

OBSAH

Předmluva od Iny May Gaskinové / 13

Úvod / 17

První část Jemný porod

1. Navrácení práva na porod / 25

2. Vize a nástroje instinktivního porodu / 31

Narození Emmy – sladké a oceánické / 41

3. Léčivý porod, léčení Země / 47

Porod Zoe – výzva a transformace / 56

4. Vaše tělo, vaše dítě, vaše volba: jak se moudře rozhodovat / 61

5. Ultrazvukové vyšetření / 115

6. Nenarušovaná porod: