

SPIS TREŚCI

Wstęp. Jedyna w swoim rodzaju książka dla rodziców	XXV
Wprowadzenie. Rodzi się drugie dziecko	XXVII
Słowo wstępne do wydania polskiego	XXIX
Słowo wstępne do czwartego wydania polskiego	XXXI

CZĘŚĆ 1

PIERWSZY ROK

Rozdział 1. Przygotuj się	3
KARMIENTE NIEMOWLĘCIA. Pierś, butelka czy jedno i drugie	3
Zalety karmienia piersią 4 • Zalety karmienia butelką 7 • Mity na temat karmienia piersią 8 • Odczucia ponad fakty 9 • Kiedy nie możesz lub nie powinnaś karmić piersią 10 • Adopcja i karmienie piersią 12	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	12
Sprostanie macierzyństwu 12 • Zmiany w stylu życia 13 • Opieka nad matką 13 • Czy wrócić do pracy 14 • Ta książka jest także dla ciebie 14 • Dziadkowie 14 • Urlop macierzyński – już nie tylko dla matek 15 • Brak dziadków 16 • Pielęgniarka do dziecka 17 • Inne źródła pomocy 18 • Obrzezanie 19 • Jakich pieluch używać 21 • Rzucenie palenia 22 • Imię dla dziecka 23 • Przygotowanie psa lub kota 24 • Przygotowanie piersi do karmienia 25 • Na razie powstrzymaj się ze ściąganiem! 26 • Ochroniacze na brodawki 26	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Wybór właściwego lekarza	27
Pediatra czy lekarz rodzinny 27 • Ubezpieczenie zdrowotne dla zdrowej rodziny 28 • Jaki rodzaj praktyki jest najlepszy 29 • Upewnij się, że dobrze wybrałaś 30 • Wywiad przed porodem 32 • Partnerstwo i współpraca z lekarzem 32	

Rozdział 2. Zakupy dla dziecka	35
Lista rzeczy potrzebnych 37 • Zestaw ubrań dla dziecka 37 • Bielizna pościelowa 38 • Kosmetyki i przybory toaletowe 39 • Uwaga na orzechy! 40 • Apteczka 40 • Naczynia i przybory do karmienia 41	
UMEBLOWANIE: POTRZEBNE I PRZYJEMNE	42
SPRZĘTY UŻYWANE POZA DOMEM	47
Pasy dla niemowlęcia 50 • Fotelik ustawiany tyłem do kierunku jazdy 51 • System Latch 52 • Fotelik przekształcalny/dziecko przodem do kierunku jazdy 53	
GDY DZIECKO PODROŚNIE	55
Inwestycja w przyszłość dziecka 56	
Rozdział 3. Podstawy karmienia piersią	59
POCZĄTKI KARMIENTA PIERSIĄ	59
Źródła pomocy 62	
WSZYSTKO O KARMIENTU PIERSIĄ	62
Na czym polega laktacja 62 • Początki karmienia 63 • Pozycje przy karmieniu 64 • Prawidłowe przystawienie do piersi 65 • Ssanie a ssanie mleka 67 • Jak długo karmić? 68 • Jakim typem noworodka jest twoje dziecko? 68 • Jak często karmić 69	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	70
Siara 70 • Nabrzmięcie piersi 70 • Nadmiar pokarmu 72 • Samoistny wyciek pokarmu 73 • Wypływanie pokarmu 74 • Karmienia skumulowane 74 • Boleśne brodawki 75 • Wyboje na drodze do sukcesu? 76 • Czas spędzany na karmieniu 76 • Odzież matki karmiącej 77 • Karmienie w miejscach publicznych 78 • Guzek w piersi 79 • Zapalenie sutka (<i>mastitis</i>) 80 • Karmienie piersią w czasie choroby 80 • Karmienie piersią a menstruacja 81 • Antykoncepcja u karmiącej matki 81 • Ćwiczenia fizyczne a karmienie piersią 81 • Zaburzenia mechanizmu ssania zburzyły twój spokój? 82 • Łączenie karmienia piersią i butelką 82 • Powrót do wyłącznego karmienia piersią 83	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Aby mleko było zdrowe i bezpieczne	85
To, co jesz 85 • Czy jedzenie pobudza laktację? 86 • To, co pijesz 86 • Przyjmowane leki 87 • Czego unikać 87 • Żadnych orzeszkowych przekąsek podczas karmienia małego cukiereczka 89	

