

Obsah

V porodnici

První chvíle po porodu 9

První kontakt s dítětkem 12

Mateřská láska na první pohled? 13

Je dítě zdravé? 16

Přestřižení pupeční šňůry je druhé velké odloučení 20

První koupání dítětko 22

První krmení dítětko 23

Nenásilný porod proti císařskému řezu? 24

Šestinedělí 26

Maminka a dítě v jednom pokoji — rooming-in 27

Deprese v šestinedělí 29

Zotavení po porodu — cvičení, která pomáhají tělu i duši 33



Novorozenec 40

Jak vlastně dítětko vypadá? 40

Reflexy — co všechno už dítětko umí 45

Smyslové orgány — co všechno již dítětko vnímá 48

Pochůzky po úřadech 54

Poslední prohlídky 55

Návrat domů

Všední život s dítětkem začíná 59

Výbavička 64

Co všechno dítětko na začátku potřebuje 67

Zařízení dětského pokoje 82

Bezpečnost v domácnosti 84

Výživa

Výživa je důležitá pro matku i dítě 87

Kojení nebo krmení z láhve? 90

Mateřské mléko nemá konkurenci 91

Děti krmené z láhve také rostou i prospívají 94



Kojení v praxi 98

Výživa matky v období kojení 112

Odstavení — konečné odloučení 114

Výživa z láhve 118

Je odříhnutí důležité? 124

Blinkání — odříhnutí „s obsahem“ 125

Problémy s trávením 126

Příkrm a zdravá výživa pro malé děti 130

Nyní již dítětko potřebuje více než mléko 132

Děti jedí všemi smysly 135

Péče o dítě

Čas na něžnost 139

Několik slov na téma hygiena 140

Mytí a koupání 142

Péče o pokožku a tělo 146

Zavinování a výměna plenek 152

Držení, přenášení a pokládání dítětko 156

Vycházky a výlety 160

Když dítě pláče

Náročné okamžiky 163

K pláči je mnoho důvodů 166

Smí být matka na dítětko rozzlobená? 170



Rizikové skupiny dětí

Děti potřebující zvláštní péči 173

Předčasně narozené děti 176

Příchod domů s předčasně narozeným dítětkem 179

Narození nemocného dítětko 180

Zdravotní péče

Co dělat, aby se děťátku dobře dařilo	183
Preventivní prohlídky	186
Očkování — důležitá prevence	194
Péče o chrup	199
Jak stát zdravě a jistě na obou nohách	204
Potřebuje dítě klid?	207



Když děti onemocní

Těžké okamžiky	209
Když malá duše trpí	212
Péče o nemocné dítě — doma, u lékaře a v nemocnici	214
Nejčastější onemocnění v kojeneckém a dětském věku	220
První pomoc při úrazech	241
Lékařská pomoc k záchraně života	248
Opatření k záchraně života	250

Od miminka k batoletě

Vývoj a výchova	253
Doteky a pozornost podporují vývoj dítěte	256
Každé dítě se vyvíjí tak rychle, jak dovede	258
Jednotlivé stupně vývoje dítěte v prvních dvou letech života	262
Výchova — choulostivé téma	275
Výchova — odkdy a jak	276

Baby fitness

Masáže, pohyb a hry	281
Masáž je balzám pro tělo i duši	284
Masáž od hlavy k patě	285
Speciální masáž při žaludečních a střevních problémech	293
Cvičení přináší dětem zábavu a radost z pohybu	296
Pohybem k pružnému tělu	298
Speciální cvičení pro děti potřebující zvláštní péči	304
Hrou objevuje dítě svět	306
Kterou hračku v jakém věku?	307

Žijeme spolu

Dítě v rodině	313
Všední den zvětšené rodiny	316
Matka jde opět do zaměstnání	320
Malé dítě v dobrých rukách	323
I tatínek musí najít svou roli	326
Osamělý rodič to má dvojnásobně těžké	329
Na dovolenou s miminkem?	332
Rejstřík	334

