

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
■ Zavinutí 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

3. KAPITOLA:

VÝŽIVA: JAK DÍTĚ ZÁSOBOVAT ENERGIÍ	66
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
■ Přísátí	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
Odstanění 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 opruzeninami	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 sensorických 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
■ Šijový 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
■ Ucpaní 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
PŘÍLOHA	218
REJSTŘÍK	222
O AUTORECH	228