

feedo®

Časopis pro lehčí život maminkám

PODZIM/ZIMA
WWW.FEEDO.CZ

CHYTRÉ MÁMĚ NEUJDE

- *test hraček*
- *těhotenské přesuny*
- *trendy školky*

**DARUJEME
VÁM ČAS**
ANTISTRESOVÉ
OMALOVÁNKY
PRO DÍTĚ
I PRO VÁS

POVINNÁ VÝBAVA
PRO PRVNÍ ZIMU
S MIMINKEM

**Dárky
+ nákupy**
maximální
radost

**ŠOKUJÍCÍ
FAKTA**
O KOJENÍ

**CÍTÍTE
SE NA
LÁSKU?**
*Kdy začnete
milovat
své dítě*



Pampers

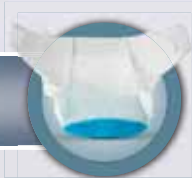
NOVINKA

**Tak suché,
kam se to*
však podělo?**



*moč

BĚŽNÉ
PLENKY



ABSORPČNÍ KANÁLKY
pomáhají rovnoměrně odvádět vlhkost

Pampers
láska, spánek a zábava

Ještě více vlastností plenky



*Neobsahují bavlnu

OVĚŘTE SI TO SAMI VE 4 JEDNODUCHÝCH KROČÍCH

BUDETE POTŘEBOVAT:



PLENKU PAMPERS ACTIVE BABY-DRY
+ VODU + NŮŽKY + LAHVIČKU

1



Odměříte 150 ml vody
a nalijte ji na střed
plenky

2



DEJTE SBOHEM
PROVĚŠENÉ PLENCE

Uchopte plenku a důkladně
ji protřeptejte.

3



JE SUCHÁ NA DOTEK

Vyzkoušejte, jak je plenka
suchá na dotek.

4



PODÍVEJTE SE, KAM ODCHÁZÍ
VLHKOST

Plenku horizontálně přestříhnete,
abyste si mohli prohlédnout naše
absorpční kanálky.

**Tak suché,
kam se to* však podělo?**

*moč



První skutečný
hrníček, AVENT,
289 Kč



BUDOUCÍ vzpomínky

Červená miluje
červenou!

Moodd kočárek,
Red Rumour,
QUINNY, 16 190 Kč



Šidítko Winter (2 ks),
LOVI, 144 Kč



Sprchový gel
granátové jablko,
WELEDA, 219 Kč



Fusak City Select
Red, BABY
JOGGER, 1 990 Kč



Přebalovací taška,
Lobster Red,
JOOZ DAY, 2 995 Kč



Odrážedlo Cross Red,
FIRST BIKE, 2 990 Kč



Máte schované dopisy od dávných lásek? Možná v garáži, na polici mezi vánočními ozdobkami a první hypoteční smlouvou. Už jsou trochu vybledlé, jako když fotku oživíte „vintage“ filtrem.

Můj první milostný jsem dostala ve školce, od Luboška. Nalepil k němu karafiáty vystřižené ze socialistického telegramu a já věřím, že kdyby jeho máma sehnala v Tuzexu rtěnku, otiskne tam svoje miniaturní rtíčky. Dopis je schovaný u babičky v „krámovacím“ šuplíku, který se nikdy nedá uklidit, protože přetéká pěťáky na hraní žolíků, úctenkami od (černobíle) televize a svatebními přáními spolužáků mé babičky. Poklady, chápete?!

Strašně si přeji, aby ho brzy objevila moje dcera. Dřív než se bude vysmívat - psaní tužkou, posílání dopisů, těm karafiátům nebo vůbec lásce a matce. Že se budeme nad ním tulit a ona mi řekne, že už jí dal Daník taky pusinku, ale vzít si ho nemůže, protože jejím mužem bude tatínek. Podobný šuplík jí musím založit taky, jako dědictví a vzpomínky na budoucnost. Uložím do něj naši první společnou omalovánku z dětské přílohy, kterou najdete na konci časopisu. Užívejte si ji i vy, stejně jako my ve Feedo jsme si užívali přípravu našeho prvního časopisu.

MMA

Michaela Červená
ambasadorka projektu,
bloggerka

NÁSLEDUJTE FEEDO!



@feedo



feedo_cz



Feedo.cz



Feedocz



„Žádné velké sny nemám. Můj život mě baví takový, jaký je.“



“S dětmi nejradši tančíme, zpíváme, čteme, výtvarníme...”

Blogující MAMA

Tereza doma
vyzkoušela



“Na cesty nakupuji jednorázové plenky, doma používáme látkovky.”
Svrchní plena, Bamboolik, 365 Kč



„Pokud si můžu vybrat, volím přírodní varianty různých produktů.“
Sušenky, Babybio, 79 Kč



“S chutí otestováno!”
Lehačka, Babymoov, 4 290 Kč



“Na baby blozích je krásné, že jak rostou děti, mění se i témata, o kterých píšeme.”



“Feedo má velký výběr přírodních a ekologických produktů, to se mi líbí.”
Plenky, Naty, od 289 Kč

Maminka, která se nám líbí, to je Tereza. Její blog Madame Coquette vyhrál MAMAblog roku 2016. Podívejte se, co udává její styl.

- **Jsem pořád maminka na plný úvazek**, i když v případě bloggerů to není úplně pravda. Ještě 2 roky rodičovské a pak? **Spíš budu pracovat na sebe, abych se mohla lépe přizpůsobit potřebám dětí.** Před mateřskou jsem byla třeba dekorátorkou výloh.
- **Vítězství v MAMAblogu roku** mi přineslo nové čte-

náře, spolupráce i kontakty. A spoustu práce, kterou dělám po nocích, ale baví mě to.

- **Můj blog www.madame-coquette.cz se mění a posouvá sám.** Se vzrůstajícím počtem čtenářů je čím dál méně důvěrný, což je přirozený proces, velmi osobní přístup už dávno držet nejde.
- Jak se udržuji ve formě? Starám se o dvě děti, to už

na udržení kondičky celkem stačí. **Někdy vyžadují neustálou pozornost**, jindy se zabaví samy, tak se jim do hry nepletu a dělám si svou práci.

- **S dětmi máme spoustu rituálů**, třeba večerní čtení knih a zpívání ukolébavek, ranní tulení v posteli, než definitivně vstaneme...
- Když vynechám hračky, tak **oblíbený produkt dětí je jakákoli pěna do koupele.** Opravdu nejčastěji si však hraje s Lego Duplo.
- **Na Feedo.cz se mi líbí, že dováží i produkty menších lokálních značek z Evropy.** Třeba portugalská značka Gloop mě zaujala.
- **Můj relax? Zpívám a tancuju – doma.** A večer si dám horkou vanu.



VÝJIMEČNÍ



Kreslí modelky i stařenky v krojích. Neobvyčejné práce ilustrátorky **Zuzany Osako** zlákaly naši ambasadorku, která se nerada fotí. Nechala se proto od ní i s dcerou nakreslit.



Krásné modelce **Denise Exnerové** by málokdo věřil, že má tři děti. Nafotila pro vás módní story, kterou jsme připravili s bazárkem Kiido.cz.

V naší fashion story jste si zahrála znovu těhotnou, jaký to byl pocit?

Bylo to krásné! Vyvolalo to ve mně automaticky vzpomínky na má vlastní těhotenství. Bříško jsem si hned hladila, byla to spontánní melancholická reakce. Vybavila jsem si naše děti, které jsem pod srdcem nosila a dnes jsou z nich mini lidi s vlastním charakterem.

Jak spolu nejraději trávíte čas?

Miluji naše společné snídaně! Ranní přivítání, výjimečný moment, kdy všechny děti zasednou u stolu.

Procestovala jste celý svět, vyhovuje vám Praha pro výchovu dětí?

Vínohrady nás pohltily. Děti poznávají různé kultury díky bilingvním rodinám, které tu hodně žijou. Cítíme se tu bezpečně a můžeme odsud snadno kamkoliv vycestovat. Neměnila bych!



Pediatřička **Michaela Kněžková** si odskočila od svých malých pacientů k mateřství a blogu – www.mklife.cz je místo, kde se maminky mohou inspirovat při tvoření s dětmi. Pro Feedo.cz vede kurzy první pomoci u dětí, pro časopis sepsala rady, jak oblékat děti v zimě i jak se starat o jejich citlivou pokožku.

OBJEDNEJTE SOBĚ
I MIMINKU DÁRKY PŘES
VANOCE.FEEDO.CZ!
POMŮŽEME VÁM
S VÝBĚREM, VŠE
ZABALÍME A VČAS K VÁM
DOMŮ DODÁME.



(NE)OBYČEJNÉ PŘÍBĚHY

Milume nahlízet do života (ne) obyčejným rodinám. **Co myslíte, že dělá žena na fotografii?**

Pracuje jako manažerka, maminka na plný úvazek, starostka nebo kadeřnice? Je to dítě jejího bratra, nebo má tři dcery? Vždycky podobnou hru hrajeme na dovolené – vymýšlíme si, co dělá rodina u vedlejšího stolu, odkud jsou a kvůli čemu se hádají. Většinou náš fiktivní příběh zůstane nerozklíčovaný, ale s Feedo časopisem hru dohrajeme do konce. Na straně 34 se o téhle ženě dozvíte všechno. Bavte se!



Baby Instagram

Na Feedo jsem si objednala bryndák. Z organické bavlny!



Postavila jsem zámek!



Pohádka na dobrou noc...



Sledujte už Feedo Instagram?

Připojte se na www.instagram.com/feedo_cz/. Jak by to však vypadalo, kdyby mělo Instagram pod palcem batole, to zjistíte u zábavného komiksu od Lenky Sadvarové alias Malé mámy.

OBSAH

LISTOPAD / PROSINEC 2016



44

Módní inspirace
netradičně i z bazárku
Kiido.cz.



55

Velká dětská příloha, která zabaví i ty nejmenší.

14



Novinky
do chladu, co
mají (retro)
šmrnc.

MIMINKA I TI VĚTŠÍ

10 PLNÝ KALENĎÁŘ

Spoustu tipů na podzimní i vánoční akce, z nichž budou děti nadšené.

12 MODRÉ NOVINKY

16 JAKOU KOSMETIKU KUPOVAT?

Váháte, zda kupovat striktně bio kosmetiku, nebo mají konvenční značky převahu výhod?

18 NEUTRÁLNÍ VÝBAVIČKA

...s lehkým šmrncem růžové.

20 HRAČKY K VÁNOCŮM

Otestovali jsme hračky, které by si vybralo každé batole.

23 JAK VYBRAT AUTOSEDAČKU

Pro bezpečí svých potomků jen to nejlepší. Víme, co nepodcenit.

MAMINKY

26 POROD I PŘESUN

O maminkách, které se rozhodly pro velké stěhování těsně před porodem...

30 DEPRESIVNÍ PODZIM?

Vůbec ne, děti podzim vidí pozitivně. Rozhovor s psycholožkou.

32 ZROD MATEŘSKÉ LÁSKY

Zasáhne vás Amorův šíp při prvním ultrazvuku, kontrakci nebo kojení?

35 JAK SE RODÍ MODELCE

Veronika Hejlíková vypráví, jak její manžel začal porod s šálkem kávy.

36 UŽ MÁTE SVOU TOP ŠKOLKU?

38 TOHLE O KOJENÍ (ASI) NEVÍTE

Co má s mateřským mlékem společného J. A. Komenský a královna?

RODINA

40 SLAVNOSTNÍ ATMOSFÉRA

Jedno dítě běhající, druhé v bříšku? To neznamená vzdát se všech příjemných předvánočních akcí.

46 HŘEJIVÉ JÍDLO

Vařte polévky, barevná rizota a klidně i podávejte příkrmy.

50 CESTA NA ŠUMAVU

Ať voní listí, nebo je sněhu po kolena.

52 HOROSKOP PRO CELOU RODINU

FEEDO – časopis. Čtvrtletník. Vydává **My Media, s.r.o.**, Plaská 622/3, 150 00 Praha 5, IČO: 29015901, DIČ CZ29015901. Své náměty a připomínky pište na redakce@feedo.cz. Jestliže máte zájem o inzerci, pište na inzerce@feedo.cz. Periodikum je registrováno na Ministerstvu kultury ČR. **Project manager:** Štěpán Jandl. **Ambasadorka projektu:** Michaela Cervená. **Obsahová spolupráce za Feedo:** Tereza Cerhová. **Autorky textů:** Anna Dvořáková, Lucie Formáčková, Barbora Šmídová, Michaela Kněžková. **Dále spolupracovali:** Tereza Cervínková (foto), Alice Nehybová (styling), Natálie Hostačná (make-up and hair stylist), Michal Protivanský (foto), Blanka Vojáčková (horoskop), Eva Lipinová, Petra Solcová, Mariana Andrášová (dětská příloha). **Grafika:** Klára Bakalářová, Jiří Hoření, Zbyněk a Daniela Marešovi. **Tisk:** Graspo Zlín.

SEZONA. *mrazivá*

První zima s miminkem? Nebo si hřejivé fusaky a péřové kombinézy s motivy vloček užíváte už poněkolkáté? Na letošní období chladu a mrazu se přichystejte s Feedo.cz stylově!

VĚDĚLI JSTE, ŽE astronomická roční období nejsou totéž co meteorologická? Meteorologický podzim končí posledním listopadovým dnem, ale podle astronomů trvá na severní polokouli až do okamžiku zimního slunovratu. Letos připadá na 21. prosince a tento den si užijete nejdelší noc a nejkratší den. Zachumlejte se do peřin včas, ať naberete sílu na vánoční svátky.



EXTRA VÝŽIVNÁ PORCE CHYTRÝCH RAD I NOVINEK JE PŘIPRAVENÁ NA BLOG.FEEDO.CZ.
DÁVKUJTE KAŽDÝ DEN NEBO KLIDNĚ NAJEDNOU.

HŘEJIVÝ *design*

Funkční, chytré, stylové.
Takové jsou novinky, které
jsme pro vás vytipovali.
Medela se u nás na Feedo.cz
představuje poprvé.

Encyklopedie pro maminky

Jedinečný průvodce
těhotenství a ma-
teřstvím, to je [www.
jaknamaterstvi.cz](http://www.jaknamaterstvi.cz).

Bude vás provázet
při přípravě na tě-
hotenství i při něm,
při porodu i po na-
rození, při cestování
nebo koupání.
Dozvíte se všechno,
co vás zajímá a co
potřebujete vědět.



Mazlivé a hřejivé

Užijte si stoprocentně pozitivní design díky Joolz. Novinkou pro zimní sezónu jsou stylové deky a fusaky vyrobené ze 100% organické bavlny, která je příjemně hebká pro vaše dítě a přínosná pro životní prostředí. Fusak i deku s autentickým pleteným vzorem můžete používat v autose-
dačce i kočárku, miminko v něm zachumlané navíc v klidu dospinká doma v bezpečí postýlky. Vybrat si můžete mezi odstíny anthracite, blue, pink, mint a off-white. **Fusak 2 439 Kč, deka 1 889 Kč, Joolz.**





Bíložlutá legenda

Medela má tak chytré produkty, že se s nimi často setkáte hned v porodnici, doporučují je porodní asistentky i maminky mezi sebou. A nyní jsou už k dostání i na Feedo.cz! Pokud potřebujete pomoci s laktací, zkuste odsávačku mateřského mléka Swing, osvědčené jsou formovače bradavek a lahve pro kojené děti.

Medela, produkty od 99 Kč



Sladké snění

Pokud má vaše holčička každodenní dilema, kam uložit ke spánku svou panenku, dopřejte jim oběma kolébku s peřinkami. Zatímco kolébka je decentně bílá s jemnou aplikací na bocích, peřinky jsou hebké růžové. Rozměr 49x36x37,5 cm.

Bino, kolébka s peřinkami, 899 Kč

Království sněhu a ledu

V zimě se musí stavět jedinečně třpytivý ledový palác! Nejdřív vyskočte na sáně k Olafovi a Anně a vydejte se na cestu do Ledového království, kde vládne Elsa. A co potom? Zahrát si na schovávanou za tajným schodištěm, společně si zabruslit kolem paláce? Lyžovat na ledovém kopci nebo připravovat mrazivé pochoutky v zmrzlinovém baru? U nás boduje piknik na sněhu pod rampouchovníkem.

Lego Disney Princezny, Elsin třpytivý ledový palác, 1 199 Kč



Vločky bez oblak

Nemůžete se dočkat, až nasněží? První sněhové vločky přivítejte u vás doma na sadě kojeneckých lahví a doplňků od Tommee Tippee. Obsahuje lahvičky, savičky, bryndáček a ortodontické silikonové šidítka, vše vhodné pro děti už od narození. Neobsahuje navíc bisfenol.

Tommee Tippee, Sada kojeneckých lahvíček C2N Snowflake, 399 Kč



inzerce

Babysense™



MONITORY DECHU BABYSENSE

- používány v porodnicích a nemocnicích v ČR
- dlouhodobě klinicky testovány
- nevyzařují žádná radiofrekvenční záření
- vhodné pro jakýkoliv typ matrace



Monitory dechu s atestem zdravotnické pomůcky jsou nejúčinnější prevencí Syndromu náhlého úmrtí kojenčů /SIDS/, který je nejčastější příčinou úmrtí dětí do jednoho roku života.



Trhy na Václavské náměstí
v Praze začínou 1. adventní nedělí.



Ergonomické nosítko
One – Air/Silver Mesh,
Babybjörn, 4 249 Kč

Plný DIÁŘ

Zaplňte své rodinné kalendáře podzimními
i vánočními akcemi, které okouzlí vás i děti.

LISTOPAD

6. LISTOPADU

Máte poslední možnost užít si cirkus Berousek na Hagiboru, kde se představí na osm desítek zvířat - mimo jiné tygři, velbloudi nebo papoušci Ara.
www.berousek.cz

12. LISTOPADU

Jednodenní festival pro rodiny s dětmi, který zahrnuje jarmark netradičních hraček, divadla pro děti a tvořivé dílny, najdete v Táboře pod názvem Hráčkárna.