Rozdział 4. Noworodek	91
CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ	91
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA W SZPITALU	91
Badania twego dziecka 92 • Badania przesiewowe słuchu noworodków 93 • Portret noworodka 94 • Stan po urodzeniu według Apgar 95 • Test Apgar 95 • Odruchy noworodka 95 • Zabiegi szpitalne dla dzieci urodzonych w domu 96	
KARMIENTIE DZIECKA. Przystąpienie do karmienia butelką	97
Wybór mieszanki 97 • Pomoc przy karmieniu piersią 97 • DHA w mieszan- kach dla dzieci: mądry wybór? 98 • Ile pokarmu potrzebuje dziecko? 99 • Higiena karmienia butelką 100 • Karmienie butelką i czułość 101 • Karmienie butelką i czułość 102 • Karmienie butelką może być łatwe 103	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	104
Urodzeniowa masa ciała 104 • Wąż matki z dzieckiem 104 • Spadek masy cia- ła 106 • Wygląd dziecka 106 • Tylko dla ojców: Początki zaangażowania 106 • Kolor oczu 107 • Przekrwione oczy 107 • Maść do oczu 107 • Dziecko i matka w jednej sali (<i>Rooming-in</i>) 108 • Środki przeciwbólowe 108 • Dziecko śpioch 109 • Czy słyszałaś o... 109 • Brak pokarmu 110 • Stan świadomości noworod- ka 110 • Dławienie się 111 • Przesypianie posiłku 111 • Rozpoznawanie ro- dzaju płaczu 112 • Dziecko chce bez przerwy jeść 113 • Jak efektywnie kar- mić 113 • Drżąca broda 114 • Wstrząsy ciała 114 • Znamiona na ciele 114 • Problemy z cerą 115 • Torbielki 116 • Wczesne wyrzynanie się zębów 116 • Pleśniawki 116 • Żółtaczka 116 • Nie zapomnij objąć dziecka... 117 • Bezpie- czeństwo noworodka 118 • Kolor stolców 118 • Rzut oka na kupkę niemowlę- cia 119 • Smoczek gryzaczek 119 • Wypis ze szpitala 120	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Poradnik pielęgnacji niemowlęcia	121
Kąpiel niemowlęcia 121 • Mycie głowy szamponem 124 • Odbicie połknięte- go powietrza 124 • Przewijanie 125 • Bezpieczne podróżowanie 126 • Bez- piecznie ze wszystkich stron? 128 • Ubieranie niemowląt 130 • Pielęgnacja uszu 131 • Branie na ręce i noszenie dziecka 131 • Obcinanie paznokci 132 • Pielęgnacja nosa 133 • Wyjścia z domu 133 • Dokumenty dziecka 134 • Higiena prącia 134 • Pozycja podczas snu 135 • Zawijanie dziecka w kocyk 135 • Pielęgnacja pępka 136	
Rozdział 5. Pierwszy miesiąc	137
CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ	137
Co twoje dziecko potrafi robić w tym miesiącu 138	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	139

KARMIEŃIE DZIECKA W PIERWSZYM MIESIĄCU. Odciąganie mleka z piersi 140

Dlaczego matki odciągają pokarm 140 • Wybór odciągacza 141 • Wszystko o odciągaczach 141 • Ciekawe fakty 141 • Przygotowanie do odciągania pokarmu 143 • Trening w ściąganiu czyni mistrza 143 • Druga pierś pod kontrolą 144 • Jak odciągać mleko z piersi 144 • Dokąd splywa mleko? 145 • Przechowywanie odciągniętego mleka 145 • Krótka rada 145

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 146

„Przełamanie” dziecka 146 • Ciemniaczko 146 • Chude dziecko 147 • Czy masz wystarczająco dużo pokarmu 147 • Czy dziecko wystarczająco dużo je 148 • Pęcherzyk na górnej wardze 152 • Rozkład karmienia 152 • Zmiana zdania na temat karmienia piersią 153 • Przekarmianie mieszanką 153 • Jak mierzyć czas 153 • Podwójne kłopoty, podwójna radość 154 • Uzupełnianie diety wodą 155 • Uzupełniające preparaty witaminowe 156 • Ulewianie pokarmu 156 • Dodatki odżywcze 157 • Krew w wymiotach 158 • Rada 158 • Uczulenie na mleko 159 • Alergia na mleko u dzieci karmionych piersią 159 • Wypóżnienia 160 • Głośne wypóżnienia 160 • Gazy w jelitach 160 • Zaparcia 161 • Pozycja dziecka w czasie snu 161 • Ilość snu 162 • Niepokojny sen 163 • Pomieszczenie dnia z nocą 163 • Hałas, gdy dziecko śpi 164 • Sprawdzanie oddechu 164 • Przenoszenie śpiącego dziecka do łóżeczka 165 • Lepszy sen 166 • Płacz 167 • Kolka 167 • Przetrwać kolkę 169 • Lekarstwo na kolkę 171 • Łagodzenie płaczu 172 • Rozpieszczanie dziecka 175 • Smoczek gryzaczek 175 • Gojenie się kikuta pępownicy 176 • Przepuklina pępkowa 177 • Higiena obrzezanego prącia 177 • Obrzęk moszny 177 • Spodzieństwo 178 • Zawijanie dziecka w kocyk 178 • Nieprzegrzewanie dziecka 179 • Pierwsze wyjście z domu z dzieckiem 180 • Kontakty niemowlęcia z obcymi 180 • Trądzik niemowlęcy 181 • Zmiany koloru skóry 181 • Słuch 181 • Głośna muzyka 182 • Wzrok 182 • Robienie zdjęć z lampą błyskową 183 • Zez 183 • Łzawienie 184 • Kichanie 184 • Bezpieczeństwo dziecka 185 • Pierwsze uśmiechy 186 • Czkawka 186 • Używanie proszku do prania bielizny niemowlęcej 186

