



obsah

Úvodem	7
Než se ohlásí (Libuše Tomšů)	9
Zbytné a nezbytné položky	11
Výbava nevěsty a ženicha	11
Kde budou bydlet?	12
Shoda i kolem sporáku	14
Dvě rodiny v jedné domácnosti	14
Už se ohlásilo	15
Byt na severní straně	15
Vadí dítěti hluk?	15
Lidé kolem novorozeňátka	15
Plánované rodičovství (MUDr. Irena Pavlásková, CSc.)	16
Regulace početi	17
Když čekáte dítětko	19
Těhotenský tělocvik	21
Denní režim	25
Poslední přípravy na porod a mateřství	25
Přípravy do porodnice	26
Šestinedělí	26
Životospráva v šestinedělí	28
Péče o dítě	28
Dětská poradna	29
Hygiena malého dítěte	29
Přebalování, pleny a dětské prádlo	32
Výživa (MUDr. Irena Pavlásková, CSc.)	34
Přirozená výživa	34
Kojení	35
Potíže při kojení	36
Vitamíny	36



Příklad jídelníčku dítěte v šestém měsíci věku	38
Odstavování	38
Příprava krupičné kaše	39
Příkrmování	39
Umělá výživa	40
Výživa dítěte od devátého měsíce (MUDr. Irena Pavlásková, CSc.)	41
Správné návyky při jídle	42
Hygienické návyky	42
Tělesný a duševní vývoj	42
Denní režim dítěte	43
Očkování	44
Výchova dětí do jednoho roku	44
Jesle	45
Dětská výbavička (Drahomíra Pavlíková)	46
Zavinovačka	47
Ozdobná pokrývka	49
Košílky	50
Kabátky	51
Bryndáčky	54
Kapesníčky	54
Dupačky a punčoškové kalhotky	54
Plenkové kalhotky	55
Spací pytel	57
Noční košílka	59
V čem bude dítě spát?	61
Výbava pro postýlku	62
Výbava pro kočárek	63
První šatečky	65
Kalhotkový obleček	66
Zástěrka	66
Kalhotkový obleček	67
Šatečky s dlouhými rukávky	68
Výšivka na dětském oblečení	70
Balení dítěte	72
Úplet v dětském oblečení	73
Kabátek pro doma	73
Kabátek pro dítě	74
Háčkovaná souprava kabátka a čepičku	76
Pletená čepička	77
Pletené plenkové kalhotky	78
Bačkorky pro batolátko	79
Punčoškové kalhotky	80
Kabátek s kapucí	81
Odvívání v době těhotenství (Drahomíra Pavlíková)	84



Architektka radí nastávajícím maminkám (arch. Olga Zá- rubová)	89
Dětská postýlka	89
Kosmetické potřeby	90
Převínovací deska	91
Skládací židlička	91
Hračky	92
Výbavička dítěte	92
Skládací ohrádka	93
Dětský pokoj	93
Světlo	93
Nebezpečí úrazu	93
Praní plenek	94
Kočárek	94
Jak se bude jmenovat? (Libuše Tomšů)	95
Škrtněte zdobněliny	96
Posuzujte jméno jako celek	96
Mnoho sykavek syčí a jazyk se zamotává	96
Važte jméno s příjmením	98
Novorozeně má daleko do filmové hvězdy	98
Nebojte se rodinné tradice	98
Svět dětí — svět hraček (Libuše Tomšů)	100
K některým právním otázkám (JUDr. Vítězslav Kaplan)	102
Dočasné převedení na vhodnou práci	102
Pracovní cesty	103
Výpověď ano, či ne?	103
Nárok na mateřskou dovolenou	104
Peněžitá pomoc v mateřství	105
Přestávky ke kojení	107
Přidavky na děti	107
Podpora při onemocnění dítěte	108
Příjmení po otci, nebo po matce	109
Změny ve státním občanství	111
Jak zákon chrání svobodnou matku	111