

Obsah

Obsah	4
Předmluva	7
Úvod	9

NEŽ PŘILETÍ ČÁP 11

Příprava na těhotenství	14
Překážky početí	16
Tipy pro budoucí tatínky	17
Příznaky těhotenství	20
Zázrak početí pod mikroskopem	22
Těhotenský kalendář	23
1. lunární měsíc	24
2. lunární měsíc	26
3. lunární měsíc	28
4. lunární měsíc	30
5. lunární měsíc	32
6. lunární měsíc	34
7. lunární měsíc	36
8. lunární měsíc	38
9. lunární měsíc	40
10. lunární měsíc	42
Přehled všech měsíců	44
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	48

TĚHOTENSTVÍ KROK ZA KROKEM 51

Čeho se vyvarovat?	54
Budoucí tatínkové	55
Cvičení pro těhotné	56
Sportování s bříškem	61
Těhulka v práci	62
Mateřská dovolená	63
Sex v těhotenství	65
Jak o sebe pečovat	67
Kouzlo aromaterapie	70
Těhotenství, tanec a zpěv	73
Zdravě jíst!	74
Dobrou noc a sladké sny	79
Těhotenské neduhy	80
Jak léčit běžné nemoci	84
Těhotenství ve zralém věku	88
Když čekáte dvojčátka ...	90
Rizikové těhotenství	92
Ultrazvukové vyšetření a mapování vrozených vad	96
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás ...	98

PŘÍPRAVA NA POROD

Jak překonat strach?	104
Výbavička pro miminko	108
Co si zabalit do porodnice?	110
Jak poznat, že se porod blíží?	112
Fyziologický porod	116
Porod dvojčat	121
Metody porodu	122
Komplikace při porodu	126
Vůně k porodu	130
Pupečníková krev	132
Novorozenec po porodu	134
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	138

ŠESTINEDĚLÍ

Maminka po porodu	144
Poporodní deprese	147
Cvičení po porodu	149
Jak začít s kojením	150
Zásady správného kojení	154
Vhodné polohy při kojení	158
Výživa kojících maminek	160
Role otce po porodu	162
Návrat k milostnému životu	164
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	166

PRVNÍ ROK ŽIVOTA

Novorozenec po porodu	172
Péče o novorozence	178
Jak s dítětem manipulovat	180
Správná manipulace s novorozencem a dítětem	182
Jak přebalovat	186
Správné koupání	188
Uklidňující masáž	191
Postup při oblékání	194
Zdravý spánek	197
Jak utišit pláč?	200
Léky pro kojence	204
První zoubky	206
Plavání kojenců	208
Jak roste vaše dítě – 1. měsíc	212
Jak roste vaše dítě – 2. měsíc	214
Jak roste vaše dítě – 3. měsíc	216
Jak roste vaše dítě – 4. měsíc	218

Jak roste vaše dítě – 5. měsíc	220
Jak roste vaše dítě – 6. měsíc	222
Jak roste vaše dítě – 7. měsíc	224
Jak roste vaše dítě – 8. měsíc	226
Jak roste vaše dítě – 9. měsíc	228
Jak roste vaše dítě – 10. měsíc	230
Jak roste vaše dítě – 11. měsíc	232
Jak roste vaše dítě – 12. měsíc	234
Používání dudlíku	236
Cestování s dětmi	238
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	240

OD PLENEK KE ŠKOLCE

Je čas na nočník	246
Sociální chování	247
Psychomotorický vývoj 1.–2. rok	248
Psychomotorický vývoj 2.–3. rok	250
Výchova – tvrdý oříšek pro každého rodiče	252
Mateřská škola	254
Sourozenecké propletence	255
Hyperaktivní dítě	257
Zlovyky malých dětí	259
Nevíte si rady? Pochybujete? Zajímá vás...	262

VÝŽIVA DĚTÍ

Výživa kojeneckými mléky	268
Potravinová alergie	270
Začátek přechodného období	272
Období smíšené stravy	277
Obezita a stravovací návyky	278
Zásady pitného režimu	280

ZDRAVÉ A VESELÉ DÍTĚ

Dětské nemoci	286
Očkování dětí	295
Očkovací kalendář	297
Bezpečnost dítěte	298
První pomoc u dětí	300
Časté dětské úrazy	304
Užitečné adresy	306
Použitá literatura	308
Rejstřík	310