

# Obsah

## SEZNAMTE SE SE SVÝM MIMINEM .....12

Novorozeně: Grafické znázornění a seznam jednotlivých komponentů. . 16

■ Hlava. .... 16

■ Tělo ..... 17

## 1. KAPITOLA:

### PŘÍPRAVA A ZAŘIZOVÁNÍ DOMÁCNOSTI.....20

Příprava domova ..... 22

Uspořádání dětského pokoje ..... 23

■ Postýlka ..... 23

■ Přebalovací pult / Komoda ..... 24

■ Další vybavení dětského pokoje ..... 25

Základní doplňky pro dítě ..... 28

Základní doplňky pro přepravu ..... 30

■ Nosítka ..... 30

■ Dětské skládací kočárky ..... 31

■ Autosedačky ..... 34

Instalace autosedačky ..... 35

Seznámení se s provozovatelem servisních služeb pro dítě ..... 36

## 2. KAPITOLA:

### VŠEOBECNÁ PÉČE .....38

Sbližování se s novorozencem ..... 40

Manipulace s novorozencem ..... 41

■ Zvedání dítěte ..... 41

■ Kolébkové držení ..... 42

■ Držení na ramenou ..... 43

■ Podávání dítěte druhé osobě ..... 44

Držení lezoucího dítěte ..... 45

■ Držení na boku ..... 45

■ Držení pytle brambor ..... 47

Pláč: Řešení problémů s audioprojevem dítěte ..... 48

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Utěšování miminka . . . . .                                              | 50        |
| ■ Zavnutí dítěte . . . . .                                               | 50        |
| Rychlé zabalení . . . . .                                                | 51        |
| Zabalení na burrito rolku . . . . .                                      | 54        |
| ■ Výběr a zavedení dudlíku . . . . .                                     | 55        |
| Přírodní dudlík . . . . .                                                | 55        |
| Umělý dudlík . . . . .                                                   | 57        |
| ■ Masáž miminka . . . . .                                                | 58        |
| Hraní s dítětem . . . . .                                                | 60        |
| ■ Hudební hry . . . . .                                                  | 60        |
| ■ Posilující hry . . . . .                                               | 61        |
| ■ Výběr hraček . . . . .                                                 | 62        |
| Hračky pro děti do 1 měsíce . . . . .                                    | 63        |
| Hračky pro děti od 2 do 6 měsíců . . . . .                               | 63        |
| Hračky pro děti od 7 do 12 měsíců . . . . .                              | 65        |
| <br><b>3. KAPITOLA:</b>                                                  |           |
| <b>VÝŽIVA: JAK DÍTĚ ZÁSOBOVAT ENERGIÍ . . . . .</b>                      | <b>66</b> |
| Nastavení rozvrhu hodin krmení dítěte . . . . .                          | 68        |
| ■ Plán krmení dítěte do 1 měsíce . . . . .                               | 68        |
| ■ Plán krmení dítěte od 2 do 6 měsíců . . . . .                          | 69        |
| ■ Plán krmení dítěte od 7 do 12 měsíců . . . . .                         | 70        |
| Krmení na požádání versus krmení podle flexibilního plánu . . . . .      | 71        |
| Mateřské mléko versus umělá dětská výživa: Volba zdroje výživy . . . . . | 72        |
| Kojení . . . . .                                                         | 74        |
| ■ Základy kojení . . . . .                                               | 74        |
| ■ Důležité doplňky pro kojení . . . . .                                  | 75        |
| ■ Jak se stravovat, aby bylo mléko kvalitní . . . . .                    | 76        |
| ■ Polohy při kojení . . . . .                                            | 78        |
| Kolébkové držení . . . . .                                               | 78        |
| Fotbalové držení . . . . .                                               | 78        |
| Poloha vleže . . . . .                                                   | 79        |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Kojení na veřejnosti . . . . .                          | 81  |
| ■ Přisátí . . . . .                                     | 82  |
| ■ Střídání prsou a optimální frekvence kojení . . . . . | 84  |
| Pití z lahve . . . . .                                  | 85  |
| ■ Sterilizování lahví . . . . .                         | 85  |
| ■ Krmení dítěte umělou stravou . . . . .                | 86  |
| Příprava umělé výživy . . . . .                         | 87  |
| Příprava stravy mimo domov . . . . .                    | 88  |
| ■ Skladování mateřského mléka . . . . .                 | 89  |
| Ohřev skladovaného mateřského mléka . . . . .           | 90  |
| ■ Krmení dítěte z lahve . . . . .                       | 90  |
| Odříhnutí miminka . . . . .                             | 94  |
| ■ Odříhnutí na rameni . . . . .                         | 94  |
| ■ Odříhnutí vsedě . . . . .                             | 96  |
| Odstranění nočního krmení . . . . .                     | 96  |
| Přechod na pevnou stravu . . . . .                      | 97  |
| ■ Důležitá vybava pro podávání pevné stravy . . . . .   | 97  |
| ■ Podávání pevné stravy . . . . .                       | 98  |
| ■ Příprava dítěte na samostatné stravování . . . . .    | 101 |
| ■ Sedm potravin, kterým byste se měli vyhnout . . . . . | 103 |
| Odstavení dítěte (konec kojení) . . . . .               | 104 |

