

SADRŽAJ

UVOD	7
BRIGA O DJETETU NEKAD I DANAS.....	9
PRIPREME ZA RODITELJSTVO	13
Odmor i spavanje buduće majke	13
Pripreme za dojenje	14
Brige i strah u prvim tjednima materinstva	15
Što će trebati novorođenče	17
DIJETE PRIJE ROĐENJA	20
Razvoj prije rođenja	20
Oplodnja	20
Jajašce	20
Zametak (od drugog do osmog tjedna)	21
Plod (od osmog tjedna do rođenja)	22
Spavanje i budnost djeteta u maternici	23
Kako roditelji mogu poticati svoga još nerođenog potomka	24
Prehrana ploda	25
Utjecaj majčinih osjećaja na dijete prije rođenja	26
Utjecaj pušenja, alkohola i lijekova na plod	28
POROĐAJ I PRVI DANI POSLIJE	30
Što se događa s djetetom za vrijeme porođaja	30
Promjene u djeteta za vrijeme porođaja	32
Izgled novorođenčeta	33
Svako novorođenče je drugačije	37
Neki izrazi iz rodilišta	38
Povezanost majke i novorođenčeta	40
Koje su sposobnosti novorođenčeta	42
Poticanje novorođenčeta	43
POSEBNOSTI PRVIH MJESeci ŽIVOTA	46
Žutica	46
Koža novorođenčeta i njezine posebnosti	46

Trbušni grčevi	49
Neobični položaji stopala	50
Kako roditelji mogu izbjeći umor	50
Posjet babice	51
Prvi posjet savjetovalištu za djecu	52

PREHRANA 54

Prehrambene potrebe	54
Energijske potrebe	54
Bjelančevine	55
Ugljikohidrati	55
Masti	55
Vitamini	56
Minerali	56
Prehrana majke dojilje	57
Dojenje	58
Prednosti	58
Što potiče i omogućuje dojenje	60
Kako dojiti	62
Teškoće pri dojenju	66
Nadomjesci za majčino mlijeko	66
Izbor mlijeka	67
Što ćete trebati za pripremu mlijeka	68
Kako pripremati mlijeko i čistiti pribor	68
Koliko mlijeka treba vaše dijete	69
Kako dijete hraniti s bočicom	69
Uvođenje hranjenja sa žličicom	70
Kada započeti s kašastom hranom	71
Kako i s kojom hranom početi	72
Objed	72
Hranjenje pretežno gustom hranom (dob: 6–12 mjeseci)	73
Prestanak dojenja	74
Prehrana (dob: 1–2 godine)	75
Namirnice koje dijete ne smije dobiti	77
Prehrana (dob: 2–3 godine)	79
Prehrana (dob: 3–7 godina)	80

NJEGA 82

Temperatura okoline djeteta od rođenja do 7. godine	82
Njega novorođenčeta	83
Njega pupka	83
Čišćenje ušiju i nosa	84
Podrezivanje noktiju	85

Previjanje	85
Mjerenje tjelesne temperature	86
Mjerenje temperature u guzi od rođenja do 5. godine	87
Mjerenje temperature pod pazuhom od rođenja do 7. godine	88
Mjerenje temperature pod jezikom (dob: 5–7 godina)	88
Umivanje i kupanje od rođenja do 12 mjeseci	88
Umivanje i kupanje (dob: 1–3 godine)	92
Umivanje i kupanje (dob: 3–7 godina)	93
 PLAČ	 95
Plač i načini kako novorođenčce umiriti	95
Plač (dob: 1–2 godine)	96
Strah od odvajanja od roditelja	97
Plač nakon druge godine života (dob: 2–7 godina)	98
 SPAVANJE	 100
Budnost i san novorođenčeta i dojenčeta	100
Spavanje (dob: 1–2 godine)	104
Spavanje (dob: 2–7 godina)	106
 SIGURNOST DJETETA	 108
Sigurnost djeteta od rođenja do 7. godine	108
Sprečavanje opekline	111
Sprečavanje gušenja	112
Sprečavanje trovanja	113
Skupine opasnih tvari u kućanstvu	113
Sprečavanje ugriza pasa i drugih životinja	115
Sprečavanje uboda i ugriza kukaca	115
Sprečavanje tjelesnih povreda	115
Sprečavanje nezgoda sa strujom	117
Sprečavanje utapanja	117
Progutani predmeti	117
 RAST I RAZVOJ	 119
Rast od rođenja do 7. godine	119
Rast zubi	120
Vladanje tijelom	121
Privikavanje na noćnu posudicu ("tutu")	123
Razvoj govora	125
 BOLESTI I CIJEPLJENJA	 126
Prepoznavanje bolesti	126
Kada pozvati liječnika	128

Povišena tjelesna temperatura	129
Kada se odlučiti za suzbijanje temperature	130
Opće mjere pri povišenoj tjelesnoj temperaturi	132
Suzbijanje povišene tjelesne temperature lijekovima	133
Osvježujuća i ohlađujuća kupka	134
Temperaturni grčevi	135
Njega bolesnog djeteta	136
Dnevne aktivnosti	137
Davanje lijekova	139
Posebna njega	140
Proljev	142
Prehlada	143
Upaljene oči	145
Sprečavanje i liječenje soora (gljivica)	146
Kile, vodena kila, fimioza (priraslice prepucija)	147
Screening testovi i cijepljenje protiv tuberkuloze	149
 BORAVAK NA SVJEŽEM ZRAKU (dr. Saša Žagar)	151
Novorođenče	151
Dojenče	152
Djeca (dob: 1–7 godina)	152
 TELEVIZIJA I DJECA (dr. Saša Žagar)	155
 KUĆNE ŽIVOTINJE (dr. Saša Žagar)	157
Psi i mačke	158
Hrčak	159
Ptice	159
Kornjače	160