Úvod 10
1. Základní potřeby dítěte a jejich pochopení 18
2. Blízký kontakt 24
3. Handling – zacházení s miminky podle kinestetiky 28
3.1. Co je to handling? 30
3.2. Zásady handlingu 32
3.3. Vertikální držení miminka v náručí neškodí 34
3.4. „Klubíčko“ není jediná odpočinková poloha 35
3.5. Dráždivé děti 36
4. Miminko 0–3 měsíce 38
4.1. Zvedání a pokládání mimika 39
4.2. Pokládání spícího dítěte 43
4.3. Způsoby držení a nošení v náručí 44
4.4. Přebalování a oblékání 47
4.5. Předávání mezi osobami 48
4.6. Koupání 49
4.6.1. Ve vaničce 49
4.6.2. V kyblíku 50
4.7. Pasení koníků 53
4.8. Rady a tipy pro péči, vývoj a cvičení s miminkem 56
4.8.1. Hnízdečko, válečky, podkova 56
4.8.2. Lechtání 58
4.9. Bolavé bříško – rady a masáž 59

5. Miminko 3–6 měsíců 62
5.1. Zvedání a pokládání miminka 63
5.2. Způsoby držení a nošení v náručí 63
5.3. Rady a tipy pro péči, vývoj a cvičení s miminkem 65
5.3.1. Pasení koníků, otáčení, stimulace hračkou 65
5.3.2. Poloha na stehnech 67
5.3.3. Cvičení na overballu 67
5.3.4. Polohy v náručí pro posilování miminka 67
6. Miminko od 6 měsíců až po samostatnou chůzi 69
6.1. Způsoby držení a nošení v náručí 71
6.2. Cvičení 72
6.2.1. Na stehnech pro nácvik lezení 72
6.2.2. Letadélko 72
6.2.3. Overball 73
6.2.4. Nácvik sezení 73
6.2.5. Cvičení na balonu 74
7. Nošení dětí v šátku či nosítku 76
7.1. Proč své dítě nosit 78
7.2. Vývoj a formování páteře 84
7.3. Kyčle a nošení dětí 87
7.4. Jak a v čem miminko nosit 88
7.5. Návody, jak vázat šátek 92
7.5.1. Kříž s kapsou (KSK) – uvnitř 92
7.5.2. Kříž s kapsou (KSK) – ven 94
7.5.3. Vložení do nosítka 95
8. Pomůcky, které nejsou vhodné pro děti 96
9. Vývoj dítěte a jeho dovednosti 107
10. Cvičení pro rodiče na posílení zádových svalů a uvolnění 111
Závěr