

Obsah

Předmluva	5
Úvod	7

Mateřství a rodičovství	15
----------------------------	----

Těhotenství	19
-------------	----

Vyšetření v těhotenství	19
Výživa v těhotenství	23
<i>Kyselina listová</i>	25
<i>Alkohol, kouření, drogy</i>	25



Základní výbava	27
-----------------	----

Základní potřeby pro dítě	
<i>Potřeby na spaní</i>	27
<i>Potřeby na koupání a přebalování</i>	28
<i>Potřeby pro krmení</i>	31
<i>Potřeby na přepravu</i>	33
Nákup vybavičky	35



Porod a pobyt v porodnici	39
------------------------------	----

Věci potřebné do porodnice	39
<i>Porod</i>	40
<i>Začátek porodu</i>	41
<i>Průběh porodu</i>	42
Porod císařským řezem	42
Tlumení bolesti při porodu	43
Vyvolaný porod	43
Otec při porodu	44
Alternativní způsoby porodu	44
První nadechnutí novorozence	45
Ošetření novorozence po porodu	45
Screeningové vyšetření novorozenců	46
Systém rooming-in	47
Propuštění novorozence z porodnice	48
Šestinedělí	49



Novorozenec	51
-------------	----

Tělo novorozence	51
<i>Proporce</i>	51
<i>Hlavička</i>	51
<i>Bříško</i>	52
<i>Prsa a genitálie</i>	53
<i>Pokožka</i>	53
<i>Maz</i>	53
<i>Barva</i>	53
<i>Žloutenka</i>	53
<i>Ochlupení</i>	54
<i>Kožní znaménka</i>	54
<i>Miliaria</i>	54
<i>Akné novorozenců</i>	54
<i>Kopřivková vyrážka</i>	54
<i>Puchýřek na horním rtu</i>	54





<i>Oči</i>	54
<i>Otok</i>	54
<i>Slzy</i>	54
<i>Zánět slzného vaku</i>	55
<i>Barva</i>	55
<i>Silhání</i>	55
<i>Stolice a močení</i>	56
<i>Stolice</i>	56
<i>Močení</i>	56
Charakteristika novorozence a jeho chování	56
<i>Dýchání</i>	57
<i>Škytání</i>	57
<i>Kýchání</i>	57
<i>Nepodmíněné reflexy</i>	57
<i>Sací reflex</i>	57
<i>Vyhledávací reflex</i>	58
<i>Polykací reflex</i>	58
<i>Úchopový reflex</i>	58
<i>Moorův reflex</i>	58
<i>Reflex automatických kroků</i>	58
Novorozenecký pláč	59
<i>Nejčastější příčiny pláče</i>	59
Správné držení a manipulace s dítětem	60
<i>Zvedání</i>	60
<i>Ukládání</i>	61
<i>Nošení</i>	61
První procházka	63

Výživa a krmení 65

<i>Energie</i>	65
<i>Voda</i>	65
<i>Bílkoviny</i>	66
<i>Tuky</i>	66
<i>Cukry</i>	66
<i>Vitamíny</i>	66

<i>Minerální látky a stopové prvky</i>	67
Kojení – přirozená výživa	67
<i>Přednosti kojení</i>	67
<i>Příprava na kojení</i>	68
<i>Tvorba a vypuzování mléka</i>	69
<i>Produkce mléka</i>	69
<i>Vypuzování mléka – uvolňovací reflex</i>	69
<i>První krmení</i>	70
<i>Správné držení a přiložení k prsu</i>	70
<i>Hygiena při kojení a péče o prsy</i>	72
<i>První mléko – mlezivo (kolostrum)</i>	72
<i>Jak často a dlouho kojit</i>	73
<i>Správné ukončení kojení</i>	73
<i>Polohy při kojení</i>	74
<i>Poloha usedě</i>	74
<i>Poloha vleže na boku</i>	74
<i>Kojení v boční poloze, s dítětem na polštáři</i>	74
<i>Poloha v polosedě s podloženými nohama</i>	75
<i>Poloha vleže na zádech</i>	75
<i>Vzpřímená (vertikální) poloha</i>	75
<i>Jak zajistit dostatečnou tvorbu mléka</i>	75
<i>Životospráva kojící matky</i>	76
<i>Odstříkávání mléka</i>	76
<i>Postup při ručním odstříkávání mléka</i>	77
<i>Odstříkávání odsávací pumpou</i>	77
<i>Uskladnění odstříkaného mléka</i>	77





