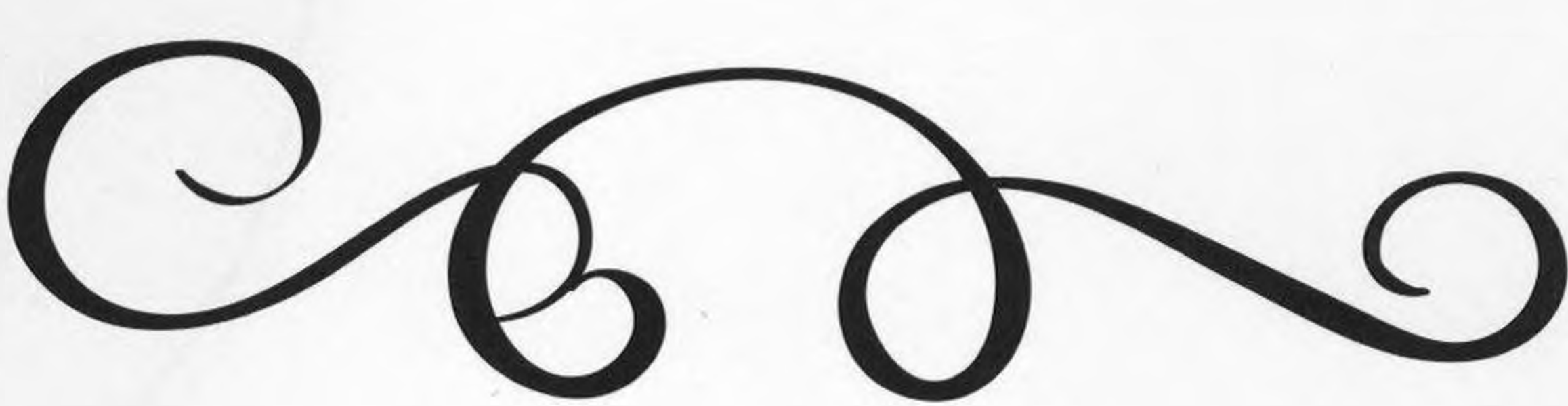




OBSAH

Příprava na početí.....11

Jak se připravit na těhotenství.....	12
15 tipů pro budoucí tatínky	16
Zázrak početí pod mikroskopem	19
Příznaky těhotenství	20
Jak oznámit těhotenství	22
Když se početí nedaří.....	24

Těhotenství.....27

Čeho se vyvarovat!?	28
Jak prožívají těhotenství budoucí tatínkové	30
Cvičení pro těhotné	32
Těhotenství a práce	38
Sex v těhotenství	40
Jak o sebe pečovat	42
Kouzlo aromaterapie	44
Zdravý jídelníček	50
Oslava pro budoucí maminku	54
Těhotenské neduhy	56
Jak léčit běžné nemoci.....	60
Těhotenství od 35 let	67
Když čekáte dvojčata.....	68
Rizikové těhotenství.....	70
Ultrazvukové vyšetření a mapování vrozených vad	76
Těhotenský kalendář.....	80
1. lunární měsíc	82
2. lunární měsíc	84
3. lunární měsíc	86
4. lunární měsíc	88
5. lunární měsíc	90

6. lunární měsíc.....	92
7. lunární měsíc.....	94
8. lunární měsíc.....	96
9. lunární měsíc	98
10. lunární měsíc	100

Porod 103

8 tipů, jak překonat strach	104
Kojenecká výbava	108
Co si zabalit do porodnice	110
Jak poznat, že se porod blíží?	112
Fyziologický porod.....	116
Epiziotomie – nástřih hráze	120
Metody porodu	122
Komplikace při porodu	126
Homeopatie.....	130
Aromaterapie	132
Novorozenec po porodu	134
Péče o předčasně narozené děti	136

Šestinedělí..... 141

Maminka po porodu.....	142
Poporodní splín	146
Aromaterapie	148
Homeopatie.....	149
Cvičení po porodu	150
Jak začít s kojením	152
Zásady správného kojení.....	156
Vhodné polohy při kojení	160

Výživa kojících maminek	164
Role otce po porodu.....	166
Návrat k milostnému životu.....	168

