



## Budeme tři!

10

<i>A najednou je život vzbůru nohama</i>	12
<b>Vztah mezi ženou a mužem</b>	13
Cena je vysoká	13
Jak se vztah promění	14
Byt	16
Povolání	17
Přátelství	17
Milostný život	19
<b>Čas čekání na příchod miminka využijte</b>	20
<b>Co patří do první výbavičky</b>	21
Hlavně pohodlné	21
<b>Dětská výbavička</b>	23
Co byste měli pro dítě obstarat před porodem	23
Co ještě budete potřebovat	23
Co teď ještě nebudete potřebovat	24
<b>Zdravé místo na spaní</b>	25
Další tipy	25
Je to jiné, než jsme čekali...	27
<b>Vznikla rodina</b>	30
<b>Porod a nejbližší doba po něm</b>	31
Start do života	31
Porod císařským řezem	31
Porod klešťový nebo vakuovou extrakcí	32
Apgar skóre – první informace o dítěti	35
<b>Nový život s dítětem</b>	36
Kojení a klid podle potřeby	36
Starejte se o zdraví děťátka	37

Správná péče o dětský zadeček	40
Péče o jemnou dětskou pleť	
– méně znamená často více	43
Péče o dítě – nejlepší tipy od profesionálky	46
<b>První dny miminka</b>	48
První půlhodina	48
...a pak taková únava!	48
Termoregulace	48
Potřeba spánku	49
Smolka	50
Červená moč	50
Zduřené prsní žlázy	51
Slepené oči	51
Ucpaný nos	51
Novorozenecká žloutenka	52
Kožní problémy novorozenců	52
<b>Šestinedělí</b>	58
<b>Časné šestinedělí a dozvuky porodu</b>	59
Pomoc, moje břicho!	59
Hráz	59
Šev po císařském řezu	61
Poporodní stahy	62
Očistky	64
Baby blues – poporodní deprese	66
Další následky hormonálních změn	67
Střevo a trávení	68
Hemoroidy	69
Zápěstí	69
<b>Cvičení v šestinedělí</b>	70
Všechno má svůj čas	70
Pánevní dno	71
Rozšířené poporodní cvičení	72
<b>Cvičení po šestinedělí</b>	74
Malý program na doma	74
<b>Antikoncepce po porodu</b>	77
Kojení jako antikoncepce?	77
Hormonální antikoncepční metody	77
<b>Antikoncepce po porodu</b>	77
Mechanické antikoncepční metody	80
Chemická antikoncepce	82
Přirozené plánování rodiny	83



## Od kojence k batoleti 86

<i>První měsíc</i>	88	<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	119
<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	89	Se všemi smysly	119
Od reflexu k uvědomělému jednání	89	Poděj mi ruku...	119
Smysly vašeho dítěte	90	<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	120
Pokrok za pokrokem	91	<i>Šestý měsíc</i>	124
Preventivní prohlídky	92	<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	124
Dvě děti s odstupem 14 let – co bylo při druhém porodu jiné?	93	Chci být při tom!	124
<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	94	Mám také co říct!	124
<i>Druhý měsíc</i>	98	Mnoho smyslu pro humor a pro hudbu	125
<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	99	Jdeme na kaši!	125
Kůže na kůži	99	<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	126
Pozorný, čilý a velmi povídavý	99	<i>Sedmý měsíc</i>	130
Zpívání přináší štěstí	99	<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	130
První úsměv	100	Malý objevitel	130
Preventivní prohlídka v 6. týdnu	101	Pomoc, máma je pryč!	131
<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	102	Malý broukal	131
<i>Třetí měsíc</i>	106	<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	132
<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	106	<i>Osmý měsíc</i>	136
Hraj si se mnou!	106	<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	136
Poloha na zádech je nejlepší	106	Další krok k sezení a lezení	136
Haló, světe, tady jsem!	107	Jen o kousek dál...	136
Preventivní prohlídka ve 3 měsících	107	První zoubky	137
<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	108	Upevňujeme, co jsme se naučili	137
<i>Čtvrtý měsíc</i>	112	<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	138
<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	112	<i>Devátý měsíc</i>	142
Všechno se točí kolem úst!	112	<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	142
Zvyšuje se pohyblivost	113	Zcela nová perspektiva	142
<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	114	Co je uvnitř?	142
<i>Pátý měsíc</i>	118	Podívej, co tady padá	143
<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	118	Lezu!	143
		<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	144
		<i>Desátý měsíc</i>	148
		<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	148
		Sezení s rovnými zády	148
		Máma mi pomáhá stát	148
		Malé a nejmenší, to je nejlepší	149
		Dobře koordinovaný průzkumník	149
		<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	150
		<i>Jedenáctý měsíc</i>	154
		<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	154
		Spadnout? Nikdy!	154

