

OBSAH

SLOVO KE ČTENÁŘŮM	5
SPOLUPRÁCE	8
Nový materiál a důraz	8
PODĚKOVÁNÍ	9
PÉČE O KOJENCE A DĚTI	13
ČÁST PRO RODIČE	15
Věřte si	15
Pochybnosti rodičů jsou zcela normální	16
Podpora otce v době těhotenství a při porodu	20
Mějte ze svého miminka radost	22
Fyzický kontakt a pouta	25
I rodiče jsou lidé	26
Přísná či nucená kázeň?	32
Otec v úloze rodiče	35
Měnící se úloha ženy a muže	36
Jak zvládnout rodinu i zaměstnání	40
Jaké cíle máte při výchově dítěte	42
Citové potřeby dětí	49
Rodiče jako společníci	54
Kdo se bude o dítě starat?	55
Vztahy s prarodiči	60
Příprava návratu domů	63
VÝBAVA A OBLEČENÍ	67
Vybavení pro dítě	67
Lůžkoviny	70
Oblečení a plenky	71
Koupání	74
Potřeby ke krmení	75
Vycházky	77
LÉKAŘSKÁ PÉČE	79
Porod	79
Návštěvy zdravotní sestry	81
Dětský lékař	82

KRMENÍ KOJENCŮ	89
Co krmení pro děťátko znamená?	89
Denní řád	90
Jak krmit	94
Dostatečné krmení a přibývání na váze	95
Vitamíny v kojeneckém věku	99
Pitná voda pro miminko	100
KOJENÍ	101
Hodnoty kojení	101
Pocity z kojení	102
Jak dát kojení to, co si zaslouží	102
Fyzický stav kojící matky	105
Zaměstnaná matka	109
Začátek kojení	110
Jak se zavádí model kojení	113
Jak můžete vědět, že se dítě dost napilo	117
Zvláštní problémy během kojení	120
Ruční odstříkávání a odsávačky	123
Kombinace prsu a láhve	126
Odstavení	127
KRMENÍ Z LÁHVE	131
O umělé výživě	131
Příprava kojeneckých lahví před naplněním	132
Plnění kojeneckých lahví	134
Uchovávání v lednici	135
Příprava umělé výživy, nemusíte-li sterilizovat	136
O sterilizaci	138
Příprava umělé výživy, musíte-li sterilizovat	140
Podávání láhve	142
Převedení z láhve na šálek	147
Dítě převádějte postupně	149
ZMĚNY VE STRAVĚ A DENNÍM ŘÁDU	151
Přidání pevné stravy	151
Změny v denním řádu a podávání láhve	164
KAŽDODENNÍ PÉČE	169
Fontanela	169
Spánek	169
Plenky	173
Stolice	175

Koupání	177
Pupek	180
Penis	181
Oblékání, čerstvý vzduch a slunce	184
Doba na hraní	188
OČKOVÁNÍ	191
Vakcíny	192
PROBLÉMY KOJENECKÉHO VĚKU	195
/ Pláč v prvních týdnech	195
/ Rozmazlování není běžné	202
/ Běžné typy poruch trávení	207
Zácpa	210
Průjem	211
/ Vyrážky	212
Mateřská znaménka a další neobvyklé stavy kůže	215
/ Žloutenka	216
Pupeční kýla	216
Obtíže dutiny ústní	217
/ Obtíže očí	217
Dýchací obtíže	219
/ Obecné příznaky nervozity	220
Nalité prsy	221
/ Poševní výtok	221
Nesestoupá varlata	221
ŠIDÍTKA A CUCÁNÍ PRSTŮ	223
Šestiměsíční nezávislost a potřeba šidítek	223
Cumláni prstů	226
Dudlík	231
Rytmičké návyky	234
VÝVOJ KOJENCE	237
Díváme se jak rostou	237
Fyzický vývoj a pohybová aktivita	239
Mluvení	245
Modely pomalejšího vývoje	247
Růst zubů	249
Co dělá dobré zuby	251
PŘEDCHÁZENÍ ÚRAZŮM	255
Zásady prevence	255

Motorová vozidla	255
Oheň: kouř a popáleniny	259
Utonutí	260
Jedy	261
Bezpečnost doma	263

VÝŽIVA DÍTĚTE

Prvky ve stravě	265
Potraviny pro rozumnou stravu	270
Méně hodnotné a nevhodné potraviny	276
Jídelniček	279
Krmení mezi jídly	281
Problémy s jídlem	282
Hubené děti	289
Thusté děti	291

