

# Tartalom

<b>Üdvözljük az újdonsült szülőt! .....</b>	<b>12</b>
A baba alkatrészei .....	16
▪ A fej .....	16
▪ A test .....	17
<b>1. fejezet</b>	
<b>Előkészületek, telepítés otthon. ....</b>	<b>20</b>
A lakás előkészítése .....	22
A babaszoba kialakítása, berendezése .....	23
▪ A babaágy .....	23
▪ A „pelenkázóállomás” .....	24
▪ Mi legyen még a babaszobában? .....	25
A babázás nélkülözhetetlen kellékei .....	28
A legfontosabb szállítóeszközök .....	30
▪ Babahordozás .....	30
▪ Babakocsik .....	31
▪ Autós gyermekülések .....	34
Autós gyermekülés beszerelése .....	35
Ismerkedés a „babaszervizzel” .....	37
<b>2. fejezet</b>	
<b>Általános gondoskodás, ellátás .....</b>	<b>38</b>
A kötődés kialakulása .....	40
Hogyan fogjuk meg az újszülöttet? .....	41
▪ Hogyan vegyük föl a babát? .....	41
▪ Bölcsőtartás .....	42
▪ Vállon tartás .....	43
▪ A baba átadása .....	44
Hogyan tartsuk a babát, amikor már tud mászni? .....	45
▪ Csípőn hordozás .....	45
▪ Hason tartás .....	47
Sírás- és hibaelhárítás a baba hangjelzései alapján .....	48

A baba megnyugtatása . . . . .	50
▪ A baba bepólyázása . . . . .	50
Gyors bebugyolálás. . . . .	51
„Burrito” avagy „töltött tortilla” . . . . .	54
▪ A cumi kiválasztása és aktiválása. . . . .	54
Természetes cumi. . . . .	55
Mesterséges cumi. . . . .	57
▪ Babamasszázs . . . . .	58
Játék a babával . . . . .	60
▪ Zenés játékok . . . . .	60
▪ Erősítő játékok . . . . .	61
▪ Játékok, kiegészítők . . . . .	62
Játékok 1 hónapos korban . . . . .	62
Játékok 2–6 hónapos korban . . . . .	63
Játékok 7–12 hónapos korban . . . . .	64
<b>3. fejezet</b>	
<b>Táplálás: a baba energiaellátása . . . . .</b>	<b>66</b>
A baba táplálási napirendje . . . . .	68
▪ Babatáplálás: 1. hónap . . . . .	68
▪ Babatáplálás: 2–6. hónap . . . . .	69
▪ Babatáplálás: 7–12. hónap . . . . .	70
Igény szerinti táplálás vagy rugalmas táplálási rend? . . . . .	71
A baba szoptatása . . . . .	74
▪ A szoptatás alapjai . . . . .	74
▪ A szoptatás alapvető kellékei . . . . .	75
▪ A szoptatós étrend . . . . .	76
▪ Szoptatási testhelyzetek . . . . .	78
Bölcsőtartás . . . . .	78
Hónaljtartás . . . . .	78
Oldalt fekvés . . . . .	79
Szoptatás nyilvános helyen . . . . .	81

▪ Mellre helyezés . . . . .	82
▪ A mellek váltogatása és a helyes szoptatási gyakoriság . . . . .	84
Üvegből táplálás. . . . .	85
▪ Üvegtisztítás . . . . .	85
▪ A baba tápszeres táplálása . . . . .	86
Tápszerválasztás . . . . .	86
A tápszer elkészítése . . . . .	87
A tápszer elkészítése útközben . . . . .	88
▪ Az anyatej tárolása . . . . .	88
Az anyatej felmelegítése . . . . .	89
▪ Táplálás cumisüvegből . . . . .	90
A baba büfiztetése . . . . .	94
▪ Büfiztetés vállon . . . . .	94
▪ Büfiztetés ölben . . . . .	96
Az éjszakai szoptatások kiküszöbölése . . . . .	96
A szilárd táplálék bevezetése . . . . .	97
▪ Szükséges felszerelés . . . . .	97
▪ A szilárd táplálék és a baba . . . . .	98
▪ A baba és az önálló táplálkozás . . . . .	101
▪ A 7 kerülendő élelmiszer . . . . .	103
A baba elválasztása . . . . .	104

#### 4. fejezet

<b>Az alvó üzemmód bekapcsolása . . . . .</b>	<b>106</b>
A baba alvóhelyének kialakítása . . . . .	108
▪ Mózeskosár . . . . .	108
▪ Kiságy . . . . .	109
▪ A szülői ágy . . . . .	109
Az alvó üzemmódról . . . . .	112
▪ Az alvásciklusokról . . . . .	113
Emelt szintű applikáció: az alvási ciklus teszt . . . . .	113
▪ Alvásgrafikon használata . . . . .	114

Az alvó üzemmód aktiválása .....	116
▪ „Ne hagyjuk sírni!” módszer .....	116
▪ „Hagyjuk sírni!” módszer .....	117
A „nappal alvó” átprogramozása „éjjel alvóvá” .....	119
Az alvó üzemmód alkalmazása a babaszobán kívül .....	120
▪ Babakocsiban .....	120
▪ Autóban .....	120
Éjszakai ébredés .....	121
▪ „Átmeneti” anyapótló tárgyak .....	122
▪ A túlfáradás (túlpörgetett állapot) kezelése .....	123
Alvászavarok .....	124