13. LISTOPADU

Privítejte svatého Martina. Přijede na podzimní slavnost do Blanska. www.blansko.cz

17. LISTOPADU

Dobrovické muzeum se promění v jednu velkou modelovou železnici.
www.dobrovickamuzea.cz

19. LISTOPADU

Premiéra nové pohádky je zakomponovaná do pohádkové prohlídky zámku Sychrov.
www.zamek-sychrov.cz

20. LISTOPADU

Vánoční trhy proběhnou od 9 do 16 hodin nejen na nádvoří, ale i v lapidáriu a refektáři Hospitalu Kuks v Podkrkonoší.
www.hospital-kuks.cz

26. LISTOPADU

Jak se pekli dříve chleba? Nakoukněte do staré pece na Hamousově statku.
www.zbecno.cz

26. LISTOPADU

Zahájení vánočních trhů na pražském Staroměstském náměstí doprovodí magické rozsvícení velkolepého stromu.
www.xvanoce.cz



BALET

Pohádkové snové

Už jste zkusili s dětmi vyrazit na balet? Nová inscenace baletu Národního divadla za zvuků notoricky známých Čajkovských tónů Louskáček a Mýšák Plyšák se v prosinci odehraje hned desetkrát.
www.narodnidivadlo.cz



Kočárek Zapp
Xtra Rocking Black,
Quinny, 7 990 Kč

PROSINEC

2. PROSINCE

Na litoměřickém náměstí rozzáří vánoční strom a zahrají dětem (nejen) Čertovskou pohádku.
www.mkz-ltm.cz

3. PROSINCE

S předstihem zavítají Mikuláš a čert na zámek Loučeň, aby společně s dětmi zapálili svíčky na obřím adventním věnci.
www.zamekloucen.cz

4. PROSINCE

Veselou pohádku s písničkami o chudém chlapeci, který ke štěstí přišel, spojí dnes s mikulášskou nadílkou. Aneb Český Honza v divadle Image.
www.divadlopohadek.cz

NÁŠ TIP

Pražské zastavení

Chystáte se do Prahy na vánoční trhy a pak s dávnou kamarádkou na kávu, nebo si jen odpočinout a občerstvit rodinu? Vzdálené od turistů, ale přesto pořád v centru, takové je Cathedral Café, Týnská 11, Praha 1. Od orloje jste tam za tři minuty. V moderně romantickém interiéru s detaily od výtvarníků si vychutnejte kávu, dortíky i sendviče. Doporučujeme hlavně ten s uzeným lososem, avokádovou pastou a malým salátkem.
www.cathedral-cafe-lounge-restaurant.com/





inzerce

5. PROSINCE

Mikulášská nadílka proběhne v restauraci La Casa Argentina, Praha 1. O děti se postarají zkušené chůvy, pro rodiče extra program, navíc bohatý raut. www.lacasaargentina.cz

10. PROSINCE

Vlašské muzeum v přírodě připravilo vánoční jarmark plný dobrot, rukodělných předmětů, ale i lidových obyčejů. Těšte se na obchůzky Lucek nebo draní peří. www.vmp.cz

13. PROSINEC

Máša a medvěd to rozjedou na ledě v tri-necké Werk Areně. Bohatá show s bruslaři, akrobaty a tanečníky je v češtině. www.masamedved.cz

15. PROSINEC

Výstava reprodukcí Josefa Lady na Chvalském zámku potěší nejen děti. www.chvalskyzamek.cz

16. PROSINCE

Odpočíte si od vánočních akcí ve světě zvířátek v Národním muzeu. Expozice Archa Noemova ukáže nejružnější živočichy, nejen obratlovce. www.nm.cz

18. PROSINCE

Adventní trh v broumovském klášteře nabídne kromě vánoční atmosféry i regionální produkty jako maso, sýry, medy a marmelády, nechybí ani prodej stromečků a kaprů nebo ukázky řemesel. www.klasterbroumov.cz

Ve stejný den si můžete užít vánoční program s Dádou Patrasovou v pražské městské knihovně. www.ticketpro.cz

24. PROSINCE

Štědrý den doma? Nemusí být. Koná se třeba tohle:

- Štědrodenní Mostecké jezero
- Prohlídky v Zoo Brno
- Tradice vánoční na ostravské věži
- Živý betlém na historickém chomutovském náměstí
- Koledování s betlémským světlem v Litomyšli

27. PROSINCE

Jedinečné prohlídky zoo s průvodcem jsou navíc spojené s programem v moderní jihlavské zoo. www.zoojihlava.cz

31. PROSINCE

Nezapomenutelné kouzelnické Vánoce na vás po celý prosinec čekají v Divadle Kouzel Pavla Kožiška. www.divadlokouzel.cz



Aby děťátku nebyla zima..



DIAGO

DIAGO extra teplý multifunkční fusak do kočárku výborně chrání dítě proti chladu. Vnější vrstva je vyrobena z nepromokavého polyesteru. Vnitřní vrstva – extra měkký a teplý CORAL fleece. Na zadní straně má fusak protiskluzovou úpravu, takže v kočárku neklouže. Fusak lze rozepnout a použít jako podložku pro přebalení dítěte.



PACIFIC BABY nerezová termoska udrží nápoj teplý až 8 hodin. Je vhodná pro děti od narození, lze dokoupit savičky pro starší děti, takže termoska roste s dítětem. Skvělý pomocník pro zimní výlety i noční krmení. Nerezová láhev se navíc velice snadno čistí a nahradí velké množství plastových lahví.





Nositko Adapt – Grey, ERGOBABY, 3 865 Kč

Lahev modrá, AVENT, kus od 239 Kč



Dětské tělové mýdlo, ATTITUDE, 229 Kč



Plenky Baby, DOLLANO, od 349 Kč dle velikosti



MILOVAT *modrou*

Vybavte se na chladnou sezonu novinkami i oblíbenými kousky z Feedo. Tyhle značky vás nikdy nezklamou.

Plenky Ultra Comfort, HUGGIES, od 239 Kč dle velikosti



Řetizek na šidítko, CANPOL, 57 Kč

Adventní kalendář, PLAYMOBIL, info o ceně na Feedo.cz



Aquabot robotická medúza, HEXBUG, 469 Kč



Termoska, PACIFIC BABY, 549 Kč

Baby gel na mytí těla a vlasů, ZIAJA, 89 Kč



Barbie Haute Couture z New Yorku, BARBIE, 1 599 Kč



Prací gel pro děti s vůní hruškové šťávy, ATTITUDE, 289 Kč





Svrchní plenkové kalhotky,
BAMBOOLIK, 365 Kč



Fusak zimní Top
Guard, ALTABEBE,
1 599 Kč



Šidítka silikonové
(2 ks), LOVI, 149 Kč



Nosítko,
BABYBJÖRN,
3 999 Kč



Košík kulatý
Knit, CURVER,
149 Kč

KOUZLO *chlada*

Užijte si s celou rodinou sladěné zimní
hrátky, ať už se chystáte ven na sníh,
nebo odpočívat doma.



Zimní balzám na rty
(součást balíčku s krémem),
WELEDA, 499 Kč

Sněhulák
se zvukem,
TY BEANIE,
265 Kč



Tučňák Puck 2,
HAPPY HORSE,
399 Kč



Skákadlo – hnědá,
HOPSA, 1 290 Kč



Houpačka Noa koník,
NATTOU, 2 690 Kč

Medvěd
Spencer
s mašlí,
střední,
LUMPIN,
289 Kč



Sova hnědá,
TY BEANIE,
312 Kč





JAKOU KOSMETIKU



pro nejmenší?

Váháte, jestli se uchýlit ke konvenčním značkám a kosmetice, nebo raději vsadit na přírodu? Naše dvě odbornice, navíc maminky se spoustou zkušeností, vám pomůžou vytříbit si názor.

Lenka Fučíková

zastánkyně přírodní kosmetiky
Original Atok,
lektorka jógy



Čím méně chemie, tím lépe

Často slyším otázky, zda je pro nejmenší děti přírodní kosmetika vůbec vhodná, jestli nemůže miminka spíš podráždit. Odpovím asi takto: Je to stejné, jako kdybychom si mysleli, že dětem může ublížit mateřské mléko a nasadili raději umělou výživu. Čím méně chemie, tím zkrátka lépe, a to nemusíme ani chodit daleko, blahodárné účinky má například i olivový olej. Maminky se přírodní kosmetiky opravdu nemusejí bát. Například nosní olej v podobě kapek od Atoku je vhodný i pro novorozence a je mnohem šetrnější než třeba odsávačky. Atok je navíc česká firma, vychází z našich tradic, bylinky se pěstují například v Krkonoších. Spousta přírodních produktů navíc prospěje celé rodině, třeba harmonická koupel s heřmánkem a léčivými éterickými oleji.

Romana Šonková

specialistka ze společnosti Nivea



Vsadte na osvědčené značky

Dětská pokožka je mnohem tenčí a zranitelnější než kůže dospělých, proto v péči o miminka doporučuji vsadit především na kvalitu a osvědčené značky, které se věnují výzkumu, spolupracují s dermatology a pediatry a používají kvalitní ingredience. Předností bio kosmetiky jsou přírodní ingredience, ale u některých jedinců vyvolávají alergie či podráždění, jako například heřmánek. Raději opatrně a zkoušet. Maminky mohou ujistit, že výrobky Nivea Baby byly vyvinuty a klinicky testovány speciálně pro potřeby citlivé dětské pokožky a neobsahují parabeny, konzervační látky, alkohol, barviva... Doporučuji krém proti opruzeninám, čisticí ubrousky či mycí gel, zkuste i hypoalergenní řadu Pure&Sensitive s organickým bambuckým máslem.

NOVINKA

**FRANCE
LAIT®**

*Tradice kvality
již od roku 1958*

KOJENECKÁ A DĚTSKÁ MLÉČNÁ VÝŽIVA

- obohacená o více jako 13 vitamínů a 11 minerálů – včetně vitamínu D3 a železa, kyselinu linolovou a linolénovou i řadu dalších výživných látek
- podporuje zdravý vývoj a rast dětí



Od 6 měsíců



Od 6 měsíců



Od 1 až do 3 let



Důležité upozornění: Nejhodnotnější a nejpřirozenější potravou pro kojence je mateřské mléko. Kojenecká výživa by se měla používat na doporučení odborníka na výživu, lékaře a lékárníka.

Mějte své zdraví pod kontrolou

Pokročilé technologie pro měření krevního tlaku a teploty

microlife®
Partner pro lidi. Pro život.

Řešení pro přesné měření tlaku krve i v těhotenství

Digitální tlakoměr BP A3 Plus PC

- preeklampsie může bránit tomu, aby byla placenta dostatečně zásobena krví, dítě dostává menší množství kyslíku a živin, to může způsobit nízkou porodní hmotnost i další problémy dítěte
- běžné elektronické tlakoměry mají značné těžkosti s měřením v průběhu těhotenství, především v průběhu preeklampsie, která nemusí být zjištěná
- preeklampsii může včas odhalit tlakoměr Microlife BP A3 při pravidelné zdravotní péči a většinu problémů můžeme zabránit
- tlakoměr Microlife BP A3 přešel speciálními klinickými testy organizací pro hypertenzi (ESH, AHA, JSH) u gravidních pacientek s preeklampsii

Řešení pro přesné měření teploty dítěte

Rychlé bezkontaktní digitální infrateploměry NC 100 a NC 150

- červené podsvícení displeje při horečce a zelené při normální teplotě
- měření tělesné teploty, teploty koupele a mléka... do 3 sekund, 0 °C – 100 °C
- 30 záznamů v paměti přístroje

**„SPOLEHLIVÉ
MĚŘENÍ TEPLoty
I BĚHEM SPÁNKU!“**

**„MŮŽE POMOCI
BEZPEČNĚJŠÍMU
MATEŘSTVÍ!“**



SWISS DESIGN

22-42 cm

mam

pad

5 let záruka

3 sec.

5 let záruka

www.microlife.cz

STYLOVÁ výbava

Nevíte, jestli se vám narodí chlapec, nebo holčička, ale ve skrytu duše pomýšlíte na něžnější pohlaví? Neutrální výbavička okořeněná špetkou růžové je pro vás ideální.



- PŘEBALOVACÍ TAŠKA S DOPLŇKY, City Bag Savannah, Babymoov, 2 999 Kč
- KULATÝ KLIP S ŘETÍZKEM A DUDLÍK, Suavinex, 260 Kč
- LÁHEV, SOUČÁSTÍ SETU S DUDLÍKEM, Set Gold Edition 60 let, NUK, 349 Kč
- DEKA PLETENÁ, Joolz, 1 899 Kč
- KOUPEL TĚLO I VLÁSKY 500 ml, JOHNSON'S BABY, 125 Kč
- DĚTSKÝ OLEJ 200 ml, JOHNSON'S BABY, 84 Kč
- CHRSTÍTKO SE ZRCÁTKEM MINNIE, CLEMENTONI, 179 Kč
- HRAČKA MĚĎA S KLIPEM, Forest Fun, NUK, 329 Kč
- INTERAKTIVNÍ MEDVÍDEK COUCOU, PIOUSIPIOU MERVEILLES, 699 Kč

Každý den je velký objev

BAYBY
With love.



BBM 7020

Digitální video chůvička

Doporučená akční MOC

2.999,-



Pohlídá i uspí ukolébavkou

Nemusíte ke svému dítětku běžet vždy, když zapláče. S obousměrnou video chůvičkou **BAYBY BBM 7020** ho snadno utišíte svým hlasem odkudkoliv ze vzdálenosti až 250 m díky nejmodernější vysoce citlivé technologii přenosu. Na dálku mu také můžete pustit oblíbenou ukolébavku. Všestranná digitální video chůvička je vybavena teploměrem, systémem automatického nočního vidění a funkcí časování krmení. Barevná LCD obrazovka rodičovské jednotky s úhlopříčkou 2,4" s možností nastavení jasu dle potřeby umožňuje sledovat nejen záběry z kamery, ale také intenzitu signálu, stav nabití baterie, průběh nabíjení či nastavení úrovně hlasitosti. Obě jednotky jsou také vybaveny stabilními stojánky, rodičovská jednotka navíc klipem na opasek pro snadné přenášení.



BBP 1010

Elektrická 2fázová odsávačka
mateřského mléka

Doporučená
akční MOC **2.999,-**



BBW 2000

Ohřivač kojeneckých láhví
3 v 1

Doporučená
akční MOC **799,-**



BGS 6202

Dárková sada fialová 6 m+

Doporučená
akční MOC **599,-**

Objevte další jedinečné výrobky Bayby na www.bayby.cz

O TESTOVÁNO na vlastních dětech

Usnadníme vám předvánoční práci s výběrem nejšikovnějšího dárku pro batole. Otestovali jsme ty, které milují nejen děti, ale i maminky pro jejich „rozvíjející“ funkce.

První Vánoce možná vaše miminko prospalo v zavinovačce, ale ty druhé? Už je to batole, které chce objevovat svět. Šustit balicím papírem, radovat se ze světel, tahat za stromeček (a hlavně za ty nejcennější ozdobičky), tančit na koledy... Nebudte smutní, pokud vaše děťátko bude zajímat všechno kolem, jen ne hračky. Velké množství vjemů a dojmů ho navíc může tak přehltnout, že bude unavené a nevrlé. Odpusťte mu to a raději myslíte na další dny, kdy si bude nové hračky užívat. Abychom vám jejich

výběr usnadnili, několik pěkně barevných jsme předvybrali a otestovali na redakčních potomcích.

A jaké jsou naše mateřské poznatky? Osvědčilo se nám dárky dávkovat postupně. Pokud je před batole nahněte všechny, nebude vědět, co dřív, a ve výsledku se nezapomene možná ničím. Nebo naopak sáhne jen po jedné hračce a další bude ignorovat.

Rada druhá: hračky sestavte a zprovozněte předem. Nejde přece o krabice a obaly, ale o to, aby dítě mohlo hned začít s hrou. Nezapomenejte proto na-

koupit ještě před svátky baterky. Domluvte se na výběru hraček s rodinou, ať všichni nekupujete dárky v podobném stylu. Ať má své zastoupení plyšák, stavebnice, hračka rozvíjející motoriku, do vody... Velký výběr najdete na Feedo.cz, klidně navrhněte prarodičům, že je objednáte vy a kurýr je přiveze k nim domů, kde do vaší sváteční návštěvy počkají. Klidně jeden velký dárek než sto menších... A to hlavní – hrajte si spolu s batoletem. Možná si nevybaví za pár let labyrint, ale to, jak ho s ním táta prožíval.



Kuželky pro rozvoj ruka-oko

Barevné kuželky vyrobené z rozličných materiálů mají uvnitř rolničku. Naše děťátko nejvíc bavilo házet na ně kouli přímo z vrchu, nikoliv kutálením, a hurónsky se smálo, když zvířátkovou kompozici zničilo. Kuželky jsou skvělou aktivitou, která rozvíjí koordinaci oko-ruka. Jako maminka jsem ocenila praktický obal, kde kuželky nemusí být naskládáné, přesto se dovnitř vejdou.

Zvířecí kuželky, Fiesta Crafts,
1 149 Kč



Vozík na poklady

Dřevěný vozík může posloužit batoleti, které ještě není v chůzi stoprocentně stabilní. Děti si do něj mohou schovávat poklady nebo poctivě sbírat hračky. Skvělé jsou labyrinty na každém boku i posuvný kroužek na madlu. Jen škoda, že něco „nedělá“ i králík vpředu. Chvilku vám potrvá, než vozík sestavíte, doporučuji proto vybalit ho už před svátky. Ocenila jsem stabilitu.

Můj první vozík Zajíček, Boikido,
1 490 Kč



Kostka „všeučelka“

Na téhle kostce je tolik aktivit, že batole, které touží po edukativním rozvoji, zabaví na dlouhé minuty. Líbí se mi kvalitní a pevný materiál a příjemné barvy, které jsem hned začala s dítětem procvičovat. Svrchní část s motorickým labyrintem můžete šikovně otočit dovnitř, aby hračka nezabírala tolik místa. Chytrá kostka procvičuje rovněž logiku a soustředěnost.

