Obsah

SEZNAMTE SE SE SVÝM MIMINEM 12

Novorozeně: Grafické znázornění a seznam jednotlivých komponentů. . 16

- Hlava 16
- Tělo 17

1. KAPITOLA:
PŘÍPRAVA A ZAŘIZOVÁNÍ DOMÁCNOSTI 20

Příprava domova 22

Uspořádání dětského pokoje 23

- Postýlka 23
- Přebalovací pult / Komoda 24
- Další vybavení dětského pokoje 25

Základní doplňky pro dítě 28

Základní doplňky pro přepravu 30

- Nosítka 30
- Dětské skládací kočárky 31
- Autosedačky 34

  Instalace autosedačky 35

Seznámení se s provozovatelem servisních služeb pro dítě 36

2. KAPITOLA:
VŠEOBECNÁ PÉČE 38

Sbližování se s novorozencem 40

Manipulace s novorozencem 41

- Zvedání dítěte 41
- Kolébkové držení 42
- Držení na ramenou 43
- Podávání dítěte druhé osobě 44

Držení lezoucího dítěte 45

- Držení na boku 45
- Držení pytle brambor 47

Pláč: Řešení problémů s audioprojevy dítěte 48

Utěšování miminka 50
■ Zavinutí dítěte 50
Rychlé zabalení 51
Zabalení na burrito rolku 54
■ Výběr a zavedení dudlíku 55
Přírodní dudlík 55
Umělý dudlík 57
■ Masáž miminka 58
Hraní s dítětem 60
■ Hudební hry 60
■ Posilující hry 61
■ Výběr hraček 62
Hračky pro děti do 1 měsíce 63
Hračky pro děti od 2 do 6 měsíců 63
Hračky pro děti od 7 do 12 měsíců 65

3. KAPITOLA:
VÝŽIVA: JAK DÍTĚ ZÁSOBOVAT ENERGIÍ 66

Nastavení rozvrhu hodin krmení dítěte 68
■ Plán krmení dítěte do 1 měsíce 68
■ Plán krmení dítěte od 2 do 6 měsíců 69
■ Plán krmení dítěte od 7 do 12 měsíců 70
Krmení na požádání versus krmení podle flexibilního plánu 71
Mateřské mléko versus umělá dětská výživa: Volba zdroje výživy 72
Kojení 74
■ Základy kojení 74
■ Důležité doplňky pro kojení 75
■ Jak se stravovat, aby bylo mléko kvalitní 76
■ Polohy při kojení 78
Kolébkové držení 78
Fotbalové držení 78
Poloha vleže 79

Kojení na veřejnosti 81
■ Přisátí 82
■ Střídání prsou a optimální frekvence kojení 84
Pití z lahve 85
■ Sterilizování lahví 85
■ Krmení dítěte umělou stravou. 86
Příprava umělé výživy 87
Příprava stravy mimo domov 88
■ Skladování mateřského mléka 89
Ohřev skladovaného mateřského mléka 90
■ Krmení dítěte z lahve 90
Odříhnutí miminka 94
■ Odříhnutí na rameni 94
■ Odříhnutí vsedě 96
Odstranění nočního krmení 96
Přechod na pevnou stravu 97
■ Důležitá výbava pro podávání pevné stravy 97
■ Podávání pevné stravy 98
■ Příprava dítěte na samostatné stravování 101
■ Sedm potravin, kterým byste se měli vyhnout 103
Odstavení dítěte (konec kojení) 104

4. KAPITOLA:
NAPROGRAMOVÁNÍ KLIDOVÉHO REŽIMU 106

Uspořádání prostoru pro spaní dítěte 108
■ Košík na kolečkách, domácí kočárek 108
■ Postýlka 109
■ Vaše postel 109
Porozumění klidovému režimu 112
■ Chápání spacích cyklů 113
■ Využití tabulky pro záznamy o spánku 114
Aktivace klidového režimu 116

■ Metoda bez pláče (nebo jen s trochou pláče) 116
■ Metoda s pláčem (Varianta A) 117
■ Metoda s pláčem (Varianta B) 118
Přeprogramování denního spáče na nočního 119
Klidový režim mimo dětský pokoj 120
■ Kočárek 120
■ Auto 120
Vstávání uprostřed noci 121
■ Předměty útěchy 122
■ Co s přetaženým miminkem 123
Poruchy spánku 125

