

Obsah:

Předmluva	5
Nejlepší kniha o vašem miminku je...	7
Vývoj miminka v maminčině bříšku	8
Porod a chvíle po něm	10
Pohybový vývoj, aneb proč je první rok života tak důležitý	12
První tři měsíce života	
Pohybový vývoj novorozence (první trimenon)	13
Možnosti přirozené rehabilitace	14
Pozice na zádech	15
Pozice na bříšku	18
Rozcvičení při oblíbené otáčení hlavičky na jednu stranu (tzv. predilekce)	20
Jak pochovat dítěte při neklidu	22
Připomenutí příjemného prostředí v děloze	25
Cvičení na míčích	26
Jak vidí první tři měsíce maminka a tatínek	28
Čtvrtý až šestý měsíc života	
Pohybový vývoj novorozence (druhý trimenon)	29
Možnosti přirozené rehabilitace	30
Pozice na zádech	31
Úchopy rukama a nohama	33
Pozice na bříšku	35
Přetáčení ze zad na bříško	36
Hrazdička – hračka podporující zdravý vývoj	37
Cvičení pro zlepšení opory rukou a celkové stability na bříšku	39
Jak vidí čtvrtý až šestý měsíc maminka a tatínek	41

Sedmý až devátý měsíc života

Pohybový vývoj novorozence (třetí trimenon)	42
Možnosti přirozené rehabilitace	43
Cucání palce u nohy	44
Samostatné přetáčení na břicho a tzv. pivotování	45
Opora o natažené ruce na břichu a tzv. šikmý sed jako cvik	47
Opora o patu a příprava na plazení	50
Cvičení s pomůckami	50
Jak vidí sedmý až devátý měsíc maminka a tatínek	52

Desátý až dvanáctý měsíc života

Pohybový vývoj novorozence (čtvrtý trimenon)	54
Možnosti přirozené rehabilitace	55
Lezení po čtyřech	55
Šikmý sed	57
Sed	58
Nakročení nožičky	60
Stoj na plných chodidlech	61
Obcházení nábytku	64
Jak vidí desátý až dvanáctý měsíc maminka a tatínek	65

Dech - základ naší existence...	66
--	----

Když přijde na svět dřív...	68
--	----

Desatero pro novopečené rodiče	70
---	----

Slovníček pojmů	71
------------------------------	----

Poděkování	72
-------------------------	----

O autorkách a fotografovi	73
--	----

Příběhy rodičů	74
-----------------------------	----