

# Obsah

Úvod . . . . .	9
----------------	---

## Než přijde dítě (11)

Vznik nového života . . . . .	13
Spermie a vajíčko . . . . .	13
Co se jednou stane? . . . . .	14
První pozorování . . . . .	16
Měsíčky se nedostaví . . . . .	16
Ranní nevolnosti . . . . .	16
Změny prsů . . . . .	18
Časté močení . . . . .	19
Spavost . . . . .	19
Slabost a závratě . . . . .	20
Pihy a hnědé skvrny . . . . .	20
Zvýšené pocení a tělní pach . . . . .	20
Známky těhotenství . . . . .	21
Aschheimova-Zondekova zkouška . . . . .	21
Lékařské vyšetření v časném těhotenství . . . . .	22
Jistota časného těhotenství . . . . .	22
Pohyby plodu . . . . .	22
Zvětšování břicha . . . . .	23
Plodové ozvy . . . . .	23
Jisté známky těhotenství . . . . .	24
Zdánlivé těhotenství . . . . .	24
První opatření v těhotenství . . . . .	26
Lékař vám poradí nejlépe . . . . .	26
Kolikrát je třeba jít k lékaři? . . . . .	27
K lékaři s průvodcem . . . . .	28
Vyprázdňená střeva . . . . .	28
Moč . . . . .	28
Oděv . . . . .	29
Připravte si poznámky pro lékaře! . . . . .	29
Poradny pro těhotné . . . . .	29
Co lékař hlavně vyšetřuje? . . . . .	30
Kdy se dítě narodí? . . . . .	31
Lze to určit přesně? . . . . .	31
Výpočet podle data měsíček . . . . .	31
Výpočet podle prvních pohybů dítěte . . . . .	31
Výpočet podle dne oplození . . . . .	32

Užitečný zdravotní návyk . . . . .	32
Děvče nebo chlapec? . . . . .	32
Tabulka pro stanovení pravděpodobného data porodu	32
<b>Životospráva nastávající matky . . . . .</b>	<b>34</b>
Matčino zdraví má vliv na dítě . . . . .	34
Jak se zárodek vyživuje? . . . . .	34
Těhotná žena se má rozumně stravovat . . . . .	36
Kolik spotřebuje plod denně? . . . . .	36
Těhotenské „chuti“ . . . . .	36
Co má být denně ve stravě těhotné ženy? . . . . .	38
Co tím tělu dodáváte? . . . . .	38
Nerostné látky, kterých potřebujete . . . . .	39
Čeho je třeba se vystříhat ve výživě? . . . . .	39
Jídelník pro těhotnou ženu s žaludeční nevolností . . . . .	40
Jídelník zdravé těhotné ženy . . . . .	41
Léky v těhotenství . . . . .	42
Jídelník při pokročilém těhotenství . . . . .	43
Pravidelná stolice . . . . .	43
Jak zmáháme zácpu . . . . .	44
Projímavá strava . . . . .	46
Klystýr a čípek . . . . .	47
<b>Osobní hygiena . . . . .</b>	<b>49</b>
Denní nezbytnost . . . . .	49
Koupání v přírodě a bazénech . . . . .	50
Výplachy . . . . .	51
Pohlavní styk . . . . .	51
Odívání . . . . .	52
Prádlo . . . . .	52
Čistota prádla . . . . .	53
Šaty . . . . .	53
Obuv . . . . .	55
Čerstvý vzduch a slunce . . . . .	58
Cvičení . . . . .	58
Zvláštní tělesné cvičení . . . . .	59
Začneme s dýchacím cvičením . . . . .	59
Pokračujeme v cvičení břišních svalů . . . . .	60
Cvičíme také svaly pánevní spodiny . . . . .	61
Sporty . . . . .	62
Uvolnění . . . . .	63
Práce . . . . .	63
Odpočinek a spánek . . . . .	64
Rozptýlení a zábava . . . . .	65
Péče o vlasy . . . . .	66
Péče o chrup . . . . .	67
Předcházejte zubnímu kazu! . . . . .	67

