

OBSAH

ÚVOD	6	Odstavovanie	94
ROZHODUJETE SA, ČI BUDETE RODIČMI 9		Najlepšia strava pre vaše dieťa	96
Meniaca sa rodina	10	S dieťaťom vonku	98
Prečo sa stať rodičmi	12	Ošetrovanie chorého dieťaťa	100
Načasovanie	14	Naliehavá prvá pomoc	102
PRÍPRAVA NA RODIČOVSTVO	17	Postihnuté dieťa	104
Plánovanie tehotenstva	18	AKO SA PRISPÔSOBIŤ RODIČOVSTVU 107	
Počatie	20	Vzájomne si pomáhajte	108
Prispôsobenie tehotenstvu	22	Naučte sa ovládať	110
Otecko v očakávaní	24	Nálady pod psa	112
Možnosti predpôrodnej starostlivosti	26	Voľný čas	114
Predpôrodná starostlivosť	28	Sex a rodičovstvo	116
Postup tehotenstva	30	Váš nový svet	118
Rizikové tehotenstvá	32	Osamelá matka	120
Starajte sa o seba	34	Náhradná rodina	122
VAŠE PRVÉ DIEŤA, VÁŠ NOVÝ ŽIVOT ..39		VÝVOJ VÁŠHO DIEŤA	125
Blížiaci sa pôrod	40	Ako sa dieťa vyvíja	126
Čo sa deje pri pôrode	42	Chlapci a dievčatá	128
Pôrod dieťaťa	44	Rast dieťaťa	130
Po pôrode	46	Vývoj dieťaťa 0. – 1. mesiac	134
Netypické pôrody	48	Vývoj dieťaťa 1. – 2. mesiac	135
Prvý deň	52	Vývoj dieťaťa 2. – 3. mesiac	136
Ako si zvyknúť na rodičovstvo	54	Vývoj dieťaťa 3. – 4. mesiac	137
Novorodenec	56	Vývoj dieťaťa 4. – 5. mesiac	138
Osobitná starostlivosť	58	Vývoj dieťaťa 5. – 6. mesiac	139
Vy a vaše telo	60	Vývoj dieťaťa 6. – 7. mesiac	140
STARÁTE SA O DIEŤA	65	Vývoj dieťaťa 7. – 8. mesiac	141
Prvé týždne	66	Vývoj dieťaťa 8. – 9. mesiac	142
Výbava	68	Vývoj dieťaťa 9. – 10. mesiac	143
Dojčenie	70	Vývoj dieťaťa 10. – 11. mesiac	144
Umelá výživa	74	Vývoj dieťaťa 11. – 12. mesiac	145
Plienky	76	NÁVRAT DO ZAMESTNANIA	147
Držte dieťa v čistote	78	Zamestnanie a rodičovstvo	148
Kúpanie staršieho dieťaťa	80	Starostlivosť o dieťa	150
Obliekanie dieťaťa	82	Čas vyhradený pre dieťa	152
Keď dieťa spí	84	Otcovia doma	154
Keď dieťa plače	88	Výhľady do budúcnosti	156
Dotyk a masáže	92	Užitočné informácie	160
		REGISTER	163