

# Obsah

Předmluva k českému vydání: David F. Prentis .....	5
Předmluva k americkému vydání: Teresa Pitmanová .....	7
Úvod .....	9
1. První zásada – Prvních šest měsíců výlučně kojte. ....	11
2. Druhá zásada – Utěšujte své dítě u prsu. ....	17
3. Třetí zásada – Nepoužívejte láhve a dudlíky.....	23
4. Čtvrtá zásada – Spěte se svým dítětem. Kojte v noci.....	29
5. Pátá zásada – Zdřímněte si s dítětem i při kojení ve dne.....	43
6. Šestá zásada – Kojte často ve dne i v noci a nesnažte se o pravidelné intervaly.....	49
7. Sedmá zásada – Vyhněte se všemu, co omezuje kojení nebo vás vzdaluje od dítěte.....	55
8. Přirozené odstavování a návrat plodnosti .....	71
9. Přirozené odstupy mezi porody.....	85
10. Systematické přirozené plánování rodičovství.....	97
11. Slovo pro manžela od Johna F. Kippleyho .....	105
Sedm zásad – shrnutí.....	107
Průzkum kojení.....	109
Rozhodující první tři roky .....	115