Péče o prs a prsní bradavky . . . . .	69
Vidíte dobře? . . . . .	70
Tělesná váha . . . . .	71
Kursy pro nastávající matky . . . . .	71
!Potíže v těhotenství . . . . .	72
Nelekejte se potíží . . . . .	72
Závratě a slabost . . . . .	72
Pálení žáhy . . . . .	73
Křeče lýtek . . . . .	73
Křečové žíly . . . . .	74
„Zlatá žíla“ čili hemoroidy . . . . .	75
Bílý výtok . . . . .	75
Svědění . . . . .	76
Dušnost . . . . .	77
Bolesti v kříži . . . . .	77
Slinění . . . . .	78
Těhotenská nevolnost . . . . .	78
Strach a úzkost . . . . .	79
Pověry v těhotenství . . . . .	80
Rady příbuzných a známých . . . . .	81
Přemáhání těhotenských obtíží . . . . .	81
!Nepravidelnosti těhotenství . . . . .	83
Varovné příznaky . . . . .	83
Poruchy z otravy odpadovými látkami . . . . .	83
Potrat a předčasný porod . . . . .	84
!Příprava k porodu . . . . .	86
Doma či v ústavu? . . . . .	86
Co si připravíte pro ústavní porod . . . . .	87
Příprava pro porod v domácnosti . . . . .	88
Shon v poslední minutě . . . . .	89
Potřeby pro porod v domácnosti . . . . .	89
Příprava pro dobu porodní . . . . .	92
Porodnická čistota . . . . .	93
Jak sterilisujeme? . . . . .	94
Zdá se vám to zbytečné? . . . . .	95
Výbavička pro novorozeně . . . . .	95
Známky začínajícího porodu . . . . .	96
Jiné známky v době před porodem . . . . .	98
Právo na pomoc . . . . .	98
Kdy budete volat o pomoc? . . . . .	98
Porodní doby a postup . . . . .	99
Bezprostřední příprava k porodu . . . . .	100
Co připraví manžel nebo osoby v domácnosti? . . . . .	100
Klidně čekejte! . . . . .	101
Překotný porod bez lékaře nebo asistentky . . . . .	101

Kapitola pro budoucího tatínka . . . . .	103
Budoucí otec připravuje budoucnost svého dítěte a své ženy . . . . .	103
Kniha jako odborné poučení . . . . .	104
Krásné písemnictví . . . . .	105
Seznam poraden pro pohlavní choroby . . . . .	107
V Čechách . . . . .	107
Na Moravě . . . . .	107

## První rok dítěte

(109)

První dny dítěte . . . . .	111
Měj stále na mysli . . . . .	111
Lékařský dozor . . . . .	112
Cítíte se ohroženi tuberkulosou? . . . . .	113
Kolik váží? . . . . .	113
Založte si váhový záznam! . . . . .	114
Pravidelná křivka je správná . . . . .	115
Kolik přibývá? . . . . .	115
Váha není všechno! . . . . .	116
Jaká je délka těla? . . . . .	116
Péče o pupeční pahýl . . . . .	117
Nevinná žloutenka . . . . .	117
Jak se zvedá a drží dítě? . . . . .	118
Chování . . . . .	119
Dětský křik . . . . .	120
Ještě dětský křik . . . . .	120
Křičí vaše dítě příliš? . . . . .	121
Dudlík, šidítka, cucák . . . . .	122
Kojte své dítě! . . . . .	123
Zařídte si podle toho svůj život! . . . . .	124
Vaše výživa . . . . .	126
Jak souvisí vaše výživa s vylučováním mléka? . . . . .	127
Je nějaký prostředek pro zvýšení množství mléka? . . . . .	127
První přiložení . . . . .	128
Příprava bradavek . . . . .	129
Učiňte z kojení příjemnou chvíli pro sebe i pro dítě! . . . . .	130
Matka po kojení . . . . .	131
Dítě po kojení . . . . .	132
Kolik vypije? . . . . .	133
Za jakou dobu se dítě nasytí? . . . . .	133
Jak se vyprazdňuje prs rukama? . . . . .	134
Odssavačka . . . . .	135
Proč dokonale vyprazdňovat? . . . . .	136
Přikrmování a umělá výživa . . . . .	136

