

LISTÁRNA

- 6 Patronka Betynka Zdeňka Žádníková-Volencová
8 Dopisy
12 Fotosoutěž o 20 cen Johnson's baby
14 Květen vás zve ven
16 Co mi táhne hlavou...
18 Rodinná pouta v praxi

TĚHOTENSTVÍ

- 22 Těhotenství bez stresu? Bát se je přirozené!
24 Těhotenská story paní Bedřišky
26 Zácpa – ženská záležitost?
30 Nejsem příliš zdravá, a plánuji miminko
32 Příběh zázračného početí
34 Jóga krotí neuduhy
36 Pokušení bez výčitek
39 Poradna gynekologie

POROD

- 40 Porod jako akt lásky?
42 Zadečkem napřed čili Porod koncem pánevním

MIMINKO

- 44 Školička miminkovských úsměvů
48 www.mojobetynka.cz
50 13 mýtů nebo pravd o tom, co všechno mimino vydrží
52 Maminko, víš, jak mě vzít do náruče?
56 Jak jsme hasili velkou žízeň
58 Slzí a má zalepené oči
60 Lukášův první rok s Betynkou v patách
64 Končíme s kojením
68 Zábavná mini mimi jóga
70 Výživa 1. roku
72 Příkrmy
73 Slintá, protože musí... (Zdravé dítě)

18

Že je doba rychlá a hektická a vy proto nemáte na rodinu čas? Sáhněte si do svědomí...



32

Jste neplodná! Kolik z nás už slyšelo tento verdikt. Ne vždy se však musí naplnit



40

Může za dobrý porod naše hlava nebo tělo? Nabízíme vám odpověď...

„To jsou ale nádherná očička,“ rozplývají se všichni členové rodiny. Jenže najednou nejsou skoro vidět. Víte, proč?

58



64

A dost! I když vás lecko přemlouvá, abyste drobečka ještě nechali na mateřském mléce, vy víte, že je nejvyšší čas ho odstavit...



BATOLE

- 74 Mámo, jdi pryč!
- 78 Z deníku matky: Matýsek rok a čtvrt (3. díl)
- 80 5 typických batolecích strategií při objevování světa
- 82 Třináctá komnata... může být i koupelna
- 84 Dáš si džus? (Recepty pro batole)
- 86 Jen my dva a park (10 tipů pro maminky)
- 88 Hledáte svoji Marry Poppins?
- 90 Udělejte slavnost z každého dne (Tipy)
- 92 Píchně to jen maličko... (Zdravé dítě)

SPECIÁL SVÁTEK MATEK

- 94 Jaká matka, taková Katka. Anebo raději ne?
- 95 S mámou nesoupeříme
- 98 Já a moje máma (Test)
- 100 Jak se žije mámám různých profesí?
- 104 Štítné žlázy a ženy
- 108 Máma „vypůjčených“ dětí
- 112 Zrcadlo, zrcadlo...

PŘEDŠKOLÁK

- 114 S nikým cizím nechodí!
- 116 Otázky na „naše“ tělo
- 121 A vyrostla boule veliká... (Zdravé dítě)

ŠKOLÁK

- 122 Jen je nechte, ať se (občas) nudí!
- 124 První pomoc – jak zachránit dítě
- 128 Z lenocha tábor pracanta neudělá

V RODINĚ

- 134 Menu na Den matek v podání vaší rodiny
- 138 Ameland je ostrov, kde fouká pohoda
- 142 Horoskop
- 143 Bezplatná inzerce
- 144 Křížovka
- 146 Příště

138

Severní vítr je prý krutý... Ale nebojte se, na Amelandu to tak zlé není – právě naopak

82

Nechce si mýt ruce, ani čistit zoubky? Odměnu mu nešlujte...



95

Může mámy někdo nahradit? Jak je dnes vidí jejich dcery? Speciál Svátek matek je tu pro vás... (i pro vaše partnery)



122

„Já nevím, co mám dělat.“
Váš školáček neví, kam by se vrtnul. Nechat ho, aby se nudil dál, co myslíte?



134

Děti si špitají s tátou? Dělejte, že to nevidíte. Asi vám k svátku připraví nějakou dobrotu