# Obsah

Krok za krokem	154
Malí páni svých věcí	155
První slova	155
<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	<b>156</b>
<i>Dvanáctý měsíc</i>	<i>160</i>
<b>Jak se vaše dítě vyvíjí</b>	<b>160</b>
Odvažný šplhavec	160
Prosím, mič	160
Preventivní prohlídka	161
<b>Rozvíjejte své dítě hrou</b>	<b>162</b>
Kroužky pro maminky s dětmi	
– přínos pro děti i rodiče	165



## *Dětská výživa v prvním roce* **168**

<i>Mateřské mléko – elixír života dítěte</i>	<i>170</i>
<b>Od začátku to nejlepší</b>	<b>171</b>
Kojit může (skoro) každá maminka	171
Produkce mléka a kojení– jak to funguje	171
Péče o prsa	173
Mateřské mléko je nejlépe přizpůsobené dítěti	174
Nejdůležitější způsoby kojení	175
Pozice při kojení	175
Nejdůležitější otázky ohledně kojení	178
Kojení s počátečními těžkostmi	181
Problémy při kojení– všechno se dá řešit!	182
Výživa kojících matek	185
<i>Mléčná výživa jako alternativa kojení</i>	<i>190</i>

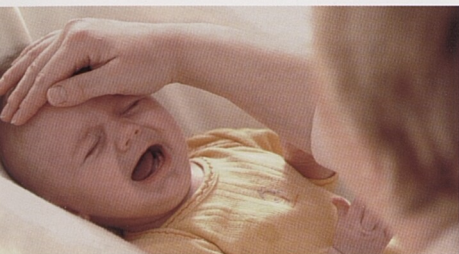
<b>Kojenecká výživa vhodná pro vaše dítě</b>	<b>191</b>
Odpovídající věku	191
Složení	191
Kontrolovaná kvalita	191
Co ještě obsahuje	191
Přehled kojenecké mléčné výživy	192
Speciální kojenecká mléčná výživa	193
Hypoalergenní výživa pro děti ohrožené alergiemi	193
Pomůcky ke krmení	195
<i>První kašička vašeho dítěte</i>	<i>202</i>
<b>Krok za krokem k příkrmu</b>	<b>203</b>
Nová výživa pro nový životní úsek	203
Jak funguje přechod na příkrmování?	203
První jídlo – polední pyré	203
Druhé jídlo – večerní kaše	210
Třetí jídlo – odpolední kaše	211
Kolik má mé dítě sníst?	212
Co mají děti pít?	212
Nesladte	212
Dětská výživa od desátého měsíce	213
Už jen krůček ke stolu	213
První kaše je nejlepší k obědu	215



## *Spi, dítěátko, spi...* **218**

<i>Pomaloučku do říše snů</i>	<i>220</i>
<b>Spánek – opravdový elixír života</b>	<b>221</b>
Dostatek spánku – pro dítě absolutní nutnost	221
Spánkové fáze	221

Děti spí jinak	222
Co děti potřebují pro dobrý spánek	223
Usínání	225
Spíme celou noc	229
Noci musí být lepší!	231
Poruchy spánku u dětí	232
„Zloději spánku“	232
Dudlík nebo palec?	233
<b>Syndrom náhlého úmrtí kojence</b>	<b>235</b>



## Nemocné dítě 238

<b>Velké a malé bolístky</b>	<b>240</b>
<b>Opruzení</b>	<b>241</b>
Bolavý zadeček (dráždivá dermatitis)	241
Plenkový soor	241
<b>Horečka – když tělo bojuje</b>	
<b>s bacily</b>	<b>243</b>
Křeče z horečky (febrilní křeče)	245
Šestá nemoc – třídní horečka	246
Horečka bez zřejmého důvodu	247
<b>Když břicho zlobí...</b>	<b>248</b>
Zácpa	248
Průjem a zvracení	248
Průjem	248
Zvracení	249
Nadýmání	251
<b>Další časté potíže</b>	<b>253</b>
Kašel nebo bronchitida	253
Zánět středního ucha	254
<b>Očkování</b>	<b>255</b>
Tělo si pomůže samo	255

Očkovací látky v proměnách času	256
Jak probíhá očkování?	256
<b><i>Jak se dítě během roku vyvíjí</i></b>	<b>260</b>
<b><i>Domácí lékárnička – na doma</i></b>	
<i>i na cesty</i>	262
<b><i>O autorech</i></b>	<b>264</b>
<b><i>Pár slov na závěr</i></b>	<b>264</b>
<b><i>Důležitá telefonní čísla</i></b>	<b>264</b>
<b><i>Rejstřík</i></b>	<b>265</b>
<b><i>Další knihy pro vás</i></b>	<b>270</b>