

Obsah

Předmluva k českému vydání.....	7
Poděkování	8
Úvod	10

Část první Principy a základ

1. Osobní cesta znovuobjevení	15
2. Jak nás příroda vybavila pro péči o dítě	31
3. Proč si rodiče vybírají přirozenou hygienu nemluvnat	46
4. Zpochybnění současných mýtů o učení na nočník. ...	70
5. Definice „připravenosti“ trochu jinak	91
6. Fyziologie vyměšování ...	111

Část druhá Praxe

7. Vědomé rozhodnutí.....	121
8. Jak začít.....	125
9. Čtyři komunikační nástroje, které vás osvobodí od plen	139
10. Jak miminko držet	162
11. Jak se žije s bezplínkáčkem	173
12. Zvláštní okolnosti	204
13. Jak překonat překážky ...	218
14. Pečujte o sebe	235
15. Rozvíjejte laskavý přístup.	242
16. Za hranicemi bezplenkování	255

O autorce.....	260
Důležité odkazy	261