CO WARTO WIEDZIEĆ. Niemowlęta nie rozwijają się jednakowo 187

Obecnie dzieci rozwijają się wolniej 188 • Który to miesiąc? 189

Rozdział 6. Drugi miesiąc 191**CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ 191****CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO 192**

Skorzystaj jak najwięcej z comiesięcznych wizyt kontrolnych 193

KARMIEŃIE DZIECKA W DRUGIM MIESIĄCU. Wprowadzamy... butelkę 194

Wychowanie bez butelki 194 • Co znajduje się w butelce? 194 • Jak wprowadzić butelkę 195 • Mity o uzupełnianiu diety 195 • Przystawianie dziecka do... butelki 195 • Mieszanie 196 • Dokarmianie z butelki, gdy dziecko nie rozwija się dobrze 196

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	197
Uśmiech 197 • Gaworzenie 197 • I kto to mówi? 197 • Jak przemawiać do dziecka 198 • Język dziecka 200 • Drugi język 200 • Rozumienie dziecka 201 • Porównywanie niemowląt 201 • Jak najlepiej wykorzystać pierwsze trzy lata 202 • Szczepienia ochronne 203 • Mity dotyczące szczepień 205 • ABC szczepień ochronnych 206 • Tabela szczepień ochronnych 208 • Tabela szczepień zalecanych nie finansowanych ze środków znajdujących się w budżecie Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej 209 • Kiedy zadzwonić do lekarza po szczepieniu 212 • Ciemieniucha 212 • Szpotawe stopy 213 • Niezstąpienie jąder do moszny 213 • Zrost napletka 214 • Przepuklina pachwinowa 214 • Wciągnięte brodawki 215 • Preferowanie jednej piersi 215 • Używanie nosidła 215 • Dziecko kłopotliwe 216 • Czy masz trudne dziecko 218 • Dziecko nie chce spać na plecach 220	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Rozwijanie procesów poznawczych dziecka w pierwszych miesiącach życia	221
Tworzenie przyjaznego otoczenia 222 • Rady praktyczne dotyczące zabaw i rozwijania procesów poznawczych dziecka 223 • Dobre umiejscowienie zabawek 226	
Rozdział 7. Trzeci miesiąc	229
CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ	229
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	230
KARMIENIE DZIECKA W TRZECIM MIESIĄCU. Karmienie piersią a praca poza domem	231
Jak pogodzić pracę z karmieniem piersią 230 • Program pomocy karmiącym matkom 233	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	233
Ustalanie rytmu 233 • Układanie dziecka do snu 235 • Sprzeczne filozofie rodzicielskie 236 • Dziecko, które budzi się w nocy do karmienia 236 • Zaburzenia w oddychaniu zgłaszamy lekarzowi 238 • Zespół nagłej śmierci niemowlęcia (śmierć „łódeczkowa”) 238 • Co to jest śmierć łódeczkowa 240 • Zapobieganie zespołowi nagłej śmierci niemowlęcia 241 • Wspólny pokój z dzieckiem 242 • Spanie z dzieckiem w jednym łóżku 243 • Gdy dziecko nadal używa smoczka 244 • Wczesne odstawianie od piersi 245 • Dokarmianie krowim mlekiem 245 • Zaparcia 246 • Im dłużej, tym lepiej 246 • Rumień pieluszkowy 247 • Bolesność na końcu prącia 249 • Drgawki 249 • Podrzucanie 250 • Nigdy nie potrząsaj dzieckiem 250 • Brak swobody, gdy dziecko karmione jest piersią 251 • Opiekunka 251	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Wybór odpowiedniej opieki	252

Opiekunka w domu 253 • Poradnik opiekunki 254 • A może pan niania? 257 •
Zatrudnienie opiekunki 257 • Obserwowanie opiekunki 258 • Opieka zbioro-
wa 259 • Miniżłobek w domu 259 • Zakładowe miejsca opieki 260 • Dzie-
ci w pracy 260 • Dziecko barometrem jakości opieki 260 • Gdy dziecko cho-
ruje 261 • Bezpieczny sen 261

Rozdział 8. Czwarty miesiąc 263

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ 263

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO 265

KARMIENIE DZIECKA W CZWARTYM MIESIĄCU. Czy już urozmaicać dietę . . . 265

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 267

Odmawianie ssania piersi 267 • Kręcenie się przy przewijaniu 268 • Sadzanie
dziecka 268 • Stawanie na nóżki 269 • Dziecko marudzi na leżaczku 269 •
Niezadowolone dziecko w foteliku samochodowym 270 • Ssanie kciuka 271 •
Mały tłuscioszek 272 • Chude dziecko 274 • Wstrzymaj się z sokami 274 •
Szmer w sercu 275 • Jak rośnie twoje dziecko 275 • Czarne stolce 276 •
Masowanie dziecka 276 • Gimnastyka 277

