



Čekáte dvojčata?
Gratulujeme a přinášíme
zkušenosti několika maminek.

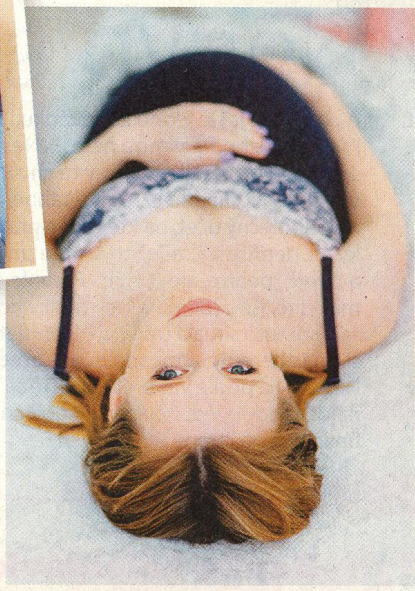
62



14

Má letos váš malý
koledník velikonoční
premiéru? Inspirujte
se našimi tipy!

26 Být maminkou až
ve čtyřiceti je náročnější,
ale jde to.



66

Jak naučit dítě oblékat
se? Potřebujete čas,
trpělivost a...



Betynka duben 2017

Vše, co vás
zajímá

Na úvod

- 8 Píšete nám
- 10 Inspirace
- 16 **Rozhovor na písku**
Jovanka Vojtková

Téma měsíce

- 56 **Fit po porodu aneb Kdy
jsme zase ve své kůži?**

Těhotenství

- 18 Tipy
- 20 Těhotenský deník: 4. měsíc
- 22 Těhotná a vitaminy:
Na co si dát pozor
- 26 **Mámou po čtyřicetce**
- 28 Proč nepřibíráme?
- 30 Super sporty pro rostoucí
bříško

- 32 Móda do přírody
- 34 Věty, které nechcete slyšet
- 36 Jak se zbavit bolesti zad
- 38 **Co znamená rodit dlouho?**

Miminko & Batole

- 40 Každý den je jiný – užívejte si
- 42 **Nedejte šanci opruzeninám**
- 44 **9 otázek pro pediatra**
- 46 **Ve vodě je blaze**
– jak pomáhá hydroterapie
- 48 Alergeny na talíři
- 50 Pláče kvůli prdíkům
- 52 Fotosoutěž
- 54 **Rodičovské autopřešlapy**
- 60 Nakrmte ho zdravě!
- 62 **Co vás čeká s dvojčaty?**
- 66 Naučte děti oblékat se

Předškolák

- 68 Máte doma malého „cítu“?
- 72 Jen ho nechte, ať se nudí!

Vy a vaše rodina

- 74 Trendem je přirozená krása
- 76 Proč se cítím tak sama?
- 78 **Jedno dítě mám radši**
- 80 Společný účet – výhody
a nevýhody
- 82 **Statečná máma: Žijeme jako
v pohádce**
- 84 Široká náruč přátel
- 86 **Je tu jaro – hurá ven!**
- 92 Dobroty s čerstvým sýrem
- 94 Miničtení pro děti
- 95 Horoskop
- 98 **Hvězdná dvojčata – VIP
rodiče**