Lihové nápoje a kojení . . . . .	137
Kouřit či nekouřit? . . . . .	138
Dětské vyměšování . . . . .	140
První postýlka dítěte . . . . .	141
Jak se dítě ukládá? . . . . .	141
Pozor na přílišné pocení! . . . . .	142
Dětská lysina . . . . .	142
Koupání . . . . .	142
Vanička . . . . .	144
Ranní mytí . . . . .	145
Čistota zevního ústrojí pohlavního . . . . .	145
Potřeby k mytí v dobrém pořádku . . . . .	145
Potřeby k převinování . . . . .	146
Oblékání . . . . .	146
Zavinovačka . . . . .	148
Jaké pleny? . . . . .	149
Pleny z buničité vaty . . . . .	150
Čisté pleny . . . . .	150
Pravidelnost všude a ve všem . . . . .	151
Denní rozvrh . . . . .	152
Jak se vám daří? . . . . .	153
Čekáte návštěvy? . . . . .	153
Žádné návštěvy u dítěte . . . . .	154
Životospráva v prvních dnech . . . . .	155
Kdy vstávat po porodu? . . . . .	155
Najděte si chvílku na čtení! . . . . .	156
Probrané zásady ve stručných větách . . . . .	156
<b>Třetí a čtvrtý týden . . . . .</b>	<b>157</b>
Jak se vám daří? . . . . .	157
Odíváte se zdravě? . . . . .	157
Očistky . . . . .	159
Chcete se již koupat? . . . . .	159
Jak chutná vašemu dítěti? . . . . .	159
Váhová křivka . . . . .	160
Vzrůst dítěte . . . . .	160
Pupečnicková kýla . . . . .	161
Dětský pokoj . . . . .	161
Kočárek . . . . .	162
Kam s ním? . . . . .	163
Jak se staráme o kočárek? . . . . .	164
Kdy vozíme dítě na procházku, kam a proč? . . . . .	164
Nová zásoba prádla pro nejbližší dny . . . . .	165
Aby neodstávaly uši . . . . .	166
Spací pytel pro děťátko . . . . .	166
Dítě připraveno k vycházce . . . . .	169

Opatrnost při kojení . . . . .	169
Přikrmování a umělá výživa . . . . .	169
Má vaše dítě hlad? . . . . .	170
Probrané zásady . . . . .	171
Druhý měsíc . . . . .	172
Jak se vám daří? . . . . .	172
Měsíčky při kojení . . . . .	172
Jsou měsíčky překážkou při kojení? . . . . .	173
Vaše práce . . . . .	173
Dejte se odborně vyšetřit . . . . .	173
Byla jste u zubního lékaře? . . . . .	174
Pocit úzkosti, únavy či lhostejnosti . . . . .	175
Můžete a máte cvičit! . . . . .	175
Cviky pro matku . . . . .	176
Cviky dobrého držení těla . . . . .	176
Cviky břišních svalů . . . . .	177
Cviky rukou . . . . .	180
Cviky nohou . . . . .	180
Zácpa . . . . .	182
Máte dobrý zrak? . . . . .	182
Manželský styk . . . . .	183
Změna jídelního rozvrhu . . . . .	183
Kojení . . . . .	184
Kojení při rýmě . . . . .	185
Přistupují nová jídla . . . . .	185
První změna jídelníčku: vitamin C . . . . .	186
Vitamin D . . . . .	187
Dětské stoličky . . . . .	188
Blinkání a zvracení . . . . .	188
Škytání . . . . .	188
Co počít? . . . . .	189
Přikrmování . . . . .	189
Čím přikrmujeme? . . . . .	190
Kravské mléko není vždy spolehlivé . . . . .	191
Sušené mléko . . . . .	192
Odpášené (evaporované) mléko . . . . .	192
Kondensované mléko slazené . . . . .	193
Úzkostlivá čistota podmínkou zdárného přikrmování . . . . .	193
Jak zjistit správnou teplotu pokrmu? . . . . .	194
Chováte dudlík v čistotě? . . . . .	194
Umělá výživa . . . . .	195
Okyselené mléko . . . . .	196
Pozor při umělé výživě! . . . . .	196
Spánek . . . . .	197
Tatínkova účast v dětské péči . . . . .	197

