

O B S A H

Úvod 9

NEŽ PŘIJDE DÍTĚ

Vznik nového života 13
Spermie a vajíčko — Co se jednou stane

První pozorování 16
Měsíčky se nedostaví — Ranní nevolnosti — Změny prsů — Časté močení — Spavost — Slabost a závratě — Pihy a hnědé skvrny — Zvýšené pocení a tělní pach

Známky těhotenství 22
Aschheimova-Zondekova zkouška — Lékařské vyšetření v časném těhotenství — Jistota časného těhotenství — Pohyby plodu — Zvětšování břicha — Plodové ozvy — Jisté známky těhotenství — Zdánlivé těhotenství

První opatření v těhotenství 27
Lékař vám poradí nejlépe — Kolikrát je třeba jít k lékaři — K lékaři s průvodcem — Vyprázdňená střeva — Moč — Oděv — Připravte si poznámky pro lékaře — Poradny pro těhotné — Co lékař hlavně vyšetřuje

Kdy se dítě narodí? 33
Lze to určit přesně? — Výpočet podle data měsíček — Výpočet podle prvních pohybů dítěte — Výpočet podle dne oplození — Užitečný zdravotní návyk — Děvče nebo chlapec?

Životospráva nastávající matky 36
Matčino zdraví má vliv na dítě — Jak se zárodek vyživuje — Těhotná žena se má rozumně stravovat — Kolik spotřebuje plod denně? — Těhotenské »chuti« — Co má být denně ve stravě těhotné ženy — Co tím tělu dodáváte — Nerostné látky, kterých potřebujete — Čeho je třeba se vystríhat ve výživě — Jídelník pro těhotnou ženu s žaludeční nevolností — Jídelník zdravé těhotné

ženy — Léky v těhotenství — Jidelník při pokročilém těhotenství — Pravidelná stolice — Jak zmáháme zácpu — Projímavá strava — Klystýr a čípek

O sobní hygiena 53

Denní nezbytnost — Koupání v přírodě a v bazénech — Výplachy — Pohlavní styk — Odívání — Prádlo — Čistota prádla — Šaty — Obuv — Čerstvý vzduch a slunce — Cvičení — Zvláštní tělesné cvičení — Začneme s dýchacím cvičením — Pokračujeme v cvičení břišních svalů — Cvičíme také svaly pánevní spodiny — Sporty — Uvolnění — Práce — Odpočinek a spánek — Rozptýlení a zábava — Péče o vlasy — Péče o chrup — Předcházejte zubnímu kazu! — Péče o prs a prsní bradavky — Vidíte dobře? — Tělesná váha — Kursy pro nastávající matky

Potíže v těhotenství 80

Nelekejte se potíží! — Závratě a slabost — Pálení žáhy — Křeče lýtek — Křečové žíly — »Zlatá žíla« čili hemoroidy — Bílý výtok — Svědění — Dušnost — Bolesti v kříži — Slinění — Těhotenská nevolnost — Strach a úzkost — Pověry v těhotenství — Rady příbuzných a známých — Přemáhání těhotenských obtíží

Nepravidelnosti těhotenství 93

Varovné příznaky — Poruchy z otravy odpadovými látkami — Potrat a předčasný porod

Příprava k porodu 97

Doma či v ústavu? — Co si připravíte pro ústavní porod — Příprava pro porod v domácnosti — Shon v poslední minutě — Potřeby pro porod v domácnosti — Příprava pro dobu poporodní — Porodnická čistota — Jak sterilisujeme — Zdá se vám to zbytečné? — Vybavička pro novorozeně — Znamky začínajícího porodu — Jiné známky v době před porodem — Právo na pomoc — Kdy budete volat o pomoc? — Porodní doby a postup — Bezprostřední příprava k porodu — Co připraví manžel nebo osoby v domácnosti — Klidně čekejte! — Překotný porod bez lékaře nebo asistentky — Kapitola pro budoucího tatínka — Budoucí otec připravuje budoucnost svého dítěte a své ženy — Kniha jako odborné poučení — Krásné písemnictví

TABULKA PRO STANOVENÍ PRAVDĚPODOBNÉHO DATA PORODU příloha za stranou 112

Seznam poraden a ošetřoven pro pohlavní choroby 122

V čechách — Na Moravě

PRVNÍ ROK DÍTĚTE

První dny dítěte 127

(1. až 14. den)

Měj stále na mysli — Lékařský dozor — Cítíte se ohroženi tuberkulosou? — Kolik váží? — Založte si váhový záznam! — Pravidelná křivka je správná — Kolik přibývá? — Váha není všechno! — Jaká je délka těla? — Péče o pupeční pahýl — Nevinná žloutenka — Jak se zvedá a drží dítě? — Chování — Dětský křik — Ještě dětský křik — Křiči vaše dítě příliš? — Dudlík, šidítko, cucák — Kojte své dítě! — Zařídte si podle toho svůj život — Vaše výživa — Jak souvisí vaše výživa s vylučováním mléka? — Je nějaký prostředek pro zvýšení množství mléka? — První přiložení — Příprava bradavek — Učiňte z kojení příjemnou chvíli pro sebe i pro dítě! — Matka po kojení — Dítě po kojení — Kolik vypije? — Za jakou dobu se dítě nasytí — Jak se vyprazdňuje prs rukama — Příkrmování a umělá výživa — Lihové nápoje a kojení — Dětské vyměšování — První postýlka dítěte — Jak se dítě ukládá — Pozor na přílišné pocení! — Dětská lysina — Koupaní — Ranní mytí — Čistota zevního ústroje pohlavního — Potřeby k mytí v dobrém pořádku — Potřeby k převinování — Oblékání — Zavinovačka — Jaké pleny? — Čisté pleny — Pravidelnost všude a ve všem — Denní rozvrh — Jak se vám daří? — Čekáte návštěvy? — Životospráva v prvních dnech — Kdy vstávat po porodu? — Najděte si chvílku na čtení! — Probrané zásady ve stručných větách

Třetí a čtvrtý týden 176

Jak se vám daří? — Odíváte se zdravě? — Očistky — Chcete se již koupat? — Jak chutná vašemu dítěti? — Váhová křivka — Vzrůst dítěte — Pupečnicková kýla — Dětský pokoj — Kočárek — Kam s ním? — Jak se staráme o kočárek — Kdy vozíme dítě na procházku, kam a proč — Nová zásoba prádla pro nejbližší dny — Aby neodstávaly uši — Spací pytel pro děťátko — Dítě připraveno k vycházce — Opatrnost při kojení — Příkrmování a umělá výživa — Má vaše dítě hlad? — Probrané zásady

Druhý měsíc 194

Novinky tohoto měsíce — Jak se vám daří? — Jsou měsíčky překážkou při kojení? — Vaše práce — Dejte se odborně vyšetřit! — Byla jste u zubního lékaře? — Pocit úzkosti, únavy či lhostejnosti — Můžete a máte cvičit! — Cviky pro matku — Cviky dobrého držení těla — Cviky břišních svalů — Cviky rukou — Cviky nohou — Zácpa — Máte dobrý zrak? — Manželský styk — Změna jídelního rozvrhu — Kojení — Kojení při rýmě — Přistupují nová jídla — První změna v jídelníčku: ovocná šláva — Rybí tuk — Dětské stoličky — Blinkání a zvracení — Příkrmování — Čím

přikrmujeme — Ůzkostlivá čistota podmínkou zdárného přikrmování — Jak zjistit správnou teplotu pokrmu? — Chováte dudlík v čistotě? — Umělá výživa — Kyselé mléko — Pozor při umělé výživě! — Spánek — Tatínkova účast v dětské péči — Opruzení — Mazové stroupky — Ůročky — Malý lupínek na hlavičce — Čerstvý vzduch — Slunce — Ochrana proti slunci — Ochrana hlavy a zraku — Lábání — Změna polohy — Dětský vývoj — Pravidelná lékařská prohlídka — Vrozené vymknutí kyčelního kloubu — Zásady tohoto měsíce

