

OBSAH

1. Péče o novorozence

NOVOROZENEC A VY	14
POROD CÍSAŘSKÝM ŘEZEM	15
Po návratu domů	15
Péče o citlivé břišní svaly	15
KRMENÍ	16
Pohodlné oblečení pro kojící matky	16
Pro klidné kojení	17
Technika kojení	18
Krmení z lahve	19
Rovnoměrný proud mléka	20
Kojenecké lahve	21
Říhání	22
UKLÁDÁNÍ K SPÁNKU	23
Usínání	23
Když si dítě plete noc a den	24
Jak zjednodušit noční hlídání	25
Pro klidný spánek	26
Pro dobrou pohodu	26
KDYŽ MIMINKO PLÁČE	27
Jak si poradit s ukřičeným kojencem	27
Bolení břicha	29
CELKOVÁ HYGIENA	30
Výbavička na koupání	31
Postup při koupání	32
PŘEBALOVÁNÍ	33
Čistění zadečku	33
Nenechte se zaskočit	34
Látkové pleny	34
Prevence plenkové dermatitidy	35
Léčení plenkové dermatitidy	36
Nepřidělávejte si práci	36
ŠPINAVÉ PRÁDLO	38
Praní plen	38
Pleny od stolice	39
PODNĚTNÉ PROSTŘEDÍ	40
Jak dítě stimulovat	40
LEVNÁ VÝBAVIČKA	42
MIMINKO A SOUROZENCI	43
Příprava staršího sourozence	43
Když je maminka v porodnici	44
Sourozenecká žárlivost	44

PREVENTIVNÍ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY	46
Situace, kdy zavolat lékaře	47
PRACUJÍCÍ MATKA	48
Jak si návrat zjednodušíť	48
První dny v práci	49
2. Základy péče o dítě	
KRMENÍ	50
Krmení kojence	50
Bryndáčky	52
Kousátka při proezávání zubů	52
Jak naučit dítě jíst	53
Jak naučit dítě pít	55
Jídlo bez dramát	56
Starší jedlík	57
Nápadité „nádobíčko“	57
Nápaditá úprava	58
Jak vyzrát na Otesánky a Šťouraly	59
Pochoutky originálně	60
Hygienické návyky	61
Úklid po jídle	62
OBLEČENÍ	63
Když oblékáte vy	63
Když se dítě svléká	63
Co na nožičky	64
Pleny na noc	64
Jak přebalovat neposedy	65
Jak na průzkumníka, který leze	66
Obléká se samo: Zapínání	66
Obléká se samo: Ostatní úkony	67
Oblečení na ven	67
Obouvání	68
Pomoc v začátcích	69
Jak ukládat prádlo	70
Půjčené, darované, „zdeděné“	70
Nakupujte s rozvahou	71
Šijeme dětem	72
Aby oblečení vydrželo co nejdéle	74
Záplaty a jiné správký	75
Zapleťte se do pletení	75
Jak oděvy udržovat	75
Praní prádla	76
Co se skvrnami	76
Péče o boty	78
SPÁNEK	79
Správné návyky	79
Uspávání	80

Bezsné noci	81
Co s ranními ptáčaty	83
Odpolední spánek	84
3. Hygiena a zdraví	
VODA A MÝDLO	85
Koupání a mytí vlásků	85
S úsměvem jde všechno líp	86
Hry ve vaně	86
Strach z vody	88
Ach, ty vlásky	88
Pro snazší mytí	89
Aby oči neplakaly	90
Zadáno pro děvčátka	90
JAK ZE ŠKATULKY	91
Dobré návyky	91
Ručníky	92
Péče o nehty	92
Střihání vlasů	93
Za více peněz více muziky	95
MLÉČNÝ CHRUP	95
Čistění zubů	96
Maximální účinnost	97
Užitečné pomůcky	97
Zubní víla	97
JAK NAUČIT DÍTĚ CHODIT NA HRNÍČEK	98
Základní rady	98
Jak na záchod	100
Noční pomočování	100
PRVNÍ POMOC	101
Au, to bolí!	102
Boule a modřiny	103
Obvazy a náplasti	104
Třísky	105
Bodnutí hmyzem a žihadlo	105
VE ZDRAVÍ A NEMOCI	106
Měření tělesné teploty	107
Léky	107
Jak na tabletky	108
Zácpa	109
Průjem	110
Zvracení	110
Nachlazení, rýma a chřipka	111
Neštovice	112
Kašel a bolesti v krku	112
Bolesti ucha	112
Pokoj nemocného	112
Sádrový ob vaz	113

4. Domov a děti	
BEZPEČNOST A OCHRANA V DOMÁCNOSTI	114
Kuchyňský sporák	114
V kuchyni	115
Koupelna	116
Dětský pokoj	117
Konečně velká postel	118
Okna a dveře	119
Schodiště	120
Elektrina	120
Další rizika	120
Prevence náhodných otrav	122
BEZPEČNOST VENKU	122
Na dvorku	123
V autě	123
Karnevaly, maškarády a jiné taškařice	124
DOMÁČÍ ÚKLID	125
Aby nám děti nepřekážely	125
Výchova k pořádkumilovnosti	126
Malý pomocník	128
Práce nebo zábava?	129
KDO UMÍ - UMÍ	130
Ze starého nové	130
Dětský pokoj: stěny	131
Dětský pokoj: nábytek	131
KAM S NIMI	132
Ošacení	133
Šatny, šatní skříně a kumbály	133
V předsíni	134
Hračky	134
Skrýše pro hračky	135
Jak na hračky vyzrát	136
Domácí dílna	137
5. Rodičovství jako výzva	
CHOVÁNÍ	138
Umění mlčet	138
U jídla se mluví - ale tiše	139
Správná odpověď	139
Jak telefonovat bez přerušení	140
Telefonování bez rizika	141
ZÁCHVATY VZTEKU	141
Jak zvládat záchvaty vzteku	141
Nevhodné chování	142
Jak uklidnit zlostné dítě	143
Jak uvolnit jeho hněv	144

SOUROZENECKÁ RIVALITA	144
Smysl pro fair play	145
Změna rytmu	145
Smíření	146
ZLOZVYKY	146
Dudlík	147
Cucání palce	147
Kousání	148
Lelkování	149
STRACH A PLÁČ	150
Jak se odnaučit bát	150
Magický ochránce	151
Strach ze tmy	152
Noční můry	152
Bouřka	153
LOUČENÍ BEZ SLZIČEK	153
Kojenci a batolata	154
Další techniky na snížení úzkosti z odloučení	154
KONFLIKT ZAMĚSTNÁNÍ A RODIČOVSTVÍ	155
VÝCHOVA K SEBEÚCTĚ	156
Jak mu prokázat úctu	156
Jak dosáhnout pocitu výlučnosti pomocí slov	157
Jak dosáhnout pocitu výlučnosti pomocí skutků	157
Jen pro tatínky	158
Sebevědomí začíná v rodině	159
6. Rodinný odkaz	
BÝT ČÁSTÍ RODU	160
Příbuzenské vztahy	160
K posílení vztahů	161
Jak přiblížit příbuzné z daleka	162
TRADICE	163
Narozeniny	163
Dárky	165
DŮLEŽITÉ DOKUMENTY	165
Zdravotní záznamy	166
Vzpomínky zapsané	166
Vzpomínky zvukové	167
Vzpomínky obrazové	167
Světla, kamera - začínáme	168
7. Rodina na cestách	
POCHŮZKY	170
Nákupy bez námahy	170
Místo občanského průkazu	172
Učíme se nakupovat	172
Cestování po městě	173

VÝLETY	173
Balení	173
Pohodlí v autě	175
Klid v autě	175
Jídlo v autě	177
Pití v autě	178
V restauraci	179
Hračky na cesty	180
Zábava v autě	180
Letadlo	181
Jídlo v letadle	183
POBYT V PŘÍRODĚ	183
Táboření	183
Než vyrazíte	184
V kempu	184
Na pláži	185
STĚHOVÁNÍ	186
Než začnete balit	186
Nové prostředí	187
8. Dětské hry	
HRAJEME SI CELÝ ROK	189
Jaro a léto	189
Vodní hrátky	190
Zimní radovánky	191
Počasí, že „by ani psa nevyhnal“	192
DOMÁCÍ ČINNOSTI	193
Domečky, bunkry, pevnosti a jeskyně	193
Hry	194
Puzzle	196
Nadějní montéři a technici	196
Čištění a opravy hraček	196
KRESLENÍ A RUČNÍ PRÁCE	197
Malování a kreslení	197
Nádobky na barvy a vodu	199
Otisky rukou	199
Štětce	200
Pastelky	200
Lepidlo	201
Skladování materiálu	201
Jak kresby nejlépe uchovat	202
Výstavky	202
VÝCHOVA VÁŠNIVÉHO ČTENÁŘE	204
PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	204
Pro ranní klid	206
Školní dny	206