

Historie příručky	7
Předmluva	8
Vítej na světě!	9
Malý člověk – ještě ne zcela hotový	11
Zvláštnosti látkové výměny kojence	11
Kojení – ten nejlepší začátek	13
(Plus) body pro kojící matky	16
Mateřské mléko je optimální!	18
Je nezbytné přidávat vitaminy atd.?	19
Jsou škodlivé látky v mateřském mléce nebezpečné?	21
Jak dlouho se má kojit?	21
Jak často se má kojit?	22
Jaká má být stolice?	22
Kdy se nemůže kojit?	22
Na co musíme dávat pozor při odsávání mléka pomocí odsávačky? ..	23
Můžeme zabránit nadýmání?	24
Můžeme připravovat náhražky mateřského mléka sami?	24
„Láhev“ – jenom náhražka	27
Kdy jsou které mléčné výživy vhodné	27
„Pre-výživy“ – ta nejlepší alternativa	28
„1-výživy“ – druhá nejlepší volba	30
Vegetariáni, pozor!	31
„2-výživy“ – od 5. měsíce	31
„H. A.-výživy“ chrání před alergií	32
Speciální výživy	34
Příprava mléčné výživy v láhvi	35
Přikrmování – od 5. měsíce	43
„Výživový jízdni řád“	43
Připravovat doma, nebo používat výživy ve skle?	46
Nákup a výběr kojenecké stravy	47
Příprava a uskladnění kaší	49
Jednotlivé skupiny potravin	52
Jak se můžeme vyvarovat cukru	59

Od kdy je důležitá péče o zuby?	61
Proč nepodávat živočišné mléko v prvním roce života?	62
Které příkrmy jsou vhodné při ohrožení alergií?	63
Co dělat při poruchách trávení?	64
Mezi 10. a 12. měsícem začíná jíst dítě s rodinou	65
Jedna prosba nakonec	67
Rejstřík	68