JEDEN ROK STAŘÍ

Co s nimi hýbe	295
Vyhnout se zranění	296
Strachy kolem jednoho roku	296
Nezávislost a společenskost	297
Jednejte s nimi věčně	300
Čas spánku se mění	304
Mohou změnit své stravovací návyky	305

VEDENÍ MALÝCH DĚTÍ

Hra a společenskost	315
Agresivnost	320
Chození do postýlky	325
Povinnosti	327
Kázeň	330
Fňukání	340
Žárlivost a rivalita	342
Zařadit se do rodiny	351

VÝCHOVA K ČISTOTĚ

Co to znamená?	355
Stolice	356
Močení	362
Utírání	364
Nezdary	364

DUOLETÍ	367
<u>Jací jsou</u>	367
<u>Negativismus</u>	368
<u>Strachy kolem dvou let</u>	370
<u>Koktání</u>	374
TŘI AŽ ŠEST	377
Oddanost rodičům	377
Zvědavost a představitost	382
Strachy kolem tří, čtyř a pěti let	383
Okusování nehtů	389
Masturbace	389
„Skutečnosti života“	393
Střediska denní péče, předškolní zařízení a montessoriovské školy	398
OD ŠESTI DO JEDENÁCTI	405
Zařazení do vnějšího světa	405
Sebeovládání	410
Držení těla	412
Televize, kino a kreslené seriály	413
Kradení	415
Lhání	417
ŠKOLY	419
K čemu je škola	419
Potíže s učením	423
DOSPÍVÁNÍ	431
Tělesné změny	431
Psychologické změny	436
Sexualita	442
Společenské změny	447
NEMOCI	453
Jak zacházet s nemocným dítětem	453
Dieta při nemoci	456
Podávání léků a zavádění klystýru	459
Horečka	462
Rýma a záněty vedlejších dutin nosních	466
Ušní infekce	473
Krční a nosní mandle	474
Bolavý krk, zánět krčních mandlí a zduřelé žlázy	476

Krup a zánět příklopky hrtanové	478
Chřipka, zánět průdušek a zápal plic	479
Bolesti hlavy	481
Bolení břicha a zažívací potíže	481
Zácpa	487
Špinění stolicí	489
Poruchy močení a močového ústrojí	489
Vaginální výtok	496
Alergie	496
Kožní nemoci	502
Spalničky, zarděnky, růžovka, plané neštovice	505
Černý kašel, příušnice, záškrt, zánět šedé hmoty míšni	508
Tuberkulóza	511
Revmatická horečka, kloubní bolesti a srdeční šelesty	513
Kýly	515
Oční potíže	517
Křeče	518
Další stavy	519
Odchod do nemocnice	524
PRVNÍ POMOC	527
Řezné rány, pokousání, krvácení a spáleniny	527
Předměty v nose, uších a očích	531
Třísky	532
Podvrknutí, zlomeniny a poranění hlavy	533
Spolknuté předměty	535
Jedy	536
Dušení a umělé dýchání	538
ZVLÁŠTNÍ SITUACE	547
↓ Cestování s dětmi	547
↓ Dětské a rodinné poradenství	549
Tělesně a duševně postižené děti	550
Zneužívání dětí a zanedbávání péče	561
Adopce	563
Předčasně narozené dítě	568
Dvojčata	571
ROZVOD, NEÚPLNÁ RODINA A NOVÉ MANŽELSTVÍ	577
Rozvod	577
Svěření dětí do péče a návštěvy	580
Neúplná rodina	583
Nový sňatek	586

DOSLOV

Lepší svět pro naše děti

589

PŘÍLOHA 1

Příprava našich kojeneckých mlék

591

PŘÍLOHA 2

Náš očkovací kalendář (1992)

592

Benjamin Spock
Michael B. Rothenberg
VY A VAŠE DÍTĚ

Z amerického originálu „Dr. Spock's Baby and Child Care“
vydaného nakladatelstvem Pocket Books
přeložil mgr. Křtěna Kůčera a MUDr. Lubos Trávníček.
Odpovědný redaktor Karel Marek.
Otláka Michal Houba.
Vydalo nakladatelství VICTORIA PUBLISHING, a. s.
jako svou 9. knihu v roce 1992.
Fotografii zhotovila firma PROTYPE Hradec Králové.
Vydání Grafické ústředny Velký Šenov

První vydání.
ISBN 80 - 85605 - 25 - 2