Motorická kostka, Bino,
1 199 Kč



Lego hned k prvním Vánocům

Domnívám se, že lego nesmí chybět o žádných Vánocích. Ukažte mi na dítě, které by ty barevné kostičky nemilovalo. Mám děti tři a i nejmladší potomek hned ve 14 měsících dostal své první. Oceňuji především velké dílky, které Jáchym nemohl spolknout, snadně nasazování dílků na sebe a pěkná zvířátka, jejichž zvuky umí předvést každé dítě jako první. Za nás velké ano.

Dárková sada 30 dílků, Lego Duplo, **449 Kč**



Nekonečný proud vody

...který ovšem bojler nevyčerpá, neboť pořád nasává už napuštěnou vodu. Nečekala jsem, že si kouzelný kohoutek naše Stella tak zamiluje. Víc než hrátky s kelímky ji bavilo pod proudem sprchovat nejrůznější partie svého těla, hlavně chodidla, dokonce si nechala smýt pěnu z vlasů, což jindy nesnáší. Kohoutek trochu vrčí, baterky musíte přikoupit. Pozor na ponoření.

Kouzelný kohoutek, Yookidoo, **749 Kč**



Hraje celá rodina

Činely, bubínek a xylofon, tyhle všechny nástroje může batole ovládat. Překvapilo mě, jaký mají činely a xylofon příjemný, jasný zvuk. Šikovným detailem je otvor pro zachycení paličky. Přiznám se, že jsem pod pojmem „hudební stolek“ čekala něco rozměrnějšího, ale teď jsem ráda, že večer nástroj ve tvaru ryбки pohodlně uložíme do krabice. Na výšku má 11 cm.

Hudební stolek 3v1 Rybička, Scratch, **949 Kč**



Zimní PRAVIDLA

Nejen péče o pokožku, ale i o zdraví dětí si žádá v zimě zvláštní pravidla. Sepsala je pro vás pediatrička **Michaela Kněžková**.

- Prevence onemocnění by neměla probíhat jen na poslední chvíli, ale celoročně. Co zahrnuje? Pohyb venku na čerstvém vzduchu, otužování, přísun vitaminů, dostatek spánku a pravidelný režim.
- Když už nemoc přijde, nechte dítě mimo kolektiv, dopřejte mu odpočinek a nenavštěvujte kroužky, dokud není zcela zdravé.
- Rýmy, kašel a nachlazení k zimě patří. Já vím... Zkuste je pojmut jako

možnost být s dítětem doma a strávit spolu čas hraním, kreslením a zábavou, na kterou běžně nemáte tolik času.

- Virové kašle mohou být úporné. Trvají mnohdy až několik týdnů a nic moc se s nimi v léčbě nezmuže, nicméně je třeba je důkladně doléčit.
- Pro zimní měsíce jsou typické pneumokokové infekce, chřipky či neštovicice. Proti pneumokokům a neštovicím je možné děti očkovat a předejít

závažným průběhům těchto onemocnění. Je snadno pozorovatelné, že děti očkované proti pneumokokovým infekcím jsou v zimních měsících méně nemocné či u nich nejsou průběhy infekcí tak dramatické. To platí jak u zářetů středouší, tak u bronchitid, které též přicházejí se zimními měsíci.

- Nízké teploty a mráz dětskou pokožku vysušují. Doma po koupání dbejte na hydrataci vhodným krémem.
- Štiplavý vítr i mrazivé teploty venku (nejen) dětskou pokožku snadno oslabí a poškodí, nezapomínejte ji chránit vhodným přípravky. Vyhněte se všem, které obsahují vodu, preferujte produkty s vysokým obsahem lipidů. Vhodné jsou speciální zimní krémy, případně skvěle poslouží klasická vazelína či infadolan. Přípravky obsahující kyselinu linolovou mají kromě ochranné schopnosti i schopnost obnovy kožní bariéry.
- Zaměřte se i na péči o drobné dětské rtíky. Tyčinky na rty s vysokým obsahem lipidů jsou nevhodnější.
- Ani venku nezapomínejte na pitný režim dětí. Po napití však osušte dětem rty a dbejte na to, aby nebyly polité či mokré na mrazu. Kromě prochladnutí hrozí snadno i podráždění jejich jemné pokožky a následné popraskání rtů.
- Slunce má sílu i v zimě a ve vyšší nadmořské výšce je třeba chránit pokožku ještě důkladněji i proti slunečnímu záření. Vsaďte na krémy s vysokým ochranným faktorem.

Ochranáři



Sprchový olej, Atoderm, Bioderma, **460 Kč**
Maxi balení pro celou rodinu. Hypoalergenní, neštípe v očích, snadno se dává. Bez parabenu, mýdla apod.

Dětský intenzivní krém Vítr a zima, Babysanft, HiPP, **105 Kč**
Neobsahuje vodu, emulgátory, parabeny... Vytvoří ochranný plášť. Obsahuje přírodní mandlové oleje.



Doplňek stravy, Kindervital, Salus, **254 Kč**
Dodává dětskému organismu vápník, vitamin D, C, B6, B12. Přispívá k rozvoji správného imunitního systému.

Bezkontaktní infračervený teploměr, Thermoval Baby, **1 199 Kč**
Měří nejen teplotu lidského těla (třeba na čele), ale i v pokoji nebo předmětů (voda, předmět...).



Trnkový sirup, Bio, Weleda, **299 Kč**
Podporuje regeneraci organismu a dodává životní sílu. Vhodný i pro těhotné a kojící ženy.

Poklad VE SKOŘÁPCE

Vajíčko, skořápka, kolíbka, zkrátka autosedačka pro ta nejmenší miminka.
Podle čeho vybrat takovou, která váš poklad nejlépe ochrání?

Nejen váha, ale i **VELIKOST** dítěte hrají roli. Hlava by z autosedačky neměla přesahovat, naopak pokud přechuhují nohy, ničemu to nevadí. Vždy kupujte sedačku **NOVOU**. Jakékoliv i okem neviditelné trhliny snižují ochranu dítěte.

Hlídejte splnění **BEZPEČNOSTNÍCH** standardů a certifikátů. Důležitá je přítomnost značky I-Size (ECE R129), nebo ECE R44-04, případně ECE R44-03.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZABEZPEČENÍ? Pětibodový pás pro potomka, uchycení sedačky přes ISOFIX (nebo základnu), případně přes pásy.



Maxi-Cosi Pebble-Plus 0-13 kg
K připevnění pásy i ISOFIXem, odnímatelná stříška, malý úložný prostor na drobnosti, ergonomické madlo pro lepší přenášení, **6 395 Kč**

Některé sedačky mají **STŘÍŠKY**, které nejen chrání před sluncem (díky SPF), ale v případě nehody třeba i před střepy z rozbitého okénka. Často jsou odnímatelné.

Sedačka by neměla být starší než **ŠEST LET** (když ji máte třeba pro druhé dítě), protože změnami teplot materiály ztrácejí pružnost a nemusely by vydržet maximální náraz.

Vyberte sedačku se snímatelným a **PRATELNÝM POTAHEM**. Jde sedačka nacvaknout na váš kočárek? Pokud ne, dokupte adaptéry.



Cam Gara 0+/1, 0-18 kg
Od narození až do 18 kg, pět stupňů náklonu, hluboké bočnice, tvarované opěradlo, **3 099 Kč**



Chicco Auto-Fix Fast, 0-13 kg
Se základnou, lze použít i bez ní, klinicky testované polstrování, **3 999 Kč**



Cybex Aton Basic CBXC 2016, 0-13 kg
Extrémně lehká a prostorná, vítěz německého testu, **2 299 Kč**



Jané Koos, 0-13 kg
Systém k nasazení na podvozek i upínací desku jednou rukou, odolná proti vodě, **4 390 Kč**



Maxi-Cosi Opal 0-18 kg
Od narození až zhruba do 4 let, lze umístit proti i po směru jízdy, speciální ochrana hlavy, **8 595 Kč**

Maminky STATEČNÉ

Seznamte se! Představujeme vám slavné maminky, modelky a kuchařky v (ne)obyčejných příbězích o lásce k miminku, i statečné ženy, které zavelely: „Stěhujeme se.“ Ještě před porodem.



Nejen tři hormony, ale i geneticky naprogramované chování může za „instinkt hnízdění“. Jsou to okamžiky v těhotenství, kdy NUTNĚ musíte malovat celý byt, nakupovat zásoby mouky i dětských triček, drhnout koupelnu a vyklízet dílnu. Zatímco u některé maminky se mohou projevit už v 5. měsíci, další si je prožijí až pár dní před porodem. A pozor – syndrom hnízdění mohou „chytit“ i budoucí tatínci. Napodobujeme tím ptáky, kteří před příchodem ptáčat staví hnízdo, nebo savce, kteří zateplují pelíšky.

DÁVKA EMOCÍ. ZAPOMEŇTE VŠAK NA TY NEPŘÍJEMNÉ. PSYCHOLOŽKA VÁM ŘEKNE VÍC O DĚTSKÉM POZITIVNÍM VNÍMÁNÍ PODZIMU A EXPERTKA POODHALÍ ZÁKOUTÍ MODERNÍ PEDAGOGIKY.



ŽÍT FEEDO

Jak to chodí ve Feedo? Tajemství své denní pracovní agendy nám vyzradila Katka (37 let), která pracuje na pozici Social Media Manager od října roku 2013.

„Žádný z pracovních dnů není „běžný“, vždy se najde něco, co mi plány změni. Nejruznější meetingy, školení, workshopy nebo natáčení DIY videa... Kdyby byl každý den stejný, tak bych tuhle práci asi dělat nemohla, mám ráda různorodost. Přesto bude nejlepší popsat, jak bych měla v normální pracovní den fungovat.“

7:30 – 8:00 Do práce přicházím podle toho, kolik cestou setkám uzavíreč nebo dopravních nehod. Káva nebo čaj, Facebook a Instagram následuje. Podívám se na komentáře, které přibýly od předchozího dne. Pokud je třeba odpovědět, udělám to, poradím...

9:00 Zhodnotím statistiky, abych zjistila, který post u followerů fungoval, a samozřejmě se podívám do Google Analytics, abych zjistila, jak se daří e-shopu.

9:30 Otevírám náš interní facebookový a instagramový plán a věnuji se plánování příspěvků a vymýšlení soutěží (milujete je!), hledání zajímavých článků a příspěvků, které bychom mohli použít nebo se jimi inspirovat.

11:30 Oooooobbbběěěěě!

12:00 Ideálně bych měla otevřít Asanu, což je náš systém, kde máme zadané projekty a úkoly k nim, a věnovala bych se ostatním marketingovým úkolům, které se ne vždy týkají sociálních sítí. V průběhu celého dne pak kontroluji komentáře a zprávy na Facebooku.

16:00 Odcházím domů, abych stihla vyzvednout syna, absolvujeme spolu kroužky atd.

19:00 Většinou ještě zapínám počítač doma, abych byla stále IN.

FEEDO NEWS

Nahlédněte do zákulisí Feedo.

V roce 2016 jsme se hodně potkávali s maminkami i v tom „offline světě“. Každý měsíc připravujeme alespoň **dva semináře na různá témata** (jako je například zdravé přebalování, první pomoc dítěti a tak dále) a vždy se s vámi rádi potkáme. Pokud byste o nich chtěli vědět, přihlašte se k odběru pozvánek na seminar@feedo.cz nebo sledujte náš blog!



Rok 2016 byl ve znamení kočárků a autosedaček.

Na Feedo.cz najdete už více než 38 různých značek kočárků. Možná také nevíte, že pro vás natáčíme video – hodnocení, abychom vám výběr co nejvíce usnadnili. Všechna videa najdete na našem YouTube kanále, nebo přímo v detailu produktu.



Minulý měsíc jsme na Feedo.cz přivítali **legendární žirafku Sofii od Vulli**. Tato kaučuková žirafka se vyrábí ručně a její výroba se skládá ze 14 přísně tajných postupů. V nabídce najdete také dečky, příbory, kosmetiku a další výrobky. My jsme se zamilovali. A co vy?



V prosinci se všichni těšíme na vánoční večírek. Co se tam bude dít, je zatím přísně utajené, ale fotky vám určitě ukážeme na sociálních sítích.

Po celý listopad můžete na Facebooku „Lehčí život maminám“ **soutěžit o krásné dárky**, které se vám budou hodit ještě pod stromeček. Navíc každou adventní neděli přibude **nová soutěž také na Feedo blogu**. Nezapomeňte nás tedy sledovat, ať můžete vyhrávat!

V LEDNU JSME PRO VÁS NAPLNO ODSTARTOVALI **YOUTUBE KANÁL FEEDO.CZ**. NYNÍ UŽ MÁME VÍCE NEŽ 700 ODBĚRATELŮ, A AŽ JICH BUDE TISÍC, DOSTANETE ODMĚNU V PODOBĚ SOUTĚŽE O HODNOTNÉ DÁREČKY. **POMŮŽETE NÁM S TÍM?**

Předporodní PŘESUNY

Jak ovlivní příchod miminka pohled na místo, kde chceme žít? Vyzpovídali jsme tři maminky, které s těhotenstvím udělaly velký přesun.

„Okraj města má spoustu pozitiv“

Od tchně rovnou do Prahy! Takový byl skok třicetileté Jarky. Ale pěkně postupně. Se svým manželem Milanem (28) se dala dohromady přes seznamku. Nejprve rok bydleli u Milanových rodičů u Mělníka, to když čekali, až se dostaví jejich byt v Čakovicích, pražské městské části, která stojí trochu v pozadí „velkokapacitních“ Letňan. Chtěli si nového bydlení chvíli, třeba rok, užívat a pak si pořídit miminko, ale nakonec to dopadlo trochu jinak. Když se stěhovali, byla už Jarka těhotná. Dnes je malému Milánkovi rok.

Podle expertů, což zřejmě potvrdí i zkušenosti vaše nebo přátel, je těhotenství (i třeba plánované, jako právě u Jarky) jeden z hlavních důvodů ke stěhování. Partneři odcházejí od původních rodin, stěhují se do větších bytů a domů, míří do satelitů na okraji města nebo úplně na vesnici, aby si jejich děti užily čerstvého vzduchu. Druhý zlom ke změně pak nastává, když se maminky vracejí z rodičovské dovolené do práce a děti jdou do školky. Rodina často zjistí, že musí pořídit druhé auto, řešit autobusové spojení, dostupnost kroužků... Zeptali jsme se proto tři

Jarka
30 let



Zvlhčovač vzduchu
LB 44, Beurer,
1 990 Kč



maminek, jaké byly jejich předporodní přesuny a co zamýšlí dál. Anna popíše svůj přesun v rámci města (jen do většího bytu), Marie stěhování na vesnici, a příběh



Noční světlo Sovička Lou, Zazu, **1 099 Kč**

Jarky? Už jsme ho nakousli a teď v něm pokračujeme: „Přesunout se na okraj Prahy znamenalo ztratit pomocnou ruku babiček.“ Přesto právě to, že se neustále nemusíte spoléhat na jiné, vidí Jarka jako velkou výhodu života ve městě. Navíc si pochvaluje, že je všechno na dosah ruky, ačkoliv cesta do samotného centra Prahy trvá zhruba půl hodiny. A co dalšího sklídí slova chvály? Třeba dostupnost školek. „Už jsem přemýšlela, že bych Milánka jednou týdně dávala do školičky, aby si zvykl na kolektiv a vybudoval si imunitu.“ Na svém přesunu do Čakovic spatřuje i některá negativa, hlavně velký provoz, proto už od malička svého syna učí, jak se venku bezpečně

pohybovat. Navíc nejrůznější auta a stroje, třeba bagry, stojí za odpolední procházkový průzkum.

„Takže nejenže si s nimi doma hrajeme, venku celé dny koukáme, jak pracují,“ směje se. Za domem mají i velký park s rybníkem a kachnami a v okolí je plno hřišť. „Milánek ještě nechodí, takže tam zavítáme jen výjimečně, ale za pár měsíců už určitě budeme muset nakoupit lopatičky a bábovky,“ předpovídá Jarka. Tatínek Milan pracuje na krátký a dlouhý týden. Když má volný víkend, hlídá malého, aby Jarka mohla jít na brigádu, protože v Praze je možnost daleko víc než třeba v Mělníku. „Kluci pak většinou jezdí k babičce a dědovi, kteří mají dům se zahradou, takže se tam malý krásně vyřádí. Jen škoda, že nemáme moc příležitostí vý-

letovat. Alespoň míříme každý měsíc i za druhou babičkou do východních Čech, a aby měl Milánek nějaké zážitky, jezdíme vlakem.“



Procházký nemusejí být vždycky jen do přírody, my klidně jdeme jen kolem domu.



Tatínek miluje, když může být se svým synem a vysvětlovat mu záludnosti bagrů.



Kuk ven! Čakovice jsou na rozhraní mezi Prahou a venkovem. Jsme tu spokojení!

Cestovní postýlka Sleep 'N Play Center, Hauck, **1 929 Kč**





Možná si řeknete, že bydlení v Praze znamená hluk a nepořádek, ale my jsme často v přírodě.



Zatímco Martínek ještě leží v kočárku, největším Klárčíným společníkem je odrážedlo.



A kolo? To jsme využili hlavně na dovolené v Holandsku.

„Větší byt už jsme potřebovali“

V Praze bydlela s pár přestávkami celý život, ale po svatbě a s mimínkem na cestě začala třicetiletá Anna řešit stěhování do většího. „Z 2+kk jsme šli do 4+1, ale byt potřeboval rekonstrukci a kupříkladu

i novou kuchyň,“ vypráví maminka teď už dvou dětí. Nakonec se stěhovali, když byla mladá novinářka v 7. měsíci těhotenství, ale všechno dopadlo dobře a Klárka (2 a půl roku) už se narodila do nového. „Jsem za to ráda, protože

ve starém bytě by děti nemohly mít svůj pokojíček, nebyl tam prostor skoro ani na postýlku a přebalovací pult,“ vzpomíná s tím, že i drobné věci neměli po kom zdědit, jako třeba některé maminky, a museli je koupit. „Ale bavilo mě to a navíc jsem si všechno od kočárku po oblečky a chraстítka mohla vybrat podle svých představ.“ Něco objednávala přes internet, ale většinou chodila do obchodů osobně. „Plno věcí jsme také sehnali přes bazárky a různé výprodeje, to je výhoda města, že se tu takové akce konají každou chvíli,“ popisuje. Po narození Martíčka (4 měsíce) už se do obchodů tolik nedostane a objednává převážně z internetu. Na otázku, jestli jim druhé dítě nevnučko myšlenku stěhovat se znovu, se jen usmívá. „Kdepak, byt je velký až dost, už takhle nestíhám pořádně uklízet a potřebovala bych pomocníka.“ Navíc si nemůže vynachválit lokalitu. Do obchodu to má kousek, několik školek i škol, pediatrička i nemocnice prakticky za rohem. „Přestože jsme na jedné z hlavních pražských tramvajových linek, máme přes ulici obrovský les a rybníky a čtvrt je vážně klidná.“ A tak maminku Annu nenapadá ani jeden důvod, proč z Prahy 5 odejít.



