



Budeme traja! 10

<i>A zrazu je život hore nohami</i>	12
Vzťah medzi ženou a mužom	13
Cena je vysoká	13
Ako sa vzťah zmení	14
Byt	16
Povolanie	17
Priateľstvo	17
Milostný život	19
Využite čas čakania na príchod bábätka	20
Čo patrí do prvej výbavičky	21
Hlavne pohodlne	21
Detská výbavička	23
Čo by ste mali pre dieťa zaobstaráť	
pred pôrodom	23
Čo budete ešte potrebovať	23
Čo teraz ešte nebudete potrebovať	24
Zdravé miesto na spanie	25
Ďalšie tipy	25
Je to iné, ako sme čakali...	27
Vznikla rodina	30
Pôrod a obdobie tesne po ňom	31
Štart do života	31
Pôrod cisárskym rezom	31
Pôrod kliešťový alebo vákuovou	
extrakciou	32
Apgar skóre – prvé informácie	
o dieťati	35
Nový život s dieťaťom	36
Dojčenie a pohoda podľa potreby	36
Starajte sa o zdravie dieťatka	37

Správna starostlivosť o detský zadoček	40
Starostlivosť o jemnú detskú pleť –	
menej znamená často viac	43
Starostlivosť o dieťa – najlepšie tipy	
od profesionálov	46
Prvé dni bábätká	48
Prvá polhodina	48
... a potom hrozná únava!	48
Termoregulácia	48
Potreba spánku	49
Smolka	50
Červený moč	50
Zdurené prsné žľazy	51
Zlepené oči	51
Upchatý nos	51
Novorodenecká žltáčka	52
Kožné problémy novorodencov	52
Šestonedelie	58
Rané šestonedelie a dozvuky	
pôrodu	59
Pomoc, moje brucho!	59
Hrádza	59
Šev po cisárskom reze	61
Popôrodné sťahy	62
Očistky	64
Baby blues – popôrodné depresie	66
Ďalšie následky hormonálnych zmien	67
Črevo a trávenie	68
Hemoroidy	69
Zápästie	69
Cvičenie v šestonedelí	70
Všetko má svoj čas	70
Panvové dno	71
Rozšírené popôrodné cvičenie	72
Cvičenie po šestonedelí	74
Malý program na doma	74
Antikoncepcia po pôrode	77
Dojčenie ako antikoncepcia?	77
Hormonálne antikoncepcčné metódy	77
Mechanické antikoncepcčné metódy	80
Chemická antikoncepcia	82
Prírodné plánovanie rodiny	83



Od dojčata k batolaťu 86

Prvý mesiac	88
Ako sa vyvíja vaše dieťa	89
Od reflexov k uvedomelému konaniu	89
Zmysly vášho dieťaťa	90
Pokrok za pokrokom	91
Preventívne prehliadky	92
Dve deti s odstupom 14 rokov – čo bolo pri druhom pôrode iné?	93
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	94
Druhý mesiac	98
Ako sa vyvíja vaše dieťa	99
Koža na koži	99
Pozorný, čulý a veľmi zhovorčivý	99
Spievanie prináša šťastie	99
Prvý úsmev	100
Preventívna prehliadka v 6. týždni	101
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	102
Tretí mesiac	106
Ako sa vyvíja vaše dieťa	106
Hraj sa so mnou!	106
Poloha na chrbte je najlepšia	106
Haló, svet, tu som!	107
Preventívna prehliadka v 3. mesiaci	107
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	108
Štvrtý mesiac	112
Ako sa vyvíja vaše dieťa	112
Všetko sa točí okolo úst!	112
Zvyšuje sa pohyblivosť	113
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	114
Piaty mesiac	118

Ako sa vyvíja vaše dieťa	119
Všetkými zmyslami	119
Podaj mi ruku...	119
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	120
Šiesty mesiac	124
Ako sa vyvíja vaše dieťa	124
Chcem byť pri tom!	124
Mám tiež čo povedať!	124
Veľa zmyslu pre humor a pre hudbu	125
Ideme na kašu!	125
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	126
Siedmy mesiac	130
Ako sa vyvíja vaše dieťa	130
Malý objaviteľ	130
Pomôc, mama je preč!	131
Malý mrmloš	131
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	132
Ôsmy mesiac	136
Ako sa vyvíja vaše dieťa	136
Ďalší krok k sedeniu a lezeniu	136
O kúsček ďalej...	136
Prvé zúbky	137
Utvrdzujem sa v tom, čo sme sa naučili	137
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	138
Deviaty mesiac	142
Ako sa vyvíja vaše dieťa	142
Úplne nová perspektíva	142
Čo je vo vnútri?	142
Pozri, čo tu padá	143
Leziem!	143
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	144
Desiaty mesiac	148
Ako sa vyvíja vaše dieťa	148
Sedenie s rovným chrbtom	148
Mama mi pomáha stáť	148
Malé a najmenšie, to je najlepšie	149
Dobre koordinovaný prieskumník	149
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	150
Jedenásty mesiac	154
Ako sa vyvíja vaše dieťa	154
Spadnúť? Nikdy!	154

