



L. STEPONAITIENĖ  
P. BAUBLYS

*Vaikas  
auga*

## T U R I N Y S

Pratarinė .....	3
Sveika šeima .....	5
Šeimos tikslas (5). Vedybinis amžius (5). Poros pasirinkimas (7). Sveika šeima (8). Šeimą sukūrus (9). Naujos gyvybės pradžia (9).	
Nėščia moteris .....	11
Mėnesinės pranyko (11). Moters savijauta (12). Keičiasi išvaizda (13). Anksti pasitikrinkite moters konsultacijoje (14). Nėštumo požymiai (15). Apskaičiuokite kūdikio gimimo laiką (18). Ne taip svarbu — berniukas ar mergaitė (19). Prietariai nereikalingi (20). Vaisiaus mityba (20). Ką valgyti nėštumo metu (21). Ko nėščiajai negalima valgyti ir gerti (23). Nėščiosios higiena (23). Rūbai ir apavas (25). Darbas ir sportas (27).	
Ruoškites gimdymui .....	29
Tėvo pareigos (29). Kūdikio kraitelis (29). Pirmieji gimdymo požymiai (31). Ar būtini gimdymo skausmai (32).	
Naujagimis .....	33
Naujagimio oda (33). Svoris, ūgis (34). Virkštelė ir jos priežiūra (34). Bambutės išvaržos (35). Kaip naujagimis nešiojamas (36). Ko gi jis šaukia (36). Ciulptukas (37). Kaip maitinti naujagimį (38). Kaip atsiranda pienas (38). Žindančiosios maitas (38). Ar būtina nutraukti likusį pieną (39). Zindyti kūdikį irgi reikia mokėti (39). Kodėl kūdikis vemia (41). Spenelių įtrūkimai (ragados) (41). Krūties uždegimas (42). Kaip atšvesite kūdikio gimimą. Kūdikio lovytė (43). Naujagimio krūtelės. (44). Pirmasis maudymas (45). Vežimėlis (46). Rūbeliai, patalynė (46). Ar reikia kūdikį supti (48). Dienotvarkė (48). Apsigimimai (49). Sunkaus gimdymo pasekmės (50). Ar serga naujagimis užkrečiamosiomis ligomis (51). Pavojingiausia liga — sloga (51). Pūliniai (52). Kas tas rėzus faktorius ir kuo jis pavojingas (53). Naujagimio skiepijimas (54). Kaip jaučiatės, mamyte (54). Pogimdyminė gimnastika. Tik tėveliui.	