Lehátko Plus Silver rockaRoo, 4MOMS, 4 990 Kč



„Milujeme naši zahradu“

Marie
25 let

Za můj přesun na vesnici mohla láska,“ směje se mladá maminka 19měsíčního Tobíka. Marie původně vyrůstala jen o kousek dál, v menším městě za Prahou, ale když se před třemi lety zamilovala, neváhala se na vesnici přestěhovat a vychovávat tam syna. A podle svých slov jí tam vlastně skoro nic nechybí. „Rozhodně nepostrádám ruch velkoměsta. Milujeme přírodu, procházky, klid a naši zahradu, kterou bych nevyměnila za nic na světě. Na vesnici je také bezpečno, i když to není úplně tak, že bychom se tu všichni znali. Ale máme kolem sebe spoustu úžasných lidí a sousedů, se kterými si vyměňujeme úrodu, pomáháme si a pravidelně se setkáváme na různých akcích,“ vypráví s tím, že v Praze je jí vždycky teskno, když vidí, jak lidé jen spěchají a ani se nepozdraví. I proto by ve velkém městě děti vychovávat nechtěla. „Ctím ale přísloví: Nikdy neříkej nikdy.“ Jediné, co jí na vesnici trochu schází, je lepší vyžití pro děti, třeba kavárna s dětským koutkem. „I za dalšími aktivitami musíme dojíždět, ale v podstatě je to to samé, jako když v Praze jedete tři stanice metrem. Musela jsem akorát překonat panický strach z řízení,“ říká. V létě navíc nikam cestovat nemusela, protože se synem trávila skoro celé dny na zahradě nebo venku. „Když je hezky, chodíme na koníky, kačenky a na hřiště. Tobík



Vysoká židle s pultíkem, Babybjörn, 5 849 Kč

tu volnost miluje.“ Ani nákupy nejsou na vesnici problém. Jednou týdně jezdí rodina na velký nákup autem. „A pleny a kojené potřeby

objednávám pravidelně přes internet, je to rychlé, pohodlné a daleko levnější,“ vysvětluje Maruška, která vede svůj blog Můj fialový svět (<http://mujfialovysvet.blogspot.cz>). Přesun do města neplánují ani kvůli škole, navíc jak Marie tvrdí, život na vesnici jim prospívá tak, že plánují dalšího potomka.



Na svatbě (svých přátel), ale přesto zase pěkně venku, pod stromy.



Dny na zahradě si užíváme. Hlavně v létě, když vybalíme bazén a trampolínu.



A taky tam chutná nejlépe! Navíc když může asistovat a olizovat i naše psisko.

POZITIVNÍ podzim

Ovlivní křehkou dětskou duši podzimní plískanice a napjaté vánoční očekávání?
Dětská psycholožka Ilona Špaňhelová poodhalí tajemství dětské psychiky.

Na podzim a v zimě bývá brzy tma, dospěláci jsou z toho často přešlí... Může to mít vliv i na dětskou psychiku? A má se tomu přizpůsobit režim dne?

Některé dítě může být nespavé, že nemůže být dlouho venku. Obzvláště takové, které je zvyklé lítat od rána do večera. U zdravého dítěte by to vliv na dětskou psychiku mít nemělo. V rodině se pravděpodobně režim dne přizpůsobí, rodiče budou chtít, aby dítě bylo dříve doma. A tam má možnost dělat spoustu jiných aktivit. Víc si malovat, hrát si se stavebnicí...

A co řetězce nachlazení, viróz a chřipky, mohou dítě rozladit?

Pokud jsou děti více unavené ze školy, školky, může tato únava nebo nepohoda k tomu také přispět. U každého dítěte je to individuální. Je důležité umět odpočívat, mluvit o tom, jak se dítě má, co prožívá. Ventilovat pocity.

Trpí i děti na podzimní splíny?

Ano. Ale opět to neplatí většinou. Rodiče to pozorují často u dětí, které víc trpí strachy nebo úzkostmi, tak je mívají na podzim více. Pořád by mělo platit, že podzim je i pozitivní období. Provází ho velká radost, těšení se. Vždyť které dítě s chutí neslape v holínkách do kaluží? Sbírejte listy, malujte, tvořte... Když se blíží Vánoce, radost a očekávání dětí se zvyšuje.

S tím ale souvisí i nápor zážitků, návštěv, akcí, které jsou s Vánoce a adventem svázané...

Rodič je má vybírat a nechodit na všechny. Prostě přiměřeně. Směřujte je třeba na pátek, kdy dítě druhý den nemusí vstávat do školy. Zážitky nemají mít prioritu. Prioritu má mít klid, vztah. A toho jde nejlépe docílit doma, když si uděláte vlastní zážitek.

Čert, Mikuláš, Anděl, jak postupovat? Kdy je domů přivést?

Doporučovala bych to ve věku předškolním, tedy kolem 3–6 let. A nejlépe na společné mikulášské besídce, kde dítě vnímá, že stejný zážitek má více

dětí. Vzpomeňte si na svoje pocity a napojte se na ty, které má vaše dítě. Jakou má představivost? Je psychicky silné?

Co si pomyslíte, když slyšíte matku strašit dítě čertem?

Nesouhlasím. Někdy hledám, jakou má matka autoritu u dítěte, když si bere na pomoc při výchově ještě čerta, napadá mě, jaký vzájemný vztah má matka a dítě. Příznám se však, že obecně lidi, nejen mámy a táty, nehodnotím.

Od jakého věku je šance, že si dítě bude pamatovat v budoucnu svoje vánoční zážitky?

Ve většině případů si dítě pamatuje nejvíce zážitků mezi 4–5 rokem. Záleží i na tom, jak byly intenzivní. A pokud byly pozitivní, připomínejte mu je. Ukazujte videa, fotografie...

V takovém věku už rodiče musí vysvětlit dítěti, proč má dárečky doma, u prarodičů, na návštěvách, ačkoliv chodí jen jeden Ježíšek.

Ta otázka by mohla být mnohem širší – podle toho, jak rodiče vysvětlují smysl Vánoc, zda oslavují narozeniny Ježíše nebo zda vypravují dítěti, že jim dárky donesl Ježíšek... Proč by je nemohl donést na víc míst, když to všude přinese radost? Navíc platí, že více malých dáreků často udělá větší radost než jeden velký. Splňte dětem jejich přání, ale ne všechno. A darujte i věci podle vlastního uvážení.



Ilona Špaňhelová
dětská
psycholožka

Ve své privátní praxi se věnuje dětem i dospělým, řeší i problémy rodin, například po rozpadu nebo po úrazech. Pracovala na neonatologickém oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice nebo jako hlavní supervizorka Linky bezpečí. Napsala řadu knih, například Slovník dětského světa nebo Dítě v předškolním období (vše Grada), či nejnověji publikaci Prázdná kolébka (Portál). Je vdaná a má čtyři děti.





JAK SE RODÍ *materská láska*

Napadne to snad každou nastávající maminku: Budu miminko opravdu milovat? Odpověď je jednoduchá. Ano, budete. Jen to možná nebude hned a nenajdete si k sobě cestu úplně lehce.

„Abych řekla úplnou pravdu, první dva měsíce jsem probřečela, protože jsem netušila, jak to celé přežijeme. Ale potom, nenápadně, den po dni, začal strach trochu opadávat a místo toho začalo přicházet přesně to štěstí nebo ta láska. Ani nevím, jak to popsat, protože je to ještě úplně jiná kategorie,“ svěřila se autorka kuchařek Dita Pecháčková ve svém pořadu Deník Dity P. Místo pocitu totálního mateřského štěstí, o kterém všichni vyprávějí, přišel jen nekonečný strach. V den synových prvních narozenin si pak naplno uvědomila, že to, že ho má, je ta nejúžasnější věc, která jí mohla potkat.

Není sama, komu netřepetali v břiše růžoví motýlci, jen co své miminko po-

prvé uviděli, ať už živě, nebo třeba na ultrazvuku. „Na své první dítě jsem se těšila, těhotenství bylo bez problémů, na porod žádné špatné vzpomínky nemám, jen měla malá nějaké drobné problémy a museli ji rychle odnést na pozorování. Všechno bylo v pořádku, jen ta bezpodmínečná mateřská láska nějak ne a ne přijít. Žádné tolik opakované: Jen co se miminko narodilo, úplně jsem mu propadla a zamilovala si ho celým srdcem,“ vzpomíná 30letá maminka dvou dětí Kristýna.

O svou dceru se samozřejmě starala, jak nejlépe mohla, ale že by už v prvních dnech a týdnech cítila nějaký obří nával lásky, to říct nemůže. „Překvapilo mě to, myslela jsem, že jsem divná, že je něco špatně. Že svou dceru miluji,



*Dita Pecháčková se synem.
„Reklama na štěstí,“ říká.*

jsem mohla opravdu říct až po pár měsících, když si všechno sedlo a ona začala reagovat na mou péči. Teď už bych ji samozřejmě za nic na světě nevyměnila, ale začátky byly v tomhle takové zvláštní.“

Naproti tomu s druhým dítětem, synem, Kristýna zažila to správné zamilování už na porodním sále. „Přitom celé moje těhotenství bylo hrozné, jeden problém střídal druhý. Navíc jsem toužila po druhé holčičce... A zjištění, že to bude kluk, jsem docela dost obřečela. Ale jakmile jsem svého sny poprvé dostala na břicho a on se na mě podíval, samou láskou jsem se rozplakala a doteď jsem celá naměkko, jen když si na to vzpomenu,“ vypráví.

Za co může porod?

Koučka a poradkyně v oblasti rodičovství Laura Mynářová (www.laurakouc.cz) uklidňuje, že takové pocity jsou úplně normální. „Pocity lásky k dítěti ovlivňuje mnoho faktorů. Osobnost matky, její pohled na sebe samu, prožívání celého těhotenství, vnímání porodu jako takového... Pokud žena zažije porod ovlivněný chemií a po porodu jsou matka a dítě separováni, je vysoká pravděpodobnost, že se přirozený proces lásky naruší. U matky a dítěte,

na lásku s novorozencem vliv, je více. Je taky maminka, která nic neřeší a žije vyrovnaně s tím, co přichází, a pak i láska, která přijde po narození, je tak nějak přirozená,“ vyjmenovává Laura Mynářová.

Svou roli však hrají i nenápadné hlášky z okolí nastávající maminky. Jde o řeči jako: Buď ráda, že to budeš mít za sebou, nějak to hlavně musíš přežít. Škarohlídy hned zažehňte, jinak... „Sama sebe budete vnímat zkrlesleně, ne jako

„DEN PO DNI ZAČAL STRACH OPADÁVAT A ZAČALO PŘICHÁZET ŠTĚSTÍ A LÁSKA.“ Dita P.

kteří od sebe nejsou odděleni, se totiž vyplavuje vysoká hladina oxytocinu. Dá se říct, že prožívají extázi,“ vysvětluje.

Příchod pocitu bezmezné lásky přitom nemusí narušit jen samotný porod a to, co se děje těsně po něm. Jde i o to, jestli se maminka na miminko těší a například si ho představuje. To jí určitě může pomoci i u porodu a po něm. „Pokud to neprožívá, netěší se, nemusí nástup lásky být tak rychlý. Pokud se maminka těší a miluje své dítě již před narozením a pak třeba zažije trauma u porodu, může se vztah s dítětem narušit. Je to komplikovanější, protože faktorů, které mají

jedinečnou maminku svého dítěte a silnou ženu, která má schopnosti všeho zvládnout. Důsledkem je po porodu nešťastná žena, která si uvědomuje, že je něco špatně, ale společensky není vhodné na to upozorňovat, protože nikdo kolem nechce slyšet, že se cítí jinak, než by měla,“ dodává koučka.

Až přiletí Amorův šíp

A jak z toho tedy ven? Hlavní je mluvit, mluvit a mluvit. Pak si maminka může uvědomit, proč porod probíhal zrovna tak a ne jinak, což ji uklidní a zbaví nepříjemných pocitů. „Láska k dítěti může růst tam, kde si žena uvědomí, že své dítě milovat chce. Kdy si ho nespojuje s traumatem,“ uzavírá Mynářová.

Svěřte se i ostatním maminkám, uvidíte, že nejste sama, kdo měl podobné pocity. Ambasadorka Feedo časopisu se nám svěčila, že jí kamarádka, zkušená maminka, na poslední schůzce před porodem řekla, že jí musí říct něco důležitého. „A rovnou natvrdo mi oznámila, že ať nečekám, že se zamíluju na porodním sále. Že to tak snad je jen v kinech, že Amorův šíp přiletí později,“ vypráví Michaela Červená.

Láska k vlastnímu dítěti určitě přijde, to je jisté. Až může síla citu maminku vážně překvapit.

AŽ SE ZAMILUJE I ON

Nechte tatínka samotného rozhodnout, zda chce být u porodu. Podporujte ho v péči o těhotenskou bříško i o miminko, ale pokud se novorozenec „bojí“, netlačte ho. Pro někoho otcovství začíná až později, kdy už dítě více komunikuje. Pečujte o vzájemný vztah, vyhledávejte a podporujte pěkné chvílky. Dopřejte mu hezké chvílky s miminkem podle jeho představ.

Coccolino
Creations

VŮNĚ VYTVOŘENÉ
VE SPOLUPRÁCI
S EXPERTY NA PARFÉMY



NOVINKA

Surf
Vůně čistého
prádla





rodina (NE)OBYČEJNÁ

Uhodli jste, co dělá tato rodina? Co ji baví a čím se živí?
Její příběh vás překvapí a zaujme zároveň.

Působí úplně jako nějaká rodina z časopisu, tak šťastně a spokojeně. Přitom ještě před pár lety neměli Iva (34) ani Vašek (43) na rodinu žádný čas a vlastně ani pomyslení. „Oba jsme byli pracovně velmi vytížení. Já do toho navíc ještě dálkově studovala vysokou školu, a Vašek, který pracuje jako „business solution architect“ u mobilního operátora, věnoval veškerý volný čas golfu,“ vzpomíná mladá maminka. A jak se tedy dali dohromady? „Ve zkratce bych řekla, že jsme na sebe prostě zbyli,“ vypráví Iva s úsměvem. Poprvé se jen představili, když byla Iva u Vaška doma na návštěvě, u své kamarádky. Až po nějaké době, kdy byli oba bez partnerů a znovu se potkali, vše nabralo rychlý spád.

Po roce a půl vztahu svatba, o dalších deset měsíců později byl na světě Jakub, dnes dvouletý. A také stěhování z pražského sídliště do malé vesničky ve středních Čechách poblíž Poděbrad, kde koupila dům s obrovským pozemkem. A právě to, jak se sedmi a půl tisíci čtverečních metrů naložili, dělá z jejich „obyčejného“ příběhu ten neobyčejný. Tatínek Vašek si na něm založil jamku, aby se mohl dál věnovat milovanému

golfu. S Kubíkem totiž musel hrát hodně omezit. Před porodem byl na greenu snad stokrát za rok, za poslední dva roky ale jen sedmkrát. „Nenašli jsme však hřiště, kam by nás s malým z důvodu bezpečnosti pustili a navíc sami nemáme tolik odvahy. Byli jsme všichni společně jen jednou, když byly Kubíkovi asi čtyři měsíce a skoro celou hru prospal v kočárku,“ vzpomíná Iva.

Vlastní jamka tak byla jasným vyústěním rodinné záliby a začátkem plnění snu – malého hřiště na vlastním pozemku. „Z práce na zahradě se stal koníček nás všech, takže většinu volného času věnujeme zvelebování našeho bydlení. Ovšem každý po svém. Kubík nejčastěji zalévá a provozuje demoliční práce všeho druhu, z Vaška se stává nadšený zahrádkář a agronom a já ráda vařím, a to i z toho, co si sami vypěstujeme,“ přibližuje mladá maminka. Pokud rodina netráví víkendy na zahradě, užívají si volna s kamarády nebo příbuznými.

Mini golf, Plan Toys, 799 Kč



Nejčastěji se přitom vše točí okolo dvou věcí: jídla a dětí. „A dovolené? Ty jsou většinou ve znamení kol, skákání v kalužích, ježdění ve vláčku a obcházení různých zoo,“ zmiňuje maminka Iva, která před mateřskou dovolenou pracovala jako finanční analytik u mobilního operátora.

Co jste z jejich příběhu uhodli?

Hledáme...

Jste výjimečná rodina, která zaujme? Přihlaste se a příště tu můžete být právě vy. Popište nám svůj (ne)obyčejný příběh, připojte fotografii a pošlete na redakce@feedo.cz. **Vybraným z vás se ozveme.**

MŮJ ROK LÁSKY *a vyčerpání*

Jak se rodí známé modelce? Veronika Hejlíková zavzpomínala na svůj porod, který začal skoro jako v kavárně. Láska jejího muže Lukáše ke kávě se nezapřela ani tehdy.



Kávu si oba manželé s chutí vychutnávají.



„Když jsem bez něj, zaplaví mě vlna stesku...“



Hravě je rodině spolu na výletech...



Tatra oranžová, Dino, 659 Kč



Sportovní nástavba na kočárek Mutsy Evo, 5158 Kč



...ale i v klidu domova.

