

## 1 To nejdůležitější na začátek 7

JINAK, NEŽ JSTE PLÁNOVALI 8

Nejste sami 8

VŠECHNY POCITY JSOU V POŘÁDKU 14

Vyrovnavání se s náročnými pocity 14

## 2 V džungli definic 25

CO JE „NORMÁLNÍ“? 26

Vzory z doby kamenné 26

Důvody dětského pláče 28

Nadměrně plačtivé děti 31

Porucha regulace v raném dětství 33

High-needs babies 34

Vysoce citlivé děti 36

Vysoká citlivost 39

Co sedí na naše dítě? 40

## 3 Může být příčinou narušené pouto? 43

BEZPEČNÉ POUTO 44

Mýtus o rozmazlování 45

Čtyři typy citové vazby 48

Jaký typ vazby má naše dítě? 50

## 4 Společné bytí zaměřené na potřeby 55

O JAKÉ POTŘEBY VLASTNĚ JDE? 56

Rodičovství zaměřené na potřeby 56

Jaké potřeby vlastně máme? 60

## 5 Péče o pohodové prostředí 67

JAK FUNGUJE SAMOREGULACE 68

Ferberova metoda 69

PRVNÍ KROK: PÉČE SAMA O SEBE 72

Přijmout a akceptovat 76

„Nikdy na sebe nemám čas“ 80

VLASTNÍ POTŘEBY V POPŘEDÍ 86

Fyzické zdraví 86

Psychické zdraví 92

Sociální potřeby 96

## 6 Naučte se citlivým dětem lépe porozumět 103

PROČ MIMINKA PLÁČOU? 104

Pláč z neuspokojené potřeby 105

JAKÉ POTŘEBY MAJÍ MIMINKA? 108

Hlad 108

Spánek	111	Sourozenci	165
Bezpečí	115	Péče mimo domov a rodinu	167
Zdraví	119		
Kontakt	119	<b>8 Když pláč neustává</b>	<b>175</b>
		VZPOMÍNKOVÝ PLÁČ	176
<b>7 Tipy pro první rok života</b>	<b>123</b>	Utěšování místo utišování	177
PRVNÍCH ŠEST MĚSÍCŮ	124	Podpora při pláči	178
Dětská léčebná koupel	124	Léčivý rozhovor mezi rodiči a dítětem	185
Sbližování prostřednictvím doteku	126	Jak to bude dál?	189
Bioenergetická masáž pro miminka	128	<b>9 Tatínku, vem si mě prosím k sobě</b>	<b>193</b>
Spánek a odpočinek	133	BÝT OTCEM	194
Pomůcky pro zklidnění	135	CO POSILUJE POUTO MEZI OTCEM A DÍTĚTEM?	196
Šátky a nosítka	139	První týdny nového života	197
Sání a cucání	143	Zvládání každodenního života	198
Změna vnímání	147	Společné hodnoty	199
DRUHÝ PŮLROK	148	<b>Praktické informace</b>	
Rytmus a rutina	149	Užitečné knihy a webové stránky	202
Zlepšení komunikace: Gesta a dětské signály	151	24hodinový záznam	203
Spánek	152	Rejstřík	204
Jídlo podle potřeby	157	Poděkování	206
KAŽDODENNÍ VÝZVY	160	O autorce	207
Jízda autem	160		
Dovolená	163		