<i>Kojení a menstruace</i>	78
<i>Kojení a těhotenství</i>	78
<i>Kojení a fyzická aktivita</i>	78
<i>Problémy s tvorbou mléka</i>	79
<i>Vypuzování mléka</i>	79
<i>Nedostatek mléka</i>	79
<i>Nadměrná tvorba mléka</i>	80
<i>Samovolný odtok mléka</i>	80
<i>Problémy s bradavkami</i>	80
<i>Bolestivé a popraskané bradavky</i>	80
<i>Ploché nebo vpáčené bradavky</i>	82
<i>Problémy s prsy</i>	82
<i>Zduření a otok</i>	82
<i>Ucpané mlékovody</i>	83
<i>Zánět</i>	84
<i>Odstavení kojeného dítěte</i>	84
<i>Umělá výživa</i>	86
<i>Přípravky a druhy umělé výživy</i>	87



<i>Potřeby pro krmení sušeným mlékem</i>	88
<i>Sterilizování lahví a potřeb pro krmení</i>	89
<i>Příprava sušeného mléka</i>	90
<i>Ohřívání láhve s mlékem</i>	92
<i>Postup při krmení z láhve</i>	92
<i>Čeho se vyvarovat při krmení z lahve</i>	94
<i>Dávky a počet krmení</i>	94
<i>Dítě po krmení</i>	95
<i>Odřihnutí</i>	95
<i>Ublinkávání</i>	96
<i>Kojenecká kolika</i>	96
<i>Projevy kojenecké koliky</i>	96
<i>Co dělat při kojenecké kolice?</i>	97
<i>Krmení v nočních hodinách</i>	99
<i>Zařazení nemléčné stravy</i>	100
<i>Období mléčné výživy</i>	100
<i>Přidávky k mléčné výživě</i>	100
<i>Období nemléčných příkrmů</i>	101
<i>Jakými pokrmy začít</i>	102
<i>Příprava nemléčných příkrmů</i>	103
<i>Rozpis přidávání nemléčných příkrmů</i>	104
<i>Potřeby pro přípravu a podávání nemléčných příkrmů</i>	104
<i>Postup při příkrmování</i>	104
<i>Jídla nevhodná pro děti do jednoho roku</i>	106
<i>Rozšíření jídelníčku po prvním roce věku</i>	106
<i>Nemléčné příkrmy kojenců s rizikem alergie</i>	108
<i>Období plně kojenecké výživy</i>	110
<i>Samostatné stolování</i>	110
<i>Dítě se učí jíst rukou</i>	111
<i>Správná příprava pokrmů</i>	111
<i>Stravovací režim batolat a menších dětí</i>	112
<i>Denní dávky jídla</i>	113
<i>Snídaně</i>	113
<i>Přesnídávka</i>	113
<i>Oběd</i>	113

<i>Svačina</i>	113
<i>Večeře</i>	113
<i>Zásady správného stravování</i>	114

Hygiena a koupání 117

Přebalování	117
<i>Jak často a kde dítě přebalovat?</i>	117
<i>Potřeby na přebalování</i>	118
<i>Jednorázové plenky</i>	118
<i>Postup při výměně jednorázových plenek</i>	119
<i>Textilní plenky</i>	121
<i>Praní textilních plenek</i>	122
<i>„Široké balení“</i>	123
<i>Postup při „širokém balení“</i>	124
<i>Plenková vyrážka</i>	126
<i>Léčba plenkové vyrážky</i>	126
Koupání	126
<i>Kde dítě koupat</i>	126
<i>Potřeby na koupání</i>	127
<i>Postup při koupání ve vaničce</i>	128
<i>Péče o pokožku</i>	131
<i>Péče o vlasy</i>	132
<i>Péče o pupek</i>	132
<i>Péče o nehty</i>	133



<i>Mytí žínkou</i>	133
<i>Koupání ve velké vaně</i>	135

Oblékání 137

Nákup oblečení	137
Výběr oblečení	138
Převlékání kojence	139
<i>Postup při oblékání</i>	139
<i>Postup při svlékání</i>	141
Oblékání staršího kojence a batolete	141
Dětská obuv	142

