

1 To nejdůležitější na začátek

7

JINAK, NEŽ JSTE PLÁNOVALI

8

Nejste sami

8

VŠECHNY POCITY JSOU V POŘÁDKU

14

Vyrovňávání 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	8 Když pláč neustává	175
		VZPOMÍNKOVÝ PLÁČ	176
7 Tipy pro první rok života	123	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	9 Tatínku, vem si mě prosím k sobě	193
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		
Rytmus a rutina	149	Praktické informace	
Zlepšení komunikace: Gesta a dětské signály	151	Užitečné knihy a webové stránky	202
Spánek	152	24hodinový záznam	203
Jídlo podle potřeby	157	Rejstřík	204
KAŽDODENNÍ VÝZVY	160	Poděkování	206
Jízda autem	160	O autorce	207
Dovolená	163		