CO WARTO WIEDZIEĆ. Zabawki 279

Odpowiednia przylulanka 280

Rozdział 9. Piąty miesiąc 283

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ 283

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO 284

KARMIENIE DZIECKA W PIĄTYM MIESIĄCU. Urozmaicanie diety 284

Najlepsze pierwsze dania 285 • Premiera i co dalej 285 • Jeszcze nie w tym
roku 287 • Od czego zacząć 287 • Poszerzenie repertuaru 288 • Dieta w pierw-
szym roku życia 289 • Mała pszczołka nie dostanie miodu 289 • „Codzienna
dwunastka” malucha 289 • Kto by tam liczył? 290 • Słoiczki o podwójnym
zastosowaniu 291

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 292

Ząbkowanie 292 • Kolejność ząbkowania 294 • Chroniczny kaszel 294 • Po-
ciąganie ucha 294 • Drzemki 295 • Skaza 296 • Nosidełko na plecach 297 •
„Życzliwe uwagi” 297 • Picie z kubeczka 297 • Bezpieczne używanie kubka
z dzióbkiem 298 • Alergie pokarmowe 299 • Bezpieczne żywienie dziec-
ka 300 • Zasady zachowania bezpieczeństwa w wysokich krzesłach 302 •

Wysokie krzeselko 303 • Chodziki 303 • Jak zmniejszyć ryzyko związane ze stosowaniem chodzika 304 • Kicanki 304 • Huśtawki dla niemowląt 305

CO WARTO WIEDZIEĆ. Zagrożenia ze strony środowiska naturalnego 305

Pestycydy 306 • Ołów 307 • Niebezpieczna piaskownica 307 • Skażenie wody 308 • Zanieczyszczone powietrze w domu 308 • Bezpieczny kontakt z przyrodą 309 • Konserwanty w żywności 309 • Zachowaj zdrowy rozsądek 310 • Zdrowa żywność – za i przeciw 310 • Czego nie podawać dzieciom 311

Rozdział 10. Szósty miesiąc 313

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ 313

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO 314

KARMIENIE DZIECKA W SZÓSTYM MIESIĄCU. Obiadki domowe czy gotowe odżywki 315

Gotowe odżywki 315 • Obiadki przygotowywane w domu 316 • Odżywianie umysłu 316 • Uwaga, kucharze! 316

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 316

Jeszcze nie przesypia nocy 317 • Planowanie w czasie 318 • Co powiedzą sąsiedzi? 319 • Wczesne wstawanie 320 • Obracanie się przez sen 321 • Spanie z dzieckiem 321 • Kąpiel w dużej wannie 322 • Bezpieczna kąpiel w wannie 323 • Odrzucenie butelki u dziecka karmionego piersią 324 • Zmiany stolca 324 • Szczotkowanie zębów dziecka 325 • Pierwsza szczoteczka do zębów 326 • Zepsute jedynki mleczne 326 • Przejście na podawanie dziecku krowiego mleka 327 • Spożycie soli 327 • Niechęć do płatków śniadaniowych 328 • Dieta wegańska 328 • Dieta bezmięсна? Żaden problem! 329 • Badania przesiewowe w kierunku niedokrwistości (anemii) 330 • Buty dla dziecka 330

CO WARTO WIEDZIEĆ. Stymulowanie rozwoju starszego dziecka 331

W jaki sposób rozmawiać teraz z dzieckiem 332

Rozdział 11. Siódmy miesiąc 335

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ 335

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO 336

KARMIENIE DZIECKA W SIÓDMYM MIESIĄCU. Gdy nie wystarczają już papki . . . 336

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	337
Noszenie dziecka 337 • Dziadkowie rozpieszczają wnuki 338 • Dziecko odgrywa się na mnie 339 • Czy mam zdolne dziecko 340 • Jeszcze nie siedzi 342 • Gryzienie brodawek 342 • Przegryzanie między posiłkami 343 • Pojadanie według własnego uznania 344 • Obiad i dziecko 344 • Krzywo wyrzynające się zęby 346 • Plamy na ząbkach 346	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Wychowywanie geniusza	346
Rozdział 12. Ósmy miesiąc	349
CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ	349
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	350
KARMIENTE DZIECKA W ÓSMYM MIESIĄCU. W końcu podajemy jedzenie do rączki	350
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	352
Pierwsze słowa dziecka 352 • Dziecięcy język migowy 352 • Moje dziecko jeszcze nie raczkuje 354 • Dziwna pozycja 355 • Bałagan w domu 355 • Jedzenie z podłogi 357 • Jedzenie brudu i śmieci 358 • Brudzenie się 358 • Erekcje 359 • Odkrywanie genitaliów 359 • Kojec 359 • Czytanie bajek 360 • Lewo- czy praworęczność 361 • Zabezpieczenie domu przed dzieckiem 362 • Jak zapewnić teraz dziecku bezpieczeństwo w łóżeczku 362	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Dom bezpieczny dla dziecka	363
Zmień swoje nawyki 363 • Zmień otoczenie twojego dziecka 364 • Uwaga, trucizna! 367 • Zabezpieczenia w domu 369 • Zmień własne dziecko 370 • Czerwone światło dla zielonych roślin 372	
Rozdział 13. Dziewiąty miesiąc	373
CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ	373
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	374
KARMIENTE DZIECKA W DZIESIĄTYM MIESIĄCU. Ustalanie prawidłowych nawyków żywieniowych	375
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	376
Karmienie dziecka przy stole 376 • Stracił zainteresowanie piersią 376 • Mleko? Jeszcze nie 377 • Trudności z jedzeniem 378 • Płatki śniadaniowe z dynią piżmową? 378 • Chce sama jeść 379 • Dziwne stolce 379 • Zmiany w rozkła-	