Opruzení . . . . .	198
Mazové stroupky . . . . .	199
Malý lupínek na hlavičce . . . . .	200
Čerstvý vzduch : . . . . .	201
Slunce . . . . .	201
Ochrana proti slunci . . . . .	202
Ochrana hlavy a zraku . . . . .	202
Líbání . . . . .	203
Změna polohy . . . . .	203
Dětský vývoj . . . . .	204
Pravidelná lékařská prohlídka . . . . .	204
Vrozené vymknutí kyčelního kloubu . . . . .	205
Zásady tohoto měsíce . . . . .	206
<b>Třetí měsíc . . . . .</b>	<b>207</b>
Novinky tohoto měsíce . . . . .	207
Potřeby maminky . . . . .	207
Potřeby dítěte . . . . .	208
Kojení . . . . .	208
Umělá výživa . . . . .	208
Kolik mléka dítě potřebuje? . . . . .	209
Důvody k obavám . . . . .	211
Průjem . . . . .	211
Zácpa . . . . .	212
Jak předcházíme zácpě? . . . . .	213
Vrhnutí . . . . .	213
Neklidný spánek . . . . .	214
Jak dlouho má dítě spát? . . . . .	214
Změna při koupeli . . . . .	215
Stříhání nehtů . . . . .	215
Sledujte váhu dítěte! . . . . .	216
Uměle živenému dítěti vitamin C i D! . . . . .	217
Voda pro dítě . . . . .	217
Denní program v tomto měsíci . . . . .	217
Pravidelný pohyb pro tělesný i duševní vývoj . . . . .	219
Hračky? . . . . .	219
Čerstvý vzduch a slunce . . . . .	220
Cucání palce . . . . .	221
Nervosní rodiče . . . . .	221
Dítě má dva rodiče! . . . . .	222
Pozor na dítě! . . . . .	223
Zhýčkané dítě . . . . .	223
Buďte trpělivá! . . . . .	225
Dodržujte předpoklady! . . . . .	225
Dětský vývoj ve třetím měsíci . . . . .	225
Zásady uplatňované ve třetím měsíci . . . . .	227

Čtvrtý měsíc . . . . .	228
Zdravý vývoj především! . . . . .	228
Matčino zdraví . . . . .	228
Váha ve čtvrtém měsíci . . . . .	229
Kojení a umělá výživa . . . . .	230
Další změna v jídelníčku uměle živeného dítěte . . . . .	232
Dítěti uměle živenému budete stále podávat vitamín D a C! . . . . .	232
Prsty v ústech . . . . .	233
Dětská lžička . . . . .	234
Nové ošacení . . . . .	234
Druhá dětská postýlka . . . . .	237
Vybavení postýlky . . . . .	238
Některé dítě si mění noc v den . . . . .	239
Péče o tělesný vývoj . . . . .	241
Pravidelná doba k pohybu . . . . .	242
Péče o duševní zdraví . . . . .	243
Bezpečnost především! . . . . .	244
Ochrana očí . . . . .	244
Úročky . . . . .	244
Není děcku zima? . . . . .	245
Čtyřměsíční dítě . . . . .	246
Dětský vývoj nelze uspíšit! . . . . .	246
Nesprávná pomoc přírodě . . . . .	247
Zásady čtvrtého měsíce . . . . .	248
Pátý měsíc . . . . .	249
Novinky tohoto měsíce . . . . .	249
Změna v jídelníčku . . . . .	249
Nová zkušenost pro dítě . . . . .	250
Další změna v jídelníčku . . . . .	250
Příprava zeleninového předkrmu . . . . .	250
Odmítá vaše dítě zeleninu? . . . . .	252
Kojení, příkrmování a umělá výživa . . . . .	252
Čeho potřebujeme na přípravu dětské stravy? . . . . .	252
Učíte dítě pít ze šálku? . . . . .	253
Pravidelnost ve všem! . . . . .	254
Váha dítěte v pátém měsíci . . . . .	255
Gumové kalhotky . . . . .	255
Jděte k zubnímu lékaři! . . . . .	256
Odkopává se vaše dítě? . . . . .	256
Oblečení na noc . . . . .	257
Zásady pro pátý měsíc . . . . .	258
Šestý měsíc . . . . .	259
Důležité pokroky . . . . .	259
Udělejte, co je ve vaší moci! . . . . .	259
Odstavení . . . . .	260



