

Obsah



Předmluva 3

Po porodu 9

Vaše děťátko je na světě! 10

První kontakt 10

Co všechno novorozenec umí 11

První zdravotní prohlídka 13

První vyšetření 13

Léky po porodu 15

Základní vyšetření 16

Typický novorozenec 18

Kojení od začátku 21

Kojení je třeba se naučit 21

Matka a dítě patří k sobě 26

Ideální pro matku a dítě –
rooming-in 26

Slzy navzdory velkému štěstí 28

Vaše první „baby blues“ je zcela
normální 28

Novorozenec 31

S miminkem doma 32

Nechte si pomoci 32

Nepřijímejte moc návštěv 34

Otcové – nyní je vás velmi
zapotřebí 34

Zrod nové rodiny 37

Co už vaše děťátko umí 39

Smysly se zlepšují každým dnem 40

Zdraví miminka 41

Prohlídka v šesti týdnech 41

Výživa miminka 42

Kojení je nejlepší 42

Zdárné prospívání také
s lahvičkou 51

Každodenní péče 55

Péče o pupíček 55

Koupání a mytí 56

Jaké používat plenky? 57

Umění oblékání 58

Péče o nehty a vlasy 59

O správném zacházení
s miminkem 60

Miminka musejí křičet 60

Na čerstvý vzduch hned od začátku 63

Jak miminko správně pokládat 64

Jak miminko správně nosit 66





Organizační záležitosti	68
Co všechno miminko potřebuje	68
Důležité formality	74

Vaše tělo po porodu	76
Návrat k původní postavě	76

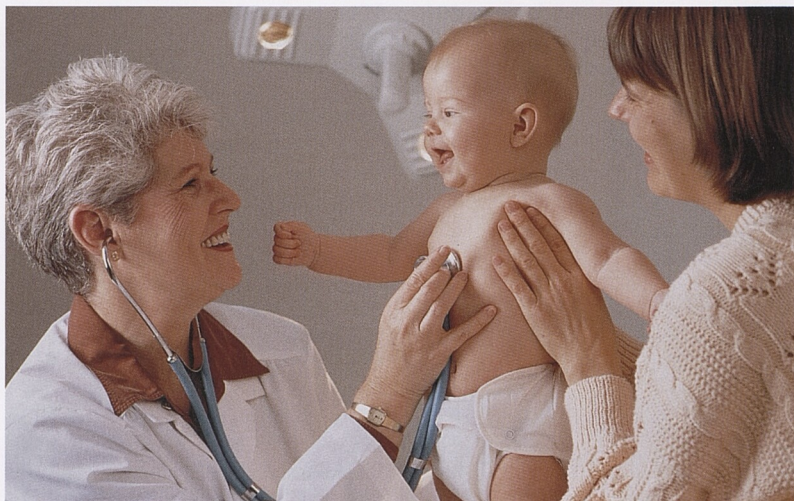
První menstruace	78
Antikoncepce po porodu	79

Mladší kojenec 81

Vývoj dítěte v prvním půlroce života	82
Čemu už děťátko rozumí	82
Řeč těla – co vám chce děťátko říci	83
Smyslové vnímání – stále lepší, stále jemnější	85
Jak děťátko roste a přibývá	86

Zdravé a čiperné	88
První zoubek	88
Tříměsíční prohlídka	90
Očkování	90

První kaše	94
Postupná změna stravy	94



Obsah



Odstavování	97	Jak získáte pomoc	121
Zažívání	98		
Otázky a problémy	100	Starší kojenec	123
Pomoc, moje dítě neustále křičí!	100	Vývoj ve druhém půlroce života	124
Vzhůru ve dne v noci?	103	Vaše dítě se samo pohybuje	124
Syndrom náhlého úmrtí kojence	106	Co všechno dokáže ručičky	127
		Broukání a zvatlání	128
Nastupuje všední den	107	Čemu nyní dítě rozumí	128
Rozmazlování dítěte – jde to?	107	Smysly – důležitější než dříve	129
Plavání kojenců	108	Porozumění řeči těla	130
Masáže miminek	109	Fňukání patří k životu	132
Cvičení na přebalovacím pultě	112	Separáční úzkost	133
Nejhezčí hry	113	Neklidné noci	134
S miminkem na cestách	117	Půlroční prohlídka	137
Přprava miminka	117	Preventivní prohlídka	
Venkovní oblečení pro dítě	119	v 6. až 7. měsíci	137
Matka potřebuje klid a odpočinek	120	Všední den se starším kojencem	138
Organizace domácnosti	120	Skvělé hry	138
Přizpůsobte denní režim dítěti	121	Ohrádku ano, či ne?	140
		„Školičky“ pro kojence	141



S dítětem venku	142
Paní na hlídání	142

Z miminka se stává dítě 145

Vaše dítě dobývá svět	146
Na cestě k prvnímu krůčku	146
Zvědavé a aktivní	149
Zdraví především	151
Prohlídka na konci prvního roku	151
Další očkování	151
Je dítě často nachlazené?	152

Jíst jako dospělí	153
Velké a malé porce	153
Co vaše dítě snáší	154
Dostatek tekutin	154
Co nyní dítě potřebuje	156
Už žádné skleničky?	158
Je vegetariánská strava zdravější?	158

Hry a zábava	159
Správné hračky	159
Řádění mají děti rády	160
Hry s prstíky jsou stále oblíbené	161
Zábava s vodou	162
Všechno je hudba	162
Hrabání a přemísťování	162

Dovolená s kojencem	163
Vhodné destinace	163
Délka dovolené	163
Autem, letadlem nebo vlakem	164
Ochrana před sluncem	164
Cestovní lékárníčka	165
Péče a výživa na dovolené	165

Zpátky do zaměstnání	166
Příprava na návrat do zaměstnání	166
Dítě v dobrých rukou	167

Infoservis	166
• Stručné odpovědi na důležité otázky	170
• Nejdůležitější zákonná opatření	175
• Kontrolní seznam: vybava pro miminko	178
• Kontrolní seznam: bezpečný byt	179
• Vývoj dítěte ve zkratce	180
• Přehled preventivních prohlídek	181
• Užitečné adresy	182
• Užitečné knihy	183
• Věcný rejstřík	184

