

W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



Dr n. med. Preeti Agrawal, ginekolog położnik, odpowiada na najczęstsze

pytania przyszłych mam dotyczące ciąży i pielęgnacji. Przekonaj się, czy będąc w odmiennym stanie, wszystko musisz robić odmiennie. **STR. 16**



Prof. dr n. med. Ewa Helwich, pediatra neonatolog, radzi młodym rodzicom: nie słuchajcie

niemądrych rad na temat opieki nad noworodkiem i jego pielęgnacji! O jakie rady konkretnie chodzi? Zebraliśmy całą listę. **STR. 24**



Dr n. med. Marek Pleskot, pediatra, wyjaśnia, jak rozpoznać zaparcie u dziecka

i jak je leczyć. Ostrzega przy tym: rozluźniające czopki i syropy to ostateczność. Układ pokarmowy może się do nich przyzwyczać. **STR. 52**



Prof. dr n. med. Ewa Dmoch-Gajzlerska, ginekolog położnik, wylicza najczęstsze porodowe

dolegliwości intymne i podpowiada, jak je leczyć. Sprawdź, kiedy wystarczy środek bez recepty, a kiedy wskazany będzie zabieg. **STR. 66**

przeCzytaj w listopadzie

Wywiad „Twojego Dziecka”

10 Żeby nie chorowało Prof. Kamil Hozyasz, pediatra z Instytutu Matki i Dziecka, mówi o wzmacnianiu dziecięcej odporności

Ciąża, poród

14 Ginekolog położnik dr Marzena Jurczak-Czaplicka m.in. o ochronie kroczka podczas porodu

▶ **14 Ta sama, a jakby inna** Ciążowe zmiany w głowie

16 6 pytań o bezpieczną pielęgnację Na co powinnaś teraz bardziej uważać?

Karmienie

18 Klub Pokarm i miłość Historie, które napisało życie

20 Poradnia laktacyjna Ulewianie i dieta eliminacyjna

22 Kącik butelkowy O karmieniu niejadka

Noworodek

24 Neonatolog prof. Ewa Helwich

m.in. o nawilżaniu skóry noworodka

▶ **24 Złym doradcom mówimy „nie”** Sprawdź, jakich rad nie słuchać – i dlaczego

26 Co na afy i pleśniawki? Skuteczna pomoc

ABC pierwszego roku

28 Pediatra prof. Kamil Hozyasz m.in. o przeciwnowotworowym działaniu witaminy D

28 Tak rosną mleczaki Jak o nie dbać?

▶ **30 Apetyczne zasady** Wychowaj smakosza!

▶ **32 Hop do przodu** Nasz cykl o rozwoju dziecka, a w nim malutka Ola Bielecka i jej mama

34 Prawda o smoczku Kiedy podawać, a kiedy nie

36 Ubranka na chłody Jesienna kolekcja w sklepach

Zdrowy maluch

48 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska m.in. o maściach sterydowych

48 Nóżki to podstawa O wadach stóp i kolan

50 Ucho, gardło, nos Leczyć katar i jego powikłania

52 Kupka kłopotów Kiedy maluch ma zaparcia

54 5 leczniczych kąpeli Zobacz, jak je przygotować

Wychowanie bez porażek

56 Pedagog Agnieszka Galica m.in. o nocowaniu trzylatki poza domem

▶ **56 Mity o ADHD** Najnowsze badania o tej przypadłości

60 Co robimy wieczorem? Tablety, telewizor, planszówka

62 Pora zasiąść na tronie Nocnik zamiast pieluszek

64 Kultura dla małych Mądre książki i rozrywki

EKSTRA STRONY O DIECIĘ MALUCHA

AKADEMIA ZDROWEGO KARMIENIA

NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

● Co to tak właściwie znaczy: produkty pełnoziarniste ● Według jakich zasad rozszerzać dziecięcą dietę ● Dlaczego na śniadanie powinno być coś ciepłego

str. 37



Jesteś mamą

66 Psycholog dr Julita Wojciechowska o tacie, który łatwo wpada w złość

66 Sprawy intymne Kiedy ostatnio byłaś u ginekologa?

▶ **68 Wózek na miarę** Przeczytaj, zanim kupisz

70 Oczy dookoła głowy Co słycać w świecie mam

Jak co miesiąc

6 PYTACIE – ODPOWIADAMY Rady ekspertów

8 LISTY I MEJLE Piszcie do nas

47 PRODUCENCI POLECAJĄ Nowości rynkowe

72 WITAJ Zdjęcia waszych pociech

73 KONKURS NA FELIETON Czekanie na kompot

74 FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI Po stronie dziecka

75 PRENUMERATA Złap okazję, skorzystaj z oferty!

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