Výživa . . . . .	260
Dítě dostává více zeleniny . . . . .	261
Proč podáváme zeleninu? . . . . .	261
Která zelenina se hodí pro dítě? . . . . .	262
Příprava zeleninové polévky . . . . .	262
Kdy podáváme zeleninovou polévku? . . . . .	262
Odmítá vaše dítě zeleninu? . . . . .	262
Stolice po zelenině . . . . .	263
Návyk pravidelné stolice . . . . .	263
Jídelníček pro šestý měsíc . . . . .	264
Organisace v domácnosti . . . . .	264
Dítě ví, co mluvíš, a vytuší, co si myslíš . . . . .	265
Váha a výška . . . . .	266
Spánek . . . . .	267
Spí vaše dítě špatně? . . . . .	267
Spí vaše dítě jako zajíc? . . . . .	268
Pozor na nemoc! . . . . .	268
Měření teploty . . . . .	268
Mléčný chrup . . . . .	269
Jak pomáháme budovat zdravý a silný dětský chrup? . . . . .	269
Je slinění známkou, že se prořezávají zuby? . . . . .	271
Nesprávná pomoc při zoubkování . . . . .	271
Zapomeňte na „nemoci k zoubkům“! . . . . .	272
Nepravidelné zoubkování . . . . .	273
Sedí již každé zdravé dítě v šestém měsíci pevně? . . . . .	273
Pocení . . . . .	274
Jak zvedáme dítě po pátém měsíci? . . . . .	274
Dětské hračky . . . . .	275
Nervosní dítě . . . . .	276
Budí se dítě často? . . . . .	276
Křičí dítě často? . . . . .	277
Dětský vývoj v šestém měsíci . . . . .	277
Nač je třeba pamatovat v šestém měsíci dětského života . . . . .	278
Vysvědčení pro rodiče . . . . .	279
Zkoumejte své svědomí! . . . . .	279
Napište si vysvědčení! . . . . .	279
Sedmý měsíc . . . . .	281
Pravidelná péče je cestou ke zdraví . . . . .	281
Kojení pokračuje . . . . .	282
Dítě se osamostatňuje ve výživě . . . . .	282
Nechuť k určitým jídlům má duševní příčiny . . . . .	282
Váha . . . . .	283
Umělá výživa . . . . .	283
Zeleninová polévka s obměnou . . . . .	283
Spánek . . . . .	284

Vlastní kontrola dítěte . . . . .	284
Zoubky . . . . .	285
Šťávy a vitamin D . . . . .	285
Dětská vysoká židle . . . . .	285
Nákaza . . . . .	286
Předcházet je snazší než léčit! . . . . .	286
Nový kabátek . . . . .	287
Nehody v dětském životě . . . . .	288
Duševní zdraví dítěte . . . . .	288
Co všechno už umí? . . . . .	289
Co je důležité v sedmém měsíci? . . . . .	290
Osmý měsíc . . . . .	291
Vývoj pokračuje . . . . .	291
Změna ve stravě . . . . .	291
Kojení a odstavování . . . . .	292
Krmení z láhve . . . . .	293
Váha . . . . .	294
Složky potravy . . . . .	294
Bílkoviny . . . . .	295
Uhlovodany . . . . .	295
Tuky . . . . .	295
Nerostné látky . . . . .	296
Vitaminy . . . . .	296
Zácpa . . . . .	297
Dítě se učí na nočníček . . . . .	298
Křivé nohy . . . . .	299
Dítě dovede lézt . . . . .	299
Tepláky . . . . .	300
Omezte dětský pohyb v kočárku . . . . .	301
Zahrádka . . . . .	302
Přístroj na učení chůze . . . . .	302
Úrazy . . . . .	303
Odívání . . . . .	303
Vyměšování . . . . .	306
Duševní zdraví dítěte . . . . .	306
Správné duševní vedení . . . . .	307
Pohlavní výchova . . . . .	308
Dětský vývoj . . . . .	311
Co je důležité v osmém měsíci? . . . . .	312
Devátý měsíc . . . . .	313
Odstavení . . . . .	313
Jídelní lístek . . . . .	314
Koření v jídle . . . . .	315
Párek dítěti? . . . . .	315
Vaječný žloutek . . . . .	316