Třetí měsíc 234

Novinky tohoto měsíce — Potřeby maminky — Potřeby dítěte — Kojení — Umělá výživa — Kolik mléka dítě potřebuje? — Příprava a uchování mléka — Důvody k obavám — Prájem — Zácpa — Jak předcházíme zácpe? — Vrhnutí — Neklidný spánek — Jak dlouho má dítě spát? — Změna při koupeli — Střihání nehtů — Sledujte váhu dítěte! — Podávejte dále ovocné šlávy i rybí tuk — Voda pro dítě — Denní program v tomto měsíci — Pravidelné cvičení — Hračky? — Čerstvý vzduch a slunce — Cucání palce — Nervosní rodiče — Dítě má dva rodiče! — Pozor na dítě! — Zhýčkané dítě — Buďte trpělivá — Dodržujte předpoklady — Dětský vývoj ve třetím měsíci — Zásady uplatňované ve třetím měsíci

Čtvrtý měsíc 260

Zdravý vývoj především — Matčino zdraví — Váha ve čtvrtém měsíci — Kojení a umělá výživa — Další změna v jídelníčku uměle živěného dítěte — Dítěti budete stále podávat rybí tuk a ovocné šlávy! — Prsty v ústech — Dětská lžička — Nové ošacení — Druhá dětská postýlka — Vybavení postýlky — Některé dítě si mění noc v den — Péče o tělesný vývoj — Pravidelná doba k cvičení — Péče o duševní zdraví — Bezpečnost především! — Ochrana očí — Návyk pravidelné stolice — Není děcku zima? — Čtyřměsíční dítě — Dětský vývoj nelze uspišit — Nesprávná pomoc přírodě — Zásady čtvrtého měsíce

Pátý měsíc 283

Novinky tohoto měsíce — Změna v jídelníčku — Nová zkušenost pro dítě — Další změna v jídelníčku — Odmítá vaše dítě zeleninu? — Kojení, přikrmování a umělá výživa — Čeho potřebujeme na přípravu dětské stravy? — Učíte dítě pít ze šálku? — Váha dítěte v pátém měsíci — Pravidelnost ve všem — Gumové kalhotky — Jděte k zubnímu lékaři! — Odkopává se vaše dítě? — Oblečení na noc — Zásady pro tento měsíc

Šestý měsíc 294

Důležité pokroky — Udělejte, co je ve vaší moci — Odstavení — Výživa z láhve — Dítě dostává více zeleniny — Proč podáváme

zeleninu? — Která zelenina se hodí pro dítě? — Příprava zeleniny — Příprava zeleninové polévky — Kdy podáváme zeleninu? — Odmítá vaše dítě zeleninu? — Stolicice po zelenině — Jídelníček pro šestý měsíc — Organisační v domácnosti — Dítě ví, co mluvíš, a vytuší, co si myslíš — Váha a výška — Spánek — Spi vaše dítě špatně? — Spi vaše dítě jako zajíc? — Pozor na nemoc! — Měření teploty — Mléčný chrup — Jak pomáháme budovat zdravý a silný dětský chrup? — Je slinění známkou, že se prořezávají zuby? — Nesprávná pomoc při zoubkování — Zapomeňte na »nemoci k zoubkům« — Nepravidelné zoubkování — Dětská vysoká židle — Sedi již každé zdravé dítě v šestém měsíci pevně? — Dítě se učí na nočníček — Pocení — Jak zvedáme dítě po pátém měsíci — Dětské hračky — Nervosní dítě — Budí se dítě často? — Křičí dítě často? — Dětský vývoj v šestém měsíci — Nač je třeba pamatovat v šestém měsíci dětského života

