

OBSAH

Úvodem – 9

Kapitola 1 - KONTAKT S DĚTMI - JAK NA TO – 11

Co je kontaktní rodičovství? – 12

Sedm prostředků kontaktního rodičovství – 14

Jaké je kontaktní rodičovství – 20

Kapitola 2 - VÝHODY KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ – 24

Kontaktně vychovávané děti jsou chytřejší – 24

Kontaktně vychovávané děti jsou zdravější – 29

Kontaktně vychovávané děti lépe rostou – 33

Kontaktně vychovávané děti se lépe chovají – 35

Kontaktní rodičovství podporuje důvěrný vztah – 43

Kontaktní rodiče a děti lépe spolupracují – 45

Kontaktní rodičovství podporuje empatii – 47

Kontaktní rodičovství je aktuální – 48

Výhody pro rodiče – 49

Kapitola 3 - CO KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ NENÍ – 51

Vyjasnění nesrozumitelností – 52

Mýty o kontaktním rodičovství – 61

Kapitola 4 - BONDING PŘI PORODU A POZDĚJI – 67

Bonding po porodu – 67

Osm tipů pro bonding – 69

Rooming-in: Kontaktní vztah pokračuje – 73

Jak rooming-in pomáhá vytvářet kontaktní vztah – 78

Bonding blues - když se vazba nedaří – 80

Po návratu domů: Deset tipů, jak zůstat v kontaktu první měsíc – 84

Kapitola 5 - KOJENÍ – 94

Kojení usnadňuje kontaktní rodičovství – 94

Kontaktní tipy pro úspěšné kojení – 100

Výhody dlouhodobého kojení – 109

Pozor na plánování kojení – 111

Kapitola 6 - NOŠENÍ DĚTÍ – 113

Historie nošení dětí – 113

Výhody nošení dětí – 117

Sourozenci a nošení dětí – 132

Nošení dětí a uspávání – 132

Nošení a práce – 133

Nošení dětí pro náhradní pečovatele – 134

Kapitola 7 - DŮVĚRA V SIGNÁLNÍ HODNOTU DĚTSKÉHO PLÁČE – 137

Pláč je prostředkem kontaktního rodičovství – 137

Mělo by se dítě nechat vyplakat? – 142

Rada pro rodiče, jejichž děti pláčou hodně – 145

Kapitola 8 - SPANÍ BLÍZKO DÍTĚTE – 148

Pokračujte v kontaktním vztahu i v noci – 148

Naše zkušenosti se společným spaním – 149

Proč společné spaní funguje – 152

Společný spánek: Jak na to – 157

Odstěhování z postele: Konec kontaktu v noci – 160

Jak skončit s nočním kojením: Jedenáct možností, jak odstavit děti, které se celou noc dožadují kojení – 163

Nedávný výzkum o společném spánku a syndromu náhlého úmrtí kojenců (SIDS - sudden infant death syndrome) – 168

Kapitola 9 - VYVÁŽENÝ OSOBNÍ A RODINNÝ ŽIVOT A VYMEZENÍ HRANIC – 175

Jak poznáte, zda je u vás vše v rovnováze – 176

Jak se vyhnout mateřskému vyhoření – 185

Znovu zažehněte plamínek – 193

Vydržte u kontaktního rodičovství – 194

- Kapitola 10 - POZOR NA CVIČITELE DĚTÍ – 196**
Co je na trénování dětí špatně? – 197
Může trénování dětí opravdu fungovat? – 201
Proč je trénování dětí tak oblíbené? – 203
Jak zvládnout kritiku – 206
- Kapitola 11 - JAK PRACOVAT A UDRŽET SI KONTAKTNÍ VZTAH – 213**
Příběh dvou matek – 213
Deset rad, jak pracovat a zůstat v kontaktním vztahu – 217
Jak může dítě změnit matčiny plány v kariéře – 229
- Kapitola 12 - KONTAKTNÍ OTCOVSTVÍ – 232**
Můj příběh: Jak jsem se stal kontaktním tatínkem – 233
Devět kontaktních tipů pro tatínky – 236
Kde je táta? – 246
Pocity tatínků ze vztahu mezi matkou a miminkem – 250
- Kapitola 13 - KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ VE ZVLÁŠTNÍCH SITUACÍCH – 256**
Svobodný kontaktní rodič – 256
Adopce – 258
Kontaktní vztah s velmi náročným dítětem – 261
Kontaktní rodičovství a dítě se zvláštními potřebami – 265
Kontaktní rodičovství a dvojčata či víceročata – 267
- Kapitola 14 - SVĚDECTVÍ KONTAKTNÍCH RODIČŮ – 271**
Která maminka by si to nechala ujít? – 271
Co je to hodné dítě? – 273
Dárek pro tatínka – 274
Práce a kontakt s dítětem – 275
Citlivé noční odstavení – 276
Porozumění „pláči“ – 278
Soucit s druhými – 280
Když se kojí zubaté děti a šestnáctiletí řídí – 282
- Užitečné odkazy – 285**