

Na úvod .....	17
<b>V porodnici.....</b>	<b>19</b>
1. Můžete si vybrat porodnici .....	19
2. Jak porodnici vybírat .....	20
3. Přirozený porod .....	21
4. Klasický model porodu .....	22
5. Porod doma .....	23
6. Porodní plán .....	24
7. Císařský řez má vždy svůj důvod.....	25
8. Co si vzít s sebou do porodnice.....	26
9. Bezpečnostní pás v těhotenství.....	27
10. Tatínek u porodu.....	28
11. Kdo je dula .....	29
12. Jak si ulevit při porodu.....	30
13. Darujte pupečnickovou krev .....	31
14. Zázitek z porodu .....	32
15. Nejkrásnější dítětko .....	33
16. Seznamujeme se... ..	34
17. Konečně je na světě – a já jen brečím... ..	35
18. Novorozenecká žloutenka .....	36
19. Ošetřování pupečníku .....	37
20. Fontanela.....	38
21. Co se vyšetřuje ještě v porodnici.....	39
22. Ubývání na váze je normální.....	40

<b>Po příchodu z porodnice .....</b>	<b>41</b>
23. Šestinedělí .....	41
24. Když bolí „šití“ .....	42
25. Děloha se zavínuje .....	43
26. Tělo se zbavuje tekutiny .....	44
27. Menstruace po porodu.....	45
28. Maminka potřebuje odpočinek .....	46
29. Tatínkové a šestinedělí .....	47
30. Otec a péče o novorozeně .....	48
31. Zapojte staršího sourozence .....	49
32. Pozornost staršímu sourozenci.....	50
33. První návštěvy .....	51
34. Co nakoupit pro miminko .....	52
35. Bez jakých „drobností“ se neobejdete .....	53
36. Zvedání a chování.....	54
37. Oblékání dítěte.....	55
38. Mamina vůně a tlukot srdce uklidňují .....	56
39. Důvěrné chvíle s novorozeněátkem .....	57
40. První úsměvy .....	58
41. Dětský lékař .....	59
42. Poprvé na vycházce.....	60
43. Aby nenastydlo.....	61
<b>Výživa .....</b>	<b>62</b>
44. Mlezivo .....	62
45. Mateřské mléko – vzácný dar přírody .....	63
46. Mateřské mléko poskytuje dítěti vše potřebné .....	64
47. Na kojení se připravujte již v těhotenství.....	65
48. Kojte, jak dítě potřebuje.....	66
49. Pravidelné odstříkávání není nutné .....	67

50.	Kolik plen má dobře kojené dítě .....	68
51.	Zelená stolička .....	69
52.	Jak zvýšit tvorbu mléka a překonat „križi“ .....	70
53.	Čím ještě povzbudit tvorbu mléka .....	71
54.	Kojit je možné i v obtížnějších situacích .....	72
55.	Tandemové kojení .....	73
56.	Nejčastější mýty o kojení .....	74
57.	Nepřavdy o kojení .....	75
58.	Laktační liga a Národní linka kojení .....	76
59.	Bolestivé nalití prsů .....	77
60.	Ucpání mlékovodu .....	78
61.	Mastitida .....	79
62.	Absces prsu .....	80
63.	Popraskané bradavky .....	81
64.	Léčení bolavých bradavek .....	82
65.	Infekce kvasinkou kandidou .....	83
66.	Problémy s uvolňováním mléka .....	84
67.	Co pít při kojení .....	85
68.	Co si vařit při kojení .....	86
69.	Co v jídelníčku matky způsobuje nadýmání dítěte ...	87
70.	Jak zařazovat luštěniny a nadýmavou zeleninu .....	88
71.	Zelené natě, plané byliny a zdravé pochoutky .....	89
72.	Snídaně a svačina pro kojící maminku .....	90
73.	Oběd a večeře pro kojící maminku .....	91
74.	Na co dáváme při kojení pozor v jídelníčku .....	92
75.	Kdo nekojí, není špatná matka .....	93
76.	Náhradní výživa .....	94
77.	Mléka počáteční a pokračovací .....	95
78.	Mléka speciální .....	96
79.	Alergie na kravské mléko .....	97
80.	Sójová mléka a kozí mléko .....	98

81. Kojenecká voda a dusičnany .....	99
82. Kojenecká voda – používání .....	100
83. Příprava mléka do láhve .....	101
84. Dětské příkrmy .....	102
85. Postupné příkrmování.....	103
86. Jak ušetřit čas .....	104
87. Vařit, nebo kupovat?.....	105
88. Jak se v nabídce hotových pokrmů orientovat? .....	106
89. Jsou vhodné banány? .....	107
90. Proč lepek raději až koncem prvního roku .....	108
91. Ukončení kojení .....	109
92. Už jí „úplně samo“ .....	110
93. Když nechce jíst .....	111
94. Do jídla nikdy nenuťte .....	112
95. Problémy s novou chutí.....	113
96. Pár rad pro maminky nejdílků .....	114
97. Poradna pro výživu.....	115
<b>Péče o pokožku.....</b>	<b>116</b>
98. Pokožka novorozenců a kojenců .....	116
99. Co potřebuje kůže novorozence .....	117
100. Kosmetika s mírou .....	118
101. Koupat nemusíte každý den .....	119
102. Jak udržet kůži vláčnou.....	120
103. Pozor na chlorovanou vodu a prací prášky .....	121
104. Péče o dětské vlásy .....	122
105. Jednorázové, nebo prací bavlněné plenky? .....	123
106. Když trápí plenková dermatitida .....	124
107. Seboroická dermatitida .....	125
108. S čistotou to nepřehánějte! .....	126
109. Zdravý rozum a trpělivost.....	127

