

Obsah

ZOZNÁMTE SA SO SVOJÍM BÁBÄTKOM! 10

Novorodenec: Grafické znázornenie	
a zoznam jednotlivých komponentov.	14
Hlava.	14
Telo.	15

1. KAPITOLA:

PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÄCNOSTI 19

Príprava domova	20
Usporiadanie detskej izby	21
Postieľka.	21
Pult na prebaľovanie/komoda	22
Ďalšie vybavenie detskej izby	23
Základné doplnky pre dieťa	26
Základné doplnky slúžiace na prepravu	28
Nosidlá	28
Detské skladacie športové kočíky	29
Autosedačky	32
Zoznámenie sa	
s prevádzkovateľom servisných služieb pre dojčatá	34

2. KAPITOLA:

VŠEOBECNÄ STAROSTLIVOSŤ 37

Zbližovanie sa s novorodencom	38
Manipulácia s novorodencom	39
Zdvíhanie dieťaťa	39
Držanie v náručí.	40
Držanie na ramenách.	41
Podávanie dieťaťa druhej osobe	42
Držanie ležúceho dieťaťa	43
Držanie na boku.	43
Držanie vreca zemiakov.	45
Plač: Riešenie problémov s audioprejavmi dieťaťa	46
Utešovanie dieťaťa	48

Zavinutie dieťaťa	48
Rýchle zabalenie	49
Zabalenie na burrito	52
Výber a zavedenie cumlíka	53
Masáž bábätká	56
Hranie sa s dieťaťom	58
Hudobné hry	58
Posilňujúce hry	59
Výber hračiek	60

3. KAPITOLA:

VÝŽIVA: AKO DIEŤA ZÁSOBOVAŤ ENERGIU 65

Nastavenie rozvrhu hodín kŕmenia dieťaťa	66
Plán kŕmenia dieťaťa do jedného mesiaca	66
Plán kŕmenia dieťaťa od dvoch do šiestich mesiacov	67
Plán kŕmenia dieťaťa od siedmich do dvanástich mesiacov	68
Kŕmenie na požiadanie verzus kŕmenie podľa flexibilného plánu	69
Dojčenie	72
Základy dojčenia	72
Doplňky dôležité pri dojčení	73
Ako sa stravovať, aby bolo mlieko kvalitné	74
Polohy pri dojčení	76
Prisatie	80
Striedanie prsníkov a optimálna frekvencia dojčenia	82
Pitie z fľašky	83
Sterilizovanie fliašiek	83
Kŕmenie dieťaťa umelou výživou	84
Skladovanie materského mlieka	87
Kŕmenie dieťaťa z fľašky	88
Odgrnutie bábätká	92
Odstránenie nočného kŕmenia	94
Prechod na tuhú stravu	95

Výbava potrebná pri podávaní tuhej stravy	95
Podávanie tuhej stravy.	96
Príprava dieťaťa na samostatné stravovanie	99
Sedem potravín, ktorým by ste sa mali vyhnúť	101
Odstavenie dieťaťa (koniec dojčenia)	102

4. KAPITOLA:

NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU 105

Usporiadanie detského priestoru na spanie	106
Pochopenie spánkového režimu	110
CHÁPANIE SPÁNKOVÝCH CYKLOV	111
Využitie tabuľky záznamov o spánku	112
Metóda bez plaču (alebo len s miernym plačom)	114
Metóda s plačom (Variant A)	115
Metóda s plačom (Variant B)	116
Preprogramovanie denného spáča na nočného	117
Spánkový režim mimo detskej izby	118
Kočík.	118
Auto	118
Vstávanie uprostred noci	119
Predmety slúžiace na utišovanie (napomáhajúce prechodu do spánkového režimu)	120
Čo s prefaženým bábätkom	121
Poruchy spánku	123

5. KAPITOLA:

CELKOVÁ ÚDRŽBA 125

Inštalácia a výmena plienok	126
Vytvorenie a prispôsobenie plienkovej základne	126
Látkové plienky verzus jednorazové plienky	129
Inštalácia plienky	130
Čo so zapareninami?	132

Sledovanie vylučovacích funkcií bábätka	134
Fungovanie močového mechúra	135
Fungovanie čriev	135
Čistenie dieťaťa	138
Umývanie vo vani	142
Umývanie hlavy	145
Čistenie uší, nosa a strihanie nechťov	146
Čistenie detských zúbkov	146
Skracovanie detských vlasov	148
Obliekanie dieťaťa	150
Ochrana dieťaťa pred teplom a zimou	151
Ochrana pred extrémnym teplom	151
Ochrana pred extrémnou zimou	152

6. KAPITOLA:

RAST A VÝVIN.....155

Sledovanie motorických a senzorických schopností dieťaťa	156
Vizuálne senzory (Zrak)	156
Audiosenzory (Sluch)	156
Pohonné zariadenie (Pohyb)	158
Čuchové senzory (Čuch)	158
Testovanie reflexov dieťaťa	159
Sací reflex	159
Vyhľadávací reflex	159
Moorov reflex	160
Úchopové a chodidlové reflexy	160
Reflexná chôdza	161
Šijový reflex („Šermiar“)	161
Obranné reflexy	162
Reflex kašľania	162
Medzníky v prvom roku života	162
Vývinové medzníky do 3. mesiaca	163
Vývinové medzníky do 6. mesiaca	163
Vývinové medzníky do 9. mesiaca	164

Vývinové medzníky do 12. mesiaca	165
Určovanie percentilu dieťaťa	166
Verbálna komunikácia	169
Detská reč	169
Prirodzená reč	170
Pohyblivosť dieťaťa	170
Lezenie	171
Stavanie sa na nohy	171
Šplhanie	172
Chôdza	172
Ako sa vyrovnáť s pádmi	174
Ako zvládnuť úzkosť z odlúčenia	175
Ako zvládnuť záchvaty zlosti	176

7. KAPITOLA:

BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH 179

Vytvorenie bezpečného prostredia pre dieťa	180
Kuchynské stratégie	182
Kúpeľňové stratégie	183
Spáľňové stratégie	184
Stratégie v obývačke	184
Stratégie v jedálni	184
Cestovné stratégie	184
Zostavenie detskej lekárnice	185
Heimlichov manéver a kardiopulmonálna resuscitácia (CPR)	186
Identifikácia respiračných problémov	186
Vykonávanie Heimlichovho manévru	187
Vykonávanie kardiopulmonálnej resuscitácie	189
Meranie telesnej teploty dieťaťa	192
Zdravotná údržba	194
Alergia na lieky	194
Astma	194
Dehydratácia	195
Detské akné	195

Hnačka	195
Horúčka	196
Hrče a modriny	197
Kolika	198
Laryngitída	198
Mimovoľné pohyby	199
Novorodenecké znamienka a vyrážky	200
Obriezka	202
Ovčie kiahne.	202
Prerezávanie prvých zubov	203
Pupok	203
Reakcia na očkovanie	204
Reflux	205
Rezné poranenia	206
Seboroe	206
Štikútanie	207
Upchaté slzné kanáliky	208
Upchatie nosa	208
Ušné infekcie	209
Uštipnutie hmyzom a žihadlá.	210
Vetry	210
Vracanie	211
Zápal spojiviek	211
Zápcha	211
Ochrana dieťaťa pred syndrómom náhleho úmrtia novorodencov	212
Rozpoznanie závažného ochorenia	213
Meningitída.	214
Zápal pľúc.	214
Epileptický záchvat.	214
Respiračný syncytiálny vírus (RSV).	215
Register	220
O autoroch	223
O ilustrátoroch	223