5. KAPITOLA:
CELKOVÁ ÚDRŽBA 126

Instalace a výměna plín 128
■ Založení a uzpůsobení plenkové základny 128
■ Látkové pleny versus pleny na jedno použití 131
■ Instalace plíny 132
■ Co s opruzeninami 135
Sledování vylučovací funkce miminka 137
■ Funkce močového měchýře 137
■ Funkce střev 137
Čištění dítěte 140
■ Mytí žínkou 141
■ Mytí ve vaničce 143
■ Mytí ve vaně 144
■ Mytí hlavy 147
■ Čištění uší, nosu a stříhání nehtů 148
■ Čištění dětských zoubků 149
Čištění zubů hadříkem 149
Čištění zubů kartáčkem 149
Zkracování vlasů dítěte 150

Oblékání dítěte 152
Ochrana dítěte před teplem a zimou 153
■ Ochrana před extrémním teplem 153
■ Ochrana před extrémní zimou 154

6. KAPITOLA:
RŮST A VÝVOJ 156

Sledování motorických a senzorických schopností dítěte 158
■ Vizuální senzory (Zrak) 158
■ Audiosenzory (Sluch) 158
■ Pohonné zařízení (Pohyb) 160
■ Čichové senzory (Čich) 160
Testování reflexů dítěte 161
■ Sací reflex 161
■ Hledací reflex 161
■ Moorův reflex 162
■ Úchopové a chodidlové reflexy 162
■ Reflexní chůze 163
■ Šíjový reflex 163
■ Obranné reflexy 164
■ Kašlací reflex 164
Mezníky v prvním roce života 164
■ Vývojové mezníky do 3. měsíce 165
■ Vývojové mezníky do 6. měsíce 165
■ Vývojové mezníky do 9. měsíce 166
■ Vývojové mezníky do 12. měsíce 167
Určování percentilu dítěte 168
Verbální komunikace 171
■ Dětská mluva 171
■ Přirozená mluva 172
Pohyblivost dítěte 173
■ Lezení 173

■ Stavění se 173
■ Šplhání 174
■ Chůze 174
■ Jak se vypořádat s pády 176
Jak zvládnout úzkost z odloučení 177
Jak zvládnout záchvaty vzteku 178

7. KAPITOLA:
BEZPEČNOST A OBSLUHA V NOUZOVÝCH SITUACÍCH 180

Vytvoření bezpečného prostředí pro dítě 182
■ Základní strategie pro vytvoření bezpečného prostředí pro dítě . . 182
■ Kuchyňské strategie 184
■ Koupelnové strategie 184
■ Ložnicové strategie 185
■ Strategie v obývacím pokoji 186
■ Jídelní strategie 186
■ Cestovní strategie 186
Sestavení dětské lékárničky 187
Heimlichův manévr a kardiopulmonální resuscitace (CPR) 188
■ Identifikace respiračních potíží 188
■ Provádění Heimlichova manévru 189
■ Provádění kardiopulmonální resuscitace (CPR) 191
Měření tělesné teploty dítěte 194
Zdravotní údržba 196
■ Alergie na léky 196
■ Astma 196
■ Boule a modřiny 197
■ Dehydratace 197
■ Dětské akné 198
■ Hmyzí kousnutí a žihadla 198
■ Horečka 199
■ Kolika 200

■ Laryngitida 201
■ Mimovolné pohyby 201
■ Novorozenecká znaménka a vyrážky 202
■ Obřízka 204
■ Plané neštovice 205
■ Prořezávání prvních zoubků 205
■ Průjem 206
■ Pupík 207
■ Reakce na očkování 208
■ Reflux 209
■ Řezná poranění 209
■ Seborea 210
■ Škytavka 211
■ Ucpané slzné kanálky 212
■ Ucpání nosu 212
■ Ušní infekce 213
■ Větry 214
■ Zácpa 214
■ Zánět spojivek 215
■ Zvracení 215
Ochrana dítěte před syndromem náhlého úmrtí novorozenců 215
Rozpoznání závažné nemoci 216
■ Meningitida 216
■ Zápal plic 216
■ Epileptický záchvat 217
■ Respirační syncytiální virus (RSV) 217

PŘÍLOHA 218
REJSTŘÍK 222
O AUTORECH 226