



Příprava na příchod děťátka	6
Kurzy péče o kojence	6
Dětská vybavička	7
Místo pro přebalování	8
První dětské oblečení	9
Základní potřeby pro péči	10
Hraček jen přiměřeně	12
Důležitá hygiena v kuchyni	13
Jak zařídit dětský pokoj	14
Co potřebuje dětská pokožka	16
Proč je dětská pokožka tak citlivá?	16
Jak se vyvíjí kůže dítěte	17
Produkty pro péči o dětskou pokožku	18
Přebalování není nic těžkého	20
Jaké plenky jsou nejlepší?	20
Látkové plenky	21
Plenkové systémy pro opakované použití	24
Jednorázové plenkové kalhotky	25
Plenky plněné vložkami	26
Srovnání různých druhů plen	27
Kdy a jak často přebalovat?	28
Místo pro přebalování	30
Praxe přebalování	32
Pomoc pro opruzený zadeček	33
Mytí a koupání	34
Velké mytí na přebalovacím pultu	34
Kdy a jak často koupat?	38
Prostředky ke koupání	40
Vanička, nebo vana?	41
Příprava na koupání	43
Koupání musí být příjemné!	44
Péče o pokožku	46
Co potřebuje kůže	46
Proč se zadeček oprudí	48

Péče o pupík	50
Nehty na rukou a nohou	53
Péče o obličej	54
S ušima opatrně	55
Nos se vyčistí sám	56
Ústa a zuby	56
Raná péče o chrup	59
Základní pravidla péče o chrup	61
Výživa a zdravé zuby	63
Nezapomeňte na vlasy	64
Dětská masáž	66
Příjemná a uvolňující	66
Původ masáže dětí	67
Kdy začít s masážími	68
Praktická cvičení	69
Poznejte nemoc včas	74
Co nám prozradí kůže?	75
Všimněte si očí	78
Vyzkoušejte sluch svého dítěte	79
Imunitní systém a alergie	80
Nadměrná hygiena škodí	81
Když hrozí alergie	83
Jak pozná lékař alergii?	84
Léčení alergií u dětí	85
Preventivní opatření	86
Prevence jako ochrana	88
Trénink pro malé tělíčko	89
Ochrana před horkem a zimou	90
Cestování a jízda autem	90
Bezpečnost a ochrana před úrazy	92
Rejstřík	94

