

O autorech	9
Předmluva	11
Kojení – nejlepší způsob výživy	13
Proč by mělo být dítě kojeno, globální strategie WHO	13
Výhody mateřského mléka pro dítě	15
Výhody kojení pro matku	17
Chci své dítě kojit, co pro to mohu udělat?	19
Příprava na kojení v těhotenství	19
<i>Bradavky</i>	19
<i>Co není účinné v přípravě na kojení</i>	21
<i>Číst si literaturu</i>	21
<i>Vybrat si porodnici</i>	22
Co dělat pro kojení těsně po narození dítěte	23
První přiložení k prsu	23
Co to znamená přiložit správně – prověrka mých znalostí a schopnosti dítěte	24
Jak bude kojení vypadat dál, po prvním přiložení	26
Co je to technika kojení?	27
Jaké jsou tedy hlavní zásady správné techniky kojení?	31
Začátek tvorby mléka a jeho komplikace	32
Pozdní nástup tvorby mléka	32
Bolestivé nalití prsů v porodnici a odřeniny (ragády)	33
Proč nedokrmovat čajem	35
Dudlík je náhražka	35
Jaké jsou, vedle techniky kojení, další zásady úspěšného kojení ...	35
Výživa nedonošeného nebo nemocného dítěte	36
Jak se kojí dvojčata	39
Kojení a zaměstnání matky	42
Čím se může kojení zkomplikovat po propuštění domů	44
Co je třeba dělat, když doma dojde k bolestivému nalití prsů?	46
Přidatná mléčná žláza	47
Bolestivé, popraskané bradavky	47

Infekce kvasinkami (kandidová infekce)	48
Problémy s uvolňováním mléka	48
Retence mléka v prsu („zatvrdnutí“ mléka)	49
Zánět prsu (mastitida)	50
Mohu kojit, když mám teplotu?	51
Mohu kojit, když užívám léky?	51
Co když má dítě průjem, mohu ho kojit?	51
Je lepší doma kojit z jednoho prsu nebo z obou?	51
Laktační „krize“	52
Výživa kojící matky, její sportovní a společenské aktivity	54
Co bych měla jíst, když kojím, abych měla kvalitní mléko?	54
Sport, cvičení, plavání, sauna, hubnutí	59
Alkohol, kofein, nikotin	60
Antikoncepce při kojení	62
Odstavování kojence aneb Jak dlouho budu kojit a co bude dítě dostávat dál?	63
Co dostane dítě jako první nemléčnou porci jídla?	63
Všechno, co souvisí s přípravou jídla pro dítě, musí odpovídat hygienickým zásadám	64
Musí dítě současně se zavedením příkrmu začít pít něco jiného než mateřské mléko?	64
Co když dítě příkrm odmítá?	64
Co bude s tvorbou mléka?	65
Umělá výživa	66
Počáteční, pokračovací a batolecí mléka, jak a kdy je podávat	66
<i>Počáteční mléka</i>	67
<i>Pokračovací mléka</i>	67
<i>Počáteční mléka ze sóji</i>	67
<i>Hypoantigenní (hypoalergenní) mléka a jejich význam</i>	68
<i>Mléka, která mohou zmírnit ublíhávání (antirefluxová)</i>	70
<i>Mléka se sníženým obsahem laktózy</i>	71
<i>Mléka pro děti nedonošené a děti s nízkou porodní hmotností</i>	71
<i>Mléka pro starší kojence a batolata</i>	71
Co jsou prebiotika, probiotika a jak působí?	72
Příprava umělé výživy v lahvi	74
Kolik mléka by měl kojenec vypít (hmotnostní přírůstky kojence)	76

Nemléčné příkrmy, výživa staršího kojence a přechod k batolecí stravě	77
Kdy začít?	77
Jak příkrm podávat?	79
Jakým příkrmem začít a jak pokračovat?	81
Třístupňový způsob zavádění nemléčného příkrmu u dětí ohrožených alergiemi	84
Praktický návod zavádění nemléčného příkrmu u dítěte ohroženého alergií	85
Jak by měla vypadat zdravá výživa ročního dítěte a malého batolete?	86
Pitný režim staršího kojence a batolete	88
<i>Potřeba tekutin</i>	88
<i>Skladba tekutin</i>	88
Kozí, ovčí a sójové mléko	89
Přídavky výživy – vitamin D, vitamin K, jód a fluorid	89
<i>Vitamin D</i>	89
<i>Vitamin K</i>	89
<i>Jód</i>	90
<i>Fluor</i>	91
Kupovat hotovou výživu ve skleničce, nebo připravovat doma?	91
Několik důležitých rad, než začnete vařit	92
Uchovávaní jídel	94
Potraviny, vhodné pro přípravu nemléčných příkrmů, které obvykle nevyvolávají alergické reakce	94
Potraviny, kterým by se mělo vyvarovat dítě s alergickými projevy či s rodinnou zátěží alergiemi, nebo u kterých je třeba zvýšená opatrnost pro možnou alergickou reakci	95
O vitamínech	95
<i>Vitamin A</i>	95
<i>Vitamin D a K</i>	95
<i>Vitaminy skupiny B</i>	96
<i>Vitamin C</i>	96
Minerály a stopové prvky	96
Nejčastěji užívané druhy zeleniny a jejich význam pro zdraví	97
<i>Brambory</i>	97
<i>Brokolice</i>	97
<i>Mrkev</i>	97
<i>Rajčata</i>	97
<i>Květák</i>	98
<i>Celer</i>	98

<i>Černý kořen</i>	98
<i>Hrášek</i>	98
<i>Pórek</i>	98
<i>Špenát</i>	98
Nejčastěji užívané ovoce	99
<i>Jablka</i>	99
<i>Hrušky</i>	99
<i>Švestky</i>	99
<i>Banány</i>	99
<i>Černý rybíz</i>	100
<i>Třešně a višně</i>	100
Výživa, dietní a režimová opatření ve zvláštních situacích	101
Co by mělo jíst dítě, když má průjem?	101
<i>Odvar z rýže</i>	102
<i>Mrkvoový odvar</i>	102
Zvracení a ublinkávání	103
Jak postupovat při častějším ublinkávání u zdravých kojenců?	103
Zácpa	104
Kojenecké koliky a nadýmání	105
Vegetariánská strava, alternativní způsoby výživy	107
Recepty nemléčných příkrmů	108
Příkrm z jednoho druhu zeleniny – pyré, polévky, kaše	108
Obilné kaše při hypoalergenní dietě	110
Pokrmy z více druhů zeleniny	111
Maso-zeleninové kaše a polévky – k obědu pro malé gurmány	114
Tři recepty na oběd pro staršího kojence, kterému už rostou zoubky	116
Ovoce a ovocné kaše	117
Kaše při hypoalergenní dietě	120
Ovocné čaje	121
Dort k prvním narozeninám	121
Několik netradičních bezmasých a přirozeně bezlepkových pokrmů pro děti od jednoho roku věku	122
Časté dotazy maminek	132
Seznam receptů	145
Doporučená literatura	147