Antrasis mėnuo .....	58
<p>Mamos sveikata ir nuotaika (58). Žindymas ir mėnesinės (59). Kaip paskirstyti darbą šeimoje (59). Kaip kūdikį maitinti (60). Vitaminai (61). Trūksta pieno (63). Mišrus maitinimas (64). Sausas pienas (67). Kūdikio išmatos, atpylimai, vėmimas, žagsėjimas (67). Ką daryti, vaikui suviduriavus (68). Kūdikio higiena (69). Kaip gydyti iššūtimus (70). Kaip valyti nosį ir ausis (71). Ar reikia valyti burną (71). Grynas oras ir saulė (72). Ar reikia kūdikį nešioti, (73). Kūdikio miegas (74). Galvos pleiskanos (74). Kodėl pūliuoja akutės (75). Ausų uždegimas (75). Ką išmoksta kūdikis antrajame mėnesyje (76). Apylinkės gydytojas — kūdikio draugas (76).</p>	
Trečiasis mėnuo .....	77
<p>Motinos darbas ir poilsis (77). Kūdikio maitinimas (77). Vidurių užkietėjimas (78). Kodėl vaikas blogai miega (79). Dienotvarkė (80). Užmaukime kelnaites (81). Kūdikio svoris (81). Zaislai ir žaidimai (82). Ką kūdikis išmoko trečiajame mėnesyje (82).</p>	
Ketvirtasis mėnuo .....	83
<p>Kūdikių lopšelis (83). Neužmirškime motinos sveikatos (83). Kūdikio svoris ir ūgis (84). Maitinimas (85). Paskiepykime nuo raupių (85). Pirkė reakcija (87). Kūdikio išsivystymas (87). Lavinkite kūdikio judesius (88). Saugokime kūdikį nuo nelaimių (90). Egzema (90). Kokliušas (91).</p>	
Penktasis mėnuo .....	92
<p>Pirmoji košė (92). Kisielius (93). Kaip kūdikį toliau maitinti (93). Svoris (94). Kūdikio migdymas (94). Ar reguliariai rodo tė savo kūdikį gydytojui (95). Ko kūdikis išmoko (96). Vėjaraupiai (96). Kaip dažnai kūdikį maudyti (97). Piršto čiulpimas (97). Jautrus tėvai — neramus vaikas (98). Igeidžiai (99). Rachitas (100).</p>	
Šeštasis mėnuo .....	102
<p>Tolimesnis maitinimas (102). Daržovės ir vaisiai (103). Apie nevalgumą (104). Ar kūdikis pažįsta svetimus žmones (105). Kaip dygsta dantys (105). Zaislai (107). Kūdikio verksmas (107). Ką moka šešių mėnesių kūdikis (108). Ar teisingai jį auginate vaikus (108). Pirkė reakcija (109). Skiepijimai (109). Mažakraujystė (110). Prakaitinė (111). Viduriavimas (111).</p>	
Septintasis mėnuo .....	112
<p>Ar reikia dar kūdikį maitinti krūtimi (112). Nepermaitinkite kūdikio karvės pienu (112). Sultinys ir kepenėlės (113). Režimas (113). Pratinkite kūdikį prie puoduko (114). Vaiko rūbai (114). Kūdikis miega gryname ore (115). Skiepijimai (115). Nelaimingi atsitikimai (115). Vaikų traukuliai (116).</p>	
Aštuntasis mėnuo .....	117
<p>Kaip kūdikis vystosi (117). Kietas maistas (117). Kokią mėsą kūdikiui duoti (118). Svoris ir ūgis (119). Nepamirškite</p>	

kūdikio paskiepyti (119). Kreivos kojos (119). Masažas, kurį galite daryti namuose (120). Sliaužiojimas ir ropojimas (122). Aptvaras (124). Kūdikis turi būti auklėjamas (124). Tymai (125).

- Devintasis mėnuo ..... 127  
 Kūdikio meniu (127). Prieskoniai (127). Ar duotinos dešrelės (128). Saulė, grynas oras (128). Kas tai yra onanizmas (129). Skarlatina (130).
- Dešimtas mėnuo ..... 131  
 Ar laikas kūdikį nujunkyti (131). Saldumynai (132). Kodėl kūdikis nevalgo (132). Ar serga vaikas dantimis (133). Miegas (133). Plokščia pėda (134). Kalbos pradžia (135). Piktas ir išdykęs vaikas (135). Ar reikia vaiką barti ir mušti (136). Baimė (137). Difterija (137).
- Vienuoliktasis mėnuo ..... 138  
 Kūdikio maitinimas (138). Svoris ir ūgis (139). Blogi įpročiai (140). Kodėl vaikas karščiuoja (140). Ar tėvas rūpinasi vaiku (141). Vaikas stovi (142). Kėdutė vaikščioti (142). Saulės ir šilumos smūgis (143). Kūdikio maudymas (144). Vaikas nevalgo (144). Raudonukė (146). Dilgėlinė (146). Ką kūdikis supranta (147).
- Dvyliktasis mėnuo ..... 147  
 Kūdikis vaikščioja (147). Nenusigąskite, vaikui parkritus (148). Vaiko valgiaraštis ir dienotvarkė (148). „Didelis“ ir „mažas“ reikalas (149). Astma (150). Kūdikis sulaukė vienerių metų, kaipgi jis išsivystęs (151).
- Neišnešiotas kūdikis ..... 152  
 Kodėl kūdikis gimė prieš laiką (152). Ar jis augs (153). Neišnešiotą kūdikio maitinimas (154). Neišnešiotą kūdikio priežiūra (154). Kokios ligos gresia neišnešiotam kūdikiui (156). Gydytojas — kasdieninis patarėjas (156). Vaikas išsaugęs pilnaverčių žmogumi (156).
- Tryliktasis-penioliktasis mėnuo ..... 157  
 Kaip vaiką maitinti (157). Dantys išdygo (158). Vaikas mokosi valgyti pats (158). Ir vėl nelaimė (159). Nupirktas televizorius (160). Ką vaikas moka (161). Kirmėlės (161). Dienos režimas (163).
- Mūsų vaikų maistas ..... 164  
 Pienas ir jo produktai (164). Duona, miltai, kruopos (164). Riebalai (165). Baltymai (165). Saldumynai (166). Vaisiai, daržovės (166). Alus, vynas (167). Ką gi vaikui gerti (168). Tvaringas valgymas (168). Ir vėl vaikas nevalgo (169). Ar gerai vaikas auga (169).
- Higiena ..... 174  
 Pratinkime vaiką prie švaros (174). Rytinis ir vakarinis prausimasis (174). Rankų švara (175). Ar reikalingas veidrodys (176). Dantų ir plaukų švara (176). Naikinkime utėles (177). Augan-

