

30

Chcete mít porod podle svého? Včas se na něj připravte.



88

Víme, kde si užijete skvělé zimní dobrodružství.

74



Jak si užít chvílek, které máte jen a jen pro sebe?

Betynka leden 2017

Vše, co vás zajímá

Na úvod

- 8 Píšete nám
- 10 Inspirace
- 16 **Rozhovor na pisku**
Kristina Kloubová

Těhotenství

- 18 Tipy
- 20 Těhotenský deník: 1. měsíc
- 22 **Emocionální horská dráha – jak je to s náladami**
- 26 Jak si užít těhotenství – máte před sebou 40 super týdnů
- 28 Strašák cukrovka
- 30 **Průvodce šťastným porodem**

Téma měsíce

- 34 **Je to jen váš porod – zkušenosti maminek**

Miminko & Batole

- 40 Dítě je váš nejlepší projekt
- 42 **První rok v ordinaci pediatra – co a kdy vás tam čeká**
- 44 Poperte se s kojením
- 46 Nejlepší vodní hrátky – vyzkoušejte naše tipy
- 48 Fotosoutěž
- 50 **Jak slavné matky zvládly šestinedělí**
- 52 **Vymějte se bacilům**
- 54 **Zvládnete noc v suchu?**
- 56 Co je ti, broučku... postupy první pomoci
- 58 Hurá, jdeme cvičit!
- 60 **Řekni to hezky**

Předškolák

- 62 **Lesní školka – pro všechny děti ano, pro všechny rodiče ne**
- 66 Chválit, ale jak?
- 69 Výbava na hory

- 70 **Poprvé na lyžích. Je lepší učitel táta, nebo instruktor?**
- 72 **Zápis do školy se blíží – co ještě stihnete zlepšit**

Vy a vaše rodina

- 74 Chvilka jen pro vás
- 76 Sněhová královna – co a jak před zrcadlem
- 78 Chcete zhubnout po porodu? Nehladovte!
- 81 Mateřská a rodičovská v roce 2017
- 82 Hlavní podezřelý? Partner – pátrat v mobilu se nevyplatí
- 84 Pohlazení pro každé dítě – příběh pěstounky
- 87 Horoskop
- 88 **Zimní dobrodružství**
- 92 **Příprava na dětskou párty**
- 94 Miničtení pro děti
- 98 Hory plné hvězd – VIP rodiče