

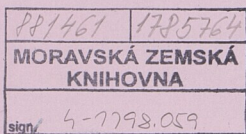


Obsah

Obsah	4
Předmluva	7
Úvod	9

NEŽ PŘILETÍ ČÁP	11
Příprava na těhotenství	14
Překážky početí	16
Tipy pro budoucí tatínky	17
Příznaky těhotenství	20
Zázrak početí pod mikroskopem	22
Těhotenský kalendář	23
1. lunární měsíc	24
2. lunární měsíc	26
3. lunární měsíc	28
4. lunární měsíc	30
5. lunární měsíc	32
6. lunární měsíc	34
7. lunární měsíc	36
8. lunární měsíc	38
9. lunární měsíc	40
10. lunární měsíc	42
Přehled všech měsíců	44
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	48

TĚHOTENSTVÍ KROK ZA KROKEM	51
Čeho se vyvarovat?	54
Výpočet termínu porodu	55
Budoucí tatínkové	57
Cvičení pro těhotné	60
Sportování s bříškem	65
Těhulka v práci	66
Mateřská dovolená	67
Sex v těhotenství	69
Jak o sebe pečovat	71
Kouzlo aromaterapie	74
Těhotenství, tanec a zpěv	77
Zdravě jíst!	78
Dobrou noc a sladké sny	83
Těhotenské neduhy	84
Jak léčit běžné nemoci	88
Těhotenství ve zralém věku	92
Když čekáte dvojčátka...	94
Rizikové těhotenství	96
Ultrazvukové vyšetření a mapování vrozených vad	100
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	102



Photos © ISIFA/GETTY IMAGES, 2006

Photos © Hynek Petrák, 2006

Photos © archiv časopisu Maminka

Copyright © Mladá fronta a. s., 2007

ISBN 978-80-204-1749-7

PŘÍPRAVA NA POROD

Jak překonat strach?	108
Výbavička pro miminko	112
Co si zabalit do porodnice?	114
Jak poznat, že se porod blíží?	116
Fyziologický porod	120
Epiziotomie – nástřih hráze	125
Porod dvojčát	127
Metody porodu	128
Komplikace při porodu	132
Vůně k porodu	136
Pupečnicková krev	138
Novorozeneček po porodu	140
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	144

ŠESTINEDĚLÍ

Maminka po porodu	150
Poporodní deprese	153
Cvičení po porodu	155
Jak začít s kojením	156
Zásady správného kojení	160
Vhodné polohy při kojení	164
Výživa kojících maminek	166
Role otce po porodu	168
Návrat k milostnému životu	170
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	172

PRVNÍ ROK ŽIVOTA

Novorozeneček po porodu	178
Komunikace a řeč	184
Péče o novorozence	186
Jak s dítětem manipulovat	188
Správná manipulace s novorozencem a dítětem	190
Jak přebalovat	194
Správné koupání	196
Masáž kojence	199
Postup při oblékání	204
Zdravý spánek	207
Zásady správného spánkového režimu	210
Jak utišit pláč?	212
Léky pro kojence	216
První zoubky	218
Plavání kojenců	220
Jak roste vaše dítě – 1. měsíc	224
Jak roste vaše dítě – 2. měsíc	226
Jak roste vaše dítě – 3. měsíc	228
Jak roste vaše dítě – 4. měsíc	230
Jak roste vaše dítě – 5. měsíc	232
Jak roste vaše dítě – 6. měsíc	234
Jak roste vaše dítě – 7. měsíc	236

Jak roste vaše dítě – 8. měsíc	238
Jak roste vaše dítě – 9. měsíc	240
Jak roste vaše dítě – 10. měsíc	242
Jak roste vaše dítě – 11. měsíc	244
Jak roste vaše dítě – 12. měsíc	246
Používání dudlíku	248
Cestování s dětmi	250
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	252

OD PLENEK KE ŠKOLCE

Je čas na nočník	258
Sociální chování	259
Péče v batolecím věku	260
Rozvoj osobnosti	262
Jak zabavit batole	264
Vývoj řeči	268
Dítě v nemocnici	270
Psychomotorický vývoj 1.–2. rok	272
Psychomotorický vývoj 2.–3. rok	274
Výchova – tvrdý oříšek pro každého rodiče	276
Mateřská škola	278
Sourozenecké propletence	279
Hyperaktivní dítě	281
Zlozvyky malých dětí	283
Cvičení ve dvou	286
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	292

VÝŽIVA DĚTÍ

Výživa kojeneckými mléky	298
Bezpečnost při přípravě kojeneckého mléka	300
Potravinová alergie	302
Začátek přechodného období	304
Období smíšené stravy	309
Vhodné a nevhodné potraviny pro děti do 1 roku	310
Obezita a stravovací návyky	312
Zásady pitného režimu	314
Recepty pro nejmenší	316

ZDRAVÉ A VESELÉ DÍTĚ

Dětské nemoci	330
Očkování dětí	339
Očkovací kalendář	341
Bezpečnost dítěte	342
První pomoc u dětí	344
Časté dětské úrazy	348
Užitečné adresy	350
Použitá literatura	352
Rejstřík	354



ODBORNÝ DOHLED
MUDR. MARTINA HOUROVÁ

gynekoložka s dlouholetou praxí, jejímž hlavním oborem je ultrazvuková diagnostika a vedlejším oborem onkogynekologie

OBSAH

Příprava na těhotenství	14
Překážky početí	16
Tipy pro budoucí tatínky	17
Příznaky těhotenství	20
Zázrak početí pod mikroskopem	22
Těhotenský kalendář	23
1. lunární měsíc	24
2. lunární měsíc	26
3. lunární měsíc	28
4. lunární měsíc	30
5. lunární měsíc	32
6. lunární měsíc	34
7. lunární měsíc	36
8. lunární měsíc	38
9. lunární měsíc	40
10. lunární měsíc	42
Přehled všech měsíců	44
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	48



