

Obsah



I. KAPITOLA

Péče o dítě 10

- Narodilo se miminko 12 • Jak zvedat a chovat dítě 14
Jak udržet dítě v teple 16 • Jak předcházet přehřátí 18
Kojit, nebo krmit z lahve? 21 • Jak správně kojit 22
Jak krmit dítě z lahve 24 • Přebalování 26 • Oblékání dítěte 28
Koupání 30 • Mytí dítěte 32 • Vybavení ložnice 34
Nespavé děti 36 • Když děti pláčou 38 • Získejte rutinu 40
Cestování s dítětem 42 • Pohodlné sezení 44 • Odstavování od prsu 46 • Pevná strava 48
Na nočníček 50 • Podělte se o starost 52 • Zařídte si hlídání 54
Šlofiky a brzká rána 56 • Spánkové návyky 58 • První hračky a hry 60

II. KAPITOLA

Jak dítě roste a vyvíjí se 62

- Vaše novorozené miminko 64 • První reflexy vašeho dítěte 66 • Je všechno v pořádku? 68
Jak děti rostou: váha 70 • Jak děti rostou: výška 72 • Koukáme se na svět 74
Nasloucháme světu 76 • Jak se vyvíjejí smysly 78 • Jak se děti učí 80
Ovládání těla 82 • Vše, o zubech dítěte 84 • Úsměvy a žvatlání 86
Sezení a stání 88 • Lezení a chůze 90 • Už se pohybuje 92
Natahování se a uchopování 94 • Učíme se mluvit 96 • Šikovné ručičky 98
Zdokonalování řeči 100 • Kreslení a malování 102 • Pozornost a paměť 104
Učíme se přemýšlet 106 • Přípravení do školy 108 • Starost o druhé 110

III. KAPITOLA

Dítě jako jedinec 112

- Má to v genech! 114 • Každý má právo na lásku 116
Každé dítě je jedinečné 118 • Zamilování do svého dítěte 120
Temperament dětí 122 • Vyrůstající sebeuvědomování 124
Budování sebeúcty 126 • Asertivita 128
Chlapci a děvčata 130 • Jiné než ostatní 132



IV. KAPITOLA

Rodičovské schopnosti 134

První kroky k rodičovství 136

Podělte se spravedlivě 138 • Aktivní spolurodičovství 140

Co rodiče trápí 142 • Najděte si svůj vlastní způsob 144 • Jak vychovat ochotné dítě 146

Jistota a bezpečí 148 • Mluvte s dítětem 150

V. KAPITOLA

Místo v rodině 152

Spoléhání na vztahy 154 • Druhé dítě 156 • Jak na stres v rodině 158

Rozvod a nové manželství 160 • Agresivní dítě 162

Získávání nezávislosti 164 • Vedení rodiny 166

VI. KAPITOLA

Poradte se s odborníkem 168

Dvanáct zlatých pravidel 170 • Vyžadování pozornosti 172

Nedělejte věci horší, než jsou 174 • Každé dítě je osobnost 176 • Obvyklé problémy s miminky 178

Obvyklé problémy s batolaty 180 • „Dvouletci“ a co s nimi 182 • Přijmout rozdíly 184

Od batolete k dítěti 186 • Žárlivost a ztráta prvenství 188 • Bratři a sestry 190 • „Špatné“ chování 192

Problémy s přátelstvím 194 • Přejícné problémy 196 • Problémy s řečí 198

Problémy s pozorností

VII. KAPITOLA

Bezpečnost dítěte a první pomoc 202

Aby bylo doma bezpečno 204 • Aby bylo venku bezpečno 206

Jak ošetřovat nemocné dítě 208 • Jak křísit dítě 210 • Stabilizovaná poloha 212

V případě nutnosti • Krvácení, šok, dušení 214

Tonutí, úraz elektřinou, popáleniny 216

Otrava, přehřátí, podchlazení, úrazy hlavy, alergie 218