

Předmluva	9
Kojení – nejlepší způsob výživy	11
Proč by mělo být dítě kojeno, globální strategie WHO	11
Výhody mateřského mléka pro dítě	13
Výhody kojení pro matku	15
Chci své dítě kojit, co proto mohu udělat?	17
Příprava na kojení v těhotenství	17
Co není účinné v přípravě na kojení	18
Číst si literaturu	19
Vybrat si porodnici	19
Co dělat pro kojení těsně po narození dítěte	20
První přiložení k prsu	20
Co to znamená, přiložit správně – prověrka mých znalostí a schopnosti dítěte	21
Jak bude kojení vypadat dál, po prvním přiložení	23
Co je to technika kojení	24
Jaké jsou hlavní zásady správné techniky kojení	27
Začátek tvorby mléka a jeho komplikace	28
Jaké jsou další zásady úspěšného kojení	31
Výživa nedonošeného nebo nemocného dítěte	32
Jak se kojí dvojčata	33
Čím se může kojení zkomplikovat po propuštění domů	36
Co je třeba dělat, když doma dojde k bolestivému nalití prsů?	37
Přidatná mléčná žláza	37
Bolestivé, popraskané bradavky	38
Infekce kvasinkami (kandidová infekce)	39
Problémy s uvolňováním mléka	39
Retence mléka v prsu	39
Zánět prsu (mastitida)	40
Mohu kojit, když mám teplotu?	41
Mohu kojit, když užívám léky?	41
Co když má dítě průjem, mohu je kojit?	41
Je lepší doma kojit z jednoho prsu, nebo z obou?	42
Laktační „krize“	42
Kojení a zaměstnání matky	44

Výživa kojící matky, její sportovní a společenské aktivity	46
Co bych měla jíst, když kojím, abych měla kvalitní mléko?	46
Sport, cvičení, plavání, sauna, hubnutí	50
Alkohol, kofein, nikotin	51
Antikoncepce při kojení	53
Odstavování kojence aneb Jak dlouho budu kojit a co bude dítě dostávat dál?	54
Co dostane dítě jako první nemléčnou porci jídla?	54
Všechno, co souvisí s přípravou jídla pro dítě, musí odpovídat hygienickým zásadám	55
Musí dítě současně se zavedením příkrmu začít pít něco jiného než mateřské mléko?	55
Co když dítě příkrm odmítá?	55
Co bude s tvorbou mléka?	56
Umělá výživa	57
Počáteční, pokračovací a batolecí mléka, jak a kdy je podávat	57
Hypoantigenní (hypoalergenní) mléka v současné době na našem trhu	60
Mléka s vysokým stupněm hydrolýzy – určená k léčbě nesnášenlivosti kravského mléka	60
Co jsou probiotika a prebiotika?	62
Příprava umělé výživy v lahvi	63
Kolik mléka by dítě mělo vypít?	64
Nemléčné příkrmy, výživa staršího kojence a přechod k batolecí stravě	65
Kdy začít?	65
Jak příkrm podávat?	66
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	68
Třístupňový způsob zavádění nemléčného příkrmu u dětí ohrožených alergiemi	71
Jak by měla vypadat zdravá výživa ročního dítěte a malého batolete?	72
Kozí, ovčí a sójové mléko	74
Přídatky výživy – vitamin D, vitamin K, jód a fluor	74
Kupovat hotovou výživu ve skleničce, nebo připravovat doma?	76
Několik důležitých rad, než začnete vařit	77
Uchovávání jídel	79
Potraviny vhodné pro přípravu nemléčných příkrmů, obvykle nevyvolávající alergické reakce	79
Potraviny, kterých by se mělo vyvarovat dítě s alergickými projevy	80

O vitamínech	80
Nejčastěji užívané druhy zeleniny a jejich význam pro zdraví	82
Nejčastěji užívané ovoce	83
Výživa, dietní a režimová opatření ve zvláštních situacích	85
Co by mělo jíst dítě, když má průjem?	85
Odvar z rýže	86
Mrkvový odvar	86
Zvracení a ublinkávání	86
Jak postupovat při častějším ublinkávání u zdravých kojenců?	87
Zácpa	88
Kojenecké koliky a nadýmání	89
Vegetariánská strava, alternativní způsoby výživy	90
Recepty nemléčných příkrmů	91
Příkrm z jednoho druhu zeleniny – pyré, polévky, kaše	91
Mrkvové pyré	91
Bramborové pyré	91
Brokolicové pyré	91
Vařená mrkev	91
Rajská polévka	91
Květáková polévka	92
Rýžová kaše s brokolicí	92
Rýžová kaše s mrkví	92
Květáková polévka s vločkami	92
Obilné kaše při hypoalergenní dietě	92
Rýžová kaše s hypoalergenním mlékem	92
Krupičná kaše s hypoalergenním mlékem	93
Obilná bezmléčná kaše	93
Pokrmy z více druhů zeleniny	93
Vařená mrkev s bramborem	93
Bramborová polévka	94
Polévka s mrkví, petrželí, celerem a bramborem	94
Polévka s mrkví, petrželí, celerem a rýžovou kaší	94
Zeleninová polévka se špenátem	94
Bramborová kaše s nastrouhanou mrkví	95
Maso-zeleninové kaše a polévky	95
Bramborová polévka v drůbežím vývaru	95
Kuře, mrkev, brambory	95
Maso, zelenina, brambory	96
Drůbeží polévka	96
Telecí se špenátem a mrkví	96

Tři recepty na oběd pro staršího kojence, kterému už rostou zoubky . . .	96
Pečené kuře s ovocem	96
Vepřové maso s hráškem	97
Hovězí maso s rajčatovou omáčkou	97
Ovoce a ovocné kaše	97
Jablečné pyré	97
Jablečná kaše	97
Hruškové pyré	98
Banánová kaše (mléčná, jogurtová, rýžová)	98
Banán s jablkem a jogurtem	98
Banán s jablečným kompotem a vločkami	98
Jablko s jáhlami a jogurtem	98
Ovocná kaše s rýží a jogurtem	98
Banánová kaše s ovocnou šťávou	98
Ovocná přesnídávka s třešněmi a jablkem	99
Ovocná šťáva s piškoty a jogurtem	99
Rýžový nákyp	99
Rýžová kaše s jablky a s tvarohem	99
Vločková kaše s jablky	99
Kaše při hypoalergenní dietě	99
Rýžová kaše s mrkví	100
Rýžová kaše s ovocem	100
Krupičná kaše s ovocem	100
Obilná bezmléčná kaše s ovocem	100
Ovocné čaje	100
Čaj z černého rybízu	100
Dort k prvním narozeninám	101
Doporučená literatura	102