

Obsah

Předmluva k českému vydání	15
Předmluva k novému vydání z roku 2001	19
Upozornění	20
Úvod: Potřeba jiného přístupu k rodičovství	21

KAPITOLA 1

Začátky: Jak umožnit miminku, aby se cítilo milováno	28
Co mohu dělat během těhotenství, abych napomohla vývoji svého dítěte?	28
Je porod pro miminka traumatickou zkušeností?	30
Jak se mohu připravit na pozitivní porodní zkušenost?	32
Jak si mohu po porodu vytvořit ke svému miminku hluboký vztah?	36
Co novorozené miminko potřebuje?	41
Jak mohu nejlépe naplnit potřebu miminka po dotyku, chování a zvuku tlukoucího srdce?	44
Jak mám na miminko mluvit?	47
Je třeba se bát, že miminko rozmazlím?	48
A co mé vlastní potřeby?	51
Cvičení, která lze dělat před porodem	52
Cvičení, která lze dělat po porodu	53

KAPITOLA 2

Pláč: Jak miminku umožnit zbavit se napětí	55
Proč miminko pláče, i když jsou všechny jeho potřeby naplněné?	55
Kvůli jakému stresu děti pláčou?	59
Co mám dělat, když miminko pláče?	67
Jak dětem prospívá, když je při pláči někdo chová?	70
Jak se miminka naučí potlačovat svůj pláč?	73

Co dělat, pokud už se miminko naučilo pláč potlačovat?	77
Jak poznám, že miminko potřebuje plakat?	80
Kolik pláče mohu od miminka očekávat?	82
Co když je pro mě těžké chovat plačící miminko?	84
Cvičení	87

KAPITOLA 3

Potrava: Jak dovolit miminku, aby si příjem potravy řídilo samo	89
Jaké jsou výhody kojení?	89
Jak často bych měla miminko kojit?	92
Jaké následky má kojení jen pro uklidnění?	96
Jak poznám, kdy má miminko hlad?	98
Kdy mám miminko odstavit a kdy mu mám začít nabízet pevnou stravu?	102
Jaké potraviny bych měla miminku nabízet?	104
Co dělat, když už je schopnost samoregulace u miminka narušena?	108
Je pro mě těžké důvěřovat přirozeným chutím miminka a jeho preferencím v jídle	110
Cvičení	112

KAPITOLA 4

Spánek: Jak nechat miminko odpočívat	114
Mám nechat miminko spát u sebe?	114
Na co si dát pozor, aby se miminko neudusilo nebo nevypadlo z postele?	117
Podporuje společné spaní vznik incestu?	119
Co můj pohlavní život?	120
Jak řešit problémy spojené s ukládáním miminka ke spánku?	123
Jak mohu miminku pomoci, aby spalo celou noc?	129
Mám miminko uspávat pomocí nějakých léků?	133
Co moje vlastní potřeba spánku?	135
Cvičení	137

KAPITOLA 5

Hraní: Jak umožnit miminku, aby se učilo	138
Jak důležité je rané dětství pro vývoj inteligence?	138
Podle jakých kritérií mám vybírat vhodné podněty?	140
Jak poznat, jestli miminko dostává podnětů příliš mnoho nebo málo?	143
Miminko vyžaduje neustálou pozornost a pořád chce být zabavováno. Co s tím?	147
Do jaké míry bych měl/a být autoritativní?	150
Jsou odměny a chvála k něčemu dobré?	153
Jak moc mám miminku pomáhat, když má s něčím potíže?	155
Je pro mě obtížné věnovat miminku dostatečnou pozornost	158
Jak si mám s miminkem hrát?	160
Cvičení	166

KAPITOLA 6

Konflikty: Jak umožnit miminku, aby se cítilo respektováno	168
Je vhodné používat spíše tresty nebo odměny?	168
Je třeba vést dítě k poslušnosti?	172
Kolik toho mám dítěti dovolit?	175
Jak mám dítě usměrňovat bez trestů a odměn?	177
Co když se mi nedaří najít řešení vyhovující oběma stranám?	183
Kdy se miminko naučí pravidlům domácnosti, a co když se bude snažit hranice překračovat?	186
Jak mám u batolete zvládat negativismus?	191
Co mám dělat, když dítě dostane záchvat vzteku?	195
Co dělat, když se miminko chová destruktivně nebo násilnicky?	199
Jak mám batoleti pomoci naučit se o své věci dělit?	203
Jak nejlépe naučit miminko chodit na záchod?	206
Mám svému batoleti dovolit masturbovat?	210
Jak mám předejít tomu, abych miminku nějak ublížil/a, když mě rozzlobí?	211
Cvičení	214

KAPITOLA 7

Přilnutí: Jak dodat miminku pocit bezpečí	216
Kdy ke mně miminko přilne a jak se to projeví?	216
Proč se u miminek objevuje separační úzkost a strach z cizích osob?	218
Jak mohu miminku pomoci vytvořit si jistou vazbu?	221
Jak mohu miminku pomoci, aby se cítilo dobře s novým opatrovníkem?	224
Co dělat, pokud miminko odmítá být hlídáno kýmkoliv jiným poté, co si ke mně vytvořilo vazbu?	227
Potřebují miminka, aby se o ně staraly především jejich matky?	233
A co jesle pro miminka?	236
Na koho se mám obrátit, když potřebuji pomoc s rodičovskými povinnostmi?	238
Závěr	241
Cvičení	242
Odkazy na literaturu	243
Rejstřík	272
O knize napsali	288
O autorce	290