

# Obsah

## KAPITOLA 1

Úvod .....	3
<b>Těhotenství</b> .....	8
<b>Průběh těhotenství</b> .....	11
Početí .....	12
Jsem těhotná? .....	17
Tělo matky se mění .....	19
Vývoj plodu měsíc po měsíci .....	25
Život plodu v děloze .....	34
<b>Sledování těhotenství</b> .....	39
První návštěva lékaře .....	40
Odborná péče během těhotenství .....	46
Případné komplikace .....	53
Riziková těhotenství .....	59
<b>Každodenní život</b> .....	61
Výživa .....	62
Týdenní jídelníček v těhotenství .....	64
Spánek .....	66
Drobné obtíže .....	68
Krása a péče o ni .....	70
Pravidelné cvičení .....	74
Práce v těhotenství .....	80
Cesty a cestování .....	82
Sport a těhotenství .....	84
<b>Citový a rodinný život</b> .....	85
Nastávající matka .....	86
Novorozeně a starší sourozenci .....	91
Nastávající otec .....	93
<b>Příprava na porod</b> .....	95
Klasická příprava na porod .....	96
Jiné způsoby přípravy .....	100
<b>Přípravy doma</b> .....	105
Pokoj a vybavení pro dítěátko .....	106
Poslední přípravy .....	111
<b>Narození</b> .....	112
<b>Porod</b> .....	115
Odjezd do porodnice .....	116
Příjezd do porodnice .....	119
Průběh porodu .....	122
Anestezie při porodu .....	128
Zvláštní případy .....	130
Císařský řez .....	133

## KAPITOLA 2

<b>Příchod děťátka na svět</b> . . . . .	135
Po narození . . . . .	136
Prohlídka novorozence . . . . .	138
První kojení . . . . .	142
Lékařský dohled v porodnici . . . . .	145
<b>Matka po porodu</b> . . . . .	149
První dny v porodnici . . . . .	150
Po návratu domů . . . . .	152
Když kojíte . . . . .	159
Lékařská prohlídka po porodu . . . . .	159
Každodenní život . . . . .	160
Být zase fit . . . . .	162

## KAPITOLA 3

<b>Miminko do 1 roku</b> . . . . .	168
------------------------------------	-----

<b>Kojenec do 6 měsíců</b> . . . . .	171
Novorozeneček do 10 dnů . . . . .	172
Kojenec v 1 měsíci . . . . .	173
Kojenec ve 4 měsících . . . . .	174
Kojenec v 6 měsících . . . . .	175
Miminko se probouzí . . . . .	176
Výživa . . . . .	178
Hygiena . . . . .	187
Spánek . . . . .	195
Bdění . . . . .	199
Odloučení od matky . . . . .	202
Zdraví . . . . .	204
Dovolená a cestování s miminkem . . . . .	208

<b>Kojenec od 6 do 12 měsíců</b> . . . . .	209
Kojenec v 8 měsících . . . . .	210
Miminko v 1 roce . . . . .	211
Výživa . . . . .	214
Spánek . . . . .	219
Co už umí . . . . .	220
Rozvoj osobnosti . . . . .	225
Vztahy v rodině . . . . .	229
Adopce . . . . .	231

## KAPITOLA 4

<b>Dítě od 1 do 3 let</b> . . . . .	232
-------------------------------------	-----

<b>Denní režim dítěte</b> . . . . .	235
Dítě v 18 měsících . . . . .	236
Dítě ve 2 letech . . . . .	237
Dítě ve 2 a půl letech . . . . .	238
Dítě ve 3 letech . . . . .	239
Vaše dítě roste . . . . .	240
Výživa . . . . .	242
Jídelníček . . . . .	244
Spánek . . . . .	246
Zdraví a nemoc . . . . .	249

<i>Těžké učení</i> . . . . .	251
Chůze . . . . .	252
Bezpečnost . . . . .	256
Jak na nočník . . . . .	258
Řeč . . . . .	261
<i>Citový život a vztahy</i> . . . . .	263
Vnitřní život dítěte a jeho vztahy k rodičům . . . . .	264
Hry a jiná činnost . . . . .	270
Společenské vztahy . . . . .	278

## KAPITOLA 5

### **Dítě od 3 do 10** . . . . . 280

<i>Dítě od 3 do 6 let</i> . . . . .	283
Dítě ve 4 letech . . . . .	284
Dítě v 5 a půl letech . . . . .	285
Vaše dítě roste . . . . .	286
Výživa . . . . .	287
Týdenní jídelníček pro vaše dítě . . . . .	290
Spánek . . . . .	292
Dítě se učí samostatnosti . . . . .	295
Základy hygieny . . . . .	299
Řeč . . . . .	301
Bezpečnost . . . . .	304
Materská škola . . . . .	306
Volný čas . . . . .	309
Citový život a rodinné vztahy . . . . .	313
Navykání na nepřítomnost rodičů . . . . .	318

<i>Dítě od 6 do 10 let</i> . . . . .	319
Dítě v 7 letech . . . . .	320
Dítě v 10 letech . . . . .	321
Vaše dítě roste . . . . .	322
Škola . . . . .	325
Čtení, psaní, počítání . . . . .	328
Sportování . . . . .	331
Volný čas a prázdniny . . . . .	336
Zdraví . . . . .	338
Citový život a rodinné vztahy . . . . .	340
Život s postiženým dítětem . . . . .	343

## KAPITOLA 6

<i>Období dospívání</i> . . . . .	344
Dítě starší 11 let . . . . .	346
Mění se tělo . . . . .	348
Výživa . . . . .	355
Intimní život a problémy ve vztazích . . . . .	358

## KAPITOLA 7

<i>Urgentní stavy</i> . . . . .	361
---------------------------------	-----

## KAPITOLA 8

<i>Slovníček lékařských pojmů</i> . . . . .	367
---------------------------------------------	-----

## KAPITOLA 9

<i>Významné osobnosti</i> . . . . .	439
-------------------------------------	-----

<i>Rodiče a děti mezi paragrafy</i> . . . . .	447
-----------------------------------------------	-----

<i>Rejstřík</i> . . . . .	475
---------------------------	-----