



30 Aby stříhání nehtů nebyl horor

- 5 **DOPISY**
- 8 **PŘEDPLATITELSKÁ SOUTĚŽ**
- 10 **FOTOSOUTĚŽ**
- 12 **NOVINKY**

SNAŽILKY

- 14 7 věcí, které muži o plodnosti často nevědí

DEVĚT MĚSÍCŮ

- 18 Porod s dulou
- 22 Pohodové těhotenství – 1. část
- 24 Devět měsíců: zajímavosti
- 28 Výživa pro těhotné a kojící od A do Z – 23. část

PRVNÍ ROK

- 30 Aby stříhání nehtů nebyl horor
- 32 Poradna pro kojící maminky
- 34 První rok: zajímavosti
- 36 Kojenecké recepty

DĚTSKÝ SVĚT

- 38 Poradna zdravé výživy
- 40 Jak mít doma pohodové večery?
- 44 Deník (ne)obyčejné mámy – 8. díl
- 48 Syndrom cucaného palce
- 52 MÁMY RADÍ MÁMAM: Jak zvládnout první prázdniny u babičky?
- 58 Dětský svět: zajímavosti
- 60 Kam s dětmi

DO ŠKOLY

- 62 Hola, škola volá!
- 68 Do školy: zajímavosti
- 70 Svačinky na výlety

ZDRAVÍ

- 76 Skřípete zuby? Pozor na jejich obrušování
- 78 První menstruace
- 84 Puchýře – bolest horkých dnů
- 86 Prožijte slunné dny bez spálení kůže
- 88 Pitný režim kojenců
- 90 Zdraví: zajímavosti

62

Hola, škola volá!



CO VÁM PŘINÁŠÍME V TOMTO ČÍSLE?



40 Jak mít doma pohodové večery?

PORADNY

- 92 Poradna gynekologa, pediatra, psychologa, dermatologa a homeopata

PRAKTICKÁ MÁMA

- 96 Vaříme pod stanem
- 100 Až se zima zeptá, co jste dělali v létě...

DVOJČATA

- 102 Deset tipů, jak z dvojčat vychovat samostatně jedince

NADACE TEREZY MAXOVÉ DĚTEM

- 104 „Cesta z pekla“ – projekt Dětského krizového centra

SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER

- 106 Rodina jako první univerzita dítěte
- 108 **POJĎME SI HRÁT**
- 112 **RECEPTY**
- 114 **KŘÍŽOVKA**



112 Recepty

Obsah