

## Těhotenství a porod

- 20 Miminko není bumbrlíček!
- 24 Život samé překvapení
- 26 Nejsi náhodou těhotná?

## První rok

- 8 Dobývám svět – prozatím ústy!
- 28 Už mi byl rok!
- 30 10 tipů pro unavené maminky:  
Jak neusnout za chůze
- 32 Poprvé ven s miminkem
- 34 Co obsahují dětské „lahvičkové“ příkrmy?

## Život s dítětem

- 18 Unést tu tíhu je někdy těžké  
Rozhovor s Halkou Jaklovou,  
vedoucí projektu „Sólo rodiče a práce“
- 36 Konečně bez plenek!
- 38 **Seriál – Fit pro život, 6. díl:**  
Proč je pohyb tak důležitý  
(nejen pro kosti a svaly našich dětí)
- 46 Hry a zábava
- 47 Výchova: Tresty jsou pro poražené
- 50 Poprvé do školy: Jenom nebuďte nervózní!
- 56 Naboso

## Zdraví a krása

- 62 Křečové žíly  
Kdybych jen neměla tak těžké nohy!
- 68 Kosmetika: Když se řekne přírodní...
- 70 Hladká pokožka navždy

## Wellness

- 53 Výživa: Řízek, chleba, řízek...
- 64 Okusování nehtů ignorujte!
- 66 Co nesmíme zapomenout na cesty

## Rubriky

- 3 Naše děti
- 6 Editorial
- 14 Rodina plus
- 25 Vše kolem břicha
- 72 Recepty: Chutné saláty na výlety
- 77 Tipy do domácnosti
- 78 Blahopřejeme
- 79 Dárek pro nové předplatitele
- 80 Předplatné časopisu Rodiče