Přesně si vybavuji ten moment, kdy jsem se 9. září o půl druhé v noci vzbudila a věděla, že to je ono. Porod! Chodila jsem po bytě a kontrakce si stopovala. Byly po pěti minutách. Manžela jsem nechala spát, napustila si vanu a čekala. Kontrakce se zrychlily na tři minuty. Teď už o probíhajícím porodu nebylo pochyb.

Vzbudila jsem manžela. Vstal a začal si dělat kávu. Podotýkám, že si připravuje „filtr“, což je proces asi na 20 minut. Žádné rychlé espresso! Přiznávám. Já už měla co dělat, abych to udýchala. Řítíme se do Podolí, je krátce před pátou ráno. Dojít od auta do čtvrtého patra byl pro mě skoro nad lidský výkon. Přijem, monitor, porodní sál. A všechno ráz na ráz. Neskutečná bolest a pak, v 8:45, se narodil on. Náš syn.

Zaplavila mě velká úleva, ale hlavně neskutečný pocit štěstí, když mi Vojtíška položili na tělo. Konečně jsem ho měla v náručí. Devět měsíců jsem se modlila, ať je vše v pořádku, hlídala si, co jím, abych mu neublížila, devět měsíců jsem si představovala, jak bude asi vypadat, a teď tu byl s námi.

Zvládla jsem to. Těhotenství, porod, všechno. I díky podpoře mého manžela a úžasné porodní asistentce Kláře.

O rok později...

Připadá mi neuvěřitelné, jak velký pokrok musí dítě za dvanáct měsíců, kdy je na světě, zvládnout. Před „pár dny“ jsem ho uspávala pohupováním na kolenou, dnes mi ten malý rošťák říká, jak dělá ovečka, štěká jako pejsek, mává a dává pusinky. Kolem nábytku už chodí s přehledem, před pár dny se poprvé sám postavil v prostoru a vyřídilku má taky slušnou. Trošku mě děsí jeho



Říkáme mu Vojtášek-vlčák, směje se známá maminka.

nebojácnost. Nebojí se neznámých lidí, zvířat, prostoru, do všeho jde po hlavě a s nadšením. Energie má na rozdávání, miluje společnost.

Protipólem je obrovský strach. O něj. Nikdy jsem takové obavy nezažila a upřímně si myslím, že představit si to dokážou pouze ženy, matky. Mateřství je krásná věc, ale zároveň neskutečně vyčerpávající. Zajímalo by mě, jestli je na světě matka, která neměla alespoň jednou takové to nutkání vzít nohy na ramena a utéct někam hodně daleko. Přiznejte se. Mně se to stalo už několikrát, to je jasné. Pak ale nastane moment: Vojtu hlídá babička a mě zaplaví taková vlna stesku, že se mi chce až brečet.

Vojta má za sebou první narozeniny, které jsme společně oslavili na naší chalupě. Dort, dárky, krásné počasí... A já si říkám: Jak budeme slavit narozeniny za deset let?

Těším se na další roky s naším vlčákem Vojtášekem, jak mu říkáme. Už teď vím, že to bude jízda.

Medvěd Tedík český mluvicí, Teddies, 599 Kč



Moderní ŠKOLKA

Školka nejbližší, nebo nejalternativnější? Maminka Barbora Šmídová, která vystudovala pedagogiku, vám rozšíří obzory.



„Maminko, já chci za dětičkama do školky!“ Dcera mě svým přáním vážně překvapila, přece jen jsou jí teprve dva roky. Hrály jsme si spolu právě kousek od soukromé školky a já váhala. Dát jí do ní jen proto, že je blízko od domu, nebo vybrat takovou, která si zakládá na moderních pedagogických metodách?

Nad aktuální nabídkou jsem se nestačila divit. Jak přibývá moderních trendů ve vzdělávání, roste také poptávka po netradičních, „alternativních“ školkách a miniškoličkách (někdy berou děti už od 18 měsíců) jako protipól tradičních zařízení. Rodič by si měl položit otázku, jak chce své dítě vychovávat. A jak by si přál, aby bylo jeho dítě v předškolním zařízení vzděláváno. Autoritářský styl výchovy, kdy byl rodič jedinou dominantou a potřeby a přání dítěte zůstávaly upozaděné, dnes vystřídal demokratický styl. Ten dítě podněcuje k samostatné činnosti a podporuje jeho iniciativu a zvědavost. Právě na podobném stylu si zakládají školky, které se Českem šíří. Montessori pedagogika, Waldorfská pedagogika, Daltonský plán, program Step by step u nás známý jako Začít spolu či český program Podpory zdraví. Oblíbené jsou i Lesní školky, školky s rozšířenou výukou jazyků, či přímo bilingvní školky. Novinkou je tzv. Unschooling, v překladu svobodné nebo přirozené učení, kde se děti učí spontánně a bez donucení. Seznamte se s těmi nejčastějšími.

„Sám se rozhodnu“

Pokud máte doma malého rozumbradu, který si chce na vše přijít sám, a navíc dokáže dodržovat pravidla, je **Montessori školka** tím správným výběrem. Samostatnost dítěte kladou na první místo. Ať se potomek sám rozhodne, jakou aktivitu bude vykonávat, jak dlouho a s kým. Přesně v rámci hlavní myšlenky zakladatelky, italské lékařky Marie Montessori. Jenže svoboda výběru je podmíněna povinnostmi dodržovat pravidla. To znamená, že děti nesmí svým

jednáním omezovat a rušit ostatní. Ve školce nehleďte žádné hračky ani plyšáky. Maria Montessori pro své chráněnce sama navrhovala didaktické pomůcky. Třída působí trochu jako reálná domácnost, ale ve zmenšené verzi. Děti běžně vykonávají praktické činnosti, jako je utírání prachu, zamestání, příprava svačiny, praní (na valše) či čištění bot. A to od nejtěplejšího věku. Montessori školky přijímají děti už od 15. měsíců!

„Jak se to dělá?“

Je vaše dítě zvědavé a nebojí se vrhnout například na pečení chleba? Vyberte pro něj **Waldorfskou školku**. Jde o nejčastější alternativní typ vzdělávání u nás. Její zakladatel, Rudolf Steiner, si již na konci 19. století kladl za cíl podporovat u dětí individuální nadání a kreativitu. Waldorfská pedagogika více než jiné směry dává důraz na sounáležitost se Zemí a vesmírem, proto zde důsledně dodržují oslavy svátků a slavností. Děti se seznamují s již zapomenutými řemesly a mezi jejich činnosti patří

POVEDETE SVÉ DÍTĚ VE STEJNÉM STYLU, JAKÝ URČUJE MINIŠKOLKA? NEVLÁDNE DOMA ÚPLNÝ OPAK?

šití, pletení, plstění, vyšívání nebo zmíněné pečení chleba, třídy zdobí přírodními materiály... Na chodu školky se ve velké míře musí podílet rodiče. Waldorfské vzdělávání se však brání „kontaktu“ s moderními technologiemi, jako jsou počítač nebo tablet. A to i na základních a středních školách.

„Pojďme lítat“

Malý větroplach, který neposedí a nejraději tráví čas venku pozorováním broučků a sbíráním vosliček. Sedí tento popis na vaše robátko? Určitě mu bude báječně na čerstvém vzduchu v **Lesní školce**. Jejich historie sahá až do 50. let minulého století, rozšiřovaly se ze severní do západní



Evropy, zasáhly třeba i Kanadu. U nás vznikla první Lesní školka v roce 2004 a dnes jejich počet přesáhl 120. Tyto školky sice někdy trápí legislativa, přesto pořád kladou důraz na pobyt dětí v přírodě a vzdělávání mimo učebny, nejčastěji v lese. Odpočinek probíhá uvnitř chatky, maringotky nebo dokonce jurty. Přesto vaše potomky neochudí ani o muzea či divadélka.

„Nikam nechci“

Nejnovějším trendem je však nevzdělávat vůbec! **Unschooling**, volně přeloženo jako svobodné nebo přirozené

učení, se zrodil v 70. letech minulého století v Americe. Tato metoda je založená na přesvědčení, že nejlépe se dítě učí ve chvíli, kdy je na to samo připraveno a má na to chuť. Praktikovat ji můžete klidně i u batolete, jen mu připravte dostatek podmětů, aby se samo mohlo rozvíjet.

Každé dítě je jiné a má jiné potřeby. Jen vy, jako rodič, víte, co je pro něj nejlepší. Nenechte se zlákat moderním prostředím, bio obědy s rozšířeným sortimentem luštěnin či angličtinou s Jimem. Jděte se do školky s potomkem podívat, ať vám sám řekne, jak se mu v ní líbilo. U nás vyhrála velká zahrada a milá učitelka. A první oběd? Knedlíky s rajskou!



10x O KOJENÍ

Že kojení miminku i vám prospívá? Jasně, ale v minulosti tak maminky rozhodně nepřemýšlely. Tyhle věci jste určité o kojení nevěděla!

10 Komenský – učitel kojení

Za renesance se běžně děti posílaly na venkov ke kojné až na několik let. Kojení totiž bylo považováno za něco vulgárního, příliš tělesného. Toto smýšlení však mělo řadu odpůrců, jedním z největších byl i náš učitel národů Jan Amos Komenský.

9 Bez kojení není mateřská

Za francouzské revoluce se situace obrátila a kojení se stalo kultem. Matka, která své dítě nekojila, byla považována za politicky neuvědomělou a neměla státní podporu v mateřství.

8 Panovnice, kojící vz(d)or

V 19. století se propagace kojení chopily samy panovnice. V Anglii třeba královna Viktorie, která odkojila všech svých 9 dětí, kojné propustila i ruská carevna Alexandra Fjodorovna. Německá císařovna Augusta Viktorie nejen že odkojila 7 dětí, dokonce sama zarputile přednášela o nevýhodách stále populárnějšího krmení z lahve.

7 Bony za první republiky

Za první republiky se v zámožných rodinách stalo hitem krmení z lahve. Kojné zastoupily tzv. bony, vzdělané a elegantní slečny, vyškolené pro přípravu umělé výživy i ošetřování.

6 7 let kojení

Průměrná délka kojení je ve světě – podržte se – 4,2 roku. Vysoké číslo je zapříčiněno tím, že u domorodých kmenů ženy plně kojí klidně až 7 let – v oblastech s nedostatkem potravy je totiž kojení často jediným možným způsobem výživy dětí. Ze stejného důvodu Afričanky občas mají u prsu i malá domácí zvířata.

5 Nekojit je drahé

Nekojení zvyšuje u dětí nemoci a obezitu a stojí stát velké peníze. Výzkumy potvrdily, že reklama na umělou výživu negativně ovlivňuje snahu maminek kojit.

4 Nápoj i potrava

Mléko každé maminky má zcela jedinečné složení a v průběhu času se mění podle aktuálních požadavků miminka. Mění se i v průběhu jednoho

kojení – nejprve je řídké a slouží jako nápoj, ke konci je husté a zastává funkci potravy.

3 Nevadí malé ani umělé

Velikost prsou ovlivňuje tuková tkáň, která s produkcí mléka žádným způsobem nesouvisí, žena s malými prsy může dítě nakojit mnohdy i snadněji. Máte problémy s kojením? Vyzkoušejte třeba prsní kloboučky či odsávačku.

2 Chvilka štěstí

Už několik vteřin po začátku krmení miminka tělo začne uvolňovat hormon oxytocin, který po porodu usnadňuje kojení. Říká se mu hormon štěstí.

1 Lék pro štíhlé nohy

Každý „prokojený“ den spálíte zhruba 2000 kilojoulů. Slovanské ženy však nejvíc potěší, že při kojení mizí tuk hlavně ze stehen a zadečku!

— VYCHYTÁVKY —



Těhotenský a kojící polštář, Motherhood, 1 219 Kč



Sběrače mateřského mléka, Avent, 449 Kč



Elektrická prsní pumpa Luna, Nuk, 2 199 Kč

ZÁBAVA *radostná*

Ještě než rok skončí, dejte si pár předsevzetí – užívat si adventní slavnostní atmosféru, vařit hřejivá jídla a jezdit na výlety, kde lišky dávají dobrou noc. Ať už dítě čekáte, nebo je váš velký parták pro všechny radovánky.

Co patří k Vánocům a zimě? Divoké dovádění na sněhu, tanec na večírku, skořicové sušenky i přejídání (nejen bramborovým salátem). Opatrně, pokud jste těhotná. Všechny zmíněné „kratochvíle“ mohou porod vyvolat. Je zajímavé, že podle porodníků se na Vánoce příliš dětí nerodí, o to víc se jich však počíná.



BUDE SI PAMATOVAT VÁNOČNÍ ZÁŽITKY? ZÁLEŽÍ NA TOM, JESTLI UŽ SI UVĚDOMUJE VLASTNÍ „JÁ“ A DOKÁŽE ROZLIŠIT ZÍTRA, VČERA APOD. POKUD ANO, ŠUPLÍK NA ZÁŽITKY SE PRÁVĚ ZAČÍNÁ PLNIT.



SLAVNOSTNÍ *nalada*

Ještě než odejdou na vánoční koncert, rozezní se bytem smích i tóny klavíru. Z kabelky vykukují letadélka i dudlíky, ale atmosféra je pořád povznesená.

Pohoda skoro ve třech

MAMINKA:

Těhotenské šaty ve vínové barvě, Kiido.cz, **384 Kč**

Náušnice mašličky, H&M, **299 Kč**

Náramek, Skagen, Klenoty Aurum, **1 970 Kč**

Psaníčko zdobené kameny,

Pepe Jeans, Destroy, **1 599 Kč**

CHLAPEČEK:

Kostkovaná košile, Kiido.cz, **209 Kč**

Tmavě modré kalhoty, Kiido.cz, **335 Kč**

Šedé capáčky, Kiido.cz, **270 Kč**

Klips na dudlík Suavinex, Feedo.cz, **139 Kč**

Letadýlko, Kiido.cz, **126 Kč**

Tóny modré

Tmavě modrý svetr s bílými
proužky, Kiido.cz, **321 Kč**
Lahvička Suavinex, Feedo.cz, **od 209 Kč**



Klavírní duet

MAMINKA:

Černá těhotenská tunika s krajkou,
Kiido.cz, **223 Kč**
Náhrdelník ze zlata, 27jewelry.com,
cena k doptání
Prsten ze zlata s ručně vsazenými
brilianty, 27jewelry.com, **75 000 Kč**

CHLAPEČEK:

Rozepínací bílé tričko,
Kiido.cz, **188 Kč**
Džíny, Kiido.cz, **104 Kč**
Pásek s proužky, Kiido.cz, **188 Kč**
Tenisky, Kiido.cz, **482 Kč**
Dudlík Suavinex, Feedo.cz, **259 Kč**
Klips na dudlík Suavinex,
Feedo.cz, **139 Kč**
Lahvička Suavinex,
Feedo.cz, **od 209 Kč**
Letadýlko, Kiido.cz, **126 Kč**



Na odchodu

MAMINKA:

Těhotenské smaragdově zelené šaty
s krajkou, Kiido.cz, **587 Kč**

Psaníčko, H&M, **899 Kč**

Náušnice a náramek, Michael Kors, Kle-
noty Aurum, **3 840 Kč** a **5 780 Kč**

Čelenka s peříčky, Lindex, **399 Kč**

Semišové kotníčkové
kozačky, Destroy, **3 699 Kč**

CHLAPEČEK:

Chlapecké společenské
kalhoty, Kiido.cz, **188 Kč**

Pruhovaný kardigan,
Kiido.cz, **195 Kč**

Šedé capáčky, Kiido.cz, **270 Kč**

Šidítko NUK Gold Edition,

Feedo.cz, v sadě s lahví **279 Kč**

Plyšový medvídek, Kiido.cz, **315 Kč**



Místo
toho,
kde je překvapení
...
The place
... loves surprises

Odpočinek u čaje

- Černé zavínovací těhotenské šaty,
Kiido.cz, **517 Kč**
- Perlový náhrdelník, Klenoty Aurum,
2 490 Kč
- Náušnice a náramek, ocelové s per-
lou, Skagen, Klenoty Aurum,
1 520 Kč a 2 590 Kč
- Psaníčko s vyšíváním,
Mango, **899 Kč**

Fotografie: Tereza Cervinková, Styling: Alice Nehybová,
Make-up a účes: Natálie Hostačková, Produkce: Michaela Červená, Modelové: Denisa E. (Scout24) a Šimon K.
Děkujeme Cathedral Café, Praha 1 za umožnění fotografování.

Zimní VÝBAVA

Vytipovali jsme pro vás ty nejdůležitější věci ze zimní výbavy, které splňují všechno, co od nich žádáte. Jsou funkční, prověřené, za dobré peníze... A hlavně krásné!



Dětské povlečení Elephants, z biobavlny, velikost 100x150 cm, GLOOP, **899 Kč**



Overall bez tlapek, z pleteniny, vel. 86, k dostání na Kiido, **409 Kč**



Šála, z pleteniny, vel. 92, k dostání na Kiido, **50 Kč**



Župánek Owl Family, z froté, BEBE JOU, **599 Kč**



Blanket deka Pink Stars/Baby Pink do kočárku, autosedačky i postýlky, z bavlny, DOOKY, **529 Kč**



Sněhule sportovní Kimberfeel, vel. 22, k dostání na Kiido, **229 Kč**



Multifunkční skřípec se zimními motivy, LULLALOVE, **159 Kč**



Přírodní krém na obličej 24h podzim – zima, 50 ml, HRISTINA, **289 Kč**



Fusak zimní rozšiřitelný TOP Guard, černo-bílý s odnímatelnou kuklou, vysoce výhřevný, ALTABEBE, **1 599 Kč**



Hřejivě & zeleninově

Premýšlíte, jak do svého dítěte v chladném období dostat víc zeleniny?
A jak jeho bříško připravit na nápor vánočních dobrot?

Kupujete hlavně **lokální bio zeleninu**? Na podzim a v zimě váš jídelníček trochu proškrtá omezený sortiment. Většinou koupíte jen dýni, červenou řepu, brambory, kořenovou zeleninu, polníček... I z nich se však dají vykouzlit divy.