Vysvědčení pro rodiče 320

Zkoumejte své svědomí! — Napište si vysvědčení

Sedmý měsíc 322

Pravidelná péče je cestou ke zdraví — Kojení pokračuje — Dítě se osamostatňuje ve výživě — Nechut k určitým jídlům má duševní příčiny — Umělá výživa — Váha — Spánek — Vlastní kontrola dítěte — Zoubky — Šťávy a rybí tuk — Nákaza — Předcházet je snazší než léčit — Nový kabátek — Nehody v dětském životě — Duševní zdraví dítěte — Co všechno už umí — Co je důležité v sedmém měsíci

Osmý měsíc 332

Vývoj pokračuje . . . — Změna ve stravě — Kojení a odstavování — Krmení z láhve — Váha — Složky potravy — Bílkoviny — Uhlovodany — Tuky — Nerostné látky — Vitaminy — Zácpa — Křivé nohy — Dítě dovede lézt — Tepláky — Řemínky pro vašeho divocha — Zahradka — Přístroj na učení chůze — Úrazy — Odivání — Vyměšování — Duševní zdraví dítěte — Správné duševní vedení — Pohlavní výchova — Dětský vývoj — Co je důležité v osmém měsíci

Devátý měsíc 357

Odstavení — Jídelní lístek — Koření v jídle — Vaječný žloutek — Cviky kousání a žvýkání — Návyk chodit na stolicí — Hraní — Slunce a čerstvý vzduch — Co je důležité v devátém měsíci

Desátý měsíc 365

Buďte důsledná! — Matčiny potíže s odstavováním — Mléko — Jídelníček — Bonbony, cukroví a sladkosti — Nemluvte o jídle

před dítětem! — Váha — Přibývá zoubků — Spánek — Správná příprava pro dobrý spánek — Koupel — Péče o dětskou nohu — Dítě-akrobat — Začíná vaše dítě mluvit? — Příklad a příkaz — Dítě se zlobí a vzteká — Máme se děcku smát? — Hubování a bití — Vedení v citové oblasti — Přivětivost — Strach — Čím se řídit při výchově dítěte — Na co nutno myslet v desátém měsíci dítěte

Jedenáctý měsíc 382

Výživa — Jídelníček — Jí vaše dítě bláto, uhlí, papír nebo podobné »pochutiny«? — Kouše si dítě nehty? — Váha — Zoubky — Délka — Cukroví, zmrzlina — Učíme zachovávat čistotu — Spánek — Dítě ve veřejných místech — Pravičák nebo levičák? — Čistota očí — Úrazy — Čerstvý vzduch — Očkování proti nemocem — Má dítě teplotu? — Tatínek a dítě — Zpívejte dítěti! — Rodina a dítě — Dětský vývoj — Péče o dítě v jedenáctém měsíci jeho věku

Dvanáctý měsíc 403

Stručně a důsledně — Výživa — Jídelníček — Váha — Nechce jíst? — Vybírá si v jídle? — Odmítá určitá jídla? — Donucení hladem — Loudá se dítě s jídlem? — Kopřivka — Učí se chodit — Ovládnání konečnicku a močového měchýře — Spánek — Zoubky — Noha — Vhodná obuv — Vývoj dítěte — Přehledka rodičovské svědomitosti

Péče o nedonošené dítě 417

Zvláštní péče — Potrat a předčasný porod — Nedonošené dítě — Dítě vrozeně slabé — Hlavní nedostatek nedonošeného dítěte — První péče — Péče hned po narození — Doprava nedonošeného dítěte — Měření teploty — Očišřování — Koupání — Domácí inkubátor — Odívání — Předcházení nákazám — Modrá-li dítě — Způsob výživy — Doba krmení — Dávky mateřského mléka — Umělá výživa nedonošeného dítěte — Výživu i celou péči vede lékař — Váha — Přidávky k výživě — Čtete současně o péči pro normální děti! — Cvičení, čerstvý vzduch a slunce — Důležité body péče o nedonošené dítě

