

Spis treści



ROZWÓJ	9
Taki mały, taki duży Obserwacja, czujność i... spokój. Ten pierwszy rok. Kolejne osiągnięcia. Na podbój świata, czyli roczny maluch. Co umie dziecko w drugim roku życia? Towarzystwo dwulatek. Trzeci rok życia: osiągnięć ciąg dalszy.....	10
Płacz – pierwszy język Co ono chce powiedzieć? Sposób na trudne uczucia. Jak przetrwać bunt dwulatek. Utul w płaczu.....	16
Mały mówca Zanim powie „mama”. Po prostu gaduła. Kurs efektywnej komunikacji.....	19
Kiedy rusza w świat... Ono i cała reszta. Aby przechadzka była przyjemnością.....	24
Zabawa – szkoła życia Przez zabawę do... Jak urządzić królestwo zabaw. Zabaw(k)owe pewniaki. Poczytaj, mammo (i tato)! Cała prawda o telewizji. Maluch kontra inne dzieci. Minipamiętnik dla twojego dziecka.....	27
ZDROWIE	35
W szpitalu Skala Apgar. Kolejne sprawdziany noworodka. Do kompletu – badania przesiewowe. Pierwsze szczepionki. Czy bać się ciemniczka. Żółtaczką? Spokojnie!.....	36
U lekarza Pediatra idealny. Maluch w przychodni. Minimum stresu, maksimum przygotowań.....	40
Oj, ten brzusek Nauka trawienia. Smółka i spółka. Kolka w natarciu. Metodą prób i błędów. Czy to ulewianie? Skąd ta czkawka? Częsty problem – biegunka. Kiedy malec ma zaparcie... Uwaga, wymioty! Siła probiotyku. A może to... pasożyty?.....	43
Uwaga na alergię A wszystko to wina... Różne oblicza alergii. Zanieczyszczenie, nadmiar higieny, geny. Na tropie winowajców. Nie tylko leczenie objawowe. Pokarmową zwykle się zaczyna... Pożegnanie z alergenem. Gdy malec jest uczulony na pyłki... i gdy ma alergię na roztocza. Jak ulżyć dziecku uczulonemu na pleśń?.....	52
Infekcje To „tylko” trening? Do lekarza. Po prostu katar? Na pomoc zakatarzonemu maluchowi. Uciążliwy kaszel. Wilgotny, suchy. Jak mierzyć temperaturę. Ciepło, coraz cieplej. Sposoby na gorączkę. Jak odróżnić najczęstsze choroby. Jak pielęgnować chorego malca?.....	57
Siła odporności Im dalej, tym lepiej. Trening odporności. Najpierw samodzielnie. Pochwała cierpliwości. Przyjaciele odporności. Najwięksi wrogowie odporności.....	63
Choroby zakaźne – to musisz o nich wiedzieć	68
Szczepienia Jak działa szczepionka? Pojedyncze czy skojarzone? Aby ukłucie mniej bolało... Badanie przed szczepieniem. Kiedy nie szczepić. NOP czy nie NOP. Kalendarz szczepień.....	70



Mleczne ząbki pod lupą Geny kontra nawyki. Kolejność wyrzynania się zębów. Zanim się pojawią. Jak złagodzić ból ząbkowania. Jak dbać o mleczaki. Z dentystą za pan brat. Próchnica atakuje! Higiena i... Kiedy niezbędne jest leczenie.....	74
Zdrowy kręgosłup Trzy ważne lata. Jak podnosić noworodka? Na pleckach, na brzuszku, na boku. Najlepsze sposoby noszenia. We własnym tempie. Pora na pierwsze buciki. Co powinny mieć dobre trzewiki?.....	78
Pierwsza pomoc Mama zawsze przygotowana. W nagłych wypadkach. Schemat udzielania pomocy dziecku. Co robić, gdy malec uległ wypadkowi.....	82

PIELĘGNACJA	91
Nie tylko o skórze Trądzik noworodkowy. Potówki. Pleśniawki. Wygoda, a nie moda! Pranie – prasowanie. Prawie wszystko o pieluszcze. Uwaga: odparzenie! Na pomoc zaczerwienionej pupie. Pod ochroną. Sucha i szorstka. Atopowe zapalenie skóry (AZS). Uporczywa ciemieniucha. Sposoby na łuski.....	92
Pora na kąpiel Zabiegi pielęgnacyjne. Jak dbać o pępuszek. Czas na „dorosłą” kąpiel. Tu (nie) jest super! Awantury o... mycie głowy.....	101
Pochwała snu Ach śpij, kochanie. Ile godzin śpi dziecko? Krótka, coraz dłużej. A może samodzielnie? Zanim powiesz: mam dość! Razem czy osobno? Jak (nie)dobrze wstać, skoro świt... Senne strachy, nocne spacerki.....	105

ŻYWIENIE	113
Mleko mamy i... już! Kobięcy pokarm, czyli cud natury. Dlaczego piersią? Zmienne, czyli idealne. Jak przystawiać dziecko do piersi. Debiut małego ssaka. Karmienie z przeszkodami. Coraz sprawniej, coraz krócej. Czy na pewno się najada? Zmienna ochota na pierś. Szkodliwe mity. Oswajanie z glutenem. Dzienniczek obserwacji.....	114
Karmienie butelką A może specjalne? Butelką także na żądanie. Ile mleka modyfikowanego? Karmienie z zasadami. Instrukcja przygotowania mieszanki.....	124
Mleko i reszta Bez mleka ani rusz. Ale zmiana! Pięć ważnych zasad. Co z dopajaniem? A może to alergja pokarmowa? Powody do niepokoju. W poszukiwaniu alergenu. Pożegnanie z alergenem. Skrzyżowane uczulenie. Inni winowajcy. Schemat żywienia niemowląt 2015. Dzienniczek obserwacji.....	128
„Dorosła” dieta Mleko wciąż ważne. Idealne menu. Jadłospis malucha. Dobre nawyki to podstawa. Na czarnej liście.....	138
Ach, ten apetyt Nie tylko genetyka. Tyle, ile potrzebuje. Jak karmić niemowlę z dużym apetytem. Butelkowe maluchy pod lupą. Nowe potrawy, nowe podejście. Co za dużo, to... Jedzenie? Szkoda czasu... Gdy dziecko ma nadwagę. To psuje apetyt. Test „talerzykowy”.....	145
Bibliografia	154

