



## Obsah

### Poděkování

9

### Úvod

Jak jsem znovu objevil stará tajemství utišování  
plačících dětí 11

### ČÁST PRVNÍ

Kdopak to vřeští: proč miminka pláčou – a proč  
některá pláčou tak často

- 1 Naděje umírá poslední: snadný způsob, jak  
utížit plačící miminko 17
- 2 Pláč: nejstarší miminkovský nástroj k přežití  
33
- 3 Obávaná kolika: rodinná krize 43
- 4 Proč je všech pět nejlepších současných  
teorií o kolice mylných 53
- 5 Pravá příčina koliky: chybějící čtvrtý trimestr  
87

## ČÁST DRUHÁ

Osvojte si starodávné umění utišování dětí

- 6 O ženě, která své miminko považovala za koně: moderní rodiče zapomínají na čtvrtý trimestr 107
- 7 Vypínač pláče vašeho miminka: utišující reflex a pět zásad 117
- 8 První zásada: Zavínování – báječně svazující pocit 135  
*V noci: vypněte pláč miminka pomocí pěti zásad 158*
- 9 Druhá zásada: Bok (nebo břicho) – pohodlná poloha vašeho miminka 161
- 10 Třetí zásada: Šššš – nejoblíbenější tišící zvuk vašeho miminka 171
- 11 Čtvrtá zásada: Houpání – rytmický pohyb, který miminka tolik potřebují 185
- 12 Pátá zásada: Sání – poleva na dortu 207
- 13 Tišící terapie: Spojení pěti zásad do dokonalého receptu na dětské štěstí 221
- 14 Další léčba koliky: od masáží a léčení zaživacích potíží po babské rady 231
- 15 Kouzelná šestá zásada: Sladké sny 251

## Závěr

Duha na konci tunelu 275

## Přílohy

**Příloha A:** Příznaky a nemoci: Kdy byste měli zavolat lékaře 277

**Příloha B:** Rádce jak přežít rodičovství:  
Deset nejlepších rad jak přežít  
narození miminka 285

## Rejstřík

303