

Editorial

Milé maminky,
doufám, že si užíváte nového oslovení. Nosíte v sobě
človíčka a najednou už neplatí já, ale nastupuje my.
A tak to s vámi půjde po celý zbytek života. Už nikdy
nebudete myslet jen sama na sebe, už provždy s vámi
bude starost o vaše dítě. Krásná starost. Protože nic
krásnějšího, než přivést na svět nový život neexistuje.
O zázraku nového života je tento náš druhý speciál.
Po úspěchu loňského dílu, který byl rozebrán do
posledního výtisku jsme se rozhodli vyjít vstříc i těm
maminkám, které otěhotněly v tomto roce a přinést
i jim praktického průvodce devíti měsíci.

Tak jako předchozí výtisk i tento vás nejprve provede
týden po týdnu vašim těhotenstvím. Připomene vám,
co je potřeba zařídit, vysvětlí vám, co se děje ve vašem
bříšku a potěší vás informací, co právě prožívá vaše
miminko.

Kromě tohoto obsáhlého průvodce krásným obdobím
těhotenství samozřejmě příloha přináší i další informace.
Poradí vám, jak by měl vypadat váš jídelníček, připraví
vás na samotný porod a připomene, co byste si měla
zabalit s sebou do porodnice. V neposlední řadě vám
potom poradí, jak vybrat správnou autosedačku,
případně, co s tím, když kojení zrovna nejde...

Přeji vám hodně stestí a moc držím palce, aby vám
i vašemu človíčkovi vyšlo v životě všechno tak, jak si
přejete.

Iva Nováková



Obsah

Těhotenství týden po týdnu	4
Co jíst, aby bylo zdravé	36
Aby to vyšlo	40
Porod bez bolesti	42
Také už máte sbaleno do porodnice?	48
Jak vybírat autosedačku	56
Hurá miminko je tu!	58
Co přijde po porodu?	64
Antikoncepce od A do Z	68
Když je kolébka prázdná... ..	72
Kojení – jeho krása i úskalí	76
Tipy na nákupy	81

Těhotenství týden po týdnu

Příloha časopisu *Moje rodina a já*

Vydává Press Alfa Group s.r.o.

Text: Mgr. Iva Nováková • Foto Jana Abelson Tržilová, Renata Marcolová, SAMphoto.cz, iStockphoto.com

• Obchodní ředitelka: Bc. Radana Ferdová

• Obchodní oddělení: Eva Jochcová, Monika Klímová

• Obchodní odd. tel.: 774 584 128 • e-mail: inzerce@rodinaaja.cz • Náklad: 80 000 výtisků

• Registrační číslo: MK ČR E 17058

