

W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



Dr n. med. Grażyna Rowicka, pediatra, wyjaśnia, na czym polega koncepcja

programowania żywieniowego dziecka, według której to, co maluch je w dzieciństwie, ma wpływ na jego zdrowie w późniejszych latach. **STR. 24**



Dr n. med. Hanna Więclawek-Wasserman, ortopeda, wyjaśnia, czy można nosić

w chustce dzieci ze wzmocnionym napięciem mięśniowym. Ocenia też inne spacerowe akcesoria: nosidełka czy foteliki rowerowe. **STR. 30**



Dr n. med. Lilianna Baran, pediatra neonatolog, odpowiada na pytania o witaminę D:

dawkowanie (u wcześniaków i otępych dzieci) oraz objawy niedoboru. Wyjaśnia, czy dzieci muszą dostawać witaminowe krople także latem. **STR. 52**



Dr Aleksandra Jasielska, psycholog, tłumaczy, że smutek albo rozczarowanie to zupełnie

naturalne uczucia po porodzie. Kiedy jednak utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, mogą oznaczać depresję poporodową, a tę trzeba leczyć. **STR. 66**

spis treści lipiec

Z pamiętnika Edyty

10 Stoję, raczkuję, idę! Dziesiąty miesiąc życia córki Edyty, małej Ani, przyniósł mnóstwo nowych wydarzeń

Ciąża, poród

14 Ginekolog położnik dr n. med. Bożena Kowalska m.in. o pajączkach i żyłkach w ciąży

14 Lato bez kłopotów Co robić, aby nie zastabnąć od gorąca? Jak uniknąć plam od słońca?

16 Co może zaskoczyć cię w szpitalu Sprawdź, co czeka cię po porodzie

Karmienie

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

22 Poradnia laktacyjna m.in. o odciąganiu pokarmu

24 Kącik butelkowy Jak dzięki dobrej diecie zaprogramować zdrowie dziecka

Noworodek

26 Neonatolog prof. Ewa Helwich m.in. o owocach dla karmiącej mamy

26 Dogadaj się z noworodkiem Więzy między wami wzmacnia się każdego dnia

28 Do pupy... czyli najważniejszy! Mowa o kremie

ABC pierwszego roku

30 Pediatra prof. Kamil Hozyasz m.in. o objawach i leczeniu przepukliny pępkowej

30 W czym na spacer Zalety i wady chusty, nosidełka i przyczepki rowerowej – mówi ortopeda

34 Pierwsza półowka! Co umie półroczne dziecko

36 Letnie kłopoty Słońce, gorąco i... skóra malucha

38 W rozmiarze XXS Butik dla modnego bobasa

Zdrowy maluch

50 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska m.in. o tym, jak rozpoznać celiakię

50 Niechciani goście Piasek sprzyja pasożytom

52 Dawka D Według ekspertów z CZD, co trzecie roczne dziecko w Polsce ma niedobory witaminy D

54 Czas kichania Alergię na pyłki trzeba leczyć

EKSTRA STRONY O DZIECI MALUCHA

AKADEMIA ZDROWEGO KARMIENIA

NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Dlaczego maluchy powinny codziennie jeść zupę
- Jakie napoje dodadzą latem zdrowia i energii
- Co absolutnie nie powinno się znaleźć w diecie dziecka



Wychowanie bez porażek

56 Pedagog Agnieszka Galica m.in. o znaczeniu wieczornych rytuałów

56 Niech się trochę ponudzi Bo nuda... rozwija

60 Najwyższa pora na plażę Co się przyda?

62 Jak wychowywać w pojedynkę? Prof. Anna Brzezińska i dr Joanna Urbańska rozwiązują problemy rodziców

64 Kultura dla małych Książki i rozrywki dla rodziny

Jesteś mamą

66 Psycholog dr Julita Wojciechowska o buncie dwulatka u... trzylatka

66 Skąd ten smutek? Psychologa pytamy o *baby blues*

68 Pokonać krawężnik Kurs jazdy wózkem

70 Oczy dookoła głowy Co słycać w świecie mam?

Jak co miesiąc

6 PYTACIE – ODPOWIADAMY Rady ekspertów

8 LISTY I MEJLE Piszcie do nas

72 WITAJ Zdjęcia waszych pociec

73 KONKURS NA FELIETON Idealna mama

74 FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI Czyste i szczęśliwe

75 PRENUMERATA Złap okazję, wygraj nagrody!

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

