



24

Předčasňátka aneb...

CO VÁM PŘINÁŠÍME V TOMTO ČÍSLE?

16 Těhotná v zimě? Žádný problém

- 5 **DOPISY**
- 8 **FOTOSOUTĚŽ**
- 10 **NOVINKY**

SNAŽILKY

- 12 Na vlastní kůži: 9,5 roku touhy

DEVĚT MĚSÍCŮ

- 16 Těhotná v zimě? Žádný problém
- 20 Devět měsíců: zajímavosti
- 22 Výživa pro těhotné a kojící od A do Z – 27. část

PRVNÍ ROK

- 24 Předčasňátka aneb Když se miminka narodí před termínem
- 28 Zdraví jde z břicha – výživa v prvních letech je klíčová
- 32 Poradna pro kojící maminky
- 34 První rok: zajímavosti
- 36 Kojenecké recepty

DĚTSKÝ SVĚT

- 40 Poradna zdravé výživy
- 42 Cestování s dětmi – tipy, jak zvládnout náročné chvíle
- 46 Deník (ne)obyčejné mámy – 12. díl
- 54 MÁMY RADÍ MÁMÁM: Nejkrásnější svátky roku poprvé ve čtyřech
- 57 Vánoce s dětmi – vytvořte doma pravou sváteční pohodu
- 62 Dětský svět: zajímavosti
- 64 Kam s dětmi

DO ŠKOLY

- 66 Aby mozek pracoval, potřebuje oddech
- 72 Do školy: zajímavosti
- 74 Svačinky do školy

ZDRAVÍ

- 76 Kdy zavolat sanitku
- 82 Zdraví: zajímavosti



42 Cestování s dětmi...

- 84 **PORADNY**
Poradna gynekologa, pediatra, psychologa, dermatologa a homeopata

- 90 **PRAKTICKÁ MÁMA**
Upečte si perníkový betlém

TIPY NA VÁNOCE

- 96 Tipy na vánoční dárky

DVOJČATA

- 100 Dvojčata a vrozené poruchy

- 102 **NADACE TEREZY MAXOVÉ DĚTEM**
Příběhy se šťastným koncem

- 104 **SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER**
Co všechno jsme za rok spolu prožili

- 106 **POJĎME SI HRÁT**

- 108 **RECEPTY**

- 112 **PŘEDPLATITELSKÁ SOUTĚŽ**

- 114 **KŘÍŽOVKA**



108 Recepty

Obsah