#### 4. KAPITOLA:

#### **NAPROGRAMOVÁNÍ KLIDOVÉHO REŽIMU . . . . .106**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Uspořádání prostoru pro spaní dítěte . . . . .   | 108 |
| ■ Košík na kolečkách, domácí kočárek . . . . .   | 108 |
| ■ Postýlka . . . . .                             | 109 |
| ■ Vaše postel . . . . .                          | 109 |
| Porozumění klidovému režimu . . . . .            | 112 |
| ■ Chápání spacích cyklů . . . . .                | 113 |
| ■ Využití tabulky pro záznamy o spánku . . . . . | 114 |
| Aktivace klidového režimu . . . . .              | 116 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| ■ Metoda bez pláče (nebo jen s trochou pláče) . . . . . | 116 |
| ■ Metoda s pláčem (Varianta A) . . . . .                | 117 |
| ■ Metoda s pláčem (Varianta B) . . . . .                | 118 |
| Přeprogramování denního spáče na nočního . . . . .      | 119 |
| Klidový režim mimo dětský pokoj . . . . .               | 120 |
| ■ Kočárek . . . . .                                     | 120 |
| ■ Auto . . . . .                                        | 120 |
| Vstávání uprostřed noci . . . . .                       | 121 |
| ■ Předměty útěchy . . . . .                             | 122 |
| ■ Co s přetaženým miminkem . . . . .                    | 123 |
| Poruchy spánku . . . . .                                | 125 |

## 5. KAPITOLA:

### CELKOVÁ ÚDRŽBA . . . . .126

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Instalace a výměna plín . . . . .                       | 128 |
| ■ Založení a uzpůsobení plenkové základny . . . . .     | 128 |
| ■ Látkové pleny versus pleny na jedno použití . . . . . | 131 |
| ■ Instalace plíny . . . . .                             | 132 |
| ■ Co s opruženinami . . . . .                           | 135 |
| Sledování vylučovací funkce miminka . . . . .           | 137 |
| ■ Funkce močového měchýře . . . . .                     | 137 |
| ■ Funkce střev . . . . .                                | 137 |
| Čištění dítěte . . . . .                                | 140 |
| ■ Mytí žínkou . . . . .                                 | 141 |
| ■ Mytí ve vaničce . . . . .                             | 143 |
| ■ Mytí ve vaně . . . . .                                | 144 |
| ■ Mytí hlavy . . . . .                                  | 147 |
| ■ Čištění uší, nosu a stříhání nehtů . . . . .          | 148 |
| ■ Čištění dětských zoubků . . . . .                     | 149 |
| Čištění zubů hadříkem . . . . .                         | 149 |
| Čištění zubů kartáčkem . . . . .                        | 149 |
| Zkracování vlasů dítěte . . . . .                       | 150 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Oblékání dítěte . . . . .                    | 152 |
| Ochrana dítěte před teplem a zimou . . . . . | 153 |
| ■ Ochrana před extrémním teplem . . . . .    | 153 |
| ■ Ochrana před extrémní zimou . . . . .      | 154 |

## 6. KAPITOLA:

### RŮST A VÝVOJ. . . . .156

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Sledování motorických a senzorických schopností dítěte . . . . . | 158 |
| ■ Vizuální senzory (Zrak). . . . .                               | 158 |
| ■ Audiosenzory (Sluch) . . . . .                                 | 158 |
| ■ Pohonné zařízení (Pohyb) . . . . .                             | 160 |
| ■ Čichové senzory (Čich). . . . .                                | 160 |
| Testování reflexů dítěte . . . . .                               | 161 |
| ■ Sací reflex . . . . .                                          | 161 |
| ■ Hledací reflex . . . . .                                       | 161 |
| ■ Moorův reflex . . . . .                                        | 162 |
| ■ Úchopové a chodidlové reflexy . . . . .                        | 162 |
| ■ Reflexní chůze . . . . .                                       | 163 |
| ■ Šíjový reflex . . . . .                                        | 163 |
| ■ Obranné reflexy . . . . .                                      | 164 |
| ■ Kašlací reflex . . . . .                                       | 164 |
| Mezníky v prvním roce života. . . . .                            | 164 |
| ■ Vývojové mezníky do 3. měsíce . . . . .                        | 165 |
| ■ Vývojové mezníky do 6. měsíce . . . . .                        | 165 |
| ■ Vývojové mezníky do 9. měsíce . . . . .                        | 166 |
| ■ Vývojové mezníky do 12. měsíce . . . . .                       | 167 |
| Určování percentilu dítěte. . . . .                              | 168 |
| Verbální komunikace . . . . .                                    | 171 |
| ■ Dětská mluva . . . . .                                         | 171 |
| ■ Přirozená mluva . . . . .                                      | 172 |
| Pohyblivost dítěte . . . . .                                     | 173 |
| ■ Lezení . . . . .                                               | 173 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| ■ Stavění se . . . . .                     | 173 |
| ■ Šplhání . . . . .                        | 174 |
| ■ Chůze . . . . .                          | 174 |
| ■ Jak se vypořádat s pády . . . . .        | 176 |
| Jak zvládnout úzkost z odloučení . . . . . | 177 |
| Jak zvládnout záchvaty vzteku . . . . .    | 178 |

