

# OBSAH

## 1

### TĚHOTENSTVÍ A POROD

(8–73)

ÚVAHY O TĚHOTENSTVÍ 10

TĚHOTENSKÝ KALENDÁŘ 12

PRENATÁLNÍ PÉČE 32



OBVYKLÉ POTÍŽE 40

FYZICKÁ KONDICE A RELAXACE 43

ZDRAVÁ VÝŽIVA 50

PRAKTICKÉ PŘÍPRAVY 54

PORODNÍ BOLESTI A POROD 56

NOVOROZENÉ DÍTĚ 68

VRACÍTE SE DO NORMÁLU 71



## 2

### PÉČE O DÍTĚ

(74–171)



PRVNÍ TÝDNY ŽIVOTA 76

JAK ZACHÁZET S DÍTĚTEM 82

KRMENÍ DÍTĚTE 87

KOJENÍ 90



UMĚLÁ VÝŽIVA 98

ZAVÁDĚNÍ PEVNÉ STRAVY 108



KDYŽ DÍTĚ PLÁČE 117

SPÁNEK 120





OBLEČENÍ A OBLÉKÁNÍ 128

KOUPÁNÍ A MYTÍ 134



PLENY A PÉČE O NĚ 146

BATOLE PŘESTÁVÁ NOSIT PLENKY 156

VYCHÁZKY S DÍTĚTEM 158

RŮST A UČENÍ 160

DÍTĚ SE STÁVÁ OSOBNOSTÍ 168



# 3

## ZDRAVÍ DÍTĚTE

(172–245)

PRVNÍ TŘI MĚSÍCE 174

VODÍTKO PRO DIAGNÓZU 180

PRVNÍ ZNÁMKY NEMOCI 182

POBYT V NEMOCNICI 185

DÍTĚ MÁ ZVÝŠENOU TEPLOTU 186

O LÉCÍCH 189

PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ 192

RÝMA A CHRÍPKOVITÁ ONEMOCNĚNÍ 194

OČKOVÁNÍ 196

NAKAŽLIVÉ CHOROBY 197

OČNÍ ONEMOCNĚNÍ 202

UŠNÍ ONEMOCNĚNÍ 204



INFEKCE ÚST 206

KRČNÍ INFEKCE 207

KAŠEL A INFEKCE  
DOLNÍCH CEST DÝCHACÍCH 208

BOLESTI BŘICHA 212

ZÁCPA, ZVRACENÍ A PRŮJEM 213

ONEMOCNĚNÍ  
MOČOVÝCH CEST, LEDVIN  
A POHLAVNÍCH ORGÁNŮ 216

KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ 218

EPILEPSIE A ZÁNĚT MOZKOVÝCH BLAN 225

BEZPEČNOST DÍTĚTE 226

PRVNÍ POMOC 229



RŮSTOVÉ GRAFY 246

REJSTRÍK 250