



OBSAH

Servis

- 6 PŘEDPLATNÉ**
Pořídte si roční nebo dvouleté předplatné s krásným dárkem.
- 8 NOVINKY**
Co nového pro miminka i batolata?
- 16 PLNÝ DIÁŘ**
Zapište si do svých kalendářů ty nejlepší akce, které se konají na jaře.

O dětech

- 24 ČERNOBÍLÝ SVĚT**
Svět není černobílý, ale černobílý pokojíček a vybavička vypadají skvěle. Ukažte, že máte styl.

- 26 ROZJEĎTE TO**
Pokud vaše děti milují The Cars, auta, budou milovat i tyto produkty.
- 28 JEDINEČNOST MATEŘSKÉHO MLÉKA**
Všechno, co jste chtěli vědět o kojení, ohřívání mléka a jeho uchovávání. Tento článek vám ukáže, že kojit se vyplatí.
- 34 DOMÁCNOST NA BIO VLNĚ**
Vyberte si úklidové prostředky i přípravky na praní v bio kvalitě. Jsou šetrné k přírodě i pokožce.
- 36 KDYŽ CHCETE VYFOTIT NOVOROZENCE**
Rady šéfredaktorky pro stylové „newborn“ focení.

- 38 ŽIVOT JE OSLAVA. STYLOVÁ OSLAVA**
Svátky, narozeniny, baby shower. Ať slavíte cokoliv, vždycky to může být stylové. Poradíme vám, jak vyladit oslavu do detailu, aby byla „insta-friendly“.
- 44 ČISTÁ PLENKA, ŽÁDNÁ VĚDA**
Návod nejen pro tatínky.
- 46 KDYŽ HO TRÁPÍ OPRUZENINY**
... tak ho jich musíte co nejdříve zbavit. Jde to nejen za pomoci šikovných mastiček a krémů.
- 48 JAK SI POVÍDAT S DĚTÁTKEM, I KDYŽ NEMLUVÍ**
Děti a maminky mají vlastní řeč.
- 52 DENÍČEK MIMINKA**
Jak prožívá malá Meliska další měsíc svého života. Dozvíte se, co ji trápí, těší, zajímá.
- 56 5 ZÁBAVNÝCH AKTIVIT NEJEN PRO DĚTÁTKO**
Vy možná víte, co dělat, ale třeba se tyto nápady budou hodit dalším rodinným příslušníkům.



SIMPLY GOOD Polštářek na koupání miminka Hearts, od 560 Kč

58 VEGAN

Slovo pro mnohé pubertáky ovlivněné sociálními sítěmi.

60 JE VAŠE DÍTĚ PŘIPRAVENÉ NA MOBIL?

Nejdříve čtete, pak se rozhodujete.

62 LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

... není alergie. Jak se liší a co s nimi.

64 VYVÁŽENÉ MENU

Od rána do večera můžete jíst zdravě. A také chutně.



64

O rodičích

72 NOVINKY PRO MAMINKY

Co vám usnadní těhotenství i péči o dítě.

74 DILEMA SPRÁVNÝCH RODIČŮ

Pomůžeme vám rozhodnout se, jestli má vaše děťátko spát s vámi v posteli.

76 CHVILKA NA KOJENÍ

Laktační poradkyně poradí s další otázkou týkající se kojení.

78 NOVÁ SEZONA, NOVÝ MALÝ SPORŤÁK NEBO GOLFKY

Vyměnitelná stříška, velký nákupní košík, velká kolečka... Nebo raději malá? A košík že nepotřebujete? Podle čeho si vyberete golfky?

80 VYUŽIJTE SÍLU VODNÍHO POUTA A PROPOJTE SOUROZENCE

Pokud chodíte plavat s dětmi, můžete toho využít i pro upevnění sourozeneckých vztahů.

84 KDY VYUŽÍT NÁHRADNÍ MATKU?

Hollywoodské celebrity ji hledají kvůli tomu, aby si nezničily postavu, ale česká realita je jiná. Náhradní matku můžete využít i legálně.

86 „TAK TO VYVOLÁME“

Co vás čeká, když doktor vyřkne tuto magickou větu.

88 ŽIVOT S TROJČATY

Uvěříte, když vám jedna maminka bude vyprávět, že má „trojičky“ za odměnu? Přečtete si příběh jedné početné rodiny, která se nebojí říct si o pomocnou ruku. Možná vás tím inspirovat.

96 ROZHOVOR S GYNEKOLOŽKOU

O tom, jestli existuje ideální věk na početí, hovoří odbornice.

98 JAK TO CHODÍ VE FRANCOUZSKÉ ŠKOLCE

Maminka malého Lukáška se svěřuje s tím, jak se vybírá školka v Paříži, kolik stojí, co děti s sebou nosí... Proč mají běžně i čtyřleté děti dudlík a jak dlouho vlastně trvá francouzská rodičovská?

104 DENÍČEK MEG

Pravidelný seriál vás seznamuje s dalšími prožitky v dalším měsíci těhotenství mladé maminky.

108 „CHCI MÍT DÍTĚ V REKLAMĚ“

Pokud je to váš sen a vaše dítě se s ním ztotožňuje, víme, co dělat.

We got your treats.

A BRAND OF IMMOFINANZ

STOP SHOP

stop-shop.com

Easy Shopping dm Vöestac OMA TOIKKO L&L D LC WORKSKI

112 POZNÁVÁME PORODNICE

Seriál vám představí zlínskou porodnici a také jednu pražskou z trochu jiné stránky.

116 ZOO

Tři písmena, a přece tolik zábavy. Prozkoumali jsme za vás ty nejzajímavější zoologické zahrady nejen v Česku, ale i v okolních zemích.

120 HOROSKOP

Pro maminky i pro děti.

Pro děti

123 DĚTSKÁ PŘÍLOHA

Oblíbená příloha pro děti je tentokrát zaměřená na dinosaury, roboty, autička...

REDAKCE

Šéfredaktorka:
Michaela Švestková Červená
redakce@mamaaja.cz

Asistent redakce:
Zdeněk Záček

Redaktorky:
Anna Dvořáková
Lucie Formáčková
Izabela Nováková
Petra Hladká
Jarmila Hyroššová
Eva Ungvarská
Nina Bednářiková
Andrea Mániková
Nataša Klárská
Martina Pašková
Marika Koscelníková
Veronika Nováková

Jazyková úprava:
Jaroslav Tesař

SPOLUPRACOVNÍCI

PhDr. Viera Andreánska, CSc.
prim. MUDr. Ján Červenka
MUDr. Agnesa Číková
prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.
prof. Peter G. Fedor-Freybergh
prof. MUDr. Karol Holomán, CSc.
MUDr. Jana Kapřivová
MUDr. Klára Kossárová
MUDr. Peter Brienišin
MUDr. Júlia Michalčíková
Ing. Eva Pavlíková
MUDr. Dagmar Ružičková
MUDr. Gabriela Straková
doc. Ing. Mária Takáčová, 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

ags⁹²

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