110. Ochrana proti venkovním vlivům .....	128
111. Ochranné krémy na UV záření .....	129
112. Kvasinková infekce .....	130
113. Koupání ve vaničce .....	131
114. Koupání v kyblíku .....	132
115. Kyblík, nebo vanička? .....	133
116. Co pro hygienu dítěte nepoužívat .....	134

## **Spánek**..... 135

117. Je vhodné spát společně s miminkem? .....	135
118. Spaní s rodiči zvyšuje sebedůvěru.....	136
119. Jakou postýlku pořídit .....	137
120. Vlastní pokoj pro dítě.....	138
121. Délka spánku .....	139
122. Rituál je důležitý .....	140
123. Kolébání .....	141
124. Chvála ukolébavky .....	142
125. Rady pro maminky trpící nespavostí.....	143
126. Zavinovačky.....	144
127. Pocit bezpečí a tepelná pohoda.....	145

## **Jak cvičit s novorozencem a kojencem** ..... 146

128. Co cítí dítě po narození .....	146
129. Jak cvičit s novorozencem.....	147
130. Mazlení poskytuje dítěti zkušenosti.....	148
131. Svalová souhra do třetího měsíce.....	149
132. Cvičíme na míči s kojencem od narození .....	150
133. Svalová souhra ve 4. měsíci.....	151
134. Svalová souhra v 5. a 6. měsíci .....	152
135. Cvičení na míči ve 4.-6. měsíci.....	153
136. Svalová souhra v 7.-9. měsíci .....	154

137. Cvičení na míči v 7.–9. měsíci.....	155
138. Svalová souhra v 10.–12. měsíci .....	156
139. Cvičení na míči v 10.–12. měsíci.....	157
140. Pohybové hry v 10.–12. měsíci .....	158
141. Cvičení pro maminky proti bolesti zad.....	159
142. Cviky proti bolesti zad vleže na zádech.....	160
143. Cviky proti bolesti zad vleže na břiše .....	161

## **Masáže kojenců .....**

144. Blízký kontakt s dítětem .....	162
145. Hladte co nejčastěji.....	163
146. Léčivé doteky .....	164
147. Dětská masáž .....	165
148. Masáž je tvořivá práce.....	166
149. Masáž zlepšuje psychiku .....	167
150. Jak se na masáž připravit .....	168
151. Prvek I love you .....	169
152. Protikoliková masáž břicha .....	170
153. Masáže a oleje v těhotenství a šestinedělí.....	171

## **Imunita a očkování .....**

154. Imunitní systém .....	172
155. O imunitu dítěte pečujte už v těhotenství.....	173
156. Imunitní systém novorozence chce šetrnost .....	174
157. Očkování .....	175
158. Očkování ještě v porodnici .....	176
159. Novinky v očkování .....	177
160. Očkovací kalendář pro první rok života .....	178
161. Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého ...	179
162. Antropologická příloha zdravotního průkazu .....	180

<b>Vozíme a nosíme</b> .....	181
163. Kočárek .....	181
164. Kočárek pro první období .....	182
165. Kočárek pro druhé období .....	183
166. Trojkombinace – ano, či ne? .....	184
167. A co „golfáče“? .....	185
168. Dětský přívěs za kolo .....	186
169. Nošení v šátku .....	187
170. Jak s nošením začít? .....	188
171. Přednosti a nevýhody šátku .....	189
172. Autosedačka je nezbytná .....	190
173. Autosedačka proti směru jízdy .....	191
174. Bez autosedačky necestujte! .....	192
175. Jak dítě nepřevážet .....	193
176. S miminkem můžete i k moři .....	194
177. S dítětem na cestách.....	195
178. Užijte si dovolenou.....	196
<b>Hračky a hry</b> .....	197
179. Co by měly splňovat hračky.....	197
180. Kolotoče nad postýlku .....	198
181. Chrastítka .....	199
182. První knížky.....	200
183. První říkadla .....	201
184. Kuk.....	202
185. Hry s předměty .....	203
186. Stimulovat ano, ale.....	204
<b>Plavání a saunování</b> .....	205
187. Plavání kojenců a batolat.....	205