## **5. fejezet**

<b>Általános karbantartás .....</b>	<b>126</b>
A pelenkázásról bővebben .....	128
▪ A „pelenkázóállomás” kialakítása .....	128
▪ Textilpelenka vagy eldobható pelenka? .....	131
▪ Pelenkainstalláció .....	132
▪ A pelenkakiütés és kezelése .....	135
A baba hulladékibocsátási funkciójának nyomon követése .....	137
▪ Hólyagműködés .....	137
▪ Bélműködés .....	140
Babaápolás: fürdetés, mosdatás, tisztálkodás .....	140
▪ Mosdatás szivaccsal .....	141
▪ Fürdetés kiskádban .....	143
▪ Fürdetés a fürdőkádban .....	144
▪ Hajmosás .....	147
▪ Fül-, orr- és körömtisztítás .....	148
▪ Fogtisztítás és fogmosás a babánál .....	149
Fogtisztítás .....	149
Fogmosás fogkefével .....	150
Hajvágás a babánál .....	150

A baba öltöztetése . . . . .	152
Babavédelem meleg és hideg ellen . . . . .	153
▪ Kerüljük a túl nagy meleget. . . . .	153
▪ Kerüljük a túl nagy hideget . . . . .	154
<b>6. fejezet</b>	
<b>Növekedés és fejlődés. . . . .</b>	<b>156</b>
A baba motorikus és szenzoros alkalmazásainak nyomon követése . .	158
▪ Látásérzékelők (látás) . . . . .	158
▪ Hallásérzékelők (hallás) . . . . .	158
▪ Hajtómű (mozgás) . . . . .	160
▪ Szagérzékelők (szaglás) . . . . .	160
A reflexek ellenőrzése . . . . .	161
▪ Szopóreflex . . . . .	161
▪ Keresőreflex . . . . .	161
▪ Moro-reflex . . . . .	162
▪ Fogóreflexek (a tenyéren és a talpon) . . . . .	162
▪ Lépegetőreflex . . . . .	163
▪ Tónusos nyaki reflex . . . . .	163
▪ Védekezőreflex . . . . .	164
Az első életév mérföldkövei . . . . .	164
▪ A 3. hónap fejlődési állomásai . . . . .	165
▪ A 6. hónap fejlődési állomásai . . . . .	166
▪ A 9. hónap fejlődési állomásai . . . . .	166
▪ A 12. hónap fejlődési állomásai . . . . .	167
A percentilis érték megállapítása . . . . .	168
Verbális kommunikáció . . . . .	171
▪ Bababeszéd, gügyögés . . . . .	172
▪ Természetes beszéd . . . . .	172
A baba mozgásfejlődése . . . . .	173
▪ Mászás . . . . .	173
▪ Felkapaszkodás, felállás . . . . .	174
▪ Felfelé mászás . . . . .	174

▪ Járás . . . . .	176
▪ Mit tegyünk, ha a baba elesik? . . . . .	176
Hogyan kezeljük a szeparációs szorongást? . . . . .	177
A dührohamok kezelése . . . . .	178

## 7. fejezet

<b>Biztonsági óvintézkedések és vészhelyzeti forgatókönyv. . . . .</b>	<b>180</b>
A baba környezetének gyermekbiztossá tétele . . . . .	182
▪ A gyermekbiztos környezet kialakításának általános stratégiái . . . . .	182
▪ A bababiztos konyha . . . . .	184
▪ A bababiztos fürdőszoba . . . . .	185
▪ A bababiztos hálószoba . . . . .	186
▪ A bababiztos nappali . . . . .	186
▪ A bababiztos étkező . . . . .	186
▪ Utazási stratégia . . . . .	186
A baba elsősegélydobozának összeállítása . . . . .	187
Légúti idegentest eltávolítása és kardiopulmonális újraélesztés . . . . .	188
▪ A légzési problémák felismerése . . . . .	188
▪ Légúti idegentest eltávolítása . . . . .	189
▪ A kardiopulmonális újraélesztés végrehajtása . . . . .	191
A baba hőmérsékletének mérése . . . . .	194
Egészségügyi karbantartás . . . . .	196
▪ Anyajegyek és újszülöttkori foltok . . . . .	196
▪ Asztma . . . . .	198
▪ Babaakne . . . . .	198
▪ Bárányhimlő . . . . .	199
▪ Csuklás . . . . .	199
▪ Fogzás . . . . .	200
▪ Fülgyulladás . . . . .	200
▪ Gázok . . . . .	201
▪ Gyógyszerallergia . . . . .	201
▪ Hasmenés . . . . .	201
▪ Hányás . . . . .	202

▪ Izomrángás . . . . .	202
▪ Kiszáradás. . . . .	203
▪ Koszmó . . . . .	203
▪ Kólika. . . . .	204
▪ Köldökcsont . . . . .	205
▪ Könnycsatorna-elzáródás . . . . .	205
▪ Körülmetélés . . . . .	205
▪ Kötőhártya-gyulladás . . . . .	206
▪ Krupp. . . . .	207
▪ Láz. . . . .	207
▪ Oltások . . . . .	208
▪ Orrdugulás. . . . .	209
▪ Reflux . . . . .	210
▪ Rovarcsípések. . . . .	210
▪ Székrekedés . . . . .	211
▪ Ütések és zúzódások . . . . .	211
▪ Vágások. . . . .	212
Előzzük meg a bölcsőhalált! . . . . .	213
A súlyos betegség felismerése . . . . .	214
▪ Agyhártyagyulladás . . . . .	214
▪ Epilepsziás roham . . . . .	214
▪ RSV-fertőzés . . . . .	215
▪ Tüdőgyulladás. . . . .	215
<b>Függelék . . . . .</b>	<b>216</b>
A baba alvásgrafikonja. . . . .	217
A baba hólyagműködése . . . . .	218
A baba bélműködése . . . . .	219
Tárgymutató . . . . .	220
Tulajdonosi bizonyítvány . . . . .	229
A szerzőkről . . . . .	230
Az illusztrátorokról . . . . .	231