Obsah

PŘEDMLUVA **11**

1. ROK ŽIVOTA

ZDRAVÍ A PÉČE **15**
Prevence a péče 15
Blahodárný spánek 16
Růst je individuální 22
Vše pro silný imunitní systém 26
Co potřebuje jemná pokožka 40
Domov pro dítě 53
Dětský kočárek 56
Dítě na cestách 57

VÝŽIVA **61**
Kojení – výživa v nejširším slova smyslu 62
Krmení z lahve 83

MOTORICKÝ VÝVOJ **95**
Vývoj dítěte se nedá uspěchat 95
I prsty se musí učit 99
Plazení… nový akční rádius 101
Sezení – skvělá věc! 103
Než mě nožičky unesou 105
K čemu je plavání dětí? 108
Zvláštní schopnosti 109

PSYCHICKÝ VÝVOJ **111**
První láska v šestinedělí 112
Jak spolu rostou rodiče a děti 114

Cesta k důvěře 120
Obtížná období prvního roku 132
Dětská řeč 136

JAK PODPOROVAT VÝVOJ 141
Hrát znamená učit se 142
Dobývání světa ústy 150
Než promluvíme, musíme všechno dokázat slyšet 151
Co vidí dětské oči 152
Řečový vývoj začíná už před narozením 154
Tatínci podporují vývoj jinak 155
Napomáhat vývoji znamená také vidět varovná znamení 156

MALÉ A VELKÉ STAROSTI 159
Šance pro opozdilce ve vývoji 159
Je mé dítě nemocné? 160
Jak můžeme pomoci „uplakanému" dítěti? 172
Horečka – kdy vyhledat lékaře? 175
Bohužel velmi častý – zánět středního ucha 175
Když přijdou první zoubky 177
Pupeční kýla 179

2. ROK ŽIVOTA

ZDRAVÍ A PÉČE 183
Dále pamatujte na očkování! 183
Hygiena úst 186
Péče o pokožku 190
Když dítě onemocní 191
Nohy a ruce podávají velký výkon 202
Noc je určená ke spánku 203
S dětmi na cestách 204
Bezpečnost oken, balkonů a zahrad 206

VÝŽIVA **209**
Nejlépe smíšenou stravu 209
Jídlo jako akt samostatnosti 211
Je nutno už nyní bojovat s nadváhou? 211
Kolik a co by mělo dítě nyní jíst? 213

MOTORICKÝ VÝVOJ **215**
Chůze – hlavní téma druhého roku života 215
Chůze není všechno 220

PSYCHICKÝ VÝVOJ **223**
Mezníky vývoje „Já" 223
Co znamená „vývoj" ve druhém roce života? 225
Emoce – nyní jsou položeny základy 229
Období vzdoru: Projevuje se už teď 231
Na vlastních nohou a vlastní hlavou: první krůčky k autonomii . . . 238
Jak vzniká osobnost? 240
Moc řeči – nový svět komunikace 244
Komunikace očima 248
Výchova k čistotě: Jen ne příliš brzy! 250
Potřebuje naše dítě kamaráda? 252
Jaké důsledky má zaměstnanost matky? 257

JAK PODPOROVAT VÝVOJ **259**
Napomáhat vývoji znamená podporovat výzkumného ducha . . . 259
Poznat a využít možností učení 262
Schopnost koncentrace a zapamatování se vyvíjí dost pomalu . . . 269
Jak vštípit dítěti pozitivní myšlenky? 271
Co můžeme udělat pro duševní vývoj? 272
Základy schopnosti komunikace 277
Lze podpořit vnitřní rovnováhu dítěte? 279
Učení se mluvit – ohromný výkon 280
Hravou formou objevovat svět 287
Podporovat znamená neodklízet překážky z cesty! 294

MALÉ A VELKÉ STAROSTI **297**
Každodenní katastrofy 297
Každodenní bolístky 298
To věčné nachlazení...! 305
Uši – citlivé smyslové orgány 309
Osvojování řeči 312
Alergie 314
Co dělat v případě nouze 317
Nespavost v dětském pokoji 323
Zaměstnaná matka – krkavčí matka? 326
Útěcha na závěr: Mnohé pomine! 327

3. ROK ŽIVOTA

ZDRAVÍ A PÉČE **331**
„Nachlazení" bez konce? 331
Alergie: Když imunitní systém nadměrně reaguje 337
Péče o tělo: péče a prevence 342
Zdravé cestování – zdravý návrat 352
Jaké barvy jsou při malování „zdravé"? 353
Zdravé nohy ujdou kus cesty... 356
Velké téma: čistota 357
Bezpečnost v autě 361
Problémový papír – příbalový leták 363
Ochrana před klíšťaty 363
Vidlička, nůžky, nůž, světlo... 364

VÝŽIVA **367**
Sladkosti nejsou ani výživa, ani nástroj výchovy! 368
Zdravá strava = krmné zrní? 374
Několik slov k zmraženým potravinám 390
Ke zdravé výživě patří i nápoje 392
Tuk může být tak zdravý... 393
Maso – kus vitality? 394
Mikrovlnná trouba – nepřítel, nebo pomocník? 397

ABC aditiv 398
Pomoc! Mé dítě jí jako vrabec 399

MOTORICKÝ VÝVOJ 401
Pohyb je základ života 401
Při nápadnostech v pohybu nejde o trpělivost 405
Prevence nehod nyní velkým písmem 408

PSYCHICKÝ VÝVOJ 411
Vzdor je důležitý pro psychiku 411
Tresty – musí to být? 421
Výchova není boj o moc 424
Čistota souvisí i s psychikou 427
Chaos v emocích 431
Preventivní výchova proti závislostem a násilí 433
Vzpomínky z dětství – výběr určuje psychika 436
Jak v dítěti roste důvěra 438
Jak učinit dětskou duši odolnou 441

JAK PODPOROVAT VÝVOJ 445
Podpora bez tlaku očekávání 445
Dítě králem – je nyní dost dobré jen to nejlepší? 449
Podpora kreativity 450
Moc řeči 454
Jak podpořit „nešikovné" děti? 459
Podpora znamená také dávat najevo klid 460

MALÉ A VELKÉ STAROSTI 463
Domácí prostředky pro všechny případy 463
Homeopatie – mnohem víc než malé bílé kuličky 468
Asijské způsoby léčení 472
Co se může skrývat za bolením bříška 476
Prostředek proti bolesti – ale ten správný! 481
Když oči dělají problémy 482
Ještě pořád neklidné noci? 483
Boule a jiná zranění 485

Mělo by bledé dítě navštívit lékaře? 487
Nebezpečí nízkých teplot 488
Kdy musíme jít s dítětem bezpodmínečně k lékaři? 489
Co musí vědět záchranná služba při otravě 490

LITERATURA 491