ODBORNÝ DOHLED
MUDR. MICHAL KOUCKÝ

Gynekologicko-porodnická klinika 1. LF UK a Všeobecné
fakultní nemocnice v Praze, atestace II. stupně v oboru gyne-
kologie-porodnictví, 2005

OBSAH

Čeho se vyvarovat?	54
Výpočet termínu porodu	55
Budoucí tatínkové	57
Cvičení pro těhotné	60
Sportování s bříškem	65
Těhulka v práci	66
Mateřská dovolená	67
Sex v těhotenství	69
Jak o sebe pečovat	71
Kouzlo aromaterapie	74
Těhotenství, tanec a zpěv	77
Zdravě jíst!	78
Dobrou noc a sladké sny	83
Těhotenské neduhy	84
Jak léčit běžné nemoci	88
Těhotenství ve zralém věku	92
Když čekáte dvojčátka ...	94
Rizikové těhotenství	96
Ultrazvukové vyšetření a mapování vrozených vad	100
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	102



ODBORNÝ DOHLED
MUDR. MIROSLAV VERNER

Ústav pro péči o matku a dítě, Praha 4-Podolí, atestace
I. stupně v oboru gynekologie a porodnictví, 2005



ODBORNÝ DOHLED
(FYZIOLOGICKÝ POROD)
MUDR. JOZEF ZÁHUMENSKÝ

vedoucí lékař porodního sálu Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a Fakultní nemocnice Na Bulovce

OBSAH

Jak překonat strach?	108
Výbavička pro miminko	112
Co si zabalit do porodnice?	114
Jak poznat, že se porod blíží?	116
Fyziologický porod	120
Epiziotomie – nástřih hráze	125
Porod dvojčat	127
Metody porodu	128
Komplikace při porodu	132
Vůně k porodu	136
Pupečníková krev	138
Novorozenec po porodu	140
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	144



ODBORNÝ DOHLED
LUCIE MARKOVÁ, DIS.

diplomovaná porodní asistentka, laktační poradkyně, instruktorka plavání kojenců a batolat

ODBORNÝ DOHLED TEXTU
MUDR. ANNA MYDLILOVÁ

Fakultní Thomayerova nemocnice, Praha 4-Krč, novorozenecké oddělení (Národní centrum pro kojení), zakladatelka Laktační ligy

OBSAH

Maminka po porodu	150
Poporodní deprese	153
Cvičení po porodu	155
Jak začít s kojením	156
Zásady správného kojení	160
Vhodné polohy při kojení	164
Výživa kojících maminek	166
Role otce po porodu	168
Návrat k milostnému životu	170
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	172



ODBORNÝ DOHLED
MUDR. PETR KARGER
 odborný dětský a tělovýchovný lékař
 s dlouholetou praxí

OBSAH

Novorozenec po porodu	178
Komunikace a řeč	184
Péče o novorozence	186
Jak s dítětem manipulovat	188
Správná manipulace s novorozencem a dítětem	190
Jak přebalovat	194
Správné koupání	196
Masáž kojence	199
Postup při oblékání	204
Zdravý spánek	207
Zásady správného spánkového režimu	210
Jak utišit pláč?	212
Léky pro kojence	216
První zoubky	218
Plavání kojenců	220



Jak roste vaše dítě – 1. měsíc	224
Jak roste vaše dítě – 2. měsíc	226
Jak roste vaše dítě – 3. měsíc	228
Jak roste vaše dítě – 4. měsíc	230
Jak roste vaše dítě – 5. měsíc	232
Jak roste vaše dítě – 6. měsíc	234
Jak roste vaše dítě – 7. měsíc	236
Jak roste vaše dítě – 8. měsíc	238
Jak roste vaše dítě – 9. měsíc	240
Jak roste vaše dítě – 10. měsíc	242
Jak roste vaše dítě – 11. měsíc	244
Jak roste vaše dítě – 12. měsíc	246
Používání dudlíku	248
Cestování s dětmi	250
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	252



ODBORNÝ DOHLED

PHDR. ILONA ŠPAŇHELOVÁ

Psycholožka s dlouholetou praxí v poradenství se zaměřením na raný vývoj a výchovu dítěte

OBSAH

Je čas na nočník	258
Sociální chování	259
Péče v batolecím věku	260
Rozvoj osobnosti	262
Jak zabavit batole	264
Vývoj řeči	268
Dítě v nemocnici	270
Psychomotorický vývoj 1.–2. rok	272
Psychomotorický vývoj 2.–3. rok	274
Výchova – tvrdý oříšek pro každého rodiče	276
Mateřská škola	278
Sourozenecké propletence	279
Hyperaktivní dítě	281
Zlozvyky malých dětí	283
Cvičení ve dvou	286
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	292



ODBORNÝ DOHLED
MUDR. MARTIN FUCHS

primář pediatrického oddělení FN Na Bulovce

OBSAH

Výživa kojeneckými mléky	298
Bezpečnost při přípravě kojeneckého mléka	300
Potravinová alergie	302
Začátek přechodného období	304
Období smíšené stravy	309
Vhodné a nevhodné potraviny pro děti do 1 roku	310
Obezita a stravovací návyky	312
Zásady pitného režimu	314
Recepty pro nejmenší	316



ODBORNÝ DOHLED
MUDR. MARTIN GREGORA

dětský lékař a endokrinolog s dlouholetou praxí

OBSAH

Dětské nemoci	330
Očkování dětí	339
Očkovací kalendář	341
Bezpečnost dítěte	342
První pomoc u dětí	344
Časté dětské úrazy	348