Vyzkoušejte nejrůznější styly přípravy. Jídla z jednoho hrnce, v páře, teplé saláty, zelenina pečená v troubě na velké kusy nebo spolu s masem, ať si navzájem předají chutě a vůně. Naše oblíbené jsou husté krémové polévky. Rozmixujte je tyčovým mixérem, trochu můžete odebrat, ještě více zredukovat a později využít jako omáčku k masu. Pečené kuře, dýňová omáčka, brambory ve slupce, mňam!

Jídla, která váš potomek miluje, třeba rizoto, udělejte právě s řepou nebo dýní. Kromě **zajímavé barvy jim dejte i nové jméno.** Třeba Trpasličí dlabanda.

Vsadte na příkrmy, i když už dítě převážně jí vami připravené jídlo. Pro mou holčičku jsou milým zpestřením, a tak je vždycky sní celé. A hlavně do ní „dostanu“ zase jinou zeleninu, než kterou běžně vařím. Navíc mě těší, že farmáři zeleninu sklídili v plné síle. Proto kupuji hlavně bio příkrmy a dbám na různorodé příchutě, které by mě samotnou třeba nenapadlo připravit.

Vánoční dobrotu si užívejte společně, ale myslete na základní heslo: všeho s mírou. Samozřejmě nebudete půlročnímu potomkovi lámat do mléka pracky, ale patnáctiměsíční si už na pár kouscích smlsne. Pozor na ořechy! Bývají alergenem a můžou zaskočit.

U pečení cukroví dbejte na vynikající suroviny, jako jsou poctivé domácí marmelády nebo bio sušené ovoce. Alespoň část mouky nahradte

celozrnnou, uberte na cukru (a kupujte třetinový). Lepší než zdobení cukrovými perličkami je vykrajování zábavných tvarů. Zapojte dítě do přípravy, už v roce a půl bude s chutí koulet kuličky a vykrajovat, i když nedokonale.

Odměňte potomkovi na talířek, kolik kousků lineckého smí sníst. Klidně upečte extra maličké kousky, ať má pocit, že jich má hodně. Nepečené cukroví zásadně dělejte bez rumu.

Vánoční salát připravte bez majonézy, čerstvých vajec, strouhaného salámu... Pokud bude z bio brambor, mrkve, hrášku, pochutná si na něm klidně roční dítě. Bio zelenina se vždy vyplatí. Rybu mu připravte bez strouhankové krustičky, vánočku ne-cukrujte. A kdyby se přece jen batole doplazilo k perníkové chaloupce a kus si ukuslo? Jeden den může všechno!



Tajemství BIO PŘÍKRMŮ

NUTRIČNÍ SPECIALISTÉ DOPORUČUJÍ:

- Zelenina by měla tvořit základ jídelníčku. U miminek začněte mrkvičkou nebo brokolicí, později přidejte brambory, hrášek, květák... Vše připravte doměkka jako pyré.
- V batolecím věku by měla být většina zeleniny stále dušená nebo vařená – aby nenadýmala a byla snadno stravitelná.
- Ve skleničkách od HiPP je zelenina připravována za nižších teplot než při vaření – pasterizací bez přístupu kyslíku, jsou proto zachovány vitamíny.
- Dítě by v roce mělo každý den dostat cca 100 gramů syrové zeleniny rozdelené do více porcí, starší děti až o 80 gramů více.
- Bio příkrmy HiPP obsahují dostatečné množství zeleniny, aby pokryla jednu porci.
- Zkoušet, zkoušet, zkoušet, to se vyplácí u zavádění nových příkrmů a potravin. Každý druh až 12x! Dejte dítěti šanci, aby si zvyklo. Dítě bude kopírovat vaše návyky, zapojte ho do přípravy a neuplácete sladkostmi.
- Do tří let by mělo dítě ozkoušet celou škálu chutí a potravin.

Co všechno si kupujete v HiPP bio skleničce? Podívali jsme se pěkně pod víčko.



„Dcera s chutí jedla příkrmy HiPP klidně celý rok,“ říká Stefan Hipp, který se stará o farmu v polském Podagi. Právě tam, na neobyčejně

poctivém kusu půdy, rostou mrkve a brambory do příkrmů nebo se pasou býci a ovce. A všechno v souladu s přírodou! Jen ve zdravé půdě rostou zdravé rostliny a z toho pochází zdravé jídlo a lidé, stojí si za svým Stefan Hipp.

Jeho rodina osobně ručí za kvalitu, vše kontrolují tak důkladně, že by objevili tak malé množství pesticidů, jako kdyby zrno soli spadlo do olympijského bazénu. Na polích uplatňují funkční praktiky, které fungují po staletí – přirozené škůdce místo postřiků, zakládání remízků proti rozfoukání půdy, ruční odstraňování plevele... Právě vysoký podíl ruční práce stojí za cenou bio příkrmů HiPP. Můžete si být jistí tím, že obsahují jen to nejlepší.

BIO MASO A DALŠÍ SUROVINY

Aby bylo bio maso v příkrmech šťavnaté a plné chuti, starají se zemědělci o zvířata podle zvláštních pravidel. Většinu času tráví na pastvě se spoustou bylinek, příkrmy je kvalitními produkty, mláďata zůstávají dlouho u matek...

5x PRO BIO V PŘÍKRMECH

1. HiPP si zakládá na poctivosti a kvalitě, která je důležitá pro zdraví.
2. Bio suroviny jsou chutově plnější. Takže lahodnou vůni bio skleničky cítíte už při otevření. S tím jde ruku v ruce skvělá chuť.
3. Bio kontroly jsou přísné. Jedna sklenička HiPPu projde v procesu výroby až 260 kontrolami. Proto nikdy neobsahuje pesticidy, dusičnany, těžké kovy a ani jejich rezidua.
4. Vše je pěstováno v souladu s přírodou.
5. Bio zelenina obsahuje větší množství vitamínů, minerálů a stopových prvků než produkty standardního zemědělství!



Potravina pro zvláštní výživu.



SCHVÁLÍ SE TO?

Zákonodárci mají v plánu řadu změn, jestli je zvládnou definitivně schválit, zůstává otázkou. Přesto doporučujeme všechny nastudovat.

1. Od ledna 2017 rodiče zřejmě dostanou novou možnost, jak se rychleji vrátit do práce. Ministerstvo práce a sociálních věcí totiž chce zrušit maximální výši příspěvku za měsíc, která je 11 500 korun. Rodiče by tak mohli celkovou částku 220 tisíc vybrat už během šesti měsíců (a ne do konce druhého roku dítěte jako dosud). Měsíční částka však musí být maximálně 70 procent předchozí hrubé mzdy.

2. Na což plynule navazuje další chystaná změna. Dnes platí, že při pobírání příspěvku mohou rodiče své děti do dvou let poslat do předškolního zařízení maximálně na 46 hodin za měsíc, jinak o peníze přijdou. Ministerstvo chce toto omezení úplně zrušit.

3. Další novinka se týká otců. Během prvních šesti týdnů života dítěte si budou moci vybrat týdenní otcovskou dovolenou. Během ní budou čerpat dávku z nemocenského pojištění.

4. Poslední změnou mají být mikrojesle. Půjde o maximálně čtyřčlenné skupiny dětí od šesti měsíců s jedním pečovatelem nebo pečovatelkou. Projekt má být financovaný z Evropského sociálního fondu a pilotní testovací část je už od letoška spuštěna v několika krajích.

Vysoká RODIČOVSKÁ

Všechno, co aktuálně potřebujete vědět. A nemusíte chodit do žádné učebny. Tahle stránka ulehčí život maminkám!

UČTE DĚTI POMÁHAT

Znáte rčení, že proutek se musí ohýbat, dokud je mladý? Platí to i u úklidu dětí.

Co je nenaučíte hned od začátku... Už roční (až patnáctiměsíční) dítě zvládne odnést prádlo do koše, vyndat plenky z obalu, vytahovat příbory z myčky nebo čechrat polštáře. A samozřejmě i naházet hračky do krabice. Chytré pomůcky „robotu“ usnadní.

Koše na prádlo a hračky, 3 Sprouts, od **839 Kč**



HLÍDAČ DO AUTA

Objevili jsme videochůvičku, která vám bude sloužit nejen v bytě, ale také v autě. Třeba když musíte na benzince odběhnout zaplatit. LCD barevný displej monitoruje každý pohyb dítěte, takže se ani nemusíte rizikově otáčet, abyste ho zkontrolovala. Ani doma k miminku nemusíte stále odbíhat (a bát se, že ho vzbudíte). Další chytré funkce? Noční vidění, LED indikátory, dosah až 250 metrů...

BAYBY, BBM 7030, **4 999 Kč**



DUDLÍK, MÓDNÍ DOPLNĚK

Pokud má dítě dudlík po většinu dne, například protože ho maminka hrádí s obléčením, bude odnaučování asi složitější, než když s ním jen dítě spí. Dudlík má pro miminku uklidňující efekt, dítě si jím vytváří pocit bezpečí ve světě, ve kterém se teprve začíná orientovat. U většího dítěte se už stává objektem, na kterém si vytváří závislost a jeho používání se může stát jakýmsi zlovykem. Poté je potřeba míru používání regulovat a dát pozor na závislé používání v situacích, které by už dítě vzhledem ke svému věku a vyzrálosti mělo zvládnout bez něj.



Dudlík, součást setu, Avent, **160 Kč**

Martina Bezoušková, psycholožka

Barefoot boty v zimě? Ano, ale vhodné. Zaměřte se na ohebnost podrážky a dostatek prostoru ze všech stran. Když může noha v botě správně pracovat, lépe se prokrvuje a zahřívá se rychleji, než když je zavřená v úzké botě.

Kateřina Bartůňková, fyzioterapeutka, lektorka cvičení pro děti

DŽUNGLE v měste

Potřebujete si odpočinout? Otestovali jsme restauraci v centru Prahy, kde si vaše děti užijí velký dětský koutek i spoustu zvířat. Pro nejmenší je navíc k dispozici hlídačka!



Restaurací je mnoho, ale pro rodiny s dětmi je výběr značně omezený. Proto jsme s chutí otestovali restauraci, která má kvalitní dětské zázemí, navíc je v centru Prahy, kde je podobných míst ještě menší počet. La Casa Argentina v Dlouhé ulici (www.lacasaargentina.cz) je vybavená tak dobře, že si rodiče mohou vychutnat každé sousto v klidu. K dispozici je každé odpoledne profesionální hlídačka, která se o nejmenší postará. Herní plocha je umístěná tak blízko od rodičů, aby mohli potomky každou chvíli zkontrolovat, ale zároveň tak daleko, aby smích a křik dětí neomezoval další hosty.

A proč zmínka o džungli? Protože v celém prvním patře restaurace, kde je i dětský koutek, najdete spoustu zvířat, z nichž budou vaše děti nadšené stejně jako to naše. Chameleon, který barvu změnil hned několikrát, vodní želvy, kakadu...

Navíc celý prostor dětského koutku je vyzdobený exotickými zvířaty. Děti mohou skákat v kuličkách, klouzat se na klouzačkách, užít si. A samozřejmě vychutnávat dobroty ze speciálního menu s oblíbenými evergreeny – řízečky, těstoviny, polévky apod. Protože máme doma malou gurmánku, objednali jsme si salát a krevetny, oboje bylo skvěle vychucené. Menu jsme vybírali na iPadu, kde nechyběly fotky jídel. A také informace o akcích pro děti, my určitě vyrazíme na Mikulášskou party s nadílkou a rautem.



Barevný chameleon děti rozhodně zaujme.

Ještě než napadne sníh,
je šumavská krajina
zabarvená dozlata.

VÍKEND na Šumavě

At' už vás přivítají stromy se zlatým listím nebo sněhovou peřinou, užijete si ji vždycky na maximum. Šumava je pro děti malý ráj.



Stezka korunami stromů je vysoká, ale zvládnete ji pohodlně i s malým dítětem.



Na Šumavu se můžete vydat i vlakem, obzvláště když jsou silnice zaváté.



Až zahouká, nelekněte se!

Pátek

Osvědčilo se nám bydlet v Kašperských Horách. Z malého městečka je všude blízko, navíc dojdete pěšky (s terénním kočárkem) na hrad Kašperk, který je nejvýše položeným hradem v Česku. Skvělý standard ubytování skýtá hotel Kašperk, který nás okouzлил bio masem z vlastního chovu a neuvěřitelně vyhřátým bazénem. Vydrželi jsme tam hodiny! Navíc mají k dispozici dětské židličky, postýlky, nočníky... Ještě větší vyžití pro děti nabízí rodinný hotel Rilancio: třeba dětská jídla nebo hernu. Oba dva jsou na náměstí a dá se od nich pohodlně dojet do malého lyžařského areálu. Pokud napadne sníh, je to ideální prostor pro první lyžařské obloučky. Však se také profilují jako menší areál vhodný pro rodinné lyžování a vědí proč. V bufetu vás překvapí tvarohová domácí bábovka nebo speciality sousední bavorské kuchyně.

Náš tip: Dětská prohlídka hradu Kašperk umožní dětem stát se princeznou nebo rytířem. Z klasických okruhů je zaujme nejspíše „Stavba hradu“ s brněním a figurkami řemeslníků.

Sobota

Vyrazte na Modravu. Trasu na Tříjezerní slať, která vede z parkoviště v centru Modravy kolem potoka a přírodních krás, zvládnete i s fashion kočárkem. Tam i zpátky ji zvládnete do dvou hodin. Pokud se tedy nezastavíte v Dřeváku, což jediné doporučujeme. Jde o multifunkční centrum, které slouží jako galerie, obchod s dřevěnými hračkami a herna. Navíc představuje i tradiční šumavská řemesla, jako je dřevařství, včelařství nebo práce s vlnou. Děti si samy mohou vymalovat a sestavit dřevěné ptáčky, žmoulat barevná rouna i skládat dřevěné úlky. V pivovaru Leyer (ne, vůbec nepřipomíná žádnou putyku Na růžku) jsme se skvěle najedli, navíc je skoro naproti. Potřebujete se pořádně prohřát? Zastavte se ve sklárně, kde je opravdu teplo. Třeba sklárna Annín. Nebo se ubytujte v apartmánech, které mají k dispozici vířivku. Je jich celá řada – třeba Aparthotel Teddy na Kvildě s krásným výhledem do okolí nebo apartmány Brančíkov.



Na šumavských loukách potkáte řadu různých plemen krav.



Hrad Kašperk v ranní mlze působí tajuplně.



Procházky kolem řeky Vydry jsou okouzující za každého počasí.

NÁVŠTĚVNICKÁ CENTRA NA ŠUMAVĚ NEJSOU ŽÁDNÁ NUDA. ŠIKOVNÍ PRACOVNÍCI PORADÍ, KTERÉ RAŠELINIŠTĚ JE **DOSTUPNÉ S KOČÁRKEM**, KDE SE DOBŘE NAJÍTE A KDE UŽ ZASNĚŽUJÍ... NAVÍC PRODÁVAJÍ TEMATICKÉ POHÁDKY, PEXESA I FIGURKY, MAJÍ ČASTO I KOUTEK S PASTELKAMI.

Neděle

Lipno by vám vystačilo na celý víkend plný zážitků, ale nesmíte ho minout ani tak. Vždycky vyrazíme na Stezku korunami stromů. Na kopec vyjedeme lanovkou, stezku vyběhneme pěšky (děti zabaví stanoviště, kde zkoumají zvuky dřeva nebo zvířata) a dolů se sklouzneme na lanovce. A ten výhled! Foťáky s sebou! A ty vytáhněte i v lanovém parku, až budou ti větší sjíždět „fly kladkou“ nad hladinou rybníka. Celá rodina se zabaví v aquaparku. Nevynechtej Sušici. Pozornost si zaslouží místní muzeum Šumavy, které podkryje tajemství sirkařství (Solo Sušice známe z krabičky sirek) a ukáže velký mechanický betlém. Adventní náladu nasajete na řadě vánočních akcí, ať už jde o koncerty, trhy, nebo výstavy.



V Dřeváku si děti dotvoří dřevěné figurky i zvířátka.



Až sníh v národním parku napadne, nabere tu nejbělejší mrazíkovskou bílou.



Pokud se vydáte kolem šumavských toků, nečekají vás žádné zálužné kopečky.

NESMÍTE MINOUT

Pražírna kávy v Kašperských Horách má hrací koutek plný pastelek a **dřevěných hraček**.

Na pastvinách v obci Červená mají venku velké **stádo bizonů**.

Na konci pohodlné procházky k Turnerově chatě vás přivítá **Vydrýsek**, oblíbený kamarád z Večerníčku. Navíc je to jediná volně přístupná chata v 1. zóně Národního parku Šumava.

Archeopark Prášíly ukáže dětem **život keltů**.



Beran

Pro rodiče

V prvním listopadovém týdnu postupujte v pracovních záležitostech důsledně a sazejte na jistotu. Ve dnech okolo 15. listopadu úspěšně využijte své přesvědčovací schopnosti. Od 19. prosince polevte v tempu a více vnímejte své okolí. O Vánocích se nechte zahrnout láskou.

Pro děti

Od 9. 11. se připravte na překvapivá rozhodnutí a nečekané akce svých malých Beranů. Potřebují si vyzkoušet samostatnost a nezávislost. Koncem prosince společně s dětmi sledujte pohádky a probírejte otázky dobra a zla.

Kniha, 365 pohádek – přečti aspoň kousek, **379 Kč**



Býk

Pro rodiče

V listopadu odolávejte chmurným myšlenkám, vyhledávejte veselou společnost a dobře se oblékejte. Také se pusťte do výběru vánočních dáreků, ty nejlepší můžete nakoupit už kolem 5. listopadu. Vánoce pro vás budou nádherným propojením tradice a moderního světa.

Pro děti

Okolo 5. 11. dopřejte Býkům radost z malých dobrodružných podniků. Okolo 25. listopadu našlapujte po špičkách, mohou mít citový splín. Mírně krotte jejich nenasytnost. Sváteční neděle 25. 12. proběhne v optimistickém duchu.

