

Obsah

ÚVOD	7
TĚHOTENSTVÍ A POROD	9
Žít s nenarozeným dítětem	10
Těš se na své dítě	12
Nenaříkej tolik	13
Dopřej si něco hezkého	15
Slovo mužům	15
Praktické přípravy na dítě	17
Jak dlouho v porodnici?	19
Vítězná strategie	20
PRVNÍ PŮLROK	23
S miminkem je víc práce, než si leckdo dovede představit	24
Deprese v šestinedělí – musí to být?	24
Nepřepínej se	25
První pokusy o kojení	26
Není nad mateřské mléko	27
Důležitý je začátek	28
Několik zásad na téma kojení	29
Výživa matky	32
Příkrmování	33
Kojení na veřejnosti	33
Jak dlouho kojit?	34
A když to s kojením nevyjde...?	34

Stolice a větry	35
Dudlík jako útěcha?	36
Už první měsíce jsou rozhodující	37
Klidné prostředí	38
Tělesný kontakt	39
Uspokojovat potřeby dítěte	39
Období spánku a bdění	41
Co se dá s takovým malým tvorečkem vlastně dělat?	42
Hlavně být stále „při tom“	42
Vyvíjí se moje dítě správně?.....	44
<i>OD SEDMÉHO DO DVANÁCTÉHO MĚSÍCE</i>	45
Učí se lézt	47
Prostředí vhodné pro děti	47
Široké pole působnosti	49
Každé dítě je jiné	51
Osobnostní rozdíly	51
Nebezpečí rozmazlení	53
Humor a silné nervy	54
Komentování	57
Trpělivost a vytrvalost	57
Odvedení pozornosti	58
A když všechno selže?	58
<i>OD DVANÁCTÉHO DO DVACÁTÉHO ČTVRTÉHO MĚSÍCE</i>	63
Učí se chodit a mluvit	64
Příklad rodičů	65
Podporuj všechny samostatné pokusy	66
Hra se stejně starými dětmi	67

Ukládání dětí ke spánku	68
V noci do postele rodičů?	71
Co mohu od dítěte očekávat?	72
Stolování	72
Výchova k čistotě	74
Uklízení	76
Co mu nesmí projít	77
Touha po svobodě, nebo boj o moc?	79
Chop se otěží autority včas	81

<i>MEZI DRUHÝM A TŘETÍM ROKEM</i>	83
Konečně si můžete rozumně popovídat... ..	84
Úcta k malé osobnosti	85
Ne všechno je pro dětské uši	86
Tulení a mazlení se	87
Ještě jedno miminko?	88
Žárlivost	88
Nejen povinnosti	90
Osvědčená výchovná strategie	91

<i>KRÁTCE O PŘEDŠKOLNÍM VĚKU</i>	95
Výrazy z ulice a dětské výroky	95
Dětské úkoly	97
Televize	99
Dopravní výchova	100
Pohlavní výchova	101
Mateřská škola	102
Hlavní zodpovědnost mají rodiče	104

<i>KDY ZAČÍT ROZVÍJET DUCHOVNÍ</i> <i>STRÁNKU DÍTĚTE</i>	107
---	-----

JAK SE TO DÁ VŠECHNO ZVLÁDNOUT	111
1 Víc unést	113
2 Přijmout své povolání	114
3 Jen matkou a ženou v domácnosti?	117
4 Zamilovanost po celou dobu manželství	120
5 Vyvážený životní styl	122
6 Nebrat malé nepříjemnosti příliš tragicky	125
7 Důvěřovat	127