DÍTĚ PO PRVNÍM ROCE

V třináctém až patnáctém měsíci . . . 435

Novinky — Nová úprava výživy — Příklad jídelníku — Nové druhy masa — Které maso se nemá ještě dávat? — Zelenina — Čištění zubů — Spánek — Žádné pleny po prvním roce! — Ne-

hody a úrazy — Popálení a opaření — První pomoc při spáleninách — Bezpečné hračky — Poleptání — Otravy — Nervosní dítě — Výchova k samostatnosti — Zdravotní potřeby — Vývoj dítěte v tomto čtvrtletí

Výživa dítěte od patnáctého měsíce . . . 448

Mléko — Mléčné výrobky — Obilniny — Tuky — Zelenina — Ovoce — Bilkoviny — Buničina — Sladkosti — Škrobové moučky — Uzeniny — Voda — Alkohol — Vitaminové a jiné třeštění — Způsoby při jídle — Dítě nechce jíst — Co se očekává od děcka při jídle — Výška a váha — Výška a váha děti od 1 do 6 let

Hygiena těla i šatu 464

Vedení k čistotě — Večerní mytí — Ranní mytí — Mytí rukou — Zrcadlo jako podnět k osobní čistotě — Péče o nehty rukou — Péče o nehty nohou — Čistota chrupu — Péče o vlasy — Vši ve vlasech — Návuk čistoty jako ochrana — Šaty — Letní odívání — Zimní oblečení — Obuv — Péče o prádlo, šaty a obuv — Noční oblek — Ložní prádlo — Spánek — Jak dosáhnout zdravého spánku — Příprava k spánku — Špatný spánek — Vyměšování — Stolice — Močení — Noční pomočování — Náprava — Péče o zrak — Všimněte si očí svého dítěte! — Sluch — Nos a hltan — Chrup — U zubního lékaře — Mléčný chrup vyžaduje též péče jako stálý

Tělesná výchova 501

Držení těla ukazuje zdraví — Jak se drží vaše dítě? — Proč klademe důraz na držení těla — Cvičte dobré držení těla! — Nápravné cviky pro malé — Přirozené pohyby dítěte — Nápravné směrnice pro starší děti — Pohyby samočinné — Pohyby výchovné — Hry — O hrách a hraní

Úrazy a nemoci 525

Opatření proti nehodám v domácnosti — Kterým bezpečnostním pravidlům naučíme předškolní dítě? — Dítě a oheň — Co dělat při úrazu — Krvácení — Ošetření rány — Uštknutí — Poranění oka — Cizí těleso v nose — Cizí těleso v uchu — Cizí těleso v hrtanu — Bodnutí hmyzem — Spálení a opaření — Poleptání — Omrzliny — Ůžeh a úpal — Jiné postižení — Jak vyvoláte zvracení — Umělé dýchání — Kolika — Domácí lékárníčka — Dětské nemoci — Jak předcházet nakažlivé nemoci — Kdy dítě uložíme a voláme lékaře — Ošetřování nemocného dítěte — Ošetřování při nakažlivé nemoci — Svrab — Střevní cizopasnici — Zaměstnání lehčího pacienta v posteli

Výchova duševní	547
<i>Promyšlená výchova — Cestou návyku k celkové výchově — Vedeme k sebevýchově — Pravdivé a rozumové důvody — Výchova citu</i>	
Souhrn výchovných směrnic	556
<i>Rodičovská odpovědnost (Přátelský vztah - Čestný vztah - Spravedlivost k dítěti - Čemu se máš vyhýbat - Pamatuji) — Výchova u jídla (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji) — Poslušnost (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji) — Zlost a vzteklost (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji) — Žárlivost (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji) — Sobectví (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji) — Inteligence (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji) — Pohlavní složka výchovy (Co činit - Čemu se vyhýbat - Pamatuji)</i>	
Rejstřík	567
Pokyny v obrazech	584
ZÁZNAM O DÍTĚTI DO DVOU LET	(příloha na konci knihy)

V textu knihy je zařaděno 189 kreseb akademické malířky

Rosy Servítové