

OBSAH

ÚVOD

JAK SE STÁT ZAŘÍKÁVAČEM DĚTÍ	6
Naučit se jazyk	7
Jak jsem se naučila své řemeslo	7
Nářek a zaříkávání	9
Úcta: Klíč k otevření světa vašeho miminka	10
Zaříkávání není jen o mluvení	11
Co rodiče potřebují: Sebedůvěru	12
Můžete se to naučit z knihy!	13

KAPITOLA PRVNÍ

JAK MILOVAT DÍTĚ, KTERÉ JSTE PORODILA	16
O můj Bože, my máme miminko!	17
Návrat domů	18
Kdo je vaše miminko?	22
Zaměřte se na typ svého dítěte	28
Představy versus skutečnost	30

KAPITOLA DRUHÁ

EASY TO UDEĚLÁ	34
Cesta k úspěchu: Strukturovaný denní režim	35
Být EASY s každým	36
Proč EASY funguje	38
Začněte tak, jak chcete, aby to pokračovalo	42
Improvizáři a Plánovači	43
Co je vaše IPK?	45
Změňte své zbarvení	46
Jak EASY je vaše dítě?	49
Jak se ale naučím, co mé dítě potřebuje?	51

KAPITOLA TŘETÍ

SLOW = ZPOMALTE (A OCEŇTE ŘEČ SVÉHO MIMINKA)	54
Kojenci: cizinci v cizí zemi	55
Šlápnout na brzdu	55
Proč zastavit?	57
Učebnice o naslouchání pro začátečníky	59
Plačící dítě = špatná matka? Ne, ne a ještě jednou ne!	60
Proč je někdy složité naslouchat	61
PLAČÍCÍ DÍTĚ SE NEROVNÁ ŠPATNÝ RODIČ	65
Jak zlepšit svou pozorovací schopnost: Průvodce od hlavy k patě	66
Co teď?	68
Jak držet krok s rychlostí miminka	69

KAPITOLA ČTVRTÁ

PÍSMENKO E – ČÍ JE TO PUSINKA?	74
Dilema matek	75
Dobré rozhodnutí/špatný důvod?	75
Rozhodnout se	77
Navždy spokojeně krmit	80
Základy kojení	83
Jak skladovat mateřské mléko	88
Informace o odsávače mléka pro začátečníky	90
Řiďte se selským rozumem	94
Dilema kojení: Hlad, potřeba cumlat, nebo fáze rychlého růstu?	94
Základy krmení kojeneckou výživou	97
Jak skladovat kojeneckou výživu	97
Třetí možnost: Prsa a lahvička	99
Jak provést změnu	102
Dávat dudlík nebo nedávat: Otázka každé matky	102
Odstav miminko, odstav!	104

KAPITOLA PÁTÁ

PÍSMENKO A – PROBUDÍTE SE A UCÍTÍTE PLÍNKU	108
Když se probudí	109
Jak nakreslit kruh úcty	110
Bratře Kubo, bratře Kubo, ještě spíš?	111
Vaše miminko ví více, než si myslíte	111
Přebalování a oblékání	113
Příliš mnoho hraček/Příliš podnětů	115
Hra v rámci učebního trojúhelníku	117
Pro dítě bezpečné, nebo ne?	123
Základy zabezpečení domu	124
Uvolnění	125
Úvod ke koupání: Můj průvodce v deseti krocích	127
Prostředkem je masáž	130
Úvod k masáži: Deset kroků k pohodovějšímu miminku	132

KAPITOLA ŠESTÁ

PÍSMENKO S – SPÁT, TŘEBA I PLAKAT	134
Dobrý spánek, hodné miminko	135
Zřekněte se módních výstřelků: Rozumný spánek	136
Co je rozumný spánek?	138
Žlutá cihlová cesta do říše snů	140
Příznaky ospalosti	141
Užití a zneužití dudlíku: Quincyho příběh	143
Spát přes noc	147
Toto si zaslouží zopakování:	147
SAMOSTATNOST NENÍ ZANEDBÁVÁNÍ!	147
Běžné poruchy spánku	149

KAPITOLA SEDMÁ

PÍSMENKO Y – TEĎ JE ŘADA NA VÁS 152

<i>Mé</i> první dítě	153
Povídka o dvou ženách	154
Dejte si pauzu	157
Mnoho nálad maminky	160
Poporodní baby blues nebo skutečná deprese?	161
Reakce tatínka	164
A co my?	166
Sex a náhle vystresovaná choť	169
Práce: návrat zpět... bez viny	173
Vaši sousedé, přátelé a příbuzní: Vytvořte si svůj kruh opory	174
Najměte si chuťu – nikoli moulu	176

KAPITOLA OSMÁ

VELKÁ OČEKÁVÁNÍ: ZVLÁŠTNÍ OKOLNOSTI

A NEPŘEDVÍDANÉ UDÁLOSTI 182

Nejlépe naplánované plány	183
Potíž s potíží	184
Zvláštní zásilka: Adopce a náhradní mateřství	187
Setkání s vaším speciálně doručeným miminkem	189
Předčasný příchod a nejisté začátky	191
Váš uzlíček radosti	195

KAPITOLA DEVÁTÁ

TŘIDENNÍ ČAROVÁNÍ: ABC PRO NÁPRAVU NEPŘEDVÍDAVÉHO

RODIČOVSTVÍ 198

„Nemáme žádný život“	199
ABC pro změnu zlovyků	200
Po dětských krůčcích	201
„Nedovolí mi, abych ho položila.“	204
Tajemství tří denního čarování	204
„Ale moje dítě má koliku“	206
„Naše miminko se nechce vzdát prsu“	211

DOSLOV 216

NĚKOLIK MYŠLENEK NA ZÁVĚR 216