188. Zdravotní hlediska .....	206
189. Jak vybírat kurz plavání .....	207
190. Reakce dětí ve vodním prostředí .....	208
191. Plavání prospívá i dětem s problémy.....	209
192. Kde saunovat .....	210
193. Saunování .....	211
194. Saunování – jak často.....	212
<b>Každodenní strasti i radosti.....</b>	<b>213</b>
195. Dětský pláč .....	213
196. Už zase křičí .....	214
197. Afektivní křeč .....	215
198. Pochovejte dítě, když je v pohodě .....	216
199. Neklidné dítě .....	217
200. Dudlík a paleček.....	218
201. Všechno strká do pusy.....	219
202. I nejmenší děti potřebují komunikovat s okolím .....	220
203. Přirozená podpora vývoje dítěte .....	221
204. Když se souhra rodičů a miminka nedaří.....	222
205. Bolesti břicha – důležité je odříhnutí .....	223
206. Bolesti břicha – tříměsíční kolika.....	224
207. Ať dělám, co dělám, pořád blinká.....	225
208. Škytavka.....	226
209. Nočník .....	227
210. Potničky .....	228
211. Předkožka .....	229
212. Ošetření genitálií .....	230
213. Synechie vulvy u děvčátek .....	231
214. Dívčí genitál po narození.....	232
215. Vrozené vývojové vady genitálu u holčiček .....	233
216. Kyčle .....	234



217. Dětský čaj jen pro nemocné děti! .....	235
218. Dětské zoubky.....	236
219. Pořadí, v jakém rostou zoubky .....	237
220. Aby zuby byly zdravé.....	238
221. Vývoj zubů ovlivňuje technika sání.....	239
222. Pečujte o sluch svého miminka.....	240
223. Slyší dítě dobře? .....	241
224. Hlídaní nejmenších dětí .....	242
225. Tajemství jazyka .....	243
226. Dvojjazyčné dítě .....	244
227. Zdravotní péče během prvního roku .....	245
228. Roční prohlídka .....	246
229. První narozeniny .....	247
230. Botičky.....	248
231. Máma kontra babička .....	249
232. Babičky jsou rády užitečné .....	250
233. Význam širší rodiny .....	251
234. Vylisované vzpomínky .....	252
235. Cenný zdroj informací.....	253
236. Vedte si album fotografií .....	254
237. Myslet i na sebe není sobectví .....	255
238. „Jen abys nezanedbávala děti“ .....	256
239. Maminka potřebuje i čas pro sebe .....	257
240. Dopřejte si pohyb .....	258
241. Zkuste břišní tanec.....	259
242. Můžete si dopřát i příjemnou večeři „ve třech“ .....	260
243. Podporujte svou chuť něco dělat .....	261
244. Netrapte se „chybami“ .....	262
245. Pozor na pocity viny .....	263
246. Nechtějte být „ideální matka“ .....	264
247. Dvojnásobné štěstí.....	265

<b>Úrazy</b> .....	266
248. Úrazy .....	266
249. Popáleniny a opařeniny .....	267
250. Otravy a poleptání .....	268
251. Jedovaté rostliny v bytě i v přírodě .....	269
252. Pády .....	270
253. Úrazy elektrickým proudem .....	271
254. Tonutí a udušení .....	272
255. Chodítka jsou nebezpečná! .....	273
256. V chodítku se dítě rychleji chodit nenaučí! .....	274
257. Pokousání psem .....	275
<b>Nemoci a postižení</b> .....	276
258. Domácí lékárnička .....	276
259. Zvracení .....	277
260. Nadměrné zvracení .....	278
261. Průjem .....	279
262. Zácpa .....	280
263. Teplota .....	281
264. Pozor na acylpyrin! .....	282
265. Zánět spojivek .....	283
266. Rýma a záněty dýchacích cest .....	284
267. Zánět středního ucha .....	285
268. Zánět průdušek .....	286
269. Zápal plic .....	287
270. Zánět hrtanu .....	288
271. Zánět hrtanové záklopy .....	289
272. Atopický ekzém – vznik .....	290
273. Atopický ekzém – průběh .....	291
274. Strava při atopickém ekzému .....	292

275. Atopický ekzém – terapie .....	293
276. Atopický ekzém – péče o kůži a životospráva .....	294
277. Atopický ekzém – oděv a prostředí .....	295
278. Astma .....	296
279. SIDS – syndrom náhlého úmrtí kojence.....	297
280. Dítě s postižením .....	298
281. Dětská mozková obrna.....	299
282. Rozštěpové vady .....	300
283. Sluchové vady .....	301
284. Zrakové vady.....	302
285. Epilepsie.....	303
286. Celiakie .....	304
287. Downův syndrom .....	305
288. Downův syndrom – ústav, nebo rodina?.....	306
289. Raná péče .....	307
290. Střediska rané péče .....	308
<b>Mateřská centra a kontakty.....</b>	<b>309</b>
291. Mateřská centra (MC) .....	309
292. Mateřská centra zakládají samy maminky.....	310
293. Založte si MC.....	311
294. Mateřské centrum není „školka“ .....	312
295. Síť mateřských center .....	313
<b>Knihy, které vám poradí, a kontakty .....</b>	<b>314</b>
296. Knihy o těhotenství, porodu a novorozencích.....	314
297. Knihy o mateřství, péči o dítě a výchově .....	315
298. Knihy nápadů a her pro maminky s malými dětmi ..	316
299. Časopis, který vám poradí .....	317
300. Užitečné kontakty .....	318