

OBSAH

22

Zdobte se, jste přece krásná budoucí maminka!



z našeho speciálu...

TIPY, RADY, ZAJÍMAVOSTI

4 SERVIS PRO TĚHOTNÉ

10 NA ZAČÁTKU – ODPOVĚDI NA VAŠE OTÁZKY

14 KAŽDÉ JE JEDINEČNÉ (1. A 2. TĚHOTENSTVÍ)

MÓDA

16 VOLNÝ ČAS, PRÁCE, SPOLEČNOST, KOŠILKY A ŽUPÁNKY, PRÁDLO, DOPLŇKY

24 CO MĚ ČEKÁ? (VYŠETŘENÍ PO TÝDNECH)

30 JAKÁ JSTE TĚHULKA? (TEST)

VÝVOJ PLODU

32 CO SE DĚJE V BŘÍŠKU MĚSÍC PO MĚSÍCI

41 KŘESTNÍ JMÉNO JE DOŽIVOTNÍM VLASTNICTVÍM

42 JAK ROSTE BŘÍŠKO? (VÁHA V TĚHOTENSTVÍ)

JÍDELNÍČEK

46 CO PATŘÍ DO JÍDELNÍČKU?

(PORADÍME, JAK BY SE MĚLY TĚHULKY STRAVOVAT)

50 RECEPTY

SEX V TĚHOTENSTVÍ

52 UŽ „TO“ NENÍ TABU

56 KRÁSA (PÉČE O NOŽKY, VLASY, PLEŤ)

55 HOROSKOP

60 SPORT, JÓGA A TANEC V TĚHOTENSTVÍ

PARAGRAFY

64 I TĚHULKY MAJÍ SVÁ PŘÁVA!

66 SPÁNEK A POHODLÍ (ODPOČINEK)

70 DOKONALÁ PŘÍPRAVA MÁ CENU ZLATA... (VÝBAVIČKA)

72 JAKÝ BUDE MÍT PELÍŠEK? (POKOJÍČEK)

RIZIKO

74 CO MÁM DĚLAT, KDYŽ MUSÍM ZŮSTAT DOMA?

(RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ)

76 SOK V BŘÍŠKU

(O DĚTSKÉ ŽÁRLIVOSTI)

78 VŽDYŽ JSEM JEN TĚHOTNÁ! (PARTNERSTVÍ)

80 POROD? UŽ JE ČAS! (DO PORODNICE)