dzie drzemek 380 • Stawanie na nóżki 382 • Płaskostopie 382 • Za wcześniej chodzi? 383 • Opóźniony rozwój 383 • Lęk przed obcymi 383 • Ukochane przedmioty 384 • Maluch nie ma ząbków 385 • Brak włosów 385

CO WARTO WIEDZIEĆ. Dziecięce zabawy 385

Rozdział 14. Dziesiąty miesiąc 387

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ. 387

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO. 388

KARMIENTE DZIECKA W DZIESIĄTYM MIESIĄCU. Kiedy odstawiać dziecko od piersi 389

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ. 390

Bałagan przy stole 391 • Uderzanie głową w ścianę, kołysanie się 392 • Wyrwanie i nawijanie włosów na palec 393 • Zgrzytanie zębami 393 • Gryzienie 394 • Mruganie powiekami 394 • Wstrzymywanie oddechu 394 • Zajęcia dla niemowląt 395 • Życie społeczne dziecka 396 • Odpowiednie buty 398 • Jak dbać o włosy dziecka 399 • Lęki 399

CO WARTO WIEDZIEĆ. Początki dyscypliny 400

Bić czy nie bić 404

Rozdział 15. Jedenasty miesiąc 407

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ. 407

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO. 408

KARMIENTE DZIECKA W JEDENASTYM MIESIĄCU. Odstawianie dziecka od butelki 408

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ. 410

Krzywe nogi 410 • Nagość rodziców 410 • Upadki 411 • Jeszcze nie staje na nóżki 411 • Uszkodzenia zębów mlecznych 412 • Cholesterol w diecie dziecka 412 • Skoki wzrostu 414

CO WARTO WIEDZIEĆ. Jak pomagać dziecku w rozwoju mowy 415

Rozdział 16. Dwunasty miesiąc 417

CO TWOJE DZIECKO POTRAFI ROBIĆ. 417

Ty najlepiej znasz swoje dziecko 418

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	419
KARMIENIE DZIECKA W DWUNASTYM MIESIĄCU. Odstawienie od piersi	419
Odstawienie od piersi 420 • Jak pomóc sobie 421 • W kwestii mleka 422	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	422
Przyjęcie z okazji pierwszych urodzin 423 • Jeszcze nie chodzi 424 • Wzmocniony lęk przed rozstaniem 425 • Ostrożnie trzymaj za rękę 425 • Przywiązanie do butelki 427 • Jak zasnąć bez butelki 427 • Nie kupuj krowy 427 • Wieczorny lęk przed rozstaniem 428 • Nieśmiałość 429 • Umiejętności społeczne 430 • Dzielenie się 431 • Bicie 432 • Zapominanie wyuczonej umiejętności 432 • Pogorszenie apetytu 433 • Wybredzanie 433 • Wzrost apetytu 435 • Co z orzechami? 435 • Nie chce sam jeść 435 • Większa niezależność 436 • Język bez słów 436 • Różnice między płciami 437 • Szczeniące lata... Ciąg dalszy 439 • Spanie na tapczanie 439 • Poduszki 439 • Oglądanie telewizji 440 • Programy komputerowe dla dzieci 441 • Nadpobudliwość 443 • Negatywizm 443	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Pobudzanie rozwoju małego dziecka	444
Co z oczu... 445 • Zasady bezpieczeństwa – przypomnienie 446	

