

Spis treści

Od Autora	11
Dlaczego książka ta została poprawiona w obecnym wydaniu	12
Przedmowa do wydania polskiego	13
O rodzicach	15
W nowej roli	15
Dziecko źródłem radości	16
Kontakt fizyczny i inne więzy	18
Surowość czy pobłażanie	20
Ku jakim celom zmierzacie wychowując dziecko?	23
Rodzice też są ludźmi	29
Wątpliwości rodziców to zjawisko normalne	33
Ojciec podporą w okresie ciąży i porodu żony	38
Zmienia się społeczny model rodziny	39
Potrzeby emocjonalne dzieci	45
Kto będzie się zajmował codzienną opieką	49
Rola ojca	52
Współżycie z dziadkami	54
Gdy matka wraca z dzieckiem do domu	57
Wypożyczenie i ubranie dla niemowlęcia	62
Wypożyczenie niezbędne	62
Ubranie	64
Bielizna pościelowa	66
Wypożyczenie przydatne	68
Wypożyczenie niezbędne do przyrządzania mieszanek	69
Opieka lekarska i pielęgnarska	71
Pielęgniarka	71
Lekarz	71
Szpital	76
Karmienie niemowląt	79
Karmienie to nie tylko żywienie	79
Rozkład posiłków	80
Kłopoty z karmieniem	85
Wystarczające porcje i przyrost wagi	87
Karmienie piersią	91
Zalety karmienia piersią	91
Wątpliwości na temat karmienia piersią	92
Zaczynamy karmić piersią	96
Kłopoty z pokarmem	104
Specyficzne problemy związane z karmieniem piersią	110
Ręczne wyciskanie pokarmu i ściągaczki pokarmowe	115
Odstawianie niemowlęcia od piersi	118

Karmienie butelką	123
Różne rodzaje mleka	123
Różne gatunki cukru	124
Mieszanki	125
Przygotowywanie mieszanki	125
Butelkowanie mieszanki	127
Przechowywanie mieszanki	129
Przystępujemy do karmienia butelką	130
Witaminy i woda do picia	138
Witaminy w okresie niemowlęcym	138
Woda do picia	139
Zmiany w diecie i rozkładzie posiłków	141
Wzbogacamy jadłospis	141
Zmiany w rozkładzie posiłków i karmieniu mieszanką	151
Od butelki do kubka	158
Gotowość do picia z kubka	158
Odstawiamy butelkę stopniowo	159
Codzienne pielęgnowanie	162
Kąpiel	162
Pępek	165
Prącie	166
Ciemniaczko	168
Ubranie, świeże powietrze i słońce	168
Sen	172
Czas zabawy	175
Wypróżnienia	178
Pieluszki	180
Szczepienia	182
Problemy wieku niemowlęcego	187
Placz w pierwszych tygodniach życia	187
Rozpieszczanie	194
Najczęstsze postacie niestrawności	199
Zaparcia	201
Biegunka	204
Wysypki	208
Kłopoty z jamą ustną i oczami	210
Obrzęk sutków	212
Kłopoty z oddychaniem	213
Najczęstsze objawy nerwowości	214
Ssanie palca i inne nawyki	215
Niezależność i potrzeba uspokajających nawyków u półrocznego dziecka	215
Ssanie palca	218
Smoczek gryzaczek	223
Nawykowe ruchy rytmiczne	226
Rozwój niemowlęcia	228
Obserwujemy, jak rośnie	228
Wyrzynanie się ząbków	239
Potrzeby fizjologiczne	246
Kontrolowanie wypróżnień	246
Kontrolowanie pęcherza moczowego	252

Roczne dziecko	255
Co jest motorem rozwoju w tym wieku	255
Jak unikać nieszczęśliwych wypadków	256
Niezależność i kontakt z otoczeniem	260
Jak postępować z rocznym dzieckiem	263
Zmieniają się godziny snu w ciągu dnia	267
Prawdopodobnie zmieniają się nawyki jedzeniowe	268
Składniki diety	276
Białko	276
Składniki mineralne	276
Witaminy	277
Woda i błonnik	279
Tłuszcze, skrobia, cukry	279
Rozsądna dieta	281
Produkty spożywcze i jadłospis	282
Mleko	282
Mięso, ryby, jaja	283
Warzywa	284
Owoce	285
Produkty zbożowe i kolacje	286
Produkty mało wartościowe i niepożądane	288
Mrożonki	291
Jedzenie między posiłkami	291
Posiłki	292
Wychowywanie małego dziecka	294
Zabawa i dobry kontakt z otoczeniem	294
Wczesne dzieciństwo	298
Towarzystwo rodziców	304
Gdy pora pójść spać	306
Obowiązki	308
Dyscyplina	311
Zazdrość i rywalizacja	320
Dwuletnie dziecko	330
Jakie ono jest?	330
Lęki około 2 roku życia	331
Przekora	336
Jąkanie się	337
Gryzienie paznokci	339
Od trzech do sześciu lat	340
Przywiązanie do rodziców	340
Ciekawość i wyobrażenia	344
Lęki w wieku 3, 4 i 5 lat	346
Różne przyczyny dotykania narządów płciowych	349
„Zjawiska życia”	353
Zakłady opiekuńcze, przedszkola, grupy prowadzone metodą Montessori, centra opieki dziennej	359
Od sześciu do jedenastu lat	366
Przystosowanie się do otoczenia poza domem rodzinnym	366
Samokontrola	370
Telewizja, kino i komiksy	373
Kradzież	374

Szkoła	377
Czemu służy szkoła	377
Kłopoty z nauką	382
Poradnictwo wychowawcze dla dzieci i młodzieży	387
Okres dojrzewania płciowego	390
Rozwój fizyczny	390
Rozwój psychiczny	394
Problemy związane z jedzeniem i rozwojem fizycznym	406
Chude dzieci	406
Gdy posiłki stają się udręką	407
Otyłe dzieci	414
Gruczoły	418
Niezystąpienie jąder do moszny	418
Postawa	419
Choroby	421
Gorączka	421
Podawanie leków i robienie lewatywy	425
Jak postępować z chorym dzieckiem	428
Szpital	430
Dieta podczas choroby	433
Przeziębienie	435
Jak opiekować się przeziębionym dzieckiem	440
Infekcja uszu	443
Zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc	444
Krup	445
Zapalenie zatok, zapalenie migdałków i powiększenie węzłów chłonnych	446
Migdałki podniebienne i trzeci migdał	448
Alergie	449
Choroby skóry	454
Odra, różyczka, rumień dnia piątego	457
Ospa wietrzna, koklusz, świnka	460
Płonica, błonica i choroba Heinego-Medina	464
Kwarantanna	466
Gruźlica	467
Gościec	469
Zaburzenia w oddawaniu moczu	472
Wydzielina z pochwy	479
Bóle brzucha i zaburzenia trawienne	480
Przepukliny i wodniak jądra	485
Kłopoty z oczami	486
Drgawki	488
Pierwsza pomoc	493
Skaleczenia, krwawienia i oparzenia	493
Zwichnięcia, złamania, urazy głowy	498
Ciała obce w przewodzie pokarmowym i drogach oddechowych	501
Sztuczne oddychanie	501
Ciała obce w nosie i w uszach	503
Trucizny	503

Porady specjalne	505
Podróż z małym dzieckiem	505
Wcześnieak	507
Czynnik RH	509
Bliźnięta	510
Rozwiedzeni rodzice	518
Dziecko pod opieką tylko jednego z rodziców	520
Upośledzone dziecko	522
Adopcja	535