

MZK – UK Brno



2610462209



OBSAH

Úvod 6

DÍL PRVNÍ: TĚHOTENSTVÍ A POROD 10
Příprava na těhotenství 12

První trimestr

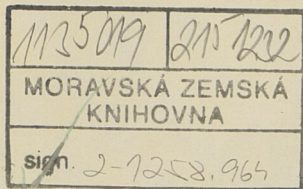
1.–4. týden: Početí 14
5. týden: Potvrzení těhotenství 16
6. týden: Možnosti předporodní péče 18
7. týden: Možné problémy 20
8. týden: Registrace. Běžné testy 22
9. týden: Speciální testy 24
10. týden: Hormony. Těhotenská legitimace 26
11. týden: Běžné obtíže 28
12. týden: Zdravá strava 30
13. týden: Zdravotníčtí pracovníci 32

Druhý trimestr

14. týden: Sex v těhotenství 34
15. týden: Zdraví a bezpečnost 36
16. týden: Ultrazvuk. dvojčata 38
17. týden: Váš těhotenský šatník 40
18. týden: Vypadat co nejlépe 42
19. týden: Cvičení 44
20. týden: Péče o tělo 46
21. týden: Menší obtíže 48
22. týden: Relaxace a masáž 50
23. týden: Příprava dětského pokoje 52
24. týden: Dětské oblečení a vybavení 54
25. týden: Volba způsobu krmení 56
26. týden: Příprava na porod a rodičovství 58

Třetí trimestr

27. týden: Volba způsobu porodu 60
28. týden: Plán porodu 62
29. týden: Speciální péče 64
30. týden: Cestování. Bolesti zad 66
31. týden: Zvládání nepřijemností 68
32. týden: Porodní polohy 70
33. týden: Emoce v pozdním těhotenství 72
34. týden: Starší prvorodičky 74
35. týden: Poslední přípravy 76
36. týden: Nepohodlí v pozdním těhotenství 78
37. týden: Porod se přibližuje 80
38. týden: Vyořování porodu. Tišení bolesti 82
39. týden: Komplikace při porodu 84
40. týden: Fáze porodu 86



Vydalo nakladatelství Svojtka & Co. s. r. o., Soběslavská 40,
130 00 Praha 3-Královské Vinohrady
(tel.: 271 73 46 10, fax: 272 73 14 13, e-mail: svojtka@svojtka.cz; www.svojtka.cz)
jako svou 2484. publikaci v roce 2009 z anglického vydání
„Pregnancy, Babycare and Nutrition for Babies“.
Copyright © Anness Publishing Ltd., 2007
První české vydání
Translation © Magdalena Pechová, Klára Šimčíková 2009
Czech edition © by Svojtka & Co. s. r. o., 2009
ISBN 978-80-256-0155-6

Všechna práva vyhrazena. Kopírování, také části, a rozšiřování prostřednictvím
filmu, rozhlasu a televize, fotomechanickou reprodukcí, zvukovými médii
a systémy na zpracování dat všeho druhu jen s písemným souhlasem
nakladatelství.

Aktuální seznam všech našich publikací s možností objednávek najdete na
internetové adrese

www.svojtka.cz

Naše publikace si můžete také objednat formou SMS na číslo 776 137 037

599-



DÍL DRUHÝ: PÉČE O DÍTĚ

Poporodní péče	92
Péče o novorozence	98
Kojení	104
Krmení z láhve	108
Přechod na pevnou stravu	112
Pleny	118
Oblékání dítěte	124
Koupání	130
Spánek	134
Pláč	136
Kolika	138
Zuby	139
Očkování	142
Dětská onemocnění	144
Dětské nemoci	147
Hraní s hračkami	150
Dětská masáž	154
Cestování s dítětem	156
Zajištění bezpečnosti dítěte	158
První pomoc	162

DÍL TŘETÍ: PRVNÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE

Novorozenec	168
Jeden měsíc	174
Dva měsíce	178
Tři měsíce	182
Čtyři měsíce	186
Pět měsíců	190
Šest měsíců	194
Šedm měsíců	198
Osm měsíců	202
Devět měsíců	206
Deset měsíců	210
Jedenáct měsíců	214
Dvanáct měsíců	218

Chápání vývoje dítěte

Zrak a vidění	224
Sluch	228
Čich, chuť, hmat	230
Řeč	234
Sociální chování	238
Pohyblivost	242
Hra	246

90

ČÁST IV:

VAŘENÍ PRO KOJENCE A BATOLATA

Úvod 252

První strava

Přechod od mléčné stravy k pevné	260
Přechod na pevnou stravu	262
Příprava potravy	266
Mikrovlnné trouby	270
Volba dětské židle	272
1. období: První chutě – strava kolem čtyř měsíců	274
Recepty	276
2. období: Strava kolem pátého a šestého měsíce	278
Vegetariánská strava	280
Recepty	282
3. období: Od šesti do devíti měsíců	294
Recepty	296
4. období: Od devíti do dvanácti měsíců	308
Já sám, já sama!	310
Co s dítětem, které nechce jíst?	313
Důležitost různorodé stravy	314
Recepty	316

Jídlo pro batolata

Jak si poradit s nespokojeným jedlíkem	334
Vyvážená a pestrá strava	338
Speciální obědy	340
Jíme zeleninu	358
Rychlá jídla	368
Něco na toast	384
Snadné dezerty	394
Rychlé koláče a pečivo, které mohou upéct děti	404

Rodinné stolování

Společné jídlo	418
Masité hlavní chody	422
Dokonalá drůbež	442
Rybí jídla	452
Zeleninová hostina	462
Prostě dezerty	474

Nutriční hodnoty	496
Slovníček těhotenských pojmů	500
Užitečné kontakty	502
Rejstřík	504