

Úvod	6
1. Co je to indiánská metoda a proč funguje?	14
2. Jaké je dvouleté dítě?	18
3. Jak poznat, že je dítě na odplenkování zralé?	22
4. Indiánská metoda v praxi	26
4.1. Začínáme	28
4.2. Pokračujeme dál	28
4.3. Vytrváme	33
4.4. Jak s kakáním	33
4.5. Jak to dělat venku, nebo při cestě autem	36
4.6. Jak to bylo u mých dětí	41
5. Jak by mohl vypadat první den	44
6. Znaky, které signalizují, že se daří	56
7. Co když dítě není zralé?	58
8. Jak je to se spánkem odpoledne a v noci?	60
9. Dařilo se, ale najedou to nejde. Proč?	66
10. Jaké je vaše dítě?	68
11. Jak komunikovat s dítětem?	78
12. Jsem z toho úplně na nervy	84
13. Odměna / trest	90
14. Rady a tipy	98

15. Řešení různých problémů	102
15.1 Čůrat se daří, kakat ale ne	103
15.2 Když je oblečené, nejde to	106
15.3 Období vzdoru	108
15.4 Dělá to naschvál?	113
15.5 Narození sourozence	116
15.6 V létě je to lepší, ale co odplenkování v zimě?	117
15.7 Hraje si – zapomene	118
15.8 Bezmezná láska, rozmazlenost	119
16. A co bezplenková metoda? Proč funguje už od narození?	120
17. Porovnávání a tlak společnosti na dokonalou matku a ještě lepší dítě	124
18. Zlepšení vašeho vzájemného vztahu s dítětem	128
19. Maličkosti, které dělají velké věci	134
20. Příběhy maminek a rady, modelové případy	140
Závěr	164