

o b s a h

Úvod 6

MZK-UK Brno



2610373576

část první

VÁŠE NOVOROZENÉ DĚTÁTKO 8

Originální anglický titul:

Baby & Childcare, the pure and natural way

Copyright © Anness Publishing Ltd 2006

Vydavatelka Joanna Lorenzová

Editorka Helen Sudellová

Grafická úprava Nigel Partridge

První české vydání

Czech edition © Fortuna Libri Praha, 2008

www.fortunalibri.cz

Translation © Eva Brdičková, Johana Rosendorfova

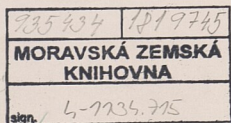
Odpovědná redaktorka Hana Müllerová

ISBN 978-80-7321-388-6

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána do informačních systémů nebo rozšiřována, ať již elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukcí nebo jinými prostředky, bez písemného souhlasu majitelů práv.

Autorka by ráda poděkovala rodičům, kojencům a dětem, jejichž fotografie jsou uvedeny v této publikaci (viz Poděkování), a také My Small World, Bath, za jejich nádherné hračky a knížky.

Autorka i vydavatelé vynaložili značné úsilí, aby všechny instrukce uvedené v této publikaci byly přesné a bezpečné, a proto nenesou žádnou odpovědnost za případné osobní, majetkové nebo věcné škody, ke kterým by mohlo dojít. Jestliže máte vy nebo vaše dítě nějaké zvláštní požadavky nebo problémy, poraďte se s lékařem nebo fyzioterapeutem. Tato kniha nemůže nahradit lékařské konzultace a měla by se používat jen ve spolupráci s odborným lékařem.



První dny a týdny 10



Navazování vztahů 12

Vaše novorozené miminko 14

První týden 16

Běžné problémy novorozenců 18

Běžné problémy čerstvých maminek 20

Zvládání emocí 22

Základní péče o kojenec a krmení 24



Přebalování 26

Koupání 30

Péče o pokožku 32

Jak kojenec oblékat 34

Vydáváte se z domova 36

Proč kojit? 38

Krmení na požádání 40

Základy kojení 42

Péče o prsy a odstříkávání 44

Běžné problémy kojících matek 46

Běžné problémy při kojení 48

Přechod na umělou výživu 50

Příprava umělé výživy 52

Pláč, utěšování a spánek 54



Proč nemluvíhata pláčou 56

Utěšování 58

Masáže 60

Život s kolikou 62

Místo na spaní 64

Jak kojení spí 66

Pomoc kojenci s poruchami spánku 68

Jak se vypořádat s přerušovaným spánkem 70

Vývoj a hra 72



Pomáhejte dítěti v učení 74

Zrak a sluch 76

Rozvoj pohybu 78

Radost z pohybu 80

Ovládání rukou a žvýkání 82

Sociální chování a vývoj řeči 84

část druhá

STARŠÍ KOJENEC OD ŠESTI MĚSÍCŮ DO JEDNOHO ROKU 86

Celková péče a výživa 88



- Růst zubů a péče o ně 90
- Koupání a oblékání staršího kojence 92
- Když přestáváte kojit 94
- První jídla: 4–6 měsíců 96

- Další jídla: 6–8 měsíců 98
- Zdravá strava pro dítě 100
- Starší kojenec a mléko 102
- Jak pomůžete dítěti vychutnat jídlo 104
- Jak zajistíte péči o dítě 106
- Zafizujete si péči o dítě 108

Pláč, utěšování a spánek 110



- Proč kojenec pláče 112
- Strach a pocit úzkosti 114
- Změna spánkového cyklu 116
- Jak zlepšit spánek staršího kojence 118
- Nácvik spánku 120

Vývoj a hra 122



- Dítě sedí a leze 124
- Dítě stojí a dělá krůčky 126
- Plavání kojenců 128
- Obratnost, aktivita a myšlení 130

- Sociální chování a řeč 132
- Znakování s dítětem 134
- Zábava starších kojenců 136

část třetí

BATOLATA A STARŠÍ DĚTI 138

Běžná péče a krmení 140



- Mytí a udržování čistoty 142
- Zdravá strava pro batolata 144
- Aby chutnalo 146
- Začneme chodit na nočník 148
- Problémy a výjimečné okolnosti při nácviku chopení na nočník 152

Pláč, chování a spánek 154



- Proč batolata pláčou 156
- Jak zvládnout vztekání 158
- Batolata a spánek 160
- Problémy se spánkem 162
- Noční buzení 164

Vývoj a hra batolete 166



- První kroky 168
- Vývoj mladšího batolete 170
- Vývoj staršího batolete 172
- Rodina se rozrůstá 174
- Hrajeme si s batoletem 176

- Hravé nápady 178
- Učím se být součástí společnosti 180
- Čas si povídat 182

Předškolní věk 184



- Jídlo a předškolák 186
- Spánek u předškolních dětí 188
- Tělesný a psychický vývoj 190
- Jóga pro děti 192
- Podporujte pěkné chování 194

- Socializace v širším světě 196

část čtvrtá

PRAKTICKÉ INFORMACE 198

Zdraví a bezpečnost 200



- Očkování a potravinové doplňky 202
- Přírodní léčba 204
- Alternativní terapie pro děti 206
- Přírodní léčiva pro první pomoc 210
- Nemocný kojenec 214

- Když stůně starší dítě 216
- Běžné zdravotní problémy 218
- Potravinová alergie a nesnášenlivost (intolerance) 226
- Zdravý domov 228
- Bezpečný domov 230
- Bezpečnost mimo domov 234

Jídelníček a recepty 236



- Jídelníček pro kojence 238
- Recepty 240
- Jídelníček pro batolata a starší děti 244
- Recepty pro batolata a starší děti 246

- Užitečné adresy 250
- Knížky, které vám udělají radost i po letech/Poděkování 252
- Rejstřík 253