

Ievads 8

1. NODAĻA

Jūsu jaundzimušais bērns 10

Jaundzimušais 12 ■ Mirjamas gadījuma apraksts: jaunie vecāki 18 ■ Jaundzimušā uzvedība 20
■ Jaundzimušā veselība 24

2. NODAĻA

Jūsu zīdains 30

Iekārtojam bērna istabu 32 ■ Ēdināšana un uzturs 38
■ Mirjamas gadījuma apraksts: neiznēsāts bērns 48
■ Apiešanās 56 ■ Ģērbšana 60 ■ Vannošana un higiēna 64 ■ Zarnas un urīnpūslis 70 ■ Mieg

un nomods 78 ■ Raudāšana un mierināšana 82 ■ Bērna attīstība 86 ■ Kustības 88 ■ Bērns rīkojas ar rokām 92
■ Redze 94 ■ Dzirde 96 ■ Bērns mācās runāt 97
■ Bērna saprāts 98 ■ Sociālā uzvedība 104

3. NODAĻA

Bērns ir kļuvis vecāks 108

Ēdināšana un uzturs 110 ■ Mirjamas gadījuma apraksts: veģetārā piebarošana 118 ■ Apiešanās 120
■ Ģērbšana 122 ■ Vannošana un higiēna 124
■ Zarnas un urīnpūslis 126 ■ Mieg un nomods 128
■ Raudāšana un mierināšana 130 ■ Bērna attīstība 132
■ Bērns mācās staigāt 134 ■ Bērns rīkojas ar rokām 138
■ Bērna saprāts 140 ■ Zobi 140 ■ Sociālā uzvedība 146

4. NODAĻA

Mazbērna un pirmsskolas vecums 148

Bērna uzturs 150 ■ Apiešanās 158 ■ Ģērbšana 160
■ Vannošana un higiēna 164 ■ Zarnas un urīnpūslis
170 ■ Mirjamas gadījuma apraksts: gāšana no troņa
174 ■ Miegš un nomods 176 ■ Raudāšana un
mierināšana 178 ■ Fiziskā attīstība 182 ■ Bērns
rikojas ar rokām 186 ■ Garīgā attīstība 190 ■ Bērns
mācās rotaļājoties 194 ■ Runāšana 198 ■ Sociālā
uzvedība 216 ■ Pirmsskolas izglītība 216

5. NODAĻA

Ģimenes dzīve 220

Ģimenes rašanās 222 ■ Mirjamas gadījuma apraksts:
vientuļie vecāki 226 ■ Jūsu dzīves organizēšana 228
■ Ceļojumi un izbraukumi 232 ■ Atgriešanās darbā
240 ■ Šķiršanās 242 ■ Dvīnīši, trīnīši... 244

6. NODAĻA

Īpašas vajadzības 248

Bērns ar īpašām vajadzībām 250
■ Sadzīvošana ar hroniskām slimībām 260

7. NODAĻA

Medicīna un veselības aprūpe 274

Tiekam galā ar slimību 276 ■ Biežākās sūdzības 284
■ Drošība 306 ■ Ziņas par bērnu 314 ■ Pirmā
palīdzība 324

Noderīgas adreses 342

Alfabētiskais rādītājs 344

Pateicības 352