

# Spis treści



<b>ROZWÓJ</b>	9
<b>Taki mały, taki duży</b> 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
<b>Płacz – pierwszy język</b> Co ono chce powiedzieć? Sposób na trudne uczucia. Jak przetrwać bunt dwulatka. Utul w płaczu	16
<b>Mały mówca</b> Zanim powie „mama”. Po prostu gaduła. Kurs efektywnej komunikacji	19
<b>Kiedy rusza w świat...</b> Ono i cała reszta. Aby przechadzka była przyjemnością	24
<b>Zabawa – szkoła życia</b> Przez zabawę do... Jak urządzić królestwo zabaw. Zabaw(k)owe pewniaki. Poczytaj, mamó (i tato)! Cała prawda o telewizji. Maluch kontra inne dzieci. Minipamiętnik dla twojego dziecka	27
<b>ZDROWIE</b>	35
<b>W szpitalu</b> Skala Apgar. Kolejne sprawdziany noworodka. Do kompletu – badania przesiewowe. Pierwsze szczepionki. Czy bać się ciemączka. Żółtaczka? Spokojnie!	36
<b>U lekarza</b> Pediatra idealny. Maluch w przychodni. Minimum stresu, maksimum przygotowań	40
<b>Oj, ten brzusek</b> 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
<b>Uwaga na alergię</b> 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 pleśnie?	52
<b>Infekcje</b> 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
<b>Siła odporności</b> Im dalej, tym lepiej. Trening odporności. Najpierw samodzielnie. Pochwała cierpliwości. Przyjaciele odporności. Najwięksi wrogowie odporności	63
<b>Choroby zakaźne – to musisz o nich wiedzieć</b>	68
<b>Szczepienia</b> Jak działa szczepionka? Pojedyncze czy skojarzone? Aby ukłucie mniej bolało... Badanie przed szczepieniem. Kiedy nie szczepić. NOP czy nie NOP. Kalendarz szczepień	70

<b>Mleczne ząbki pod lupą</b> 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
<b>Zdrowy kręgosłup</b> Trzy ważne lata. Jak podnosić noworodka? Na plecach, na brzuszku, na boku. Najlepsze sposoby noszenia. We własnym tempie. Pora na pierwsze buciki. Co powinny mieć dobre trzewiki?	78
<b>Pierwsza pomoc</b> Mama zawsze przygotowana. W nagłych wypadkach. Schemat udzielania pomocy dziecku. Co robić, gdy malec uległ wypadkowi	82

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

<b>ŻYWIENIE</b>	113
<b>Mleko mamy i... już!</b> 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
<b>Karmienie butelką</b> A może specjalne? Butelką także na żądanie. Ile mleka modyfikowanego? Karmienie z zasadami. Instrukcja przygotowania mieszanki	124
<b>Mleko i reszta</b> Bez mleka ani rusz. Ale zmiana! Pięć ważnych zasad. Co z dopajaniem? A może to alergia pokarmowa? Powody do niepokoju. W poszukiwaniu alergenu. Pożegnanie z alergenem. Skrzyżowane uczulenie. Inni winowajcy. Schemat żywienia niemowląt 2015. Dzienniczek obserwacji	128
<b>„Dorosła” dieta</b> Mleko wciąż ważne. Idealne menu. Jadłospis malucha. Dobre nawyki to podstawa. Na czarnej liście	138
<b>Ach, ten apetyt</b> 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

<b>Bibliografia</b>	154
---------------------	-----

