

Z pamiętnika Edyty

- 12 Nasza mała czarodziejka** Córeczka Edyty ma już osiem miesięcy i nic nie wychodzi jej tak dobrze, jak... ząbki! Swoimi trzema mleczakami chrupie chrupki, choć przy zupce z grudkami się buntuje

Ciąża, poród

- 18 Ginekolog położnik dr n. med. Bożena Kowalska** m.in. o cukrzycy w ciąży
- 18 Może jodu?** Dlaczego ten minerał jest potrzebny ciężarnej? Jak uzupełniać go w organizmie? Czy przyszła mama może jechać nad morze?
- 20 Bez nacięcia** Dzięki ćwiczeniom w ciąży możesz uniknąć nacinania krocza podczas porodu.

Karmienie

- 22 Poradnia laktacyjna** Sprawdź co robić, gdy dziecko źle chwyta pierś
- 24 Klub Pokarm i Miłość** Wasze listy i historie, które napisało życie
- 26 Kącik butelkowy** Porady m.in. jak przejść z karmienia piersią na butelkę

Noworodek

- 28 Neonatolog prof. Ewa Helwich** m.in. o plamach nacyniowych u dziecka
- 28 Ktoś się trochę pośpieszył** Pytania o rozwój i pielęgnację wcześniaka
- 30 Krótki test o kąpaniu** Wszystko, co musisz wiedzieć o kąpielu noworodka

ABC pierwszego roku

- 32 Pediatria prof. Kamil Hozyasz** m.in. o regulowaniu godzin drzemek
- 32 Wyjazdowe know-how** Jak długi w czasie jazdy dziecko może być zapięte w foteliku?
- 36 Tyle już umiem!** Rozwój w czwartym miesiącu życia
- 38 Pielęgnacyjne wpadki** Sprawdź jak NIE pielęgnować malucha
- 40 Ciii, tu się śpi...** Gadzety, które ułatwią dziecku zasypianie



58

Chociaż mleczaki wypadają po kilku latach, to ich mycie i leczenie jest wyjątkowo ważne.



40

Co się przyda przy usypianiu maluszka?

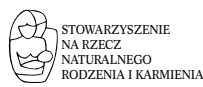
Tematy z okładki



18

Jod, którym przesycone jest morskie powietrze, to szczególnie ważny pierwiastek dla kobiety w ciąży. Sprawdź dlaczego.

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.



W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



Dr hab. n. med. Dorota Jenerowicz, dermatolog, rozwiewa najczęstsze wątpliwości

dotyczące kąpieli noworodka. Dowiesz się, jak często trzeba myć maluszka i czy należy go kąpać w przegotowanej wodzie. **STR. 30**



Edyta Gulińska, specjalista ds. żywienia, wylicza, jakie witaminy i minerały są absolutnie

niezbędne do tego, aby dziecko miało mocne i zdrowe kości. Sprawdź też, jakie produkty zawierają te ważne składniki. **STR. 44**



Prof. dr hab. n. med. Jerzy Socha, pediatra, wyjaśnia, czy malucha można przekarmić

mlekiem. Choć w pierwszym roku życia dziecka jest ono podstawą jego diety, to nie wolno robić eksperymentów, trzeba trzymać się zaleceń. **STR. 48**



Dr n. med. Lilianna Baran, pediatra neonatolog, tłumaczy, jak dużo higieny to już jest...

zbyt dużo. Tak – tutaj też można przesadzić. Zdaniem lekarzy nadmiar czystości w otoczeniu dziecka może prowadzić do rozwoju alergii. **STR. 76**

Zdrowy maluch

- 58 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska** m.in. o tym, jak odróżnić katar infekcyjny od alergicznego
- 58 Mleczaki też są ważne!** Dentyści alarmują, że u dzieci próchnica zaczyna się już w pierwszym roku życia. To wynik niespotykany w innych europejskich krajach
- 60 Odczulanie – tak czy nie** To dobry sposób leczenia alergii, ale nie dla każdego dziecka
- 62 Co to za wysypka?** Dopiero gdy poznasz, co ją wywołało, możesz zdecydować o sposobie leczenia

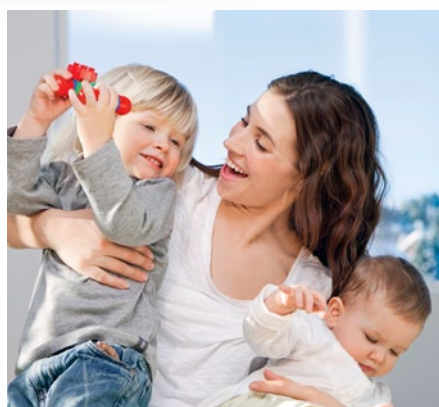
Wychowanie bez porażek

- 64 Pedagog Agnieszka Galica** m.in. o tym, czyje zdanie jest ważniejsze: mamy czy niani
- 64 Pięć, dziesięć, piętnaście** Posiadanie rodzeństwa ma wpływ na charakter! Liczy się też to, w jakiej kolejności dzieci przychodzą na świat
- 68 Ja kocham eko** Zielone wychowanie to coraz bardziej popularny trend rodzicielstwa
- 70 Kultura dla małych** Piękne książki i mądre rozrywki dla całej rodziny
- 72 Od kiedy nauka czytania?** Prof. Anna Brzezińska i dr Joanna Urbańska rozwiązują problemy rodziców

Jesteś mamą

- 74 Psycholog dr Julita Wojciechowska** o tym, co to jest jedzenie selektywne
- 74 5 sposobów na stres** Nie radzisz sobie z nerwami? Pomogą proste sztuczki
- 76 Fakty i mity o higienie** Z czystością można przedobrzyć – ze szkodą dla dziecka
- 78 Oczy dookoła głowy** Sprawdzamy, co słyhać w świecie mam

4 TWOJE DZIECKO



64

Kolejność pojawiania się na świecie ma dla rodzeństwa duże znaczenie. Dlaczego?

EKSTRA 16 STRON O DZIECI MALUCHA

AKADEMIA ZDROWEGO KARMIENIA

NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Dlaczego śniadanie jest ważnym posiłkiem i jak je komponować
- Co pomoże przekonać małego Tadka Niejadka, że jedzenie to „okropnie fajna rzecz!”
- Gdzie szukać minerałów koniecznych dla mocnych kości



str. 41

Jak co miesiąc

- 8 PYTACIE – ODPOWIADAMY** Rady ekspertów
- 10 WASZE LISTY I MEJLE** Piszcie do nas
- 57 PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 80 WITAJ** Zdjęcia waszych pociech
- 81 KONKURS NA FELIETON** Słodko, gorzko
- 82 FELIETON NIEDOSKONAŁEJ MATKI** Dobre rady
- 83 PRENUMERATA** Złap okazję, wygraj nagrody!