CZĘŚĆ 2

PROBLEMY SZCZEGÓLNEJ TROSKI

Rozdział 17. Dziecko na słońce i niepogodę	451
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ W CZASIE UPAŁÓW	451
Nie przegrzewaj dziecka 451 • Udar słoneczny 452 • Wysypka z gorąca 452 • Zbyt wiele słońca 452 • Jak wybrać odpowiedni preparat przeciwsłoneczny 454 • Ukąszenia owadów 455 • Bezpieczeństwo w lecie 455 • Wody, kochanie? 456 • Wodne dzieci 456 • Zepsute jedzenie 458	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ ZIMĄ I W CZASIE CHŁODÓW	458
Ciepłe ubieranie dziecka 458 • Zmienna pogoda 459 • Odmrożenie 459 • Poparzenia na śniegu 460 • Ciepłe ubieranie dziecka w domu 460 • Sucha skóra 460 • Kominek w domu 460 • Świąteczne zagrożenia 461 • Świąteczne opakowania 461 • Kupuj bezpieczne prezenty 462	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Kiedy podróżować	462
Trzeba planować z wyprzedzeniem 463 • Podróż we dwoje? 464 • Spakować się mądrze 466 • Podróż także może być zabawą 468 • Duże wysokości 470 • Z dala od domu (hotele, motele, pensjonaty) 470 • Jak miło spędzić czas 471	

Rozdział 18. Kiedy dziecko jest chore.	473
ZANIM WEZWIESZ LEKARZA	473
Intuicja rodziców	475
ILE OPOCZYNIKA WYMAGA CHOROBY DZIECKO	476
ODŻYWIANIE DZIECKA W CZASIE CHOROBY	476
GDY MUSIMY PODAWAĆ LEKARSTWA	477
Co należy wiedzieć o leczeniu 477 • Prawidłowe podawanie leków 477 • Jak pomóc dziecku w przyjęciu lekarstwa 478	
NAJCZĘSTSZE PROBLEMY ZDROWOTNE U DZIECI	480
Alergie 480 • Nie ma co psiożyć na psa 481 • Leczenie objawowe dziecka 482 • Alergia czy jedynie nietolerancja? 484 • Przeziębienie czy alergia? 485 • Biegunka 485 • Odpływ treści żołądka do przełyku (refluks żołądkowo-przełykowy) 487 • Przeziębienie, czyli infekcja górnych dróg oddechowych 489 • Historia zdrowia twojego dziecka 490 • Nie dając się grypie 492 • Znaczenie mycia rąk 492 • Częste przeziębienia 493 • Nagły kaszel 493 • Zakażenie układu moczowego 493 • Zakażenie wirusem oddechowym (wirusem RS) 494 • Zapalenie ucha środkowego (<i>otitis media</i>) 496 • Inny soczek dla chorego dziecka? 499 • Zaparcia 499 • Medycyna komplementarna i alternatywna 500	
CO WARTO WIEDZIEĆ. Wszystko na temat gorączki	501
Drgawki u dziecka z gorączką 502 • Mierzenie temperatury 503 • Gorączka to jeszcze nie wszystko 504 • Jak ocenić gorączkę 505 • Postępowanie w przypadku gorączki 506 • Nim gorączka wystąpi pierwszy raz 506 • Postępowanie w przypadku drgawek 507 • Paracetamol czy ibuprofen? 508	
Rozdział 19. Pierwsza pomoc – podstawowe czynności i najczęstsze błędy	511
Drgawki 511 • Odcięcie kończyny lub palca 512 • Odmrożenie i hipotermia 512 • Omdlenia 513 • Przygotuj się 513 • Oparzenia 513 • Połknięcie ciała obcego 514 • Porażenie prądem elektrycznym 515 • Rany skóry 515 • Opatrywanie skaleczeń 516 • Rany jamy ustnej 517 • Skaleczenia oka 518 • Skaleczenia ucha 519 • Leczenie małego pacjenta 519 • Trujący bluszcz i sumak jadowity 519 • Udar cieplny 520 • Ukąszenia 520 • Urazy brzucha 522 • Urazy głowy 522 • Urazy nosa 523 • Urazy palców rąk i nóg 524 • Utonięcie 525 • Wstrząs 525 • Zatrucie 525 • Złamania kości 526 • Zwężenie 526	
REANIMACJA NIEMOWLĄT	527
Zadławienie 527 • Ciało obce w dolnych drogach oddechowych 529 • Sztuczne oddychanie i masaż serca 530 • Sztuczne oddychanie (metoda usta-usta) 533 •	

- Sztuczne oddychanie i masaż serca u dzieci poniżej jednego roku życia 534 •
Sztuczne oddychanie i masaż serca u dzieci powyżej jednego roku życia 535

Rozdział 20. Noworodek z małą masą urodzeniową 537

KARMIENIE WCZEŚNIAKÓW LUB NOWORODKÓW Z MAŁĄ MASĄ URODZENIOWĄ 537

- Wczesna utrata masy ciała 539 • Odciąganie pokarmu dla wcześniaka 540 •
Karmienie w domu 541

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 542

- Oddział intensywnej opieki nad noworodkiem 542 • Portret wcześniaka 545 •
Uzyskanie optymalnej opieki 545 • Poczucie braku więzi 546 • Czy wyłączyć
światło? 547 • Długi pobyt w szpitalu 548 • Dystrofia płodu 549 • Rodzeń-
stwo 549 • Karmienie piersią 550 • Zabranie dziecka do domu 551 • Jak trzymać
 wcześniaka 551 • Trwałe problemy 552 • Wyrównywanie „zaległości” 553 •
Foteliki samochodowe 554 • Szczepienia ochronne dla wcześniaków 554 •
Poczucie winy 555 • Specjalne rady dotyczące opieki nad wcześniakami
w domu 555

