

OBSAH

| | |
|------------|---|
| ÚVOD | 6 |
|------------|---|

ROZHODUJETE SA, ČI BUDETE RODIČMI 9

| | |
|-----------------------------|----|
| Meniaca sa rodina | 10 |
| Prečo sa stať rodičmi | 12 |
| Načasovanie | 14 |

PRÍPRAVA NA RODIČOVSTVO17

| | |
|--|----|
| Plánovanie tehotenstva | 18 |
| Počatie | 20 |
| Prispôbenie tehotenstvu | 22 |
| Otecko v očakávaní | 24 |
| Možnosti predpôrodnej starostlivosti | 26 |
| Predpôrodná starostlivosť | 28 |
| Postup tehotenstva | 30 |
| Rizikové tehotenstvá | 32 |
| Starajte sa o seba | 34 |

VÁŠE PRVÉ DIEŤA, VÁŠ NOVÝ ŽIVOT . 39

| | |
|-------------------------------------|----|
| Blížiaci sa pôrod | 40 |
| Čo sa deje pri pôrode | 42 |
| Pôrod dieťaťa | 44 |
| Po pôrode | 46 |
| Netypické pôrody | 48 |
| Prvý deň | 52 |
| Ako si zvyknúť na rodičovstvo | 54 |
| Novorodenec | 56 |
| Osobitná starostlivosť | 58 |
| Vy a vaše telo | 60 |

STARÁTE SA O DIEŤA65

| | |
|---------------------------------|----|
| Prvé týždne | 66 |
| Výbava | 68 |
| Dojčenie | 70 |
| Umelá výživa | 74 |
| Plienky | 76 |
| Držte dieťa v čistote | 78 |
| Kúpanie staršieho dieťaťa | 80 |
| Obliekanie dieťaťa | 82 |
| Keď dieťa spí | 84 |
| Keď dieťa plače | 88 |
| Dotyk a masáž | 92 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Odstavovanie | 94 |
| Najlepšia strava pre vaše dieťa | 96 |
| S dieťaťom vonku | 98 |
| Ošetrovanie chorého dieťaťa | 100 |
| Naliehavá prvá pomoc | 102 |
| Postihnuté dieťa | 104 |

AKO SA PRISPÔSOBIŤ RODIČOVSTVU 107

| | |
|-----------------------------|-----|
| Vzájomne si pomáhajte | 108 |
| Naučte sa ovládať | 110 |
| Nálady pod psa | 112 |
| Voľný čas | 114 |
| Sex a rodičovstvo | 116 |
| Váš nový svet | 118 |
| Osamelá matka | 120 |
| Náhradná rodina | 122 |

VÝVOJ VÁŠHO DIEŤAŤA125

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Ako sa dieťa vyvíja | 126 |
| Chlapci a dievčatá | 128 |
| Rast dieťaťa | 130 |
| Vývoj dieťaťa 0. - 1. mesiac | 134 |
| Vývoj dieťaťa 1. - 2. mesiac | 135 |
| Vývoj dieťaťa 2. - 3. mesiac | 136 |
| Vývoj dieťaťa 3. - 4. mesiac | 137 |
| Vývoj dieťaťa 4. - 5. mesiac | 138 |
| Vývoj dieťaťa 5. - 6. mesiac | 139 |
| Vývoj dieťaťa 6. - 7. mesiac | 140 |
| Vývoj dieťaťa 7. - 8. mesiac | 141 |
| Vývoj dieťaťa 8. - 9. mesiac | 142 |
| Vývoj dieťaťa 9. - 10. mesiac | 143 |
| Vývoj dieťaťa 10. - 11. mesiac | 144 |
| Vývoj dieťaťa 11. - 12. mesiac | 145 |

NÁVRAT DO ZAMESTNANIA147

| | |
|---------------------------------|-----|
| Zamestnanie a rodičovstvo | 148 |
| Starostlivosť o dieťa | 150 |
| Čas vyhradený pre dieťa | 152 |
| Otcovia doma | 154 |
| Výhľady do budúcnosti | 156 |
| Užitočné informácie | 160 |

| | |
|----------------|-----|
| REGISTER | 163 |
|----------------|-----|