

## PŘEDMLUVA 7

# KOJENÍ A KRMENÍ

Kojení jako ochrana před alergiemi	10
Probouzet kvůli kojení?	11
Luxusní kojící polštář	13
Termosku vždy po ruce	14
Lahvička light	15
Lahvička na celou noc	16
Dvojité říhnutí	17
Dětské hrnky proti rozlití	18
Bryndák s dlouhým rukávem	19
Snadné vaření v páře	19
Rozmixované „normální“ jídlo	21
Druhá lžička	23
Zamrazování jídel	24

# PŘEBALOVÁNÍ A PÉČE

Prstový teploměr	28
Oblékáme s rozvahou	28
„Cibulová“ technika	29
Body z vlny a hedvábí	30
Vlněné kalhotky proti vlhkosti	31
Botky z kožešiny a vlny	32
Oblečení z druhé ruky	32
Osuška s kapucí	33
Jednorázové plenky	34
Přebalování u topidla	35

Přebalování na zemi	36
Jedlý olej k očištění zadečku	37
Zadeček pod kohoutkem	38
Úžasná léčivá vlna	39
Koupel v umyvadle	39
Kosmetiku jen vzácně	40
Kouzelné mateřské mléko	41
Zubní pasta? Jen máznout	42
Kakání s lechtáním	42
Zkroťte nadýmání	43

# DĚTSKÝ SPÁNEK

Pevný životní rytmus	48
Posvátný dětský spánek	49
Rituály na dobrou noc	50
Dudlík jako znamení, že se jde spát	51
Polední zdřímnutí pod širým nebem	53
Jednoduchá ochrana před komáry	54
Pomoc s usínáním 1: dětský kočárek	55
Pomoc s usínáním 2: auto	56
Pomoc s usínáním 3: jízdní kolo	57
Hrací hodiny jako brána ke spánku	58
Bezpečí spacího vaku	59
Malá vlněná pokrývka	61
Na spaní raději chlad	61
Malé světýlko uklidňuje	62
Noční kamarád k mazlení	63
Ve tmě už ani slovo	64
Noční krmení bez světla	64
V noci přebalujte jen v nejnutnějších případech	65
Stříhání nehtů ve spánku	65

Trik s ručníkem při kašli 66  
Kontrola dechu se zrcátkem 68  
Postýlka a kamarád na cesty 68

## DĚTSKÁ RADOST ZE ŽIVOTA

Bez dětského šišlání 72  
Zapisujte si slovní premiéry 73  
Oční kontakt při mluvení 74  
Postarejte se o prožitky úspěchu 74  
Tlukot srdce uklidňuje 75  
Fantastické foukání 76  
Děti jako společníci (v učení) 78  
Plavání pro nejmenší 80  
Slastná masáž 81  
Veselé hry při přebalování 82  
Hodina zpěvu 83  
Taneční opojení 84  
Vzrušení z výšek 84  
Dětský řetěz vlastní výroby 86  
Kolotoč nad postýlkou 86  
Pokožová houpačka 87  
Poutavá chrastítka 88  
Nepostradatelná dětská hrazdička 90  
Fotka měsíce 90

## NA CESTÁCH

V cizí náruči 94  
Kontakt s vrstevníky 95  
Dětská deka jako podložka 96  
Kočárek se vším všudy 98  
Kočárek s polštářem 99  
Sportovní kočárek s beránčí  
kožešinou 100  
Nošení miminka v šátku 100  
Náhradní prádlo 102  
Ponožkový syndrom 102  
Rukavice na šňůrce 103  
Přebalovací taška 104  
Praktický řetěz na dudlík 105  
Zážitky ve třech 106

