



# OBSAH

<b>Příprava na početí.....</b>	<b>11</b>	6. lunární měsíc.....	92
Jak se připravit na těhotenství.....	12	7. lunární měsíc.....	94
15 tipů pro budoucí tatínky .....	16	8. lunární měsíc.....	96
Zázrak početí pod mikroskopem .....	19	9. lunární měsíc.....	98
Příznaky těhotenství .....	20	10. lunární měsíc .....	100
Jak oznámit těhotenství .....	22		
Když se početí nedaří.....	24		
		<b>Porod .....</b>	<b>103</b>
<b>Těhotenství.....</b>	<b>27</b>	8 tipů, jak překonat strach .....	104
Čeho se vyvarovat!?	28	Kojenecká výbava .....	108
Jak prožívají těhotenství budoucí tatínkové .....	30	Co si zabalit do porodnice .....	110
Cvičení pro těhotné .....	32	Jak poznat, že se porod blíží? .....	112
Těhotenství a práce.....	38	Fyziologický porod.....	116
Sex v těhotenství .....	40	Epiziotomie - nástřih hráze .....	120
Jak o sebe pečovat .....	42	Metody porodu .....	122
Kouzlo aromaterapie .....	44	Komplikace při porodu .....	126
Zdravý jídelníček .....	50	Homeopatie.....	130
Oslava pro budoucí maminku .....	54	Aromaterapie .....	132
Těhotenské neduhy.....	56	Novorozenec po porodu.....	134
Jak léčit běžné nemoci.....	60	Péče o předčasně narozené děti .....	136
Těhotenství od 35 let .....	67		
Když čekáte dvojčata.....	68	<b>Šestinedělí.....</b>	<b>141</b>
Rizikové těhotenství.....	70	Maminka po porodu.....	142
Ultrazvukové vyšetření a mapování vrozených vad .....	76	Poporodní splín .....	146
Těhotenský kalendář.....	80	Aromaterapie .....	148
1. lunární měsíc .....	82	Homeopatie.....	149
2. lunární měsíc .....	84	Cvičení po porodu .....	150
3. lunární měsíc .....	86	Jak začít s kojením .....	152
4. lunární měsíc .....	88	Zásady správného kojení .....	156
5. lunární měsíc.....	90	Vhodné polohy při kojení .....	160

Výživa kojících maminek .....	164
Role otce po porodu.....	166
Návrat k milostnému životu.....	168

## **První rok života .....171**

Novorozenec po porodu .....	172
Komunikace a řeč.....	178
Péče o novorozence.....	180
Jak s dítětem manipulovat .....	182
Správná manipulace podle pravidel a metodiky Evy Kiedroňové.....	184
Druhy nosítek.....	188
Jak přebalovat .....	190
Správné koupání .....	192
Masáž kojence.....	196
Postup při oblékání.....	200
Spánkový režim.....	204
Druhy pláče a jak je utišit .....	207
První zoubky.....	210
Plavání kojenců .....	212
Jak roste vaše dítě – 1. měsíc .....	216
Jak roste vaše dítě – 2. měsíc .....	218
Jak roste vaše dítě – 3. měsíc .....	220
Jak roste vaše dítě – 4. měsíc .....	222
Jak roste vaše dítě – 5. měsíc .....	224
Jak roste vaše dítě – 6. měsíc .....	226
Jak roste vaše dítě – 7. měsíc .....	228
Jak roste vaše dítě – 8. měsíc .....	230
Jak roste vaše dítě – 9. měsíc .....	232
Jak roste vaše dítě – 10. měsíc .....	234
Jak roste vaše dítě – 11. měsíc.....	236
Jak roste vaše dítě – 12. měsíc .....	238

## **Batole.....241**

Sociální chování .....	242
Péče v batolecím věku .....	244
Čas na nočník .....	248
Rozvoj osobnosti.....	250
Jak zabavit batole.....	254
Vývoj řeči.....	258
Psychomotorický vývoj 1.–2. rok .....	262

Psychomotorický vývoj 2.–3. rok.....	264
Výchova – jak nastavit hranice .....	266
Nástup do mateřské školy.....	268
Výchova sourozenců.....	270
Hyperaktivní dítě .....	274
Zlozvyky a fobie batolat .....	276

## **Výživa kojenců a batolat.....281**

Umělá mléčná kojenecká výživa .....	282
Jak připravovat kojenecké mléko.....	286
Začátek přechodného období .....	288
Potravinová alergie.....	294
Období smíšené stravy.....	298
Výživa batolat .....	300
Zásady pitného režimu .....	308
7 trendů ve výživě .....	310

## **Zdraví a bezpečnost .....315**

Dětské nemoci .....	316
Očkování dětí .....	340
Bezpečnost dětí .....	342
Dětské úrazy a první pomoc.....	344

## **Použitá literatura .....349**

## **Rejstřík.....350**

Copyright © Ivana Ašenbrenerová, Markéta Behinová, 2021  
All rights reserved

ISBN 978-80-242-7543-7