

W tym numerze znajdziecie rady naszych specjalistów:



Dr n. med. Bożena Kowalska, ginekolog położnik, odpowiada na pytania

przyszłych mam na temat seksu podczas ciąży. Zobacz, dlaczego warto się kochać w ciąży i co wolno przyszłym rodzicom w sypialni. **STR. 16**



Dr hab. n. med. Dorota Jenerowicz, dermatolog, alergolog, radzi, jak bez stresu

i nerwów przewinąć dziecko. W kilku prostych krokach objaśnia różnice w zmianie pieluszki u chłopca i u dziewczynki. **STR. 28**



Prof. dr n. med. Kamil Hozyasz, pediatra, wyjaśnia, jaki wpływ na budowanie odporności

u niemowlaka ma sposób jego żywienia. Wymienia także produkty, które są bardzo ważne w diecie dziecka w pierwszym roku życia. **STR. 32**



Dr hab. Aleksandra Jasielska, psycholog, pokazuje pozytywne aspekty

przebierania się przez rodziców za Mikołaja. Odpowiada też na najczęstsze wątpliwości, m.in. w jakim wieku warto opowiedzieć dziecku o Mikołaju. **STR. 60**

przeCzytaj w grudniu

Wywiad „Twojego Dziecka”

10 Zabawa to poważna sprawa Dr Aleksandra Piotrowska, psycholog rozwojowy, mówi o tym, jakie zabawki są dobre dla dziecka i jak je wybierać

Ciąża, poród

16 Ginekolog położnik dr Marzena Jurczak-Czaplicka m.in. o bólu spojenia tonowego

16 Najlepszy? Seks w ciąży Wykorzystajcie ten czas i naciescie się sobą na zapas!

18 Superfood dla supermamy Te produkty powinna jeść przyszła mama dla zdrowia swojego i dziecka

Karmienie

20 Klub Pokarm i miłość Historie, które napisało życie

22 Poradnia laktacyjna Karmienie a choroba u mamy oraz podawanie pokarmu m.in. łyżeczką

24 Kącik butelkowy Dlaczego mleko jest ważne

Noworodek

26 Neonatolog prof. Ewa Helwich m.in. o noworodku i zwierzętach pod jednym dachem

▶ **26 Czego nie wiesz o płaczu dziecka** Język niemowląt – jak rozpoznać, o co chodzi maleństwu

28 Dama i kawaler na przewijaku Przewodnik zmiany pieluszki u chłopca i dziewczynki

ABC pierwszego roku

30 Pediatra prof. Kamil Hozyasz m.in. o leczeniu zapalenia ucha antybiotykami

30 Opatulone na chłody Jak ubrać na niepogodę?

▶ **32 Odporność z jedzenia** Zobacz, co buduje odporność

▶ **34 Siostry dwie** Nasz cykl o rozwoju dziecka, a w nim malutka Ola Bielecka, jej siostra i mama

36 Pielęgnacyjne wpadki Jak uniknąć błędów

38 Lampkowo Pomysły na ciemności w pokoju dziecka

Zdrowy maluch

52 Alergolog prof. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska m.in. o nawrotach alergii

52 Zgrany duet O tym, co brać w parze z antybiotykiem

56 Czy podawać dziecku tran? Jaki i w jakim wieku

Wychowanie bez porażek

60 Pedagog Agnieszka Galica m.in. o kłopotach z jedzeniem w przedszkolu

▶ **60 Zabawa w Mikołaja** Jak radzić sobie z tą trudną rolą

62 Kubuś to prawdziwy fantast Dlaczego kłamie?

64 Kultura dla małych Mądre książki i rozrywki

66 Jak uniknąć hysterii? Sposoby na nerwy u dziecka

EKSTRA STRONY O DZIECI MALUCHA

AKADEMIA ZDROWEGO KARMienia

NASI EKSPERCI WYJAŚNIAJĄ

- Co to tak właściwie znaczy: dobra ryba
- Według jakich zasad karmić chore dziecko, by szybciej wyzdrowiało
- Dlaczego dla niektórych osób gluten jest szkodliwy i powinny go unikać

str. 39



Jesteś mamą

68 Psycholog dr Julita Wojciechowska o wychowywaniu dzieci bez ojca

▶ **68 10 zasad jazdy zimą** Czy wiesz jak bezpiecznie jeździć autem podczas zimy?

70 Oczy dookoła głowy Co słychać w świecie mam

Jak co miesiąc

▶ **6 PYTACIE – ODPOWIADAMY** Rady ekspertów

8 LISTY I MEJLE Piszcie do nas

51 PRODUCENCI POLECAJĄ Nowości rynkowe

72 WITAJ Zdjęcia waszych pociech

73 KONKURS NA FELIETON Zwykły dzień

74 FELIETON NIEIDEALNEJ MATKI Kiedyś

75 PRENUMERATA Złap okazję, skorzystaj z oferty!

POPIERAJĄ NAS Stale współpracujemy z prestiżowymi instytucjami i organizacjami.

