



## Budeme traja!

10

<i>A zrazu je život hore nohami</i>	12
<b>Vzťah medzi ženou a mužom</b>	13
Cena je vysoká	13
Ako sa vzťah zmení	14
Byt	16
Povolanie	17
Priateľstvo	17
Milostný život	19
<b>Využite čas čakania na príchod bábätka</b>	20
Čo patrí do prvej výbavičky	21
Hlavne pohodlne	21
<b>Detská výbavička</b>	23
Čo by ste mali pre dieťa zaobstarať pred pôrodom	23
Čo budete ešte potrebovať	23
Čo teraz ešte nebudete potrebovať	24
<b>Zdravé miesto na spanie</b>	25
Ďalšie tipy	25
Je to iné, ako sme čakali...	27
<b>Vznikla rodina</b>	30
<b>Pôrod a obdobie tesne po ňom</b>	31
Štart do života	31
Pôrod cisárskym rezom	31
Pôrod kliešťový alebo vákuovou extrakciou	32
Apgar skóre – prvé informácie o dieťati	35
<b>Nový život s dieťaťom</b>	36
Dojčenie a pohoda podľa potreby	36
Starajte sa o zdravie dieťatka	37

Správna starostlivosť o detský zadoček	40
Starostlivosť o jemnú detskú pleť – menej znamená často viac	43
Starostlivosť o dieťa – najlepšie tipy od profesionálky	46
<b>Prvé dni bábätka</b>	48
Prvá polhodina	48
... a potom hrozná únava!	48
Termoregulácia	48
Potreba spánku	49
Smolka	50
Červený moč	50
Zdurené prsné žľazy	51
Zlepené oči	51
Upchatý nos	51
Novorodenecká žltáčka	52
Kožné problémy novorodencov	52
<b>Šestonedelie</b>	58
<b>Rané šestonedelie a dozvuky pôrodu</b>	59
Pomoc, moje brucho!	59
Hrádza	59
Šev po cisárskom reze	61
Popôrodné sťahy	62
Očistky	64
Baby blues – popôrodné depresie	66
Ďalšie následky hormonálnych zmien	67
Črevo a trávenie	68
Hemoroidy	69
Zápästie	69
<b>Cvičenie v šestonedelí</b>	70
Všetko má svoj čas	70
Panvové dno	71
Rozšírené popôrodné cvičenie	72
<b>Cvičenie po šestonedelí</b>	74
Malý program na doma	74
<b>Antikoncepcia po pôrode</b>	77
Dojčenie ako antikoncepcia?	77
Hormonálne antikoncepcčné metódy	77
Mechanické antikoncepcčné metódy	80
Chemická antikoncepcia	82
Prirodzené plánovanie rodiny	83



## Od dojčata k batolaťu 86

<b>Prvý mesiac</b>	<b>88</b>	<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>119</b>
<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>89</b>	Všetkými zmyslami	119
Od reflexov k uvedomelému konaniu	89	Podaj mi ruku...	119
Zmysly vášho dieťaťa	90	<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>120</b>
Pokrok za pokrokom	91	<b>Šiesty mesiac</b>	<b>124</b>
Preventívne prehliadky	92	<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>124</b>
Dve deti s odstupom 14 rokov –		Chcem byť pri tom!	124
čo hlo pri druhom pôrode iné?	93	Mám tiež čo povedať!	124
<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>94</b>	Veľa zmyslu pre humor a pre hudbu	125
<b>Druhý mesiac</b>	<b>98</b>	Ideme na kašu!	125
<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>99</b>	<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>126</b>
Koža na koži	99	<b>Siedmy mesiac</b>	<b>130</b>
Pozorný, čulý a veľmi zhovorčivý	99	<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>130</b>
Spievanie prináša šťastie	99	Malý objaviteľ	130
Prvý úsmev	100	Pomóc, mama je preč!	131
Preventívna prehliadka v 6. týždni	101	Malý mrmloš	131
<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>102</b>	<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>132</b>
<b>Tretí mesiac</b>	<b>106</b>	<b>Ôsmy mesiac</b>	<b>136</b>
<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>106</b>	<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>136</b>
Hraj sa so mnou!	106	Ďalší krok k sedeniu a lezeniu	136
Poloha na chrbte je najlepšia	106	O kúsoček ďalej...	136
Haló, svet, tu som!	107	Prvé zúbky	137
Preventívna prehliadka v 3. mesiaci	107	Utvrďujem sa v tom, čo sme sa	
<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>108</b>	naučili	137
<b>Štvrtý mesiac</b>	<b>112</b>	<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>138</b>
<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>112</b>	<b>Deviaty mesiac</b>	<b>142</b>
Všetko sa točí okolo úst!	112	<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>142</b>
Zvyšuje sa pohyblivosť	113	Úplne nová perspektíva	142
<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>114</b>	Čo je vo vnútri?	142
<b>Piaty mesiac</b>	<b>118</b>	Pozri, čo tu padá	143
		Leziem!	143
		<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>144</b>
		<b>Desiaty mesiac</b>	<b>148</b>
		<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>148</b>
		Sedenie s rovným chrbtom	148
		Mama mi pomáha stáť	148
		Malé a najmenšie, to je najlepšie	149
		Dobre koordinovaný prieskumník	149
		<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>150</b>
		<b>Jedenásty mesiac</b>	<b>154</b>
		<b>Ako sa vyvíja vaše dieťa</b>	<b>154</b>
		Spadnúť? Nikdy!	154



# Obsah

Krok za krokom	154
Malí páni svojich vecí	155
Prvé slová	155
<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>156</b>
<i>Dvanásť mesiac</i>	<i>160</i>
Ako sa vyvíja vaše dieťa	160
Odvážny lezec	160
Loptu, prosím	160
Preventívna prehliadka	161
<b>Rozvíjajte svoje dieťa hrou</b>	<b>162</b>
Kružky pre mamičky s deťmi – prínos pre deti i rodičov	165



## *Detská výživa v prvom roku* 168

<i>Materské mlieko – elixír života dieťaťa</i>	<i>170</i>
Od začiatku to najlepšie	171
Dojčiť môže (takmer) každá mamička	171
Produkcia mlieka a dojčenie – ako to funguje	171
Starostlivosť o prsia	173
Materské mlieko je najlepšie prispôsobené dieťaťu	174
Najdôležitejšie spôsoby dojčenia	175
Pozície pri dojčení	175
Najdôležitejšie otázky o dojčení	178
Dojčenie s počiatočnými ťažkosťami	181
Problémy pri dojčení – všetko možno riešiť!	182
Výživa dojčiacich matiek	185

## *Umelá výživa ako alternatíva dojčenia* 190

<b>Dojčenská výživa vhodná pre vaše dieťa</b>	<b>191</b>
Zodpovedajúca veku	191
Zloženie	191
Kontrolovaná kvalita	191
Čo ešte obsahuje	191
Prehľad umelej dojčenskej výživy	192
Špeciálna umelá dojčenská výživa	193
Hypoalergénna výživa pre deti ohrozené alergiami	193
Pomôcky na kŕmenie	195

## *Prvá kašička vášho dieťaťa* 202

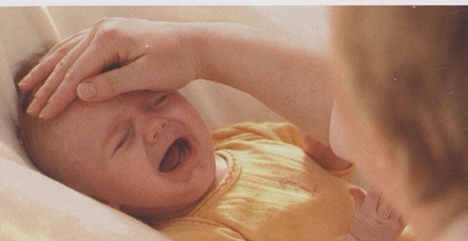
<b>Krok za krokom k prikrmovaniu</b>	<b>203</b>
Nová výživa pre nový životný úsek	203
Ako prejsť na prikrmovanie?	203
Prvé jedlo – obedňajšie pyré	203
Druhé jedlo – večerná kaša	210
Tretie jedlo – olovrantová kaša	211
Kolko má moje dieťa zjesť?	212
Čo majú deti piť?	212
Nesladte	212
Detská výživa od desiateho mesiaca	213
Už iba krôčik ku stolu	213
Prvá kaša je najlepšia na obed	215



## *Spi, dieťaťko, spi...* 218

<i>Pomaličky do ríše snov</i>	<i>220</i>
<b>Spánok – skutočný elixír života</b>	<b>221</b>
Dostatok spánku – pre dieťa absolútna nevyhnutnosť	221
Spánkové fázy	221

Deti spia inak	222	Telo si pomôže samo	255
Čo deti potrebujú pre dobrý spánok	223	Očkovacie latky v premenách času	256
Zaspávanie	225	Ako prebieha očkovanie?	256
Spíme celú noc	229	<i>Ako sa dieťa vyvíja počas roka</i>	260
Noci musia byť lepšie!	231	<i>Domáca lekárnička – na doma</i>	
Poruchy spánku u detí	232	<i>i na cesty</i>	262
„Zlodeji spánku“	232	<i>O autoroch</i>	264
Cumeľ alebo palec?	233	<i>Pár slov na záver</i>	264
<b>Syndróm náhleho úmrtia dojčata</b>	235	<i>Dôležité telefónne čísla</i>	264
		<i>Register</i>	265
		<i>Ďalšie knihy pre vás</i>	270



## *Choré dieťa* 238

<b>Veľké a malé болиestky</b>	240
<b>Zaparenie</b>	241
Boľavý zadoček (dráždivé dermatitis)	241
Plienková dermatitída	241
<b>Horúčka – keď telo bojuje s bacilmi</b>	243
Kŕče z horúčky (febrilné kŕče)	245
Šiesta choroba – trojdňová horúčka	246
Horúčka bez zrejmeho dôvodu	247
<b>Keď hnevá bruško...</b>	248
Zápcha	248
Hnačka a zvracanie	248
Hnačka	248
Zvracanie	249
Nadúvanie	251
<b>Ďalšie časté problémy</b>	253
Kašeľ alebo bronchitída	253
Zápal stredného ucha	254
<b>Očkovanie</b>	255