Cviky kousání a žvýkání . . . . .	316
Návyk chodit na stoličce . . . . .	316
Hraní . . . . .	317
Slunce a čerstvý vzduch . . . . .	317
Co je důležité v devátém měsíci? . . . . .	318
Desátý měsíc . . . . .	319
Buďte důsledná! . . . . .	319
Matčiny potíže s odstavováním . . . . .	319
Mléko . . . . .	320
Jídelníček . . . . .	321
Bonbony, cukroví a sladkosti . . . . .	321
Nemluvte o jídle před dítětem! . . . . .	321
Váha . . . . .	322
Přibývá zoubků . . . . .	323
Spánek . . . . .	323
Správná příprava pro dobrý spánek . . . . .	323
Koupele . . . . .	324
Péče o dětskou nohu . . . . .	324
Dítě-akrobat . . . . .	325
Začíná vaše dítě mluvit? . . . . .	326
Příklad a příkaz . . . . .	328
Dítě se zlobí a vzteká . . . . .	328
Máme se děcku smát? . . . . .	328
Hubování a bití . . . . .	329
Vedení v citové oblasti . . . . .	329
Přívětlivost . . . . .	330
Strach . . . . .	330
Čím se řídit při výchově dítěte? . . . . .	332
Na co nutno myslet v desátém měsíci dítěte . . . . .	332
Jedenáctý měsíc . . . . .	333
Výživa . . . . .	333
Jídelníček . . . . .	334
Jí vaše dítě bláto, uhlí, papír nebo podobné „pochutiny“? . . . . .	334
Kouše si dítě nehty? . . . . .	334
Váha . . . . .	335
Zoubky . . . . .	335
Délka . . . . .	336
Cukroví, zmrzlina . . . . .	336
Učíme zachovávat čistotu . . . . .	336
Spánek . . . . .	337
Dítě ve veřejných místech . . . . .	338
Pravičák nebo levičák? . . . . .	338
Čistota očí . . . . .	338
Úrazy . . . . .	339
Čerstvý vzduch . . . . .	340

Očkování proti nemocem . . . . .	341
Má dítě teplotu? . . . . .	342
Celkový zábal . . . . .	344
Tatínek a dítě . . . . .	345
Zpívejte dítěti! . . . . .	346
Rodina a dítě . . . . .	349
Dětský vývoj . . . . .	350
Péče o dítě v jedenáctém měsíci jeho věku . . . . .	350
Dvanáctý měsíc . . . . .	351
Stručně a důsledně . . . . .	351
Jídelníček . . . . .	351
Váha . . . . .	353
Nechce jíst? . . . . .	353
Vybírá si v jídle? . . . . .	354
Odmítá určitá jídla? . . . . .	354
Donucení hladem . . . . .	355
Loudá se dítě s jídlem? . . . . .	355
Kopřivka . . . . .	355
Učí se chodit . . . . .	356
Ovládání konečníku a močového měchýře . . . . .	357
Spánek . . . . .	358
Zoubky . . . . .	358
Noha . . . . .	358
Vhodná obuv . . . . .	359
Vývoj dítěte . . . . .	360
Přehledka rodičovské svědomitosti . . . . .	360
Péče o nedonošené dítě . . . . .	362
Zvláštní péče . . . . .	362
Potrat a předčasný porod . . . . .	362
Nedonošené dítě . . . . .	362
Dítě vrozně slabé . . . . .	363
Hlavní nedostatek nedonošeného dítěte . . . . .	363
První péče . . . . .	364
Péče hned po narození . . . . .	364
Doprava nedonošeného dítěte . . . . .	365
Měření teploty . . . . .	366
Očišťování . . . . .	366
Koupání . . . . .	366
Domácí inkubátor . . . . .	367
Odívání . . . . .	367
Předcházení nákazám . . . . .	367
Modrá-li dítě . . . . .	367
Způsob výživy . . . . .	368
Doba krmení . . . . .	368
Dávky mateřského mléka . . . . .	369

