

# Obsah

## UZLÍČEK

### ŘÍJEN 2009



3 Důležité informace  
5 Editorial

**UZLÍČKŮV ROZHOVOR**  
**Hvězdné maminky**  
**LENKA ŠMÍDOVÁ**  
*„Mateřství je pěkná fuška!“*

**UZLÍČKŮV KOKTEJL**  
**Víte, že...**  
13 Krátké zprávy  
**SERIÁL**  
14 **ZAHRADY SNŮ**  
Co připravit na první schůzku se zahradním architektem?

22 **BESTbabyTUNING 2009**  
**ZLEPŠOVÁK měsíce:**  
*„podepsané děti“*

**UZLÍČKOVY SNAŽILKY**  
**TRNITÁ CESTA ZA DĚTÁTKEM**  
23 18 příznaků těhotenství

**U MAMINKY V BRÍŠKU**  
**Kojení v těhotenství**  
29 Znáte výhody „tandemového“ kojení?

**UZLÍČKŮV PRVNÍ ROK**  
**Jak na střihání nehtů?**  
33 Vyzkoušejte pár triků

**NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY**  
**Tipy na výlety s dětmi**  
36 Hurá do Beskyd!

**UZLÍČKŮV OSOBNÍ ROZVOJ**  
41 **Umění efektivní komunikace II.**

**UZLÍČKOVO ZDRAVÍ**  
**PODZIMNÍ DEPRESE**  
46 Přehled léků pro těhotné, kojící a děti



54 **Proti chřipce bojujte**  
posílením vlastní imunity  
59 **OČKOVÁNÍ (6. díl)**  
Rotavirové infekce

**UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS**  
**UZLÍČKOVI KONÍČCI**  
62 **Jak začít s KRASOBUSLENÍM?**  
Počítali jsme finanční náročnost  
70 **Rozhovor s mistrem Evropy**  
Tomášem Vernerem  
73 Adresář nejnámějších oddílů  
krasobruslení  
**Vybíráme domácího mazlíčka**  
74 **14. díl: ŠNECI**

**UZLÍČKOVA PENĚŽENKA**  
**Přidavky na děti**  
78 Zažádejte si o navýšení

**UZLÍČKOVY ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY**  
**REDAKTORKY NA MATEŘSKÉ**  
82 11 zádrhelů korunovaných  
neskutečnou radostí

**UZLÍČKOVI PARTNEŘI**  
**Sít mateřských center**  
87 Krize zasáhla rodiny  
i mateřská centra

**UZLÍČKOVA ZÁBAVA**  
**Hry pro chytré hlavičky**  
89 Omalovánky  
**Pohádka ve formátu mp3**  
92 „O ztracené ovečce“  
94 **Soutěž o ceny!**

**UZLÍČKOVI EXPERTI**  
95 Životopisy dopisovatelů

96 Tiráž



## UZLÍČKOVI EXPERTI

Bc. Kateřina Hefny  
**ODBORNÍK NA**  
**KARIÉRU**  
**A OSOBNÍ RŮST**



MUDr. Petr  
Tláška, CSc.  
**ODBORNÍK**  
**NA PEDIATRII**



Ing. Jarmila  
Blatná, CSc.  
**ODBORNÍK**  
**NA VÝŽIVU**



Mgr. Iva  
Bílková  
**ODBORNÍK NA**  
**FYZIOTERAPII**



Bc. Ludmila  
Řezníčková  
**SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ**  
**PROBLEMATIKA**



Mgr. Monika  
Vaňková  
**DĚTSKÝ**  
**PSYCHOLOG**



Prof. MUDr. Zdeněk  
Diensbier DrSc.  
**ODBORNÍK NA**  
**ONKOLOGII**

