nie chce rozstać się z misiem lub kocykiem

▶ **26 Jak rozwija się... słuch** Po narodzinach dziecko uczy się wielu nowych dźwięków

**28 Dla wózkowej** Niezbędnik mamy na spacerze

### Zdrowy maluch

**40 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska** m.in. o pasożytach i alergii

**40 Szkarlatyna czy angina?** Gorączka i bolące gardło plus wysypka? To może być coś więcej niż angina!

**42 5 „gorączkowych” błędów** Gdy dziecko jest chore

### Wychowanie bez porażek

**46 Pedagog Agnieszka Galica** m.in. o marudzeniu dzieci w samochodzie podczas jazdy

▶ **46 Zabawki tylko do zabawy?** Nie tylko edukacyjne

**48 Jak rozmawiać o TYCH sprawach?** W jaki sposób omawiać tę delikatną kwestię z kilkulatek

**50 Kultura dla małych** Mądre książki i rozrywki

### 10 STRON EKSTRA O DIECIE MALUCHA

## AKADEMIA ZDROWEGO KARMienia

▶ **NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ**

- Co to tak właściwie znaczy: metoda Bobas Lubi Wybór
  - Jak przygotowywać posiłki z kaszą, tak by się nie znudziła
  - Pomysły na domowy fast food.
- Smaczne i zdrowe posiłki na szybko



### Jesteś mamą

**52 Psycholog dr Julita Wojciechowska** o problemie pracy w domu i opieki nad dzieckiem

▶ **52 Mały człowiek, wielka miłość** Jak rodzi się miłość do dziecka i jak ono ją odwzajemnia

▶ **54 Jak nie zarazić dziecka?** Chora mama powinna iść do lekarza – dla zdrowia swojego i dziecka

### Jak co miesiąc

▶ **6 PYTACIE – ODPOWIADAMY** Rady ekspertów

**31, 51 PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe

**56 WITAJ** Zdjęcia waszych pociech

**57 KONKURS NA FELIETON** Matka

**58 FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI** Jego walka, jej walka

**59 PRENUMERATA** Złap okazję, skorzystaj z oferty!

**POPIERAJĄ NAS** Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