Umělá výživa nedonošeného dítěte . . . . .	370
Výživu i celou péči vede lékař . . . . .	370
Váha . . . . .	370
Přidavky k výživě . . . . .	371
Čtete současně o péči pro normální děti! . . . . .	371
Cvičení, čerstvý vzduch a slunce . . . . .	372
Důležité body péče o nedonošené dítě . . . . .	373

## Dítě po prvním roce (375)

<b>V</b> třináctém až patnáctém měsíci . . . . .	377
Novinky . . . . .	377
Nová úprava výživy . . . . .	377
Příklad jídelníku . . . . .	378
Nové druhy masa . . . . .	378
Které maso se nemá ještě dávat? . . . . .	379
Zelenina . . . . .	379
Čištění zubů . . . . .	379
Spánek . . . . .	380
Žádné pleny po prvním roce! . . . . .	381
Nehody a úrazy . . . . .	382
Popálení a opaření . . . . .	382
První pomoc při spáleninách . . . . .	383
Bezpečné hračky . . . . .	384
Poleptání . . . . .	384
Otravy . . . . .	384
Nervosní dítě . . . . .	385
Výchova k samostatnosti . . . . .	385
Zdravotní potřeby . . . . .	386
Vývoj dítěte v tomto čtvrtletí . . . . .	387
<b>Výživa dítěte od patnáctého měsíce . . . . .</b>	<b>388</b>
Mléko . . . . .	388
Mléčné výrobky . . . . .	388
Obilniny . . . . .	389
Tuky . . . . .	389
Zelenina . . . . .	390
Ovoce . . . . .	390
Bílkoviny . . . . .	390
Buničina . . . . .	392
Sladkosti . . . . .	392
Škrobové moučky . . . . .	393
Uzeniny . . . . .	393
Voda . . . . .	393
Alkohol . . . . .	394

Vitaminové a jiné třeštění . . . . .	395
Způsoby při jídle . . . . .	396
Dítě nechce jíst . . . . .	397
Co se očekává od děcka při jídle? . . . . .	398
Výška a váha . . . . .	398
Výška a váha dětí od jednoho do šesti let . . . . .	399
Hygiena těla i šatu . . . . .	402
Vedení k čistotě . . . . .	402
Večerní mytí . . . . .	403
Ranní mytí . . . . .	404
Mytí rukou . . . . .	404
Zrcadlo jako podnět k osobní čistotě . . . . .	404
Péče o nehty rukou . . . . .	405
Péče o nehty nohou . . . . .	405
Čistota chrupu . . . . .	405
Péče o vlasy . . . . .	407
Vši ve vlasech . . . . .	407
Návyk čistoty jako ochrana . . . . .	408
Šaty . . . . .	409
Letní odívání . . . . .	410
Zimní oblečení . . . . .	412
Obuv . . . . .	414
Péče o prádlo, šaty a obuv . . . . .	415
Noční oblek . . . . .	417
Ložní prádlo . . . . .	417
Spánek . . . . .	418
Jak dosáhnout zdravého spánku? . . . . .	418
Příprava k spánku . . . . .	419
Špatný spánek . . . . .	420
Vyměšování . . . . .	421
Stolice . . . . .	421
Močení . . . . .	422
Noční pomočování . . . . .	423
Náprava . . . . .	424
Péče o zrak . . . . .	425
Všímejte si očí svého dítěte! . . . . .	427
Sluch . . . . .	428
Nos a hltan . . . . .	429
Chrup . . . . .	430
U zubního lékaře . . . . .	431
Mléčný chrup vyžaduje téže péče jako stálý . . . . .	432
Tělesná výchova . . . . .	433
Držení těla ukazuje zdraví . . . . .	433
Jak se drží vaše dítě? . . . . .	433
Proč klademe důraz na držení těla? . . . . .	434