CO WARTO WIEDZIEĆ. Najczęstsze problemy zdrowotne u noworodków z małą masą urodzeniową 556

- Ponowna hospitalizacja 559

Rozdział 21. Dziecko z problemami zdrowotnymi 561

KARMIENIE DZIECKA. Czy odżywianie może wpływać na stan dziecka 561

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 562

- Poczucie odpowiedzialności 562 • Gdy naprawdę winą leży po twojej stronie 562 •
Gniew 562 • Nie Kocham mojego dziecka 563 • Co mówić innym 563 • Pokonaj
negatywne uczucia 564 • Jak sobie ze wszystkim poradzić 564 • Bądź prawdzi-
wym przyjacielem 565 • Właściwe rozpoznanie 566 • Źródło informacji 566 •
Czy zgodzić się na leczenie 567 • Zapewnienie najlepszej opieki i leczenia 567 •
Wpływ dziecka na rodzeństwo 568 • Wpływ dziecka na związek 570 • Powtórzenie
wady u następnego dziecka 570 • Inna wada wrodzona u następnego dziecka 571

CO WARTO WIEDZIEĆ. Najczęściej występujące zaburzenia 572

- AIDS okołoporodowy (zespół nabytego niedoboru odporności, HIV) 572 •
Autyzm 572 • Bezmózgowie 573 • Celiakia (glutenozależna choroba trzew-
na) 573 • Choroba hemolityczna noworodka 574 • Choroba Tay-Sachsa 574 •
Mukowiscydoza 575 • Niedokrwistość sierpowato-krwinkowa 575 • Poraze-
nie mózgowie 576 • Przetoka tchawiczo-przetykowa 577 • Rozszczep kręgo-
słupa 577 • Rozszczep wargi i/lub podniebienia 578 • Stopa końsko-szpota-
wa 578 • Kiedy wszystko zależy od prawidłowej diagnozy 579 • Talasemia 580 •

Wady wrodzone 580 • Wodogłowie 581 • Jak dziedziczone są wady 581 • Wrodzona wada serca 582 • Zespół Downa 582 • Zespół alkoholowego uszkodzenia płodu 583 • Zniekształcenia 583 • Zwężenie odźwiernika 584 • Gdzie zwrócić się po pomoc 584

Rozdział 22. Dziecko adoptowane 585

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 585

Przygotowanie się 585 • Brak poczucia rodzicielstwa 587 • Medycyna adopcyjna 587 • Miłość do dziecka 588 • Dziecko dużo płacze 588 • Depresja poadopcyjna 588 • Karmienie piersią adoptowanego dziecka 589 • Okres oczekiwania 589 • Podejście dziadków 590 • Nie znane problemy zdrowotne 591 • Przyjaciele i rodzina 592 • Adopcja i przeciwiactła 592 • Powiedzenie dziecku prawdy 593 • Świadczenia przy adopcji 593

CZEŚĆ 3

DLA RODZINY

Rozdział 23. Dla mamy: radość z pierwszego roku macierzyństwa . . . 597

CO POWINNAŚ JEŚĆ. Dieta poporodowa 597

Dziewięć podstawowych zasad żywienia matek karmiących 598 • „Codzienna dwunastka” kobiet po porodzie i matek karmiących 599 • Potrójne uderzenie 600 • Jeśli nie karmisz piersią 603

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 603

Wyczerpanie 603 • Jesteś młodą matką? 604 • Depresja poporodowa 605 • Wypelnianie obowiązków 606 • Pomoc w przypadku depresji poporodowej 606 • Utrata kontroli 608 • Uczucie nieradzenia sobie z macierzyństwem 609 • Jeśli jesteś sama 610 • Jak ustrzec się błędów 611 • Dokuczliwe i przewlekłe bóle 611 • Czas zaopatrzyć się w tampony? 612 • Powrót do miesiączkowania 612 • Nie-utrzymanie moczu 613 • Odzyskanie figury 614 • Znów czas na ćwiczenia Kegla 614 • Powrót do normalnej sylwetki 615 • Ponowne rozpoczęcie współżycia 617 • Ćwiczenia z wózkami 617 • Łatwy powrót do seksu 619 • Rozciągnięta pochwa 620 • Lekkie plamienie 620 • Twój związek z mężem 620 • Planowanie następnego dziecka 622 • Planowanie z wyprzedzeniem 623 • Antykoncepcja 624 • Doustne środki antykoncepcyjne – sygnały ostrzegawcze 626 • Wkładka domaciczna – sygnały ostrzegawcze 628 • Sygnały ostrzegawcze przy stosowaniu metod barierowych 630 • Podstawowa temperatura ciała (ptc) 631 • Stwierdzenie kolejnej ciąży 633 • Zarażenie dziecka 633 • Jak znaleźć czas dla siebie 634 • Poszukaj zajęć poza domem 634 • Weź dziecko ze sobą 636 • Przyjaźnie 637 •

