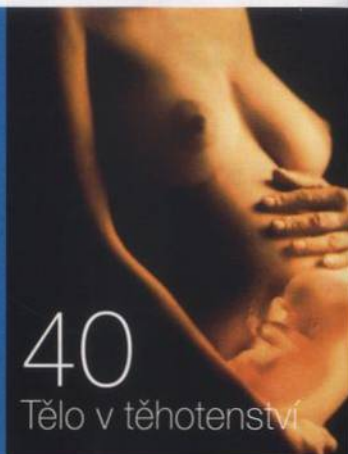


30
Sama s dítětem



40
Tělo v těhotenství



22
Miláčku, jsem těhotná!



56
Proč se (nepřestat) hýbat

10 DĚTSKÝ SVĚT

Novinky a zajímavosti pro vaše děti: hračky, vybava, akce a místa

16 VÝZKUM

Novinky nejen ze světa dětské psychologie

■ BUDEME MÍT DÍTĚ

22 MILÁČKU, JSEM TĚHOTNÁ!

Dvě čárky na těhotenském testu vám najednou změnily život! Jak to ale říct partnerovi, pokud to nečeká? Mlžit, nebo to vyklopit co nejrychleji?

26 ZACHRÁNÍ DÍTĚ VZTAH?

Váš vztah skřípe a vy společně s partnerem marně hledáte cestu, jak ho rozhábat, aby vám v něm zase bylo dobře. Kdy ho může spravit dítě a kdy ho těhotenstvím definitivně pohřbite?

30 SAMA S DÍTĚTEM

Zjistila jste, že čekáte miminko, a jeho otec o vás ani o něj nestojí? I tohle se bohužel stává. Nemusíte ale mít strach z budoucnosti, pokud se rozhodnete, že si dítě necháte a budete o něj pečovat sama

■ VŠE SE MĚNÍ

36 TĚHOTNÝ I TATÍNEK

Pocity na zvracení, nevolnost, časté změny nálad. To vše k těhotenství patří a budoucí mamince ho značně komplikuje. Ovšem nemusí v tom být sama – podobné obtíže mohou potkat i jejího partnera

40 TĚLO V TĚHOTENSTVÍ

S rostoucím břichem se mění i celý organismus maminky. A nejen to. Těhotenství s sebou přináší spoustu změn včetně fyzických a psychických. Některé jsou nevratné, jiné se dají překonat

52 TĚHOTENSKÁ KOSMETIKA

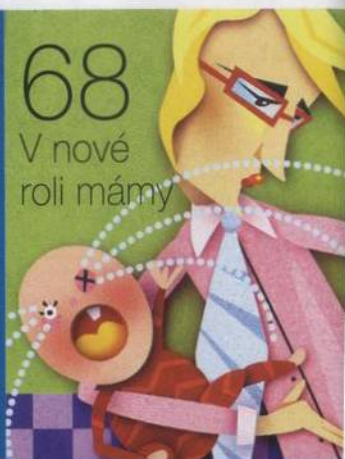
Těhotenství, porod a kojení zásadně ovlivní stav a rozměry vaší pokožky. Největším strašákem všech těhotných jsou strie. Jejich vzniku se dá předejít, ale je třeba se o kůži během gravidity pečlivě starat

56 PROČ SE (NEPŘESTAT) HÝBAT

O důležitosti a benefitech pravidelné tělesné aktivity v každodenním životě už toho bylo napsáno mnoho. Stále se ale moc nemluví o skutečnosti, že stejně prospěšný je pohyb také během těhotenství



72
Skvěle sladění



68
V nové
roli mámy

64
Dvojnásobné štěstí



78
Válka mezi
sourozenci

■ NOVÝ ČLEN RODINY

62 JMÉNO? DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ KOČÁREK!

Nemůžete se s partnerem dohodnout na tom, jak se bude jmenovat vaše dítě? Nepřebírejte, ale na druhou stranu výběr ani nepodceňujte. Vybrané jméno totiž člověka provází celý život

64 DVOJNÁSOBNÉ ŠTĚSTÍ

Péče o dvojčata znamená značnou fyzickou i psychickou zátěž. A maminka by se na ni měla připravit ještě předtím, než se narodí

68 V NOVÉ ROLI MÁMY

Když poprvé spatříte své miminko, změní se úplně všechno. Váš život už nikdy nebude stejný. A i když se od vašich předchozích představ bude dost lišit, jako máma zažijete spoustu úžasných chvil

72 SKVĚLE SLADĚNÍ

Pohodlné a praktické oblečení pro maminky se dnes už našťestí s elegancí nevyklučuje. Stejně jako modely pro nejmenší parádníky a parádnice

78 VÁLKA MEZI SOUROZENCI

Čekáte druhé dítě a první to nemůže překousnout? Jak zamezit žárlivosti a případné agresivitě?

82 ČTENÍ O DĚTECH

Novinky o dětech na pultech knihkupců

90 FEJTON: PO ČEM TĚHOTNÉ ŽENY NETOUŽÍ

S těhotnými kamarádkami jsem měla vždycky problém: nevěděla jsem, o čem se s nimi najednou bavít. Ne že bych teď měla jasno, ale od té doby, co jsem sama matkou, vím, o čem se s nimi nebavít

