

OBSAH

ÚVOD

JAK SE STÁT ZAŘÍKÁVAČEM DĚTÍ

Jazyk nemluvnat	7
Jak jsem se naučila své řemeslo	7
Nářek a zaříkávání	9
Úcta: Klíč k otevření světa vašeho miminka	10
Zaříkávání není jen o mluvení	11
Co rodiče potřebují: Sebedůvěru	12
Můžete se to naučit z knihy!	13

KAPITOLA PRVNÍ

JAK MILOVAT DÍTĚ, KTERÉ JSTE PORODILA

Ó můj Bože, my máme miminko!	17
Návrat domů	18
Kdo je vaše miminko?	22
Zaměřte se na typ svého dítěte	28
Představy versus skutečnost	30

KAPITOLA DRUHÁ

EASY TO UDEĹÁ

Cesta k úspěchu: Strukturovaný denní režim	35
Být EASY s každým	36
Proč EASY funguje	38
Začněte tak, jak chcete, aby to pokračovalo	42
Improvizáři a Plánovači	43
Co je vaše IPK?	45
Změňte své zbarvení	46
Jak EASY je vaše dítě?	49
Jak se ale naučím, co mé dítě potřebuje?	51

KAPITOLA TŘETÍ

SLOW = ZPOMALTE (A OCEŇTE ŘEČ SVĚHO MIMINKA)

Kojenci: Cizinci v cizí zemi	55
Šlápnout na brzdu	55
Proč zastavit?	57
Učebnice o naslouchání pro začátečníky	59
Pláčící dítě = špatná matka? Ne, ne a ještě jednou ne!	60
Proč je někdy složité naslouchat	61
Jak zlepšit svou pozorovací schopnost: Průvodce od hlavy k patě	66
Co teď?	68
Jak držet krok s rychlostí miminka	69

KAPITOLA ČTVRTÁ

PÍSMENKO E – ČÍ JE TO PUSINKA?

Dilema matek	75
Dobré rozhodnutí/špatný důvod?	75
Rozhodnout se	77
Navždy spokojeně krmit	80
Základy kojení	83
Dilema kojení: Hlad, potřeba cumlat, nebo fáze růstového spurtu?	94
Základy krmení kojeneckou výživou	97
Třetí možnost: Prsa a lahvička	99
Dávat dudlík nebo nedávat: Otázka každé matky	102
Odstav miminko, odstav!	104

KAPITOLA PÁTÁ

PÍSMENKO A – PROBUDÍTE SE A UCÍTÍTE PLÍNKU

Když se probudí	109
Jak nakreslit kruh úcty	110
Bratře Kubo, bratře Kubo, ještě spíš?	111
Přebalování a oblékání	113
Příliš mnoho hraček/Příliš podnětů	115
Hra v rámci učebního trojúhelníku	117
Pro dítě bezpečné, nebo ne?	123
Uvolnění	125
Úvod ke koupání: Můj průvodce v deseti krocích	127
Prostředkem je masáž	130
Úvod k masáži: Deset kroků k pohodovějšímu miminku	132

KAPITOLA ŠESTÁ

PÍSMENKO S – SPÁT, TŘEBA I PLAKAT

Dobry spánek, hodné miminko	135
Zřekněte se módních výstřelků: Rozumný spánek	136
Co je rozumný spánek?	138
Žlutá cihlová cesta do říše snů	140
Běžné poruchy spánku	149

KAPITOLA SEDMÁ

PÍSMENKO Y – TEĎ JE ŘADA NA VÁS

Mé první dítě	153
Povídka o dvou ženách	154
Dejte si pauzu	157
Mnoho nálad maminky	160
Poporodní baby blues nebo skutečná deprese?	161
Reakce tatínka	164
A co my?	166
Sex a náhle vystresovaná choť	169
Práce: Návrat zpět... bez viny	173
Vaši sousedé, přátelé a příbuzní: Vytvořte si svůj kruh opory	174
Najměte si chuť – ale dobrou!	176

KAPITOLA OSMÁ
VELKÁ OČEKÁVÁNÍ: ZVLÁŠTNÍ OKOLNOSTI
A NEPŘEDVÍDANÉ UDÁLOSTI

Nejlépe navržené plány	183
Potíž s potíží	184
Zvláštní zásilka: Adopce a náhradní mateřství	187
Setkání s vaším speciálně doručeným miminkem	189
Předčasný příchod a nejisté začátky	191
Váš uzlíček radosti	195

KAPITOLA DEVÁTÁ
TŘÍDENNÍ ČAROVÁNÍ: ABC PRO NÁPRAVU
NEPŘEDVÍDAVÉHO RODIČOVSTVÍ

„Nemáme žádný život“	199
ABC pro změnu zlovyků	200
Po dětských krůčcích	201
„Nedovolí mi, abych ho položila.“	204
Tajemství třídenního čarování	204
„Ale moje dítě má koliku“	206
„Naše miminko se nechce vzdát prsu“	211

DOSLOV

Několik myšlenek na závěr	216
Rejstřík	218