

Bio máma – zdravé dítě

Lynda Fassa

Computer Press, a.s., 2009. Vydání první.

Překlad: Marie Černínová

Jazyková korektura: Jana Mičulková

Fotografie: www.comstockcomplete.com, archiv redakce

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with NAL Signet, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Computer Press, a. s.
Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:
www.knihy.cpress.cz
distribuce@cpress.cz

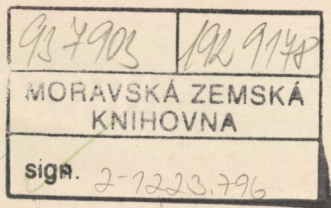
Dotazy ke zdravotnědné literatuře:
ivana.auingerova@cpress.cz

ISBN 978-80-251-2290-7
Prodejní kód: KZ0090

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3221. publikaci.

© Computer Press, a. s., 2009. Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádném podobě bez výslovného svolení vydavatele.

613 FAS



MZK – UK Brno



2610378719

Obsah

Úvod	6
1 Těhotenství: zelený hrášek v lusku	9
Jste to, co jíte – a vaše miminko také	12
Kráska není jen na povrchu	23
Hlava, ramena, nehty a palce!	30
Ať voníme	36
Vítáme děťátko ekologicky	40
Fair Trade	44
Úsporné ekologické čištění	46
Jak se bezpečně připravit na miminko	46



2	Život s novorozencem	55
	Miminko a vše kolem něj	58
	Bio oblečky	64
	Negativa běžných jednorázových plenek	68
	Domov	70
	Jak bojovat s hmyzem v bytě bez použití chemie	70
	Rostliny čistící vzduch	73
	Kvalitní zásoby v kuchyni	79

3	Vyrůstám ekologicky	87
	A co zahrada?	90
	Hrajeme si na trávě	90
	První „opravdová“ strava	95
	Běžná dětská onemocnění a jídlo	97
	Kde se berou bio děti	100
	Vliv přírodní, „bio“ rodičovské péče na vývoj dítěte v raném dětství:	103

4	Pár zajímavostí navíc	105
	Chcete pracovat na biofarmě?	106
	Zajímavé kontakty	107
	Jak nosit dítě v šátku	108
	Další zajímavé knihy pro rodiče	109
	Rejstřík	112