Obsah

Krok za krokom	154	Umelá výživa ako alternatíva dojčenia	190
Malí páni svojich vecí	155	Dojčenská výživa vhodná	
Prvé slová	155	pre vaše dieťa	191
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	156	Zodpovedajúca veku	191
Dvanásť mesiac	160	Zloženie	191
Ako sa vyvíja vaše dieťa	160	Kontrolovaná kvalita	191
Odvážny lezec	160	Čo ešte obsahuje	191
Loptu, prosím	160	Prehľad umelej dojčenskej výživy	192
Preventívna prehliadka	161	Špeciálna umelá dojčenská výživa	193
Rozvíjajte svoje dieťa hrou	162	Hypoalergénna výživa pre deti	
Krúžky pre mamičky s deťmi –		ohrozené alergiami	193
prínos pre deti i rodičov	165	Pomôcky na kŕmenie	195
		Prvá kašička vášho dieťaťa	202
		Krok za krokom k prikrmovaniu	203
		Nová výživa pre nový životný úsek	203
		Ako prejsť na prikrмлиovanie?	203
		Prvé jedlo – obedňajšie pyré	203
		Druhé jedlo – večerná kaša	210
		Tretie jedlo – olovrantová kaša	211
		Koľko má moje dieťa zjesť?	212
		Čo majú deti piť?	212
		Nesladte	212
		Detská výživa od desiateho mesiaca	213
		Už iba krôčik ku stolu	213
		Prvá kaša je najlepšia na obed	215

Detská výživa	
v prvom roku	168
Materské mlieko – elixír života dieťaťa	170
Od začiatku to najlepšie	171
Dojčiť môže (takmer) každá	
mamička	171
Produkcia mlieka a dojčenie –	
ako to funguje	171
Starostlivosť o prsia	173
Materské mlieko je najlepšie	
prispôsobené dieťaťu	174
Najdôležitejšie spôsoby dojčenia	175
Pozície pri dojčení	175
Najdôležitejšie otázky o dojčení	178
Dojčenie s počiatočnými ťažkosťami	181
Problémy pri dojčení – všetko	
možno riešiť!	182
Výživa dojčiacich matiek	185

Spi, dieťaťko, spi...	218
Pomalíčky do rieše snov	220
Spánok – skutočný elixír života	221
Dostatok spánku – pre dieťa	
absolútna nevyhnutnosť	221
Spánkové fázy	221



Deti spia inak	222
Čo deti potrebujú pre dobrý spánok	223
Zaspávanie	225
Spíme celú noc	229
Noci musia byť lepšie!	231
Poruchy spánku u detí	232
„Zlodeji spánku“	232
Cumel' alebo palec?	233
Syndróm náhleho úmrtia dojčata	235

Telo si pomôže samo	255
Očkovacie latky v premenách času	256
Ako prebieha očkovanie?	256
Ako sa dieťa vyvíja počas roka	260
Domáca lekárnička – na doma	
<i>i na cesty</i>	262
O autoroch	264
Pár slov na záver	264
Dôležité telefónne čísla	264
Register	265
Ďalšie knihy pre vás	270



Choré dieťa 238

Veľké a malé boliestky	240
Zaparenie	241
Boľavý zadoček (dráždivé dermatitis)	241
Plienková dermatitída	241
Horúčka – keď telo bojuje s bacilmi	243
Kríče z horúčky (febrilné kríče)	245
Šiesta choroba – trojdňová horúčka	246
Horúčka bez zrejmeého dôvodu	247
Keď hnevá bruško...	248
Zápcha	248
Hnačka a zvracanie	248
Hnačka	248
Zvracanie	249
Nadúvanie	251
Ďalšie časté problémy	253
Kašeľ alebo bronchitída	253
Zápal stredného ucha	254
Očkovanie	255