Cvičte dobré držení těla! . . . . .	434
Nápravné cviky pro malé . . . . .	435
Přirozené pohyby dítěte . . . . .	437
Nápravné směrnice pro starší děti . . . . .	438
Pohyby samočinné . . . . .	440
Pohyby výchovné . . . . .	442
Hry . . . . .	449
O hrách a hraní . . . . .	451
Úrazy a nemoci . . . . .	454
Opatření proti nehodám v domácnosti . . . . .	454
Kterým bezpečnostním pravidlům naučíme předškolní dítě? . . . . .	455
Dítě a oheň . . . . .	456
Co dělat při úrazu? . . . . .	456
Krvácení . . . . .	457
Ošetření rány . . . . .	457
Uštknutí . . . . .	458
Poranění oka . . . . .	458
Cizí těleso v nose . . . . .	459
Cizí těleso v uchu . . . . .	459
Cizí těleso v hrtanu . . . . .	460
Bodnutí hmyzem . . . . .	460
Spálení a opaření . . . . .	460
Poleptání . . . . .	460
Omrzliny . . . . .	460
Úžeh a úpal . . . . .	461
Jiné postižení . . . . .	461
Jak vyvoláte zvracení? . . . . .	461
Umělé dýchání . . . . .	461
Kolika . . . . .	462
Domácí lékárnička . . . . .	463
Dětské nemoci . . . . .	463
Jak předcházet nakažlivým nemocem? . . . . .	464
Kdy dítě uložíme a voláme lékaře? . . . . .	465
Ošetřování nemocného dítěte . . . . .	466
Ošetřování při nakažlivé nemoci . . . . .	467
Svrab . . . . .	468
Střevní cizopasnici . . . . .	469
Zaměstnání lehčího pacienta v posteli . . . . .	470
Výchova duševní . . . . .	473
Promyšlená výchova . . . . .	473
Cestou návyku k celkové výchově . . . . .	473
Vedeme k sebevýchově . . . . .	475
Pravdivé a rozumové důvody . . . . .	477
Výchova citu . . . . .	479
Souhrn výchovných směrnic . . . . .	480

Rodičovská odpovědnost . . . . .	480
Přátelský vztah . . . . .	480
Čestný vztah . . . . .	480
Spravedlivost k dítěti . . . . .	481
Čemu se máš vyhýbat? . . . . .	481
Pamatuj! . . . . .	481
Výchova u jídla . . . . .	481
Co činit? . . . . .	482
Čemu se vyhýbat? . . . . .	482
Pamatuj! . . . . .	482
Poslušnost . . . . .	482
Co činit? . . . . .	482
Čemu se vyhýbat? . . . . .	483
Pamatuj! . . . . .	483
Zlost a vzteklost . . . . .	483
Co činit? . . . . .	484
Čemu se vyhýbat? . . . . .	484
Pamatuj! . . . . .	484
Žárlivost . . . . .	484
Co činit? . . . . .	484
Čemu se vyhýbat? . . . . .	485
Pamatuj! . . . . .	485
Sobectví . . . . .	485
Co činit? . . . . .	485
Čemu se vyhýbat? . . . . .	486
Pamatuj! . . . . .	486
Intelligence . . . . .	486
Co činit? . . . . .	486
Čemu se vyhýbat? . . . . .	487
Pamatuj! . . . . .	487
Pohlavní složka výchovy . . . . .	487
Co činit? . . . . .	487
Čemu se vyhýbat? . . . . .	488
Pamatuj! . . . . .	488
Záznam o dítěti do dvou let (tabulka) . . . . .	496
Rejstřík osob . . . . .	489
Rejstřík věcný . . . . .	491
Seznam obrazových příloh . . . . .	525
Obsah . . . . .	529