



LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, AND DELHI

*Mým jedenácti vnoučatům, z nichž mi
každé svým vlastním způsobem darovalo
neuvěřitelnou radost a lásku.*

Poprvé vydáno ve Velké Británii v roce 2011
nakladatelstvím Dorling Kindersley Limited
80 Strand, Londýn WC2R 0RL
Penguin Group (VB)

Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 2011 Miriam Stoppard
Czech edition © 2013 Nakladatelství Slovart, s. r. o.
Translation © 2012 Hana Formánková

Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o.,
v Praze roku 2013
Redakce Michaela Šmejkalová
Editor Jan Pavel
Sazba ALIAS PRESS s. r. o., Bratislava
Tisk TBB, a. s., Banská Bystrica

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této
publikace nesmí být reprodukována, uložena
ve vyhledávacím systému či šířena jakýmkoli
způsobem – elektronicky, mechanicky, kopírováním,
nahráváním či jinak – bez předchozího písemného
svolení majitelů autorských práv.

ISBN 978-80-7391-679-4

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.cz

Upozornění

Informace a rady v této knize byly autorkou
i vydavatelstvím pečlivě zvaženy a zkontrolovány,
přesto za ně nelze převést záruku. Ručení autorky,
popřípadě vydavatelství a jím pověřených osob
za poškození osob, věcí a majetku je vyloučeno.

Obsah

Úvod	6
1 Být prarodičem	8
Jste prarodiče	10
Jak mohu co nejlépe pomoci	13
Pozorovat a naslouchat	16
Nové vztahy	21
„Nejsem se svou snachou zajedno“	25
2 Vaše nové vnouče	26
Porod dnes	28
Jak mohu na začátku pomoci?	32
Líbánky s miminkem	36
„Vidím svá vnoučata příliš málo“	39
3 Výživa vašeho vnoučete	40
Kojení je nejlepší	42
Novinky o kojení	44
Podpojte svou dceru	50
Když je krmeno z láhve...	53
Zavádění příkrmů	56
Co je pro dítě zdravé	58
Nechte se dítětem vést	62
Co vašemu vnoučeti prospívá	64
Rodinné stravování	67
Jíst průběžně je v pořádku	69
Co má vaše vnouče rádo	71
„Má vnoučata se neumějí chovat“	73
4 Každodenní péče	74
Koupání vnoučete	76
Masáž miminka	82



Plenky pro vaše vnouče	85	Televize, telefon a počítač	156
Péče o pokožku vašeho vnoučete	88	„Je toho moc, jak to mám říct?“	159
Oblékání vnoučete	90		
Jak se vaše vnouče udrží v suchu a čistotě	93	8 Krásné chvíle s babičkou a dědečkem	160
„Žárlím na druhé prarodiče“	97	První výlety	162
		Nákupy s vnoučetem	165
5 Utišení vnoučete	98	Výlety s malými dětmi	166
Děti potřebují konejšit	101	Hry uvnitř	168
Něha a bezpečí	103	Hry venku	173
Samouklidnění	106	Prázdniny s vnoučaty	177
Záchvaty vzteku a slzy	110	Když jsou prarodiče daleko	179
„Můj vnuk má Downův syndrom“	113	„Mám strach, že svá vnoučata ztratím“	181
6 Sladké sny s babičkou a dědečkem	114	9 Prarodiče jako pečovatelé	182
Děti a spánek	116	Příležitostné hlídání	184
Bezpečný spánek	120	Větší zapojení	188
Problémy se spaním	122	Bezpečnost doma	192
Techniky usínání	125	„Je toho na mě prostě moc“	195
Uspávací rituály	128		
Čas na spaní	130	10 První pomoc	196
Rozpoznání známek únavy	132	První pomoc v akutních případech	198
Zvládnutí problémů se spaním	134	Bezvědomí	201
„Mám si nechat za hlídání platit?“	137	Kojenec v bezvědomí	202
		Dítě v bezvědomí (od jednoho roku do puberty)	204
7 Učení a hry	138	Další akutní případy	206
Hry a učení s prarodiči	140	První pomoc každý den	212
Poučné chvíle	143		
Osobnost vašeho vnoučete	144	Rejstřík	218
Vhodné hry	148	Užitečné adresy a odkazy	223
Co mohou udělat jen prarodiče	154	Poděkování	224