Nivea Baby, Krém proti chladu a větru, **99 Kč**



Blíženci

Pro rodiče

Konec roku příliš nepřeje cestování, ale můžete častěji navštěvovat své kamarády a příbuzné. Na 22. listopadu si naplánujte důležitá jednání nebo zkoušky, pravděpodobně se vydaří. Od 2. prosince se naladte na vážnější témata a přemýšlejte víc o tom, co má nebo nemá smysl.

Pro děti

Užijete si s nimi aktuálně dost legrace. Okolo 3. listopadu možná budete muset zodpovědět některé nepříjemné otázky. A nic si nevymýšlejte, i když přijde na přetřes lidské tělo. Okolo 22.–23. 11. nedokážete odporovat jejich argumentům.

Woody, Puzzle lidské tělo, **199 Kč**



Rak

Pro rodiče

Čeká vás obtížné a náročné období v roce. Snažte se důkladnou péčí o svou duševní pohodu předcházet splínům a nemocem. Nelitujte času, který věnujete dětem při přípravě do školy, vytvořte si rituály, které jim učení ulehčí. Okolo 10. prosince potřebujete povzbuzení a podporu.

Pro děti

S malými Raky musíte mít nekonečnou trpělivost, záleží hodně na tom, jak se vyspí a jak se vám podaří společně začít den. Příjemné období si můžete užívat ve dnech okolo úplňku 14. prosince. Věnujte se praktickým činnostem.

Bino, Dětská kuchyňka, **2 999 Kč**



Lev

Pro rodiče

Nedostatek slunečního svitu si vynahrazujte vlídnou náručí a příjemnou domácí atmosférou. Na přelomu měsíců mějte větší pochopení pro lidské stránky svých kolegů. V pohodovém ovzduší odvedou lepší výsledky než při stresu a spěchu. Okolo 27. prosince jděte hlavně příkladem.

Pro děti

Začátkem listopadu mohou být trochu apatičtí a zasnění. Dbejte na jejich duševní pohodu i prostřednictvím správných vitaminů. V pondělí 7. listopadu svým dětem ustupte z cesty, jejich vůle bude nezlomná. Okolo 10. prosince je hodně povzbuzujte.

Kneipp, Třezalka, **218 Kč**



Panna

Pro rodiče

Poučte se od svých dětí a naučte se žít každým radostným okamžikem. I bez přesného plánování a jasného rozvrhu můžete aktivně a zajímavě prožít pracovní i rodinnou část dne. O vánočních svátcích si udělejte čas na oblíbené i nové pohádky a nechte se jimi pohltnout a inspirovat.

Pro děti

Potřebují zmírnit obavy ze školních povinností a rozptýlit pocity, že mají příliš mnoho chyb a nedostatků. Od 12. listopadu nasměrujte jejich zvědavost k oblastem, které se jim budou hodit do školy. V prosinci jděte důsledně svým dobrým osobním příkladem.

Safari, Sluneční soustava, **299 Kč**





Váhy

Pro rodiče

Pokud jste narozeni okolo 10. října, pak můžete elán a sebevědomí rozdávat. Nezapomeňte na rozumnou míru a na skutečnou výši svého konta. Okolo 25. listopadu na vás může dolehnout samota nebo touha po něčem, co vám chybí. O Vánocích si vychutnáte novinky i staré jistoty.

Pro děti

Děti narozené 4.–14. října zažívají v tomto období vliv Jupitera. Využijte jejich nadšení pro nové obzory a umožněte jim poznávat svět (třeba z nového kočárku). Nezapomínejte plnit jejich přání i vlastní sliby. V prosinci je učte zodpovědnosti.

Valco, Snap 4, 6 299 Kč



Štír

Pro rodiče

Čím úspěšněji se budete vyhýbat komerčním zónám, tím snáze si uchováte psychickou rovnováhu. Okolo 7. listopadu si vychutnáte svou autoritu a vliv mezi kolegy. Máte-li narozeniny, můžete si v příštím roce profesně polepšit. Okolo 25. listopadu zkuste naplno otevřít svou duši a vyjádřit city.

Pro děti

Snažte se na své děti mít čas vždy, kdy vám chtějí něco sdělit. Jakmile jejich potřebu odsunete na později, přestanou se vám svěřovat. Okolo 25. listopadu budete muset řešit témata týkající se spravedlnosti, férového jednání i financí.

Epline, Kolekce Mimoni (včetně kasičky), 400 Kč



Střelec

Pro rodiče

Blíží se období roku, na které se většinou těšíte. Pokud máte narozeniny 1. prosince, neupínejte se k plánům na příští rok, nejspíš se vše semele trochu jinak. Pokud máte narozeniny 9.–10. prosince, pak můžete dosáhnout úspěchu, pokud správně posoudíte své možnosti.

Pro děti

Děti narozené 6.–13. prosince budou procházet obdobím vnitřního vyžívání, které může být spojeno i s nedostatkem sebedůvěry a sebeobviňováním. Potřebují jak vaši podporu a laskavé jednání, tak pocit jistoty. Odbourejte jejich noční můry.

Mikro Trading, Svítící medvídek, 246 Kč



Kozoroh

Pro rodiče

Začátkem listopadu se vám možná splní nějaké přání. V druhé polovině měsíce budete dobře počítat a vážit každé rozhodnutí. Budete rádi za vše, na co se můžete spolehnout. Během prosince nasbíráte důležité zkušenosti. Okolo 3.12. budete vše dělat důkladně a s jistotou.

Pro děti

I když hodně vydrží a zdá se v mnoha ohledech sebejisté, rozvíjejte i jeho jemné citlivé stránky. Příležitost bude okolo 1., 18. a 20. listopadu. Během prosince můžete klást důraz na vyjadřovací schopnosti, učte se nové písničky.

Plan Toys, Xylofon, 1 099 Kč



Vodnář

Pro rodiče

Od 9. listopadu do 19. prosince se budete častěji za něčím honit. Najděte si vždy konstruktivní způsob, jak vybit svou nadbytečnou energii. Okolo 7. prosince se nebojte pustit do nějaké odvážné improvizace. O Vánocích se snažte ovládnout svou netrpělivost a neochotu podřídit se okolnostem.

Pro děti

Věnujte větší pozornost rozvoji motoriky a pohybových aktivit. Správné nasměrování energie může zabránit konfliktům i úrazům. Okolo 5. 11. jim dopřejte svobodnou ruku v tvořivých aktivitách bez ohledu na zvyklosti.

Scratch, Odrážedlo, 2 899 Kč



Ryby

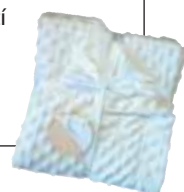
Pro rodiče

Začátkem listopadu můžete nenápadně, ale velmi účinně zaujmout potřebné rozhodující pozice. Nebojte se věci nazývat správnými jmény a okolo 15. listopadu i tvrdě argumentovat. Koncem listopadu se nenechte zaskočit partnerskými změnami plánů, udělejte si program sami podle svého přání.

Pro děti

I když máte pocit, že se vaše dítě občas pohybuje ve svém vnitřním ideálním světě, nenarušujte jeho zónu klidu. Nechte ho v klidu zachumlaného v teplé dece. V období vánočních svátků budou konstelace přispívat k panující lásce a pohodě.

Interbaby, deka, 399 Kč



VRSTVENÍ *do chladu*

Kdy nasadit čepici a obléknout termoprádlo? Praktický návod si vylepte do skříně a řiďte se jím vždy, když budete mít tendenci dávat dítěti víc vrstev, než je třeba. Protože přehřátí škodí také.

10–15 °C



Jako je nebezpečné nedostatečné oblékání, je nebezpečím i přehřívání nadbytečnými vrstvami. U nejmenších dětí kontrolujte teplotu v centrální ose, tedy na hrudi a bříšku. Ruce a nohy jsou běžně chladnější a ničemu to nevadí. Pokud nosíte dítě v nosítku, nezapomeňte, že se hřejete vzájemným kontaktem. Nepodceňujte však oblékání dětských nožek.

5–10 °C



Prší? Sněží? Venkovním teplotám přizpůsobte i obuv dětí. Malému dítěti bude nejlépe ve fusaku s bavlněnými ponožkami či kamašemi, větším dětem pořizujte obuv dostatečně prostornou v oblasti špiček, protože jen pracující chodidlo se krásně zahřeje. Jezdíte-li do hor, mějte boty alespoň dvoje, a pokud budou jedny membránové, bude to jen výhoda.

Jakmile klesnou teploty k nule, s miminko do 6 týdnů zůstávejte doma a ven příliš nevycházejte. Pokud ven musíte, vrstvěte! Přírodní materiály jsou vždy vhodnější než syntetické. U nejmenších nezapomínejte na kvalitní fusak a bez rozdílu věku nasadte čepičku. Dobré jsou ty s uvázáním pod bradu.



0–5 °C

Cibule je dokonalá pro představu oblékání dětí v zimě. První vrstvou je ideálně termoprádlo. Druhá vrstva hřeje, je prodyšná a odvádí vlhkost – vše splňují fleesové oblečky. Třetí vrstva chrání děti před deštěm, větrem, sněhem – na trhu je dostupné velké množství nepromokavých bund či kombinéz.



-5 °C

inzerce

Persil

Dokonalá čistota nikdy nebyla *tak jemná.*



NOVINKA
S přírodním
mýdlem a vůní
mandlového
mléka

PRAVĚK



1. Spočítej, kolik je na obrázku pračlovíčků.
2. Kdo je podle tebe máma, táta a miminko?
3. Pojmenuj zvířátko, které je na obrázku.
4. Čím si vyzdobila vlasy a uši pravěká maminka?

PŘEDVÁNOČNÍ ČAS

MRAZÍK FRIDOLÍN JE TAKOVÉ RANNÍ



. VSTANE BRZY

Z



A SKOTAČÍ NA LOUKÁCH, POLÍCH, ALE NEJRADĚJI

NA



ROSY PROMĚNÍ V JINOVATKU, NA



VYTVOŘÍ LED A OBČAS POMALUJE I



KRÁSNÝMI



JEDNOU POTKAL NA PROCHÁZCE SMUTNOU



TANČIT, MÍT KRÁSNÉ



, ÁCH," POVZDECHLA SI.

FRIDOLÍN SE POUŠMÁL A



SE PROMĚNILA V PŘENÁDHERNOU

SNĚHOVOU



. POMALU SE PROTANČILA VZDUCEM

A SVOJE PUTOVÁNÍ UKONČILA V



MALÉ



KAČENKY.

„SNÍH," ZAVOLALA KAČENKA. „TO JE ALE



," ŘEKLA



V



BYLO DATUM 25. LISTOPAD – SV. KATEŘINA. „SNAD

NEBUDOU VÁNOCE NA BLÁTĚ," PŘIPOMNĚLA



KAČENCE

PRANOSTIKU. A FRIDOLÍN TO USLYŠEL. „NEBOJ SE,



LETOS VÁS NEZKLAMU."

ČAS RYCHLE UBÍHAL.



ZAPADALO BRZY A OBLOHU

ZDOBILY V PODVEČER ČERVÁNKY. „  PEČE  ,“

VYSVĚTLOVALA  A ZA PÁR DNÍ SI  POVĚSILA NA



. FRIDOLÍN ZDOBIL TŘPYTKAMI



PROMRAZIL



SE USMÍVAL. NASTAL

ADVENTNÍ ČAS. V DOMOVECH ZAVONĚLY  A DĚTI SE

TĚŠILY NA  . KDYŽ SLAVILA SVÁTEK LUCIE, KTERÁ

NOCI UPIJE A DNE NEPŘIDÁ, ROZHODL SE FRIDOLÍN, ŽE

ZE VŠECH  , KTERÉ KOLEM PLUJÍ, BUDOU PADAT

NA OSLAVU ADVENTU



. DĚTI SI STAVĚLY



A NEZAPOMNĚLY ANI NA



A DO



SYPALY

SEMÍNKA. SVÁTKY KLIDU A POHODY BYLY ZA



A SPOKOJENÝ FRIDOLÍN SPLNIL SVŮJ SLIB. I ON PŘIZDOBIL



A DAROVAL



BEDŘICHA

POZDRAVIL Z



A ČEKAL, AŽ ZAZVONÍ



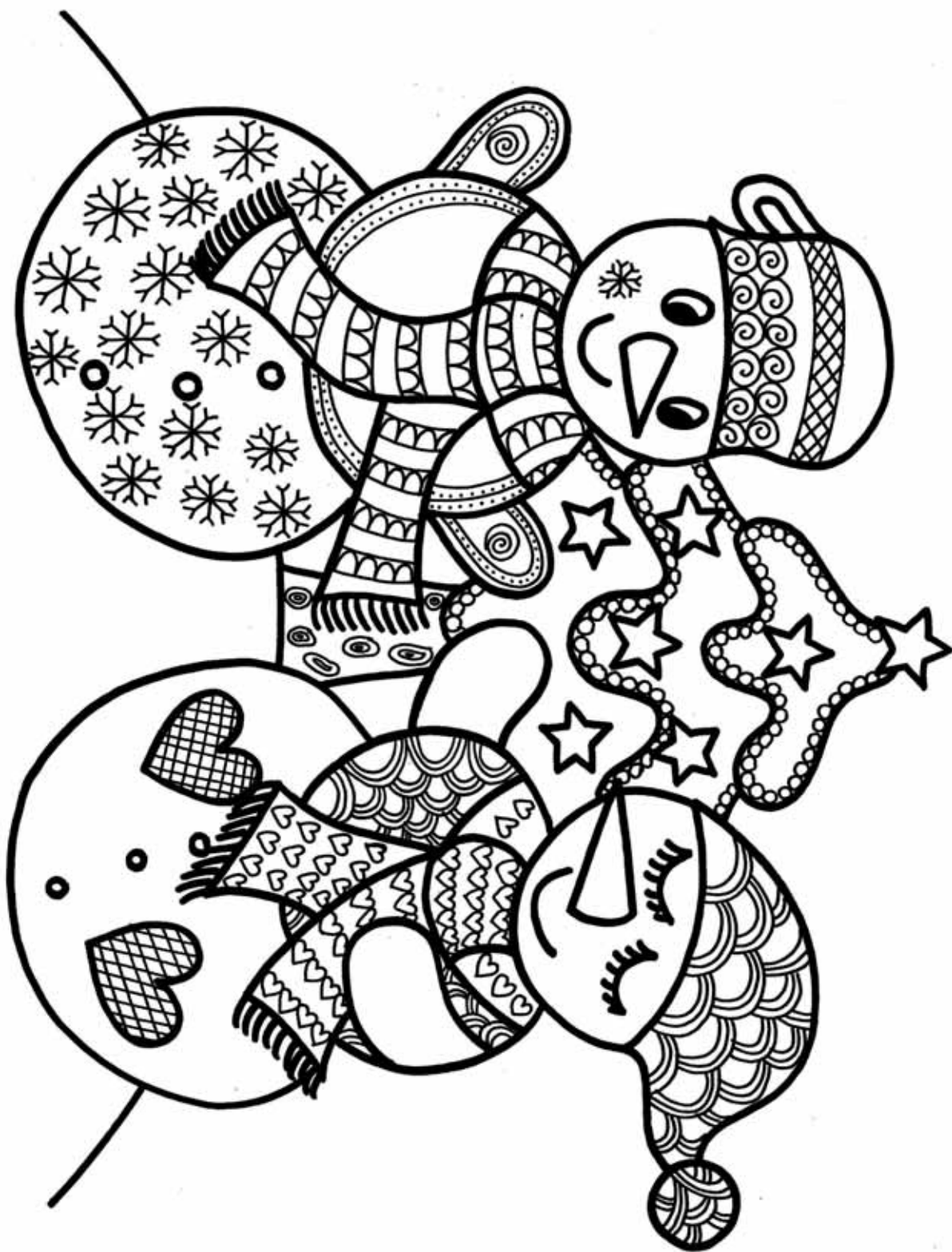
A OHLÁSÍ,

ŽE PRÁVĚ ŠTĚDRÝ VEČER NASTAL.

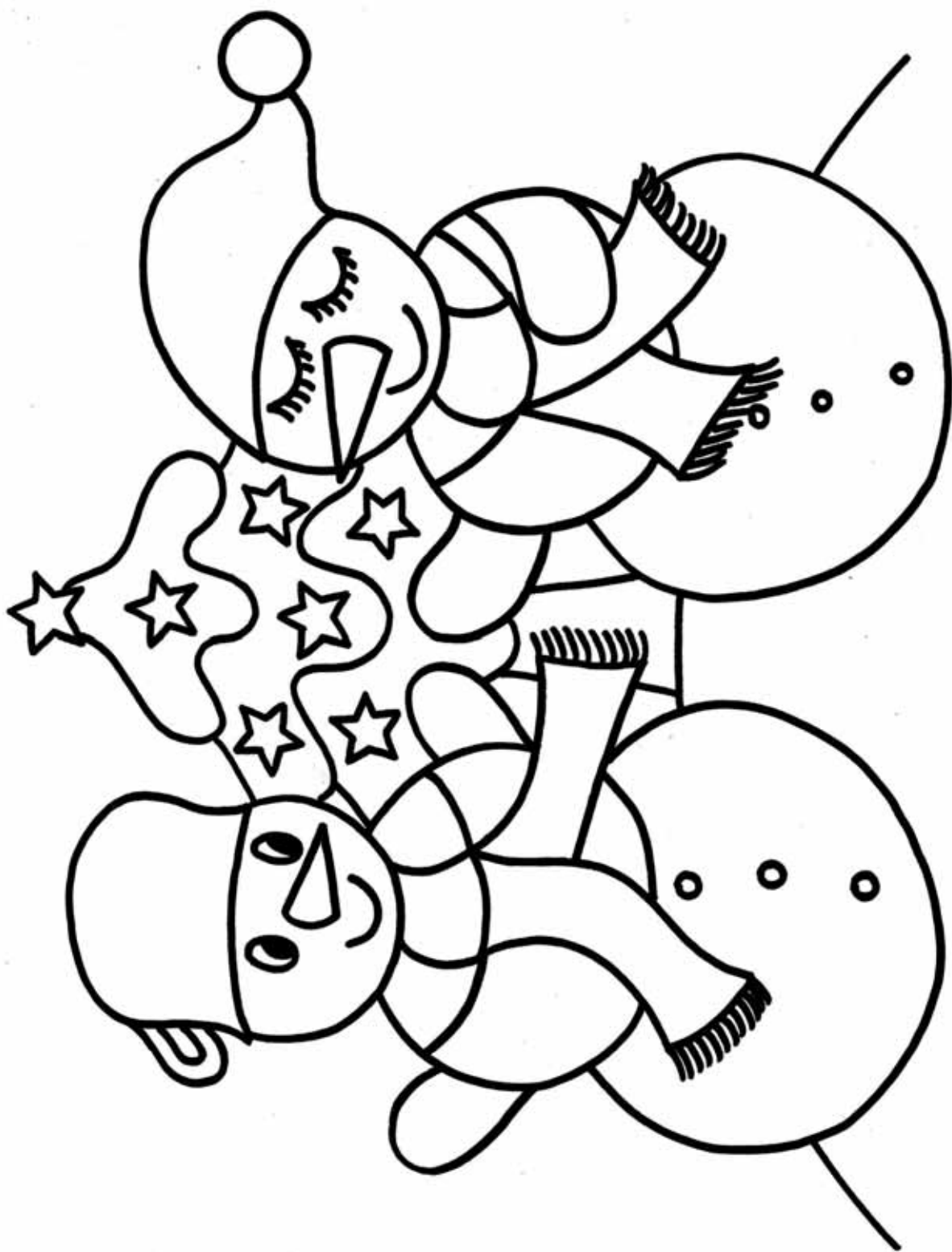
RELAXAČNÍ OMALOVÁNKY

Antistresová omalovánka pro maminku.

