

Obsah říjen 2013

110

Vyberte si oční stíny, které vám padnou

58

Máme pro vás tipy, jak si najít čas sama na sebe

25

V černobílých kombinacích budete nepřehlédnutelná

30

Víme, jak ulevit od bolesti – tejpováním

Na úvod

- 6 Píšete nám
- 10 Inspirujte se v říjnu
- 14 **VIP rozhovor:**
Kateřina Janků Baďurová

Téma měsíce

- 18 **Vše o dvojčatech**

Těhotenství

- 22 Seriál o těhotenství – 2. díl
- 24 Fejeton
- 25 Styl
- 26 Jak bude velké?
- 28 Poradna gynekologa
- 29 Mateřský dotazník
- 30 Úlevová metoda tejpování
- 32 Tipy pro těhotné
- 34 Potraviny nabitě listovkou
- 36 Rooming-in
- 38 Porodní kuriozity
- 40 Pupík roku

Miminko

- 42 **Miminko a alergie**
- 46 Hry v prvním půlroce
- 48 Matka řidička
- 50 Kolik víte o jeho zdraví?
- 54 Sterilizace dudlíků a lahviček
- 56 Laktační poradna
- 58 Najděte si čas pro sebe
- 60 Tipy pro stolování
- 62 Poradna zdravé výživy
- 64 Vaše porodní příběhy
- 66 Tipy pro miminko
- 68 Fotosoutěž

Batole

- 72 **Končíme s plenkou**
- 76 Skáče vám do řeči?

- 78 Na noc bez mámy
- 80 Co dětem vtloukáme do hlavy
- 82 Pro zdravé zoubky
- 84 Poradna pediatra

Předškolák

- 86 **Jinde vzorné, doma na zabití**
- 88 Strach ze zubaře
- 90 Dítě na netu
- 92 Fotosoutěž: podzim
- 94 Matka roku

Školák

- 96 Biflování odzvonilo?
- 98 Válka s domácími úkoly

Krása

- 102 Mezidobí pro kůži, semiš, vlnu
- 104 Proměna čtenářky
- 106 Strie
- 108 Hýčkejte svůj dekolt
- 110 Novinky října

Rodina

- 112 Pomoc matkám v nouzi
- 114 Jak často spolu spíte?
- 116 Malá dovolená
- 116 Víkendy s rodinou
- 124 Kam vyrazit v říjnu
- 126 Čtení a kultura
- 129 Projekt mimi & mamí
- 132 Psychologická poradna
- 134 Jmenuje se
- 136 Koutek pro děti: úkoly a říkanky
- 140 Tipy pro rodinu
- 142 Horoskop
- 145 Křížovka
- 146 Otec na konec