

JSME V TOM S VÁMI

ŘÍJEN 2012 | 44,90 Kč

FamilyStar

MÁMA ZNÁ NEJLEPŠÍ LÉK

NA PODZIMNÍ NEDUHY SVÝCH DĚTÍ

- ✓ „BABSKÉ RADY“ PRO DOMÁCÍ LÉČBU
- ✓ KDY JE ČAS VOLAT LÉKAŘE
- ✓ JAK DĚTEM ZVÝŠIT IMUNITU

Když děti mají děti...

Dojemné příběhy čtenářek, které místo psaní úkolů kojily své miminko

Malí žrouti televizní REKLAMY

Jak dětem vysvětlit, že nemohou mít všechno, co vidí V TELEVIZI

PORODNÍ PODIVNOSTI

PŠŠT! VŠE, NA CO
SE STYDÍTE
ZEPTAT

 Přidejte se na Facebooku!
[FACEBOOK.COM/FAMILYSTARCZ](https://www.facebook.com/familystarcz)

CENA: 44,90 Kč; 2,19 € říjen 10/2012



**HLEDÁME
NOVOU TVÁŘ
DĚTSKÉ VODY!**

Pošlete fotku
svého dítěte

STRANA 4

+ VŠE O PITNÉM REŽIMU

Bez čeho se neobejdu

Bez smetanových
jogurtů a čokolády



živila se mnou už od tzv. tušení, a ještě cvičitelce aerobiku. Když jsem si vzala ty nejlehčí činky, překvapeně se na mě podívala a zeptala se: „Ty jsi zase včera flámovala, že jo?“ Nic jsem na to neřekla a teprve druhý den, když jsme měla vše potvrzené od lékaře, jsem šla s pravdou ven. Vyjekla radostí!

Začátek těhotenství byl v pohodě, žádné zvracení, nevolnosti, únava, nic. Až teď mi občas natečou nohy a ruce, asi z horka, a občas se zadýchávám, ta kila nahoře jsou znát – už to bude kolem deseti. Ale pořád se vejdu do většiny věcí. Z vybavičky nakupuji zatím jen praktické věci a kosmetiku, jelikož něco dostanu od příbuzných a kamarádek. Zrovna včera jsem dostala bednu maličkých oblečků a těším se, až se v nich budu přehrabovat. Zatím budou uloženy v krabici, jelikož původně plánovaná výmalba pokoje se zvrhla skoro v rekonstrukci bytu, takže úprava pokojíku se trochu prodlouží. Ale pak to bude ten nejkrásnější pokoj v domě. Kočárek už mám, je schovaný u příbuzných, i když pověřivá nejsem. Je starší, myslím, že je zbytečné vydávat horentní sumu za nový. Nechci svoje dítě vychovávat v luxusu, chci, aby z něho vyrostl dobrý člověk. Chlapeček bude Vojtěšek a holčička Anežka, ale protože bych víc chtěla kluka, o Anežce ještě nejsem úplně přesvědčená...

Co mě zajímá: Jelikož jsem prvoroďčka, tak mám asi banální dotaz: jak poznám ten pravý porod, abych nešlela z tzv. poslíčků?

Magdalena Mikulandová: Poslíčci často začínají i tři týdny před termínem porodu. Na rozdíl od porodu po určité době pocítíte, že kontrakce ustupují, intenzita se zmenšuje a intervaly se prodlužují. Je to přesně naopak než u kontrakcí, které vedou k porodu.

Čekáte miminko
a chtěla byste
se objevit v této
rubrice?

Napište nám na
familiystar@stratosfera.cz

Na Matýska se těšíme už víc než dva roky!

Šárka Cependová, 29, ošetrovatelka, 32. týden

Těhotenství je pro mě velký dárek! S partnerem jsme se totiž o miminko pokoušeli rok a půl a stále beznadějně. Partner i já jsme si prošli všemi možnými vyšetřeními, přesto miminko ne a ne přijít. Byli jsme zklamaní a nešťastní. Naštěstí mám ale výborného gynekologa Petra Kováře z Gynprenatalu. Ten jako jeden z mála v Čechách používá i metodu ambulantní hysteroskopie, díky níž jsme zjistili, že mám v děloze srůsty. Po jejich odstranění jsem otěhotněla ani ne do dvou měsíců a nastalo mi skvělé životní období! Zpočátku jsem byla trochu vystrašená, jestli péči o miminko zvládnou, ale nyní už se nemůžu dočkat!

Naštěstí mé těhotenství probíhá bez problémů, jen jsem byla prvních 8 týdnů poměrně dost unavená. Teď si to ale užívám, dokonce stále chodím do práce! V zaměstnání mi naštěstí vyšli vstříc, jak to šlo. Protože jsem ošetrovatelka a starám se o lidi, občas byla práce náročná a namáhavá, v těhotenství mi ji ale ulehčili a jsem moc ráda, že ještě nemusím sedět nečinně doma. Co se týče těhotenských změn a různých chutí, u mě se nic výrazně nezměnilo, jen jsem začala být závislá na čokoládě, dortících a sladkém pečivu, dokonce najednou ani nejsem líná si upéct bábovku.

Pomaloučku zařizujeme pokojíček pro malého Matýska, bude laděný do modrobílého, působí to čistě a vzdušně. Kromě potřebného nábytku a oblečení nakupujeme pro miminko občas i věci, které úplně potřeba nejsou, ale prostě je chcete a udělají vám radost.

Taky už se zapojují babičky a všichni si moc užíváme pocit, že už brzy přijde nový člen rodiny, na kterého se tolik těšíme!

Co mě zajímá:

Je pravda, že dlouhodobé kojení chrání ženu před rakovinou prsu?

Magdalena Mikulandová: Do určité míry ano. Při plném kojení žena nemenstruuje a absence určitých hormonů může přispět k prevenci rakoviny prsu, která souvisí především s vyšší hladinou estrogenu.



24.-40.
TÝDEN

Bez čeho se neobejdu

Momentálně bez
sladkostí – čokolády
a sladkého pečiva.

