

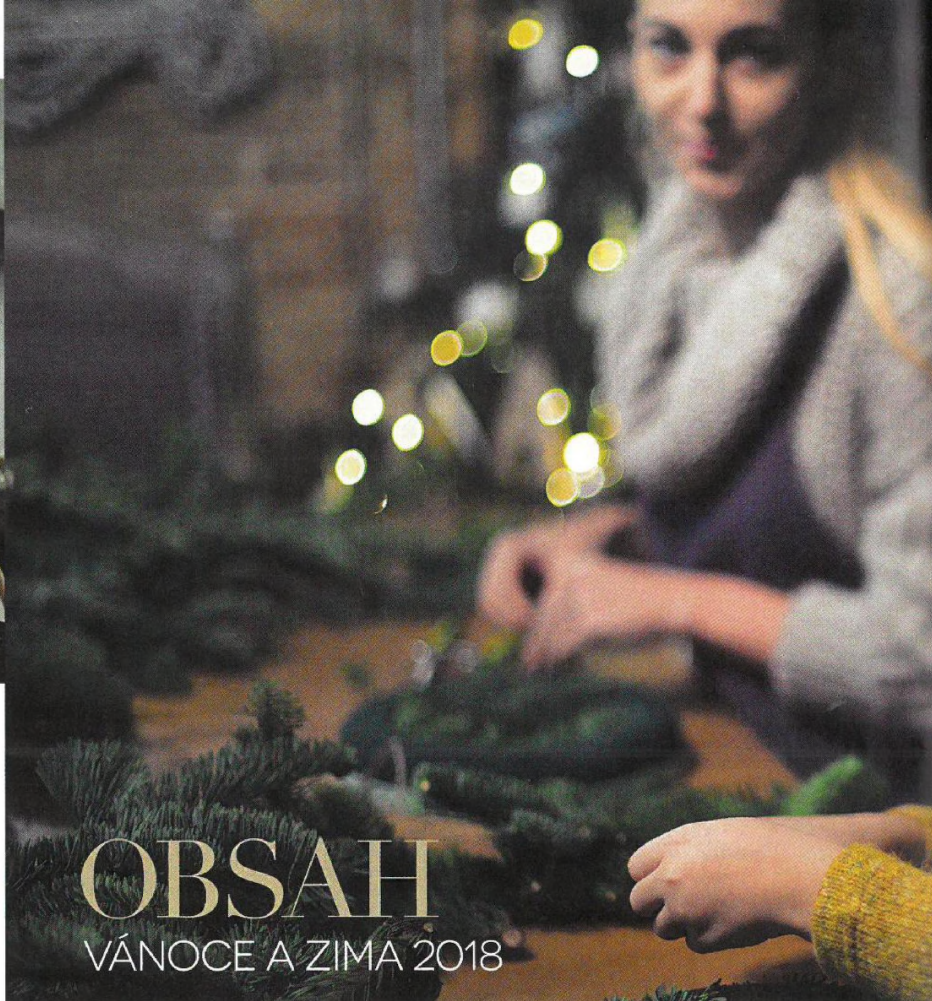
- 6 PŘEDPLATNÉ**  
Jednoleté i dvouleté předplatné časopisu Máma a já s dárky.
- 8 NOVINKY**  
Ty nejlepší vychytávky pro miminka, batolata, maminky...
- 16 KALENDÁŘ**  
Zaplňte si diář. Co dělat, když se blíží Vánoce, a ta nejlepší zábava v novém roce.
- 18 CO NOVÉHO VE FEEDO**  
Usnadňujeme vám život!
- 20 FOTOSOUTĚŽ**  
Nejlepší fotografie na téma „Můj účes“. Kdo vyhrál?

## O Vánocích – speciál

- 24 TIPY NA DÁRKY**  
Co věnovat maminkám i jejich miminkům
- 32 NÁSTRAHY ADVENTU**  
O Vánocích opatrně: co nadělá cukroví s dětským bříškem, co hrozí na cestách i na návštěvách. A hlavně jak se tomu vyhnout.
- 38 JAK NA PARTY**  
Chytré tipy pro slavnostní atmosféru.
- 40 VÁNOČNÍ PŘÍBĚH**  
Když se spojí císař a Ježíšek, je to Štědrý den na JIP. Aneb když se rodí o Vánocích.

## O dětech

- 44 JEDNOROŽCI JSOU HIT**  
Kdo nemá jednorožce, jako by nebyl dítětem.
- 46 PADESÁT ODSŤÍNŮ ŠEDI**  
Jen šedá to může být... Neutrální styl do dětského pokojíčku.
- 48 DOMÁCÍ DIVOČINA**  
Chybí jim pohyb? Ať dovádí doma. S tímto!