## 7. KAPITOLA:

### **BEZPEČNOST A OBSLUHA V NOUZOVÝCH SITUACÍCH . . . . .180**

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Vytvoření bezpečného prostředí pro dítě . . . . .                    | 182 |
| ■ Základní strategie pro vytvoření bezpečného prostředí pro dítě . . | 182 |
| ■ Kuchyňské strategie . . . . .                                      | 184 |
| ■ Koupelnové strategie . . . . .                                     | 184 |
| ■ Ložnicové strategie . . . . .                                      | 185 |
| ■ Strategie v obývacím pokoji . . . . .                              | 186 |
| ■ Jídelní strategie . . . . .                                        | 186 |
| ■ Cestovní strategie . . . . .                                       | 186 |
| Sestavení dětské lékárničky . . . . .                                | 187 |
| Heimlichův manévr a kardiopulmonální resuscitace (CPR) . . . . .     | 188 |
| ■ Identifikace respiračních potíží . . . . .                         | 188 |
| ■ Provádění Heimlichova manévru . . . . .                            | 189 |
| ■ Provádění kardiopulmonální resuscitace (CPR) . . . . .             | 191 |
| Měření tělesné teploty dítěte . . . . .                              | 194 |
| Zdravotní údržba . . . . .                                           | 196 |
| ■ Alergie na léky . . . . .                                          | 196 |
| ■ Astma . . . . .                                                    | 196 |
| ■ Boule a modřiny . . . . .                                          | 197 |
| ■ Dehydratace . . . . .                                              | 197 |
| ■ Dětské akné . . . . .                                              | 198 |
| ■ Hmyzí kousnutí a žihadla . . . . .                                 | 198 |
| ■ Horečka . . . . .                                                  | 199 |
| ■ Kolika . . . . .                                                   | 200 |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| ■ Laryngitida . . . . .                                           | 201        |
| ■ Mimovolné pohyby . . . . .                                      | 201        |
| ■ Novorozenecká znaménka a vyrážky . . . . .                      | 202        |
| ■ Obřízka . . . . .                                               | 204        |
| ■ Plané neštovice . . . . .                                       | 205        |
| ■ Prořezávání prvních zoubků . . . . .                            | 205        |
| ■ Průjem . . . . .                                                | 206        |
| ■ Pupík . . . . .                                                 | 207        |
| ■ Reakce na očkování . . . . .                                    | 208        |
| ■ Reflux . . . . .                                                | 209        |
| ■ Řezná poranění . . . . .                                        | 209        |
| ■ Seborea . . . . .                                               | 210        |
| ■ Škytavka . . . . .                                              | 211        |
| ■ Ucpané slzné kanálky . . . . .                                  | 212        |
| ■ Ucpání nosu . . . . .                                           | 212        |
| ■ Ušní infekce . . . . .                                          | 213        |
| ■ Větry . . . . .                                                 | 214        |
| ■ Zácpa . . . . .                                                 | 214        |
| ■ Zánět spojivek . . . . .                                        | 215        |
| ■ Zvracení . . . . .                                              | 215        |
| Ochrana dítěte před syndromem náhlého úmrtí novorozenců . . . . . | 215        |
| Rozpoznání závažné nemoci . . . . .                               | 216        |
| ■ Meningitida . . . . .                                           | 216        |
| ■ Zápal plic . . . . .                                            | 216        |
| ■ Epileptický záchvat . . . . .                                   | 217        |
| ■ Respirační syncytiální virus (RSV) . . . . .                    | 217        |
| <b>PŘÍLOHA . . . . .</b>                                          | <b>218</b> |
| <b>REJSTŘÍK . . . . .</b>                                         | <b>222</b> |
| <b>O AUTORECH . . . . .</b>                                       | <b>226</b> |