- Różne wzorce macierzyństwa 638 • Zazdrość o rodzicielskie umiejętności taty 638 • Zazdrość o uczucia ojca do dziecka 639 • Jak najlepsze wykorzystanie czasu spędzanego z dzieckiem 640 • Zostawiając dziecko z opiekunką 642

CO WARTO WIEDZIEĆ. Pracować czy nie pracować 642

Praca, którą można łączyć z zajęciami domowymi 644 • Kiedy powrócić do pracy 645

Rozdział 24. Zostajesz ojcem 647

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 647

Urlop opiekuńczy dla ojca 647 • Nie poprzestawaj na tym rozdziale 648 • Ojciec w domu 649 • Poporodowa depresja twojej żony 650 • Twoja depresja 651 • Mieszane uczucia 652 • Zazdrość o uwagę żony 652 • Potrzeba trojga 652 • Uczucie nieradzenia sobie z ojcostwem 653 • Ojcowski dotyk 654 • niesprawiedliwe obciążenie? 654 • Ojciec – to ważna osoba 655 • Mam za mało czasu dla mojego dziecka 655 • Dar na całe życie 656

Rozdział 25. Kiedy jednak przestaje być jedynakiem 657

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ 657

Przygotowanie starszego dziecka na przyjęcie młodszego rodzeństwa 657 • Czytaj wszystko na ten temat 660 • Rodzeństwo przy porodzie 661 • Rozstanie i wizyty w szpitalu 663 • Bezkonfliktowy powrót do domu 664 • Demonstracja wrogości 666 • Wyjaśnianie dziecku różnic płci 667 • Karmienie piersią w obecności starszego dziecka 667 • Starsze dziecko chce być karmione piersią 668 • Jak pomóc starszemu rodzeństwu znosić napady kolki niemowlęcia 669 • Zachowania regresywne 670 • Wyrządzanie krzywdy noworodkom przez starsze rodzeństwo 670 • Żółto w domu? 671 • Dzielenie czasu i uwagi 671 • Duża różnica wieku między rodzeństwem 673 • Więzy między rodzeństwem 674 • Kiedy wojna wisi w powietrzu 674

CZĘŚĆ 4

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Pierwsze przepisy dla niemowlęcia 679

OD CZTERECH DO OŚMIU MIESIĘCY 679

- Różne warzywa na parze 679 • Mała rada 679 • Różne owoce duszone 679 • Mała rada 679 • Mała rada 680

OD SZEŚCIU DO DWUNASTU MIESIĘCY	680
Gulasz z soczewicy 680 • Pierwsza zapiekanka dla niemowlęcia 680	

OD OŚMIU DO DWUNASTU MIESIĘCY	681
Makaron z pomidorem i serem 681 • Pierwsze danie z indyka 681 • Chleb jajeczny 681 • Francuskie tosty z serem 681 • Francuskie tosty z bananem 682 • Wesole paluszki 682 • Deser owocowy 683 • Doskonałe przekąski do małych rączek 683 • Kostki jabłkowo-żurawinowe 683 • Galaretka bananowo-poma-rańczowa 684 • Mrożony jogurt brzoskwiniowy 684 • Pierwsze ciasto urodzi-nowe 684 • Proste pomysły na obiad 684 • Polewa serowa 685	

Powszechnie stosowane domowe środki zaradcze w czasie choroby	687
Chłodne okłady 687 • Ciepłe okłady 687 • Częstsze podawanie płynów 687 • Gorące kąpiele 687 • Gorące okłady 687 • Gruszka do nosa 687 • Lód 688 • Nawilżacz powietrza 688 • Para wodna 688 • Poduszka elektryczna 688 • Przemywanie oczu 688 • Termofofor 688 • Zakraplanie słońną wodą 688 • Zimne kąpiele 689 • Zimne okłady 689	

Najczęstsze choroby wieku dziecięcego	691
---	-----

PRZYROST WYSOKOŚCI I MASY CIAŁA – WYKRESY	708
---	-----

Indeks	711
------------------	-----

KSIĄŻKA UDZIELI ODPOWIEDZI NA DZIESIĄTKI PYTAŃ DOTYCZĄCYCH PIERWSZYCH 12 MIESIĘCY ŻYCIA DZIECKA

- Czy moje dziecko rozwija się prawidłowo?
 - Dlaczego warto karmić piersią?
- Czy moje dziecko jest poważnie chore i kiedy powinienam wezwać lekarza?
 - Czy jestem dobrą matką?
- Co zrobić, aby dziecko przespało spokojnie noc?
- Kiedy można ponownie rozpocząć współżycie?



cena det. 55 zł

ISBN 978-83-7301-660-6



9 788373 016606