První rok života171

Novorozenec po porodu.....	172
Komunikace a řeč.....	178
Péče o novorozence	180
Jak s dítětem manipulovat	182
Správná manipulace podle pravidel a metodiky Evy Kiedroňové.....	184
Druhy nosítek.....	188
Jak přebalovat	190
Správné koupání	192
Masáž kojence.....	196
Postup při oblékání.....	200
Spánkový režim.....	204
Druhy pláče a jak je utišit	207
První zoubky.....	210
Plavání kojenců	212
Jak roste vaše dítě – 1. měsíc	216
Jak roste vaše dítě – 2. měsíc	218
Jak roste vaše dítě – 3. měsíc	220
Jak roste vaše dítě – 4. měsíc.....	222
Jak roste vaše dítě – 5. měsíc	224
Jak roste vaše dítě – 6. měsíc	226
Jak roste vaše dítě – 7. měsíc	228
Jak roste vaše dítě – 8. měsíc.....	230
Jak roste vaše dítě – 9. měsíc	232
Jak roste vaše dítě – 10. měsíc	234
Jak roste vaše dítě – 11. měsíc.....	236
Jak roste vaše dítě – 12. měsíc	238

Batole.....241

Sociální chování	242
Péče v batolecím věku	244
Čas na nočník	248
Rozvoj osobnosti.....	250
Jak zabavit batole.....	254
Vývoj řeči.....	258
Psychomotorický vývoj 1.–2. rok	262

Psychomotorický vývoj 2.–3. rok	264
Výchova – jak nastavit hranice	266
Nástup do mateřské školy.....	268
Výchova sourozenců.....	270
Hyperaktivní dítě	274
Zlovyky a fobie batolat	276

Výživa kojenců a batolat.....281

Umělá mléčná kojenecká výživa	282
Jak připravovat kojenecké mléko	286
Začátek přechodného období	288
Potravinová alergie.....	294
Období smíšené stravy	298
Výživa batolat	300
Zásady pitného režimu	308
7 trendů ve výživě	310

Zdraví a bezpečnost315

Dětské nemoci	316
Očkování dětí	340
Bezpečnost dětí	342
Dětské úrazy a první pomoc.....	344

Použitá literatura349

Rejstřík350

Copyright © Ivana Ašenbrenerová, Markéta Behinová, 2021
All rights reserved

ISBN 978-80-242-7543-7



POUŽITÁ LITERATURA

Albers Hill, B.: Spi, děťátko, Pragma, 1999

Ašenbrennerová, I., Vidnerová, A.: Co dělat, když dítě..., Mladá fronta 2010

Ašenbrennerová, I., Zrubecká, A.: Aromaterapie v životě ženy, Mladá fronta 2008

Bacus, A.: První rok vašeho dítěte, Portál, 2005

Bečka, K.: Dítě, Praha Avicenum, 1991

Behinová, M., Ašenbrennerová, I., Kaiserová, K., Karger, P.: Nová Velká kniha o mateřství, Mladá fronta 2012

Čechovská, I.: Plavání dětí s rodiči, Grada, 2002, 2006

Chmel, R.: Otázky a odpovědi o porodu, Grada, 2005

Einonová, D.: Všechno o matce a dítěti, Junior 2001

Estvill, E.: Dětská nespavost, Práh, 2010

Formánková, K., Kabelková, M., Ludvíková I.: Poznáváme homeopatii, Grada, 2008

Gregora, M.: První pomoc u dětí, Mladá fronta 2004

Gurrentz, S.: Maminkou spokojeně a bez stresu, Portál 2003

Karger, P.: Péče o dítě do 3 let, Mladá fronta, 2004

Kejklíčková, I.: Vady řeči u dětí, Grada, 2016

Kiedroňová, E.: Jak se rodí vodníčci, Salva, 1991

Kiedroňová, E.: Něžná náruč rodičů, Grada, 2005

Matějček, Z., Pokorná, M., Karger, P.: Rodičům na nejhezčí cestu, H+H, 2004

Matějček, Z.: Radosti a strasti, H+H, 1998

Müllerová, D.: Výživa těhotných a kojících žen, 2004

Murkoffová, H., Eisenbergerová, A., Hathawayová S.: Co čekat v radostném očekávání, Slovart, 2004

Příhodová, I.: Poruchy spánku u dětí a dospívajících, Maxdorf, 2014

Rulíková, K.: Dvojčata, Portál, 2002, 2006

Špaňhelová, I.: Komunikace mezi rodiči a dítětem, Grada, 2009

Špaňhelová, I.: Průvodce dětským světem, Grada, 2008

Trča, S.: Budeme mít děťátko, Grada, 2002

Tůmová, L., Mach, Z.: Zoubky našich dětí, Mladá fronta 2003