čio vaiko drabužiai — vasariniai ir žiemini ai(178). Apavas (179). Vaikiškų rūbų priežiūra (180). Patalynė ir naktiniai rūbeliai (180).	
Nerviniai vaiko sutrikimai .....	180
Kodėl vaikas neramiai miega (180). Slapimo nelaikymas (182). Vaikas mikčioja (183). Kas yra tikas (185). Silpnaprotybė (186).	
Dažnesnės vaikų ligos .....	188
Angina (188). Adenoidai ir lėtiniai tonsilitai (188). Pleuritas (190). Džiova (190). Reumatizmas (192). Geltligė (193). Vaikui skauda pilvą (194). Apendicitas (196). Kraujo ligos (197). Įgimtos širdies ydos (199). Inkstų uždegimas (200). Smegenų uždegimas (meningitas) (200). Epilepsija (201). Struma (201). Lambliozė (202). Kiaulytė (202). Gripas (202). Toksoplazmozė (203). Kaip apsaugoti vaiką nuo užkrečiamųjų ligų (203).	
Nelaimės .....	205
Saugokimė vaikus nuo nelaimių (205). Mokykime vaikus atsargumo (205). Ugnis ir karštas vanduo (206). Žaizdos (207). Nelaimės sportuojant (207). Akių pakenkimai (209). Svetimkūniai nosyje, ausyje, gerklėje, stemplėje. Vaikas užspringo (209). Nušalimai (210). Apsinuodijimai rūgštimis ir šarmais (211). Vaikas suvalgė kalio permanganato (212). Nuodingosios žolės ir grybai (212). Vaikas prisigėrė degtinės (215). Namų vaistinė turi būti užrakinta (215). Vaikas prigėrė benzino ar žibalo (216). Vaikas apsinuodijo smalkėmis (217). Vaikas apsisvalgė (217).	
Susirgusio vaiko slaugymas ir pirmoji pagalba .....	217
Ligos žymės (217). Nepavėluokite pakviesti gydytoją (218). Pirmoji pagalba, iki gydytojui ateinant (219). Namų vaistinė (220). Slaugymas namuose (221). Užkrečiamas ligonis namuose (222). Nebijokite ligoninės (223). Kad ligonis nenuobodžiautų (223). Ligonių lankymas (224).	
Vaiko auklėjimas .....	225
Tėvų ir vaikų santykiai (225). Draugystė (226). Auklėjimas pavyzdžiu (227). Auklėjimas darbu (228). Užimkime vaikus (229). Paklusnumas (231). Auklėjime maitindami (232). Intelektualinis auklėjimas (233). Lytinis auklėjimas (234). Auklėjimas kolektyve (236). Lengviau auklėti būrį vaikų (237).	
Fizinis lavinimas .....	237
Rytinė markšta (238). Kūno kultūra mokykloje (240). Taisyklinga laikysena (240). Moksleivio dienos režimas (241). Sportas (242).	
Ziemos atostogos .....	246
Ziemos sportas (247). Žiemos atostogų dienotvarkė (248).	
Vaikų vasaros poilsis .....	248
Vasarvietės, pajūrys vaikams (250).	