- 50 KOČÁREK SE ZIMNÍ VÝBAVOU**  
Ty nejlepší vychytávky, aby na zimních procházkách bylo teplo vám i potomkovi.
- 52 JAK VYBRAT PUZZLE**  
Se skládačkami se zabaví miminka i teenageři.
- 54 SPINKEJ PŘECE**  
Hormon melatonin ovlivňuje spánek – i miminek.
- 56 FUSAK**  
Víme a poradíme, jak vybrat správný fusak. Plus nákupní tipy.

- 56 ZVLÁDNĚTE ZÁCHVATY DĚTSKÉHO VZTEKU**  
Když se rozčílí v obchodě, není to žádný med. Pro něj ani pro vás. Pár chytrých rad od expertů vám ale pomůže tyto stavy překonat (nebo se jim vůbec vyhnout).
- 62 TA DNEŠNÍ MLÁDEŽ**  
Čtete, pokud si stěžujete, jak je „zkažená“ současná generace mladých...
- 64 JAK NA PODSEDÁK**  
Vybrat ten správný podsedák bude hračka.
- 66 NA SPINKÁNÍ**  
Spací vaky, overaly a pyžámka pro holčičky i kluky.
- 68 JAK BUDE VYPADAT MOJE DÍTĚ?**  
Oči po babičce, nos po tatínkovi, povahu po mamince... A po kom má to hudební nadání? Názory vědců vám ukáží skoro jako genetika.
- 74 VŠE O CUKRECH**  
Dozvíte se, jestli je cukr v dětské stravě vážně takový záškodník. Sepsala specialistka.
- 80 VÁNOČNÍ MENU**  
Odlehčené recepty pro typické vánoční menu tak, aby je mohly jíst i děti.





42

**84 SERIÁL: DENÍČEK MIMINKA**

Pátý měsíc života. Co prožívá vaše dítě a co prožívá malá Mel.

**88 VYCHOVEJTE Z DÍTĚTE LYŽAŘE**

10 tipů, ať ho sjíždění svahů baví.

**90 ABY KAŠEL ODEŠEL**

Poznejte, jakým kašlem trpí váš potomek. A hlavně jak ho léčit...

*O rodičích*

**94 NOVINKY PRO MAMINKY**

**96 MOJE PŘEDSEVZETÍ**

Jestli ještě nevíte, jaké mateřské předsevzetí si dát do nového roku, máme pro vás inspiraci.

**98 DILEMA – TÁTA NA MATEŘSKÉ**

Jedno téma a dva názory odborníků na to, co nás baví.

**100 ALKOHOL V TĚHOTENSTVÍ**

Co se stane, když si dopřejete dvojku vína v těhotenství a při kojení. Vysvětluje zkušená lékařka.

**104 HPV**

Tajemná zkratka skrývá lidské papilomaviry. Odborníci odpovědí na všechny otázky, které vás napadnou.

**110 DENÍČEK MEG**

Těhotná žena vypráví, jak prožívá pátý měsíc těhotenství.

**114 SERIÁL – POZNEJTE PORODNICE**

Kyjev a Uherské Hradiště se představují.

**118 ÚSPĚŠNÁ MÁMA**

Seriál vás seznamuje s další úspěšnou maminkou, Lucií Žáčkovou, která už pět let stojí v čele Nedoklubka. Organizace, která se věnuje miminkům do dlaně.

**120 HOROSKOP PRO CELOU RODINU**

**122 VŠE PRO CHYTRÉ RODIČE**

Malá vysoká škola pro každého zvědavého rodiče.

*Pro děti*

**123 DĚTSKÁ PŘÍLOHA**

Omalovánky, bludiště či spojovačky pro tvořivé a šikovné děti.



88

**MÁMA**

Ročník XIII, číslo 6, 2018  
dvouměsíčník

**REDAKCE**

**Šéfredaktorka:**

Michaela Švestková Červená  
redakce@mamaaja.cz

**Asistent redakce:**

Zdeněk Žáček

**Redaktorky:**

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

**Jazyková úprava:**

Mgr. Ivana Podskalská

**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 Brenišin  
MUDr. Júlia Michalíčková  
Ing. Eva Pavlíková  
MUDr. Dagmar Ružičková  
MUDr. Gabriela Straková  
doc. Ing. Mária Takáčsová, 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

**YDÁVÁ**

**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