Vymalovávejte společně, každý pěkně svou omalovánku. Pak si obě hezky zarámujte nebo je věnujte jako společný vánoční dárek někomu milému.

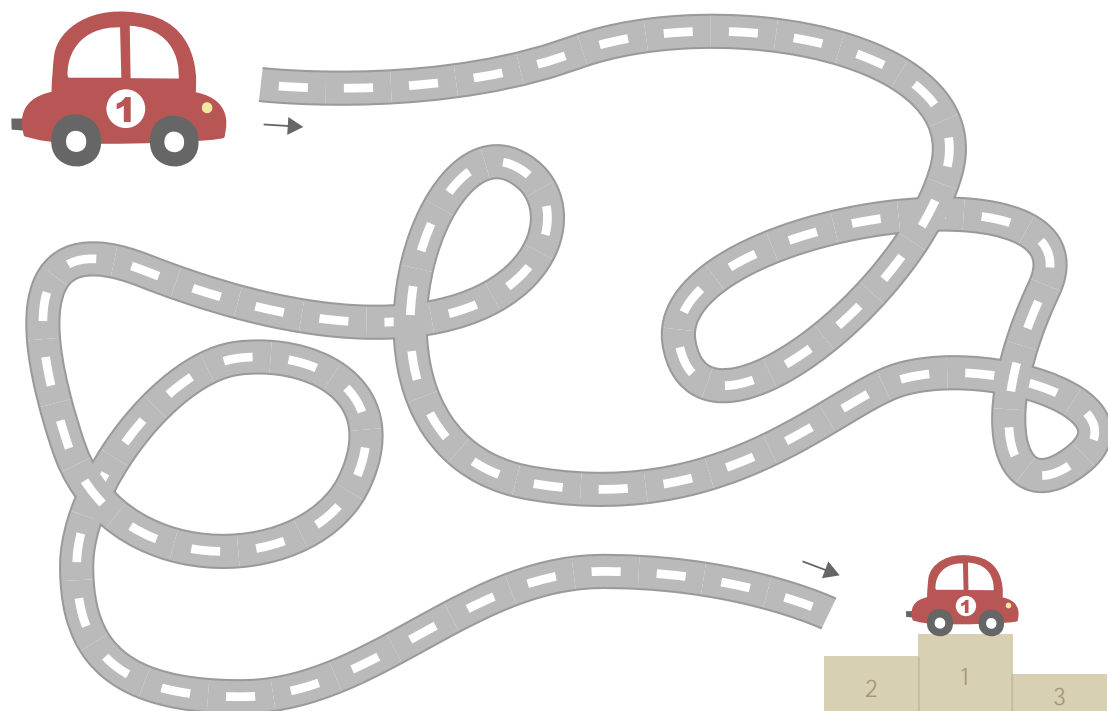
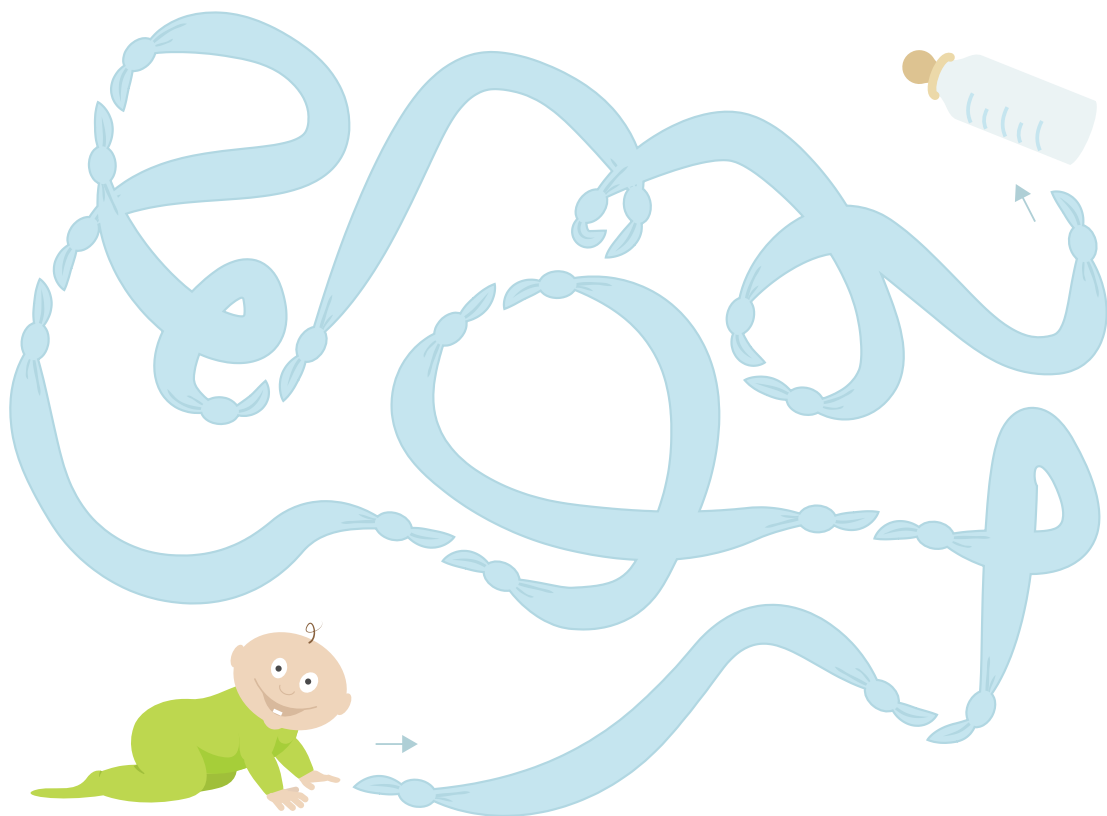


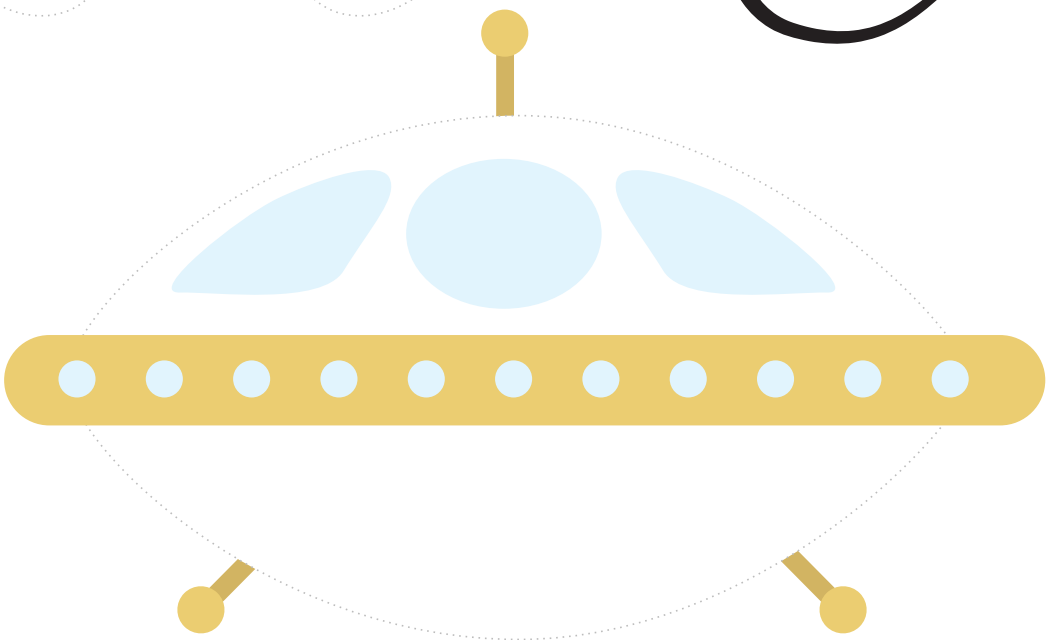
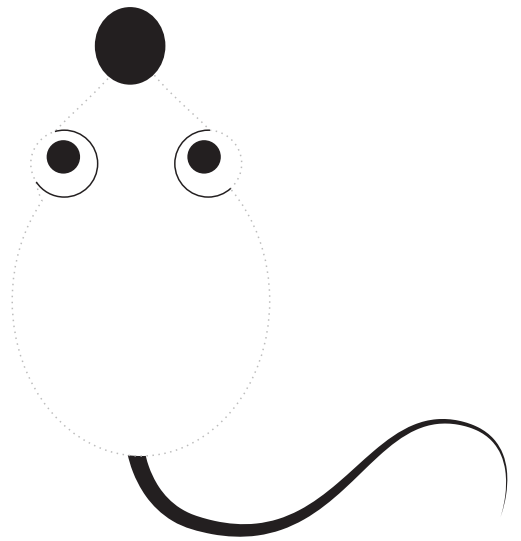
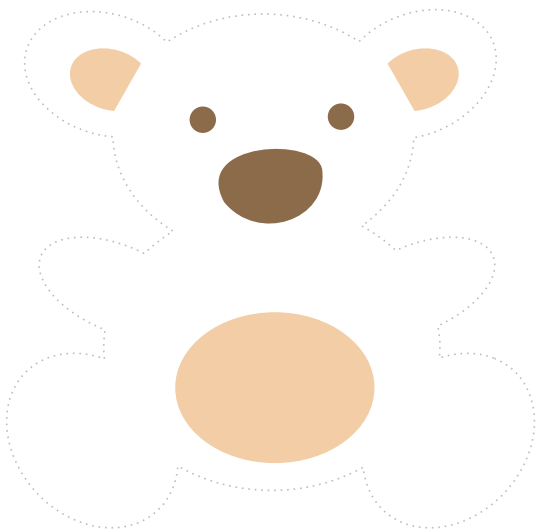
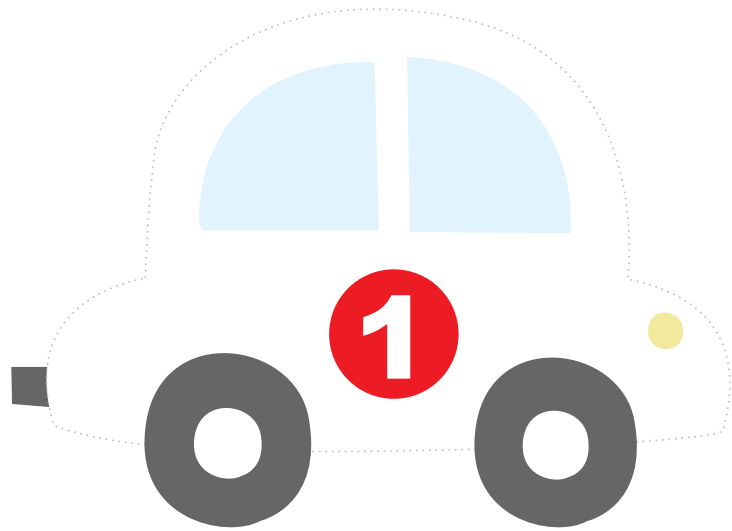
Relaxační omalovánka pro Tebe.



FEEDO RADOVÁNKY

Najdi cestu, spojuj, hraj si! Všichni potřebují tvoji šikovnou pomoc.





OBLÁČKOVÉ KOUZLENÍ

Sladké bonbony marshmallow chutnají skoro jako sněhové obláčky. Vychutnej si je pěkně hravě.

Tající sněhulák



Postav si sněhuláka, který vypadá skoro jako Olaf z Ledového království. Stačí, když kousky marshmallow slepíš rozpuštěnou čokoládou. Udělej z ní i knoflíky na bílém kabátku. Jde to dobře třeba špejlí, kterou v čokoládě namočíš. Přidej kousky slaných tyčinek místo ruček a svého sněhuláka pomalu rozpouštěj v horké čokoládě. Elsa by si určitě dala taky!

Kamenná cesta

Nikdo neuvěří, že si tuhle dobrotu připravil ty!

Rodiče ti pomohou s mícháním, přece jen je všechno horké.

- 1) Ukroj polovinu másla (125 g) a dej ho do pánve.
- 2) Přilij 3 lžíce javorového sirupu (nebo agávového).
- 3) Rozlámej opravdu kvalitní hořkou čokoládu (300 g). I když ti možná nechutná tolik jako mléčná, uvidíš, že v téhle dobrotě chutná skvěle.
- 4) Čokoládu, máslo a sirup rozpouštěj pomalu v pánvi. Pak popros rodiče, ať míchají, je to opravdu horké.
- 5) Vymaž malý plech máslem (1 lžíce).
- 6) Rozlámej křupavé máslové sušenky (200 g). Můžeš to zkusit válečkem na těsto, stačí dát sušenky do mrazicího sáčku a pak je párkrát „bacit“.
- 7) Sušenky nasypej do horké směsi, přidej ještě marshmallow (100 g, těch malých), promíchej a nalij na plech.
- 8) Nech vychladit v ledniče alespoň 2 hodiny.
- 9) Posypej moučkovým cukrem a užij si s návštěvou tuhle dobrotu.



VÁNOČNÍ PŘÁNÍ

Dopis Ježíškovi může být i netradiční. Nakresli obrázky dárků, které bys chtěl dostat pod stromeček.

Milý Ježíšku,
protože jsem byl celý rok hodný, přeju si
dostat právě tyhle hračky!

Takhle se jmenuju

Ježíšku, děkujeme!

HRAVÉ SKUPINKY

Máš velký úkol: poznat, co do skupinky nepatří. Dovedeš to?



Další úkoly pro zvědavé děti:

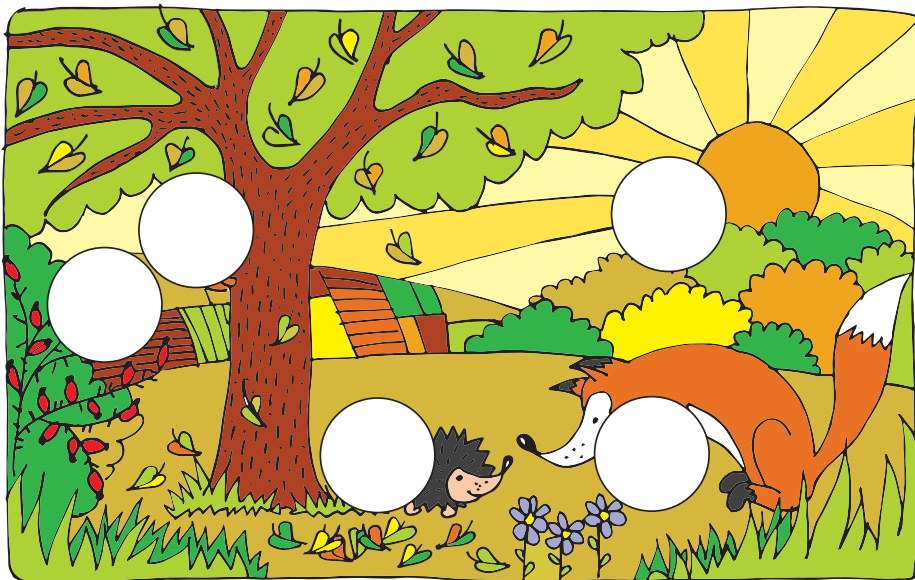
Co všechno je na obrázku k jídlu?

Chystáš se na dětskou party kamaráda. Co můžeš vzít s sebou?

Které věci potřebuje miminko?

PODZIMNÍ PŘÍRODA

Ještě než skončí podzim, ukaž, z jaké části obrázku ukousnul jezeček dílky. Můžeš je spojit tužkou.



Další úkoly pro zvědavé děti:

Co máš na podzim nejradši?

Víš, co se děje na podzim s listím na stromech?

Najdi na obrázku, z čeho se připravuje šípkový čaj.

STRÁŽNÝ ANDÍLEK

Vystřihni si svého andílka, který tě bude střežit celou zimu. Až budeš chtít, můžeš mu převléknout šatičky. Nezapomeň mu košíček zaplnit dobrotami.



Největší e-shop
s potřebami pro kojence

www.feedo.cz



INSPIRACE NA VÁNOČNÍ DÁRKY
PRO DĚTI I MAMINKY

vanoce.feedo.cz

Plenky Huggies jsou zpět s jedinečnou kvalitou. Presvědčte se sami!

HUGGIES®

Ultra Comfort

Nové



- rychlá absorpce vlhkosti
- prodyšný materiál snižující možnost vzniku opruzenin
- elastický zádový pás a pružná, dokonale lepící ouška
- manžetky kolem nožiček jemně přiléhají k tělu
- vyrobeno v Česku

Kupte
pleny Huggies nyní.

Ke každému balení plen
získáte balení vlhčených
ubrousků Huggies



do vyčerpání zásob