

## OBSAH

Úvodem – 9

**Kapitola 1 - KONTAKT S DĚTMI - JAK NA TO – 11**

Co je kontaktní rodičovství? – 12

Sedm prostředků kontaktního rodičovství – 14

Jaké je kontaktní rodičovství – 20

**Kapitola 2 - VÝHODY KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ – 24**

Kontaktně vychovávané děti jsou chytřejší – 24

Kontaktně vychovávané děti jsou zdravější – 29

Kontaktně vychovávané děti lépe rostou – 33

Kontaktně vychovávané děti se lépe chovají – 35

Kontaktní rodičovství podporuje důvěrný vztah – 43

Kontaktní rodiče a děti lépe spolupracují – 45

Kontaktní rodičovství podporuje empatii – 47

Kontaktní rodičovství je aktuální – 48

Výhody pro rodiče – 49

**Kapitola 3 - CO KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ NENÍ – 51**

Vyjasnění nesrozumitelností – 52

Mýty o kontaktním rodičovství – 61

**Kapitola 4 - BONDING PŘI PORODU A POZDĚJI – 67**

Bonding po porodu – 67

Osm tipů pro bonding – 69

Rooming-in: Kontaktní vztah pokračuje – 73

Jak rooming-in pomáhá vytvářet kontaktní vztah – 78

Bonding blues - když se vazba nedaří – 80

Po návratu domů: Deset tipů, jak zůstat v kontaktu první měsíc – 84

## **Kapitola 5 - KOJENÍ – 94**

- Kojení usnadňuje kontaktní rodičovství – 94
- Kontaktní tipy pro úspěšné kojení – 100
- Výhody dlouhodobého kojení – 109
- Pozor na plánování kojení – 111

## **Kapitola 6 - NOŠENÍ DĚTÍ – 113**

- Historie nošení dětí – 113
- Výhody nošení dětí – 117
- Sourozenci a nošení dětí – 132
- Nošení dětí a uspávání – 132
- Nošení a práce – 133
- Nošení dětí pro náhradní pečovatele – 134

## **Kapitola 7 - DŮVĚRA V SIGNÁLNÍ HODNOTU DĚTSKÉHO PLÁČE – 137**

- Pláč je prostředkem kontaktního rodičovství – 137
- Mělo by se dítě nechat vyplakat? – 142
- Rada pro rodiče, jejichž děti pláčou hodně – 145

## **Kapitola 8 - SPANÍ BLÍZKO DÍTĚTE – 148**

- Pokračujte v kontaktním vztahu i v noci – 148
- Naše zkušenosti se společným spaním – 149
- Proč společné spaní funguje – 152
- Společný spánek: Jak na to – 157
- Odstěhování z postele: Konec kontaktu v noci – 160
- Jak skončit s nočním kojením: Jedenáct možností, jak odstavit děti, které se celou noc dožadují kojení – 163
- Nedávný výzkum o společném spánku a syndromu náhlého úmrtí kojenců (SIDS - sudden infant death syndrome) – 168

## **Kapitola 9 - VYVÁŽENÝ OSOBNÍ A RODINNÝ ŽIVOT A VYMEZENÍ HRANIC – 175**

- Jak poznáte, zda je u vás vše v rovnováze – 176
- Jak se vyhnout mateřskému vyhoření – 185
- Znovu zažehněte plamínek – 193
- Vydržte u kontaktního rodičovství – 194

- Kapitola 10 - POZOR NA CVIČITELE DĚTÍ – 196**  
Co je na trénování dětí špatně? – 197  
Může trénování dětí opravdu fungovat? – 201  
Proč je trénování dětí tak oblíbené? – 203  
Jak zvládnout kritiku – 206
- Kapitola 11 - JAK PRACOVAT A UDRŽET SI KONTAKTNÍ VZTAH – 213**  
Příběh dvou matek – 213  
Deset rad, jak pracovat a zůstat v kontaktním vztahu – 217  
Jak může dítě změnit matčiny plány v kariéře – 229
- Kapitola 12 - KONTAKTNÍ OTCOVSTVÍ – 232**  
Můj příběh: Jak jsem se stal kontaktním tatínkem – 233  
Devět kontaktních tipů pro tatínky – 236  
Kde je táta? – 246  
Pocity tatínků ze vztahu mezi matkou a miminkem – 250
- Kapitola 13 - KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ VE ZVLÁŠTNÍCH SITUACÍCH – 256**  
Svobodný kontaktní rodič – 256  
Adopce – 258  
Kontaktní vztah s velmi náročným dítětem – 261  
Kontaktní rodičovství a dítě se zvláštními potřebami – 265  
Kontaktní rodičovství a dvojčata či víceročata – 267
- Kapitola 14 - SVĚDECTVÍ KONTAKTNÍCH RODIČŮ – 271**  
Která maminka by si to nechala ujít? – 271  
Co je to hodné dítě? – 273  
Dárek pro tatínka – 274  
Práce a kontakt s dítětem – 275  
Citlivé noční odstavení – 276  
Porozumění „pláči“ – 278  
Soucit s druhými – 280  
Když se kojí zubaté děti a šestnáctiletí řídí – 282
- Užitečné odkazy – 285**