



OBSAH

PRVNÍ VOLÁNÍ JARA

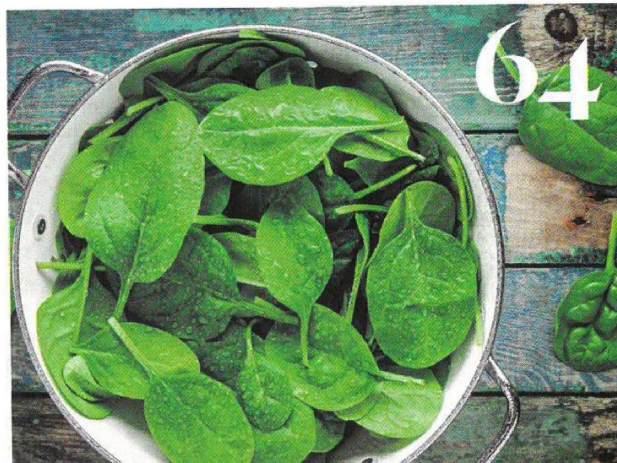
Servis

- 6 PŘEDPLATNÉ**
K ročnímu i dvouletému předplatnému dostanete krásný dárek.
- 8 NOVINKY**
Všechno, co přináší předjaří do českých obchodů.
- 16 KALENDÁŘ**
Možná je venku ještě sníh, možná vás první sluneční paprsky už lákají ven. Máme tipy na všechny akce.
- 18 FEEDO-VINY**
Novinky z e-shopu Feedo.
- 20 FOTOSOUTĚŽ**
Pobavte se nad fotkami vašich nejmenších.

O dětech

- 24 ŽLUTÁ BODUJE**
Sluníčkově žlutou doplňte pokojíček, ať mají vaše děti maximum pozitivní energie. Optimistická barva se líbí chlapečkům i holčičkám.
- 26 CHRASŤÍTKA A KOUSÁTKA**
První hračky pro novorozence, pomocníci pro batolata: tady jsou naše tipy.
- 28 STAVEBNICE: NÁKUPNÍ RÁDCE**
Poradíme, jaký typ stavebnice se hodí pro děťátko každého věku.

- 30 VOLÁNÍ JARA V ŠATNÍKU**
Není právě teď ideální čas na dokoupení stylových kousků do dětského šatníku? My říkáme ano.
- 32 PŘEHLÍDKA KOČÁRKŮ**
... a z mola právě sjíždí ty nejzajímavější novinky pro rok 2019.
- 36 FLOWER POWER**
Chvilka rozjímání nad krásou květinových kousků pro miminka i větší děti. Jak zakomponovat do šatníku velké květy a nepřehnat to se záplavou těch droboučkých?
- 40 NEPOŘÁDNÍ ŠKOLÁCI**
Co dělat, když si odmítá uklízet pastelky, v tašce nosí zkažené svačiny a věčně ztrácí ořezávatka.
- 48 JAK ZABALIT MIMINKO**
Tady najdete ten správný návod, jak zavinout dítě do velké plenky, i tipy na rychlozavinovačky.
- 52 DENÍČEK MIMINKA**
Půlroční Meliska se svěříje s tím, co se jí na světě líbí a co vůbec nechápe. Dozvíte



se i od odborníka, jak probíhá vývoj v šestém měsíci života a co rozhodně nesmíte podcenit.

56 FYZIOTERAPIE U NEJMENŠÍCH

Ať už váháte, zda roční dítě učit chodit v botičkách, nebo bosé a kdy posadit svého potomka do křesílka, tady najdete odpověď. Od zkušené fyzioterapeutky.

62 A ŽBLUŇKI!

Jak se připravit na dětské plavání? Co musíte udělat, aby se váš potomek cítil v bazénu komfortně (a vy také!).

64 JARNÍ JÍDELNÍČEK

Zamilujete si recepty ze svěží, zelené jarní zeleniny plné živin.

68 NEJLEPŠÍ DĚTSKÉ KNIHY

Tyto kousky patří do každé knihovničky!

O rodičích

76 O KOJENÍ

Naše expertka radí, jak se co nejlépe vypořádat se stravou při kojení, aby bylo miminko spokojené a vy jste nejedla jen den staré rohlíky.

80 DIABETES

Možná jste o něm slyšela jen v těhotenství nebo od své babičky, ale je to strašák i pro generaci třicátníků. Co hrozí, jak se dá moderně léčit...

84 DOBA CÉČKOVÁ

Jak poznáte, že vám chybí vitamin C.

86 TĚHOTENSKÁ DILEMATA

Existují antibiotika pro těhotné? Škodí jeden energy drink? Dá se v pozeňnaném stavu držet dieta?



96 NEMOCNIČNÍ NÁKAZY, HROZBA BUDOUCNOSTI

Jak se nenakazit, když jdete na návštěvu do nemocnice.

98 CO MŮŽE PŘEKAZIT UMĚLÉ OPLODNĚNÍ?

Strašáci, které se nevyplatí podceňovat, když vás čeká IVF.

104 JAKOU MÁMOU OPRAVDU JSTE?

Zábavný test.

110 DENÍČEK TĚHOTNÉ

Meg, která je v šestém měsíci gravidity, právě zažívá chvíle plné emocí: první pohyby.

114 POZNÁVÁME PORODNICE

Seriál vás zavede do dvou oblíbených porodnic.

120 HOROSKOP

Pro vás i vaše dítětko.

Pro děti

123 DĚTSKÁ PŘÍLOHA

Kreativní tvoření zaměřená na česká zvířátka, mláďátka i jejich domečky.

REDAKCE

Šéfredaktorka:
Michaela Švestková Červená
redakce@mamaaja.cz

Asistent redakce:
Zdeněk Žáček

Redaktorky:
Anna Dvořáková
Lucie Formáčková
Izabela Nováková
Petra Hladká
Jarmila Hýroššová
Eva Ungvarská
Nina Bednářková
Andrea Mániková
Nataša Klárska
Martina Pašková
Marika Koscelníková
Veronika Nováková

Jazyková úprava:
Jaroslav Tesař

SPOLUPRACOVNÍCI

PhDr. Viera Andreášna, CSc.
prim. MUDr. Ján Červenka
MUDr. Agnesa Číková
prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.
prof. Peter G. Fedor-Freybergh
prof. MUDr. Karol Holomáň, CSc.
MUDr. Jana Kapřivová
MUDr. Klára Kossárová
MUDr. Peter Brenišin
MUDr. Júlia Michalícková
Ing. Eva Pavlíková
MUDr. Dagmar Ružičková
MUDr. Gabriela Straková
doc. Ing. Mária Takácsová, CSc.
MUDr. Katarína Vicianová
Mgr. Roland Wagner
Jana Wagnerová
PhDr. Viola Zlámalová

GRAFICKÁ ÚPRAVA
Eduard Lošonský

FOTO

SHUTTERSTOCK, archiv redakce
Martin Zelinka

ADRESA REDAKCE

ags 92, s.r.o.
IČ: 48110591
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15
e-mail: redakce@mamaaja.cz
www.mamaaja.cz

VYDÁVÁ

ags

OBJEDNÁVKY A PŘEDPLATNÉ

ags 92, s. r. o.
mobil: 737 279 654
e-mail: predplatne@mamaaja.cz
www.mamaaja.cz
FB: mamaaja.cz
IG: @mamaaja.cz



SMS služby technicky zajišťuje goNET s. r. o.,
technicky zajišťuje MobilBonus s. r. o.
Infolinka PO až PÁ 9 - 17 h, tel: 777 717 535
Povoleno MK ČR pod číslem E 16618.

ISSN 1801-8769