



Budeme tři!

10

<i>A najednou je život vzbůru nohama</i>	12
Vztah mezi ženou a mužem	13
Cena je vysoká	13
Jak se vztah promění	14
Byt	16
Povolání	17
Přátelství	17
Milostný život	19
<i>Čas čekání na příchod miminka využijte</i>	20
Co patří do první výbavičky	21
Hlavně pohodlné	21
Dětská výbavička	23
Co byste měli pro dítě obstarat před porodem	23
Co ještě budete potřebovat	23
Co teď ještě nebudete potřebovat	24
Zdravé místo na spaní	25
Další tipy	25
Je to jiné, než jsme čekali...	27
<i>Vznikla rodina</i>	30
Porod a nejbližší doba po něm	31
Start do života	31
Porod císařským řezem	31
Porod klešťový nebo vakuovou extrakcí	32
Apgar skóre – první informace o dítěti	35
Nový život s dítětem	36
Kojení a klid podle potřeby	36
Starejte se o zdraví dítěte	37

Správná péče o dětský zadeček	40
Péče o jemnou dětskou pleť	
– méně znamená často více	43
Péče o dítě – nejlepší tipy od profesionálky	46
První dny miminka	48
První půlhodina	48
...a pak taková únava!	48
Termoregulace	48
Potřeba spánku	49
Smolka	50
Červená moč	50
Zduřené prsní žlázy	51
Slepené oči	51
Ucpaný nos	51
Novorozenecká žloutenka	52
Kožní problémy novorozenců	52
Šestinedělí	58
Časné šestinedělí a dozvuky porodu	59
Pomoc, moje břicho!	59
Hráz	59
Šev po císařském řezu	61
Poporodní stahy	62
Očistky	64
Baby blues – poporodní deprese	66
Další následky hormonálních změn	67
Střevo a trávení	68
Hemoroidy	69
Zápěstí	69
Cvičení v šestinedělí	70
Všechno má svůj čas	70
Pánevní dno	71
Rozšířené poporodní cvičení	72
Cvičení po šestinedělí	74
Malý program na doma	74
Antikoncepce po porodu	77
Kojení jako antikoncepce?	77
Hormonální antikoncepční metody	77
Antikoncepce po porodu	77
Mechanické antikoncepční metody	80
Chemická antikoncepce	82
Přirozené plánování rodiny	83



Od kojence k batoleti 86

<i>První měsíc</i>	88	Jak se vaše dítě vyvíjí	119
Jak se vaše dítě vyvíjí	89	Se všemi smysly	119
Od reflexu k uvědomělému jednání	89	Podej mi ruku...	119
Smysly vašeho dítěte	90	Rozvíjejte své dítě hrou	120
Pokrok za pokrokem	91	<i>Šestý měsíc</i>	124
Preventivní prohlídka	92	Jak se vaše dítě vyvíjí	124
Dvě děti s odstupem 14 let – co bylo	93	Chci být při tom!	124
při druhém porodu jiné?	93	Mám také co říct!	124
Rozvíjejte své dítě hrou	94	Mnoho smyslu pro humor	125
<i>Druhý měsíc</i>	98	a pro hudbu	125
Jak se vaše dítě vyvíjí	99	Jdeme na kaši!	125
Kůže na kůži	99	Rozvíjejte své dítě hrou	126
Pozorný, cílý a velmi povídavý	99	<i>Sedmý měsíc</i>	130
Zpívání přináší štěstí	99	Jak se vaše dítě vyvíjí	130
První úsměv	100	Malý objevitel	130
Preventivní prohlídka v 6. týdnu	101	Pomoc, máma je pryč!	131
Rozvíjejte své dítě hrou	102	Malý broukal	131
<i>Třetí měsíc</i>	106	Rozvíjejte své dítě hrou	132
Jak se vaše dítě vyvíjí	106	<i>Osmý měsíc</i>	136
Hraj si se mnou!	106	Jak se vaše dítě vyvíjí	136
Poloha na zádech je nejlepší	106	Další krok k sezení a lezení	136
Haló, světe, tady jsem!	107	Jen o kousek dál...	136
Preventivní prohlídka ve 3 měsících	107	První zoubky	137
Rozvíjejte své dítě hrou	108	Upevňujeme, co jsme se naučili	137
<i>Čtvrtý měsíc</i>	112	Rozvíjejte své dítě hrou	138
Jak se vaše dítě vyvíjí	112	<i>Devátý měsíc</i>	142
Všechno se točí kolem ústu!	112	Jak se vaše dítě vyvíjí	142
Zvyšuje se pohyblivost	113	Zcela nová perspektiva	142
Rozvíjejte své dítě hrou	114	Co je uvnitř?	142
<i>Pátý měsíc</i>	118	Podívej, co tady padá	143
		Lezu!	143
		Rozvíjejte své dítě hrou	144
		<i>Desátý měsíc</i>	148
		Jak se vaše dítě vyvíjí	148
		Sezení s rovnými zády	148
		Máma mi pomáhá stát	148
		Malé a nejmenší, to je nejlepší	149
		Dobře koordinovaný průzkumník	149
		Rozvíjejte své dítě hrou	150
		<i>Jedenáctý měsíc</i>	154
		Jak se vaše dítě vyvíjí	154
		Spadnout? Nikdy!	154

Obsah

Krok za krokem	154
Malí páni svých věcí	155
První slova	155
Rozvíjejte své dítě hrou	156
<i>Dvanáctý měsíc</i>	<i>160</i>
Jak se vaše dítě vyvíjí	160
Odvážný šplhavec	160
Prosím, míč	160
Preventivní prohlídka	161
Rozvíjejte své dítě hrou	162
Kroužky pro maminky s dětmi – přínos pro děti i rodiče	165



Dětská výživa v prvním roce **168**

<i>Mateřské mléko – elixír života dítěte</i>	170
Od začátku to nejlepší	171
Kojit může (skoro) každá maminka	171
Produkce mléka a kojení– jak to funguje	171
Péče o prsa	173
Mateřské mléko je nejlépe přízpůsobené dítěti	174
Nejdůležitější způsoby kojení	175
Pozice při kojení	175
Nejdůležitější otázky ohledně kojení	178
Kojení s počátečními těžkostmi	181
Problémy při kojení– všechno se dá řešit!	182
Výživa kojících matek	185
<i>Mléčná výživa jako alternativa kojení</i>	190

Kojenecká výživa vhodná pro vaše dítě	191
Odpovídající věku	191
Složení	191
Kontrolovaná kvalita	191
Co ještě obsahuje	191
Přehled kojenecké mléčné výživy	192
Speciální kojenecká mléčná výživa	193
Hypoalergenní výživa pro děti ohrožené alergiemi	193
Pomůcky ke krmení	195
<i>První kašička vašeho dítěte</i>	202
Krok za krokem k příkrmu	203
Nová výživa pro nový životní úsek	203
Jak funguje přechod na příkrmování?	203
První jídlo – polední pyré	203
Druhé jídlo – večerní kaše	210
Třetí jídlo – odpolední kaše	211
Kolik má mé dítě sníst?	212
Co mají děti pít?	212
Nesladte	212
Dětská výživa od desátého měsíce	213
Už jen krůček ke stolu	213
První kaše je nejlepší k obědu	215



Spí, děťátko, spí... **218**

<i>Pomaloučku do říše snů</i>	220
Spánek – opravdový elixír života	221
Dostatek spánku – pro dítě absolutní nutnost	221
Spánkové fáze	221

Děti spí jinak	222	Očkovací látky v proměnách času	256
Co děti potřebují pro dobrý spánek	223	Jak probíhá očkování?	256
Usínání	225	<i>Jak se dítě během roku vyvíjí</i>	260
Spíme celou noc	229	<i>Domácí lékárnička – na doma</i>	
Noci musí být lepší!	231	<i>i na cesty</i>	262
Poruchy spánku u dětí	232	<i>O autorech</i>	264
„Zloději spánku“	232	<i>Pár slov na závěr</i>	264
Dudlík nebo palec?	233	<i>Důležitá telefonní čísla</i>	264
Syndrom náhlého úmrtí kojence	235	<i>Rejstřík</i>	265
		<i>Další knihy pro vás</i>	270



Nemocné dítě 238

Velké a malé bolístky	240
Opruzení	241
Bolavý zadeček (dráždivá dermatitis)	241
Plenkový soor	241
Horečka – když tělo bojuje	
s bacily	243
Křeče z horečky (febrilní křeče)	245
Šestá nemoc – třídní horečka	246
Horečka bez zřejmého důvodu	247
Když bříško zlobí...	248
Zácpa	248
Průjem a zvracení	248
Průjem	248
Zvracení	249
Nadýmání	251
Další časté potíže	253
Kašel nebo bronchitida	253
Zánět středního ucha	254
Očkování	255
Tělo si pomůže samo	255