Spánkový režim 145

Spánek v prvním čtvrtroce (1. – 3. měsíc)	145
Spánek v druhém čtvrtroce (3. – 6. měsíc)	146
Spánek v druhém půlroce (6. – 12. měsíc)	147
Spánek v 1. – 3. roce	148

Růst a vývoj dítěte 151

Výška	151
Hmotnost	152
Obvod hlavičky a hrudníku	154
Zoubky	154
<i>Mléčný chrup</i>	154
<i>Trvalý chrup</i>	155
<i>Čištění zubů – ústní hygiena</i>	156
<i>Zubní kaz</i>	158
<i>Kazivost zubů tříletých až pětiletých dětí</i>	158





<i>Fluorizace</i>	158
<i>Návštěvy u zubaře</i>	159
<i>Vývoj dítěte</i>	160
<i>Smyslový vývoj</i>	160
<i>Zrak</i>	160
<i>Stimulace zraku v prvních měsících života</i>	161
<i>Sluch</i>	162
<i>Citlivost kůže a hmat</i>	162
<i>Čich</i>	162
<i>Chut'</i>	162
<i>Psychomotorický vývoj</i>	162
<i>Psychomotorický vývoj v prvním čtvrtroce (1. – 3. měsíc)</i>	165
<i>Hravá cvičení a podněty v prvním čtvrtroce (1. – 3. měsíc)</i>	166
<i>Psychomotorický vývoj ve druhém čtvrtroce (3. – 6. měsíc)</i>	167
<i>Hravá cvičení a podněty ve druhém čtvrtroce (3. – 6. měsíc)</i>	168
<i>Psychomotorický vývoj ve druhém půlroce (6. – 12. měsíc)</i>	171
<i>Vývojová stadia lezení</i>	171
<i>Hravá cvičení podporující lezení</i>	172
<i>Hravá cvičení ke zdokonalování zručnosti při lezení</i>	173
<i>Vývojové fáze sezení</i>	174
<i>Vývojové fáze stavění se</i>	174
<i>Hravá cvičení k podněcování stavění se</i>	175
<i>Vývojové fáze chůze</i>	176

<i>Hravá cvičení na podporu chůze</i>	178
<i>Hravá cvičení ke zdokonalení chůze</i>	178
<i>Vývoj jemné motoriky ruky během prvního roku života</i>	180
<i>Psychomotorický vývoj mezi 1. – 3. rokem</i>	184
<i>Vývoj řeči</i>	185
<i>Vývojové fáze řeči</i>	187
<i>Jak podpořit vývoj dětské řeči</i>	187

Ovládání vylučování moči a stolice 191

<i>Vylučování moči a stolice</i>	192
<i>Začátky ovládání vylučování stolice a moči</i>	192
<i>Rady pro nácvik ovládání vyprazdňování střeva</i>	192
<i>Rady pro nácvik ovládání vyprazdňování močového měchýře</i>	193
<i>Rady pro odvykání od plenky na noc</i>	194
<i>Rady pro přivykání na záchodovou mísu</i>	195
<i>Pomočování</i>	196



Období vzdoru 199

- Jak se zachovat při záchvatech
zlosti malých dětí 199
Vztekaní se a hněv starších dětí 200

Kontroly a očkování 203

- Vyšetření dítěte v poradně 203
 *Vyšetření kyčelních
 kloubů* 204
Očkování 205
 Povinná očkování 207
 Nepovinná očkování 211
 *Nežádoucí reakce
 po očkování* 213



- Cizí předmět v nosu
nebo v uchu* 228
Krvácení 228
Krvácení z nosu 229
Křeče z horečky 229
Zlomenina 230
Vykloubení 230
*Uhašení plamenů na těle
dítěte* 230
Popálenina 231
Podchlazení a omrzliny 231
*Zasažení elektrickým
proudem* 232
Otrava – požití jedu 232
Bodavý hmyz a klíšťata 233

Závěrem 234
Slovník odborných výrazů 235
Literatura 238
Rejstřík 239



Bezpečnost dítěte v domácnosti 219

- Základní bezpečnostní
opatření 220
První pomoc v situacích
ohrožujících život a při
úrazech 222
 Bezvědomí 223
 Stabilizovaná poloha 223
 Dýchání z úst do úst 223
 Masáž srdce 224
 Šok 225
 *Vdechnutí cizího
 předmětu* 226

