

W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



Dr n. med. Preeti Agrawal, ginekolog położnik, tłumaczy, jak poradzić sobie

z nocnymi niedogodnościami w ciąży (ból pleców albo pobudkami), a także co robić, by sen przyniósł prawdziwy wypoczynek. **STR. 16**



Dr inż. Anna Harton, dietetyk, wyjaśnia, czy aromaty, barwniki oraz wzmacniacze

smaku, zawarte w żywności, są niebezpieczne dla dziecka. Podpowiada też, jak świadomie kupować jedzenie w sklepie. **STR. 36**



Dr n. med. Marek Pleskot, pediatra przekonuje, że zmiany np. w kalendarzu szczepień albo

w schemacie żywienia dziecka to dowód na to, że medycyna cały czas idzie do przodu. Z takich zmian warto się cieszyć, a nie się ich bać. **STR. 46**



Agnieszka Pawłowska, coach i trenerka uważności, przedstawia plan, dzięki któremu zarówno my,

rodzice, jak i nasze dziecko, możemy zacząć żyć spokojniej, bardziej uważnie i z większą samowiedzą. Bo uważności można się nauczyć. **STR. 52**

spis treści lipiec

Wywiad „Twojego Dziecka”

10 Na co idą pieniądze WOŚP? Jurek Owsiak mówi o sensie i radości pomagania innym i odpowiada hejterom Orkiestry.

Ciąża, poród

- 14 Ginekolog położnik dr n. med. Marzena Jurczak-Czaplicka** m.in. o zgodzie w ciąży
- 14 Prawdy i mity o opalaniu** Czy przyszła mama musi bać się słońca?
- 16 Coś na sen** Nocne niedogodności

Karmienie

- 18 Poradnia laktacyjna** Sprawdź, jak zamrażać (i odmrażać) mleko
- 20 Kącik butelkowy** Ile karmień dla dziecka?

Noworodek

- 22 Neonatolog prof. dr n. med. Ewa Helwich** m.in. o pleśniawkach u małego
- 22 Bez tego można się obejść** Noworodek potrzebuje mniej, niż myślisz
- 24 Kolka czy wieczorny niepokój** Sekret tkwi w szczegółach

ABC pierwszego roku

- 26 Pediatra prof. dr n. med. Kamil Hozyasz** m.in. o tym, czy niemowlę może chorować na ospę
- 26 10 pytań o lato z dzieckiem** A konkretniej o krem przeciwsłoneczny, potówki i ochronę przed owadami
- 30 Dużo nowego** Nasz cykl o rozwoju dziecka, a w nim malutka Ola Bielecka i jej mama
- 32 Z pierwszym brzaskiem** Jak przestawić niemowlę na późniejsze pobudki?
- 34 Ale mebel!** Przegląd krzesłek do karmienia

Zdrowy maluch

- 46 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska** m.in. o rozszerzaniu diety alergika
- 46 Dlaczego lekarze zmieniają zdanie?** Wyjaśniamy, jak powstają wytyczne dotyczące zaleceń lekarskich
- 50 Czerwona lampka** Gorączka to bardzo pożyteczny objaw – zobacz, o czym może świadczyć

EKSTRA STRONY O DZIECI MALUCHA

AKADEMIA ZDROWEGO KARMIENIA NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Co to takiego: substancje dodatkowe i czy trzeba się ich bać
- Jak komponować śniadanie
- Czym najlepiej gasić dziecięce pragnienie w upalne dni

str. 35



Wychowanie bez porażek

- 52 Pedagog Agnieszka Galica** m.in. o nauce siusiania do nocnika
- 52 Wakacyjny trening uważności** Zobacz, jak uczyć dziecko bycia tu i teraz (i właściwie po co to robić)
- 54 Krok w krok za mamą** Prof. Anna Brzezińska i dr Joanna Urbańska rozwiewają wątpliwości rodziców
- 56 Kultura dla małych** Mądre książki i fajne rozrywki

Jesteś mamą

- 58 Psycholog dr Julita Wojciechowska** o spaniu rodziców z dziećmi – a nie ze sobą
- 58 Polubić swoje ciało** Zastługujesz na akceptację
- 60 Z szacunkiem dla kręgosłupa** Jak bezpiecznie dla swoich pleców nosić dziecko?
- 62 Oczy dookoła głowy** Co słycać w świecie mam

Jak co miesiąc

- 6 PYTACIE – ODPOWIADAMY** Rady ekspertów
- 8 LISTY I MEJLE** Piszcie do nas
- 45 PRODUCENCI POLECAJĄ** Nowości rynkowe
- 64 WITAJ** Zdjęcia waszych pociech
- 65 KONKURS NA FELIETON** Gimnastyka
- 66 FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI** Nareszcie wakacje?
- 67 PRENUMERATA** Taka okazja cenowa tylko teraz!

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

