

## 10 Pielęgnacja

### 12 Co przeszkadza w spaniu?

Sprawdź, jak stworzyć maluchowi idealne warunki do snu.

### 14 Pytaj - odpowiemy

Jak odróżnić zwykłe odparzenie od pieluszkowego zapalenia skóry?

## Gorący Temat

### 16 Wyjazd z dzieckiem

Podpowiadamy, dokąd można pojechać z małym dzieckiem - str. 16. O tym, jakich zasad warto się trzymać podczas podróży samochodem przeczytasz na stronie 18. Spraw, by twoje dziecko miało niezapomniane i pełne przygod wakacje.

## 38 Rozwój

### 40 Jestem z tatą i...

...trenujemy zapasy albo robimy tor przeszkód. Podpowiadamy, w co każdy tata może bawić się z małym dzieckiem.

### 42 Pytaj - odpowiemy

Sprawdzone sposoby na naukę samodzielności.

## Tematy z okładki



- 12
- 30
- 44
- 34
- 8
- 46
- 16

## 20 Zdrowie

### 22 Podstępne rotawirusy

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania o rotawirusy.

### 24 Prawdy i mity o pasożytach

Sprawdź, czy wszystko, co słyszałaś o robakach u dzieci, jest prawdą.

### 26 Pytaj - odpowiemy

Wyjaśniamy, czym jest nietolerancja pokarmowa i jakie są jej objawy.

## 28 Żywienie

### 30 Skarby z owoców i warzyw

Przeczytaj, jakie witaminy i minerały kryją się np. w arbuszach.

### 32 Pij na zdrowie!

Kiedy na dworze robi się coraz cieplej, maluch powinien więcej pić.

### 34 Cztery pyszne deserki

Przepis na serduszka z cynamonem, jogurtowe lody i pyszne pączusie.

### 36 Pytaj - odpowiemy

Idealne menu dla małego geniusza. Wspomaga pracę mózgu.

## 43 Mama w formie

### 44 Czekam na ciebie, skarbie!

Jak się przygotować na powitanie noworodka w domu?

### 46 Dlaczego nie chudniesz?

Stosujesz diety cud? Kupujesz produkty w wersji light? Takie metody nie dają trwałych efektów.

## Plus co miesiąc

### 6 Poznajmy się

Wybrane listy innych mam.

### 48 Tata miesiąca

Nasi wspaniali bohaterowie to Kamil, Radek i Grzegorz.

