

Obsah

Úvod	9
KAPITOLA 1	
První kojení, první vztahy	13
Dobrá matka a dostatečně dobrá matka	13
Řídit se vlastní intuicí, nebo radami druhých?	14
Kojení, nebo krmení z láhve?	16
Umět si poradit v porodnici	18
Proč někdy ženy odmítají kojit	20
Otázky prvních dnů	20
S předčasně narozenými v inkubátoru	27
KAPITOLA 2	
Po návratu domů	29
Miminko vysněné a skutečné	29
Je třeba miminko usměřňovat?	33
Mluvte na ně, aby sneslo čekání	37
Jíst, mazlit se, hrát si: všechno má svůj čas	39
A co tatínek?	40

KAPITOLA 3

V průběhu prvních měsíců	43
Co je to orální stadium?	43
Vztahy, které se mění	45
Čekání mu pomáhá odlišit se od maminky	46
Svět se uspořádává	49
Formuje se charakter	50
Objevování světa ústy	50
Každodenní trampoty v prvních měsících	53

KAPITOLA 4

Chce jíst „úplně samo“	63
Odstavení a oddělení od matky	63
Výkyvy v chuti k jídlu	70
Podporování samostatnosti	72

KAPITOLA 5

Období negativismu a strava

(od 18 měsíců do 4 let)	81
Říká ne, aby se projevilo	82
Systematický vzdor kolem stravy	83
Chce „svůj“ talíř	84
Chuti a nechuti	85
Dozor nad jídlem	86
Hlad je osobní záležitostí	87
Vydírání	88
Nebojte se stanovit hranice	90
Jídlo a tresty	92

KAPITOLA 6

Velké a malé chuti k jídlu od dovršení 4 let	95
Potravinové fobie	96
Jak se formují chuti a nechuti	98
Starosti s jídlem	99

KAPITOLA 7

Společné jídlo: dělíme se, sdílíme, hodujeme ..	105
U stolu	105
Jídlo u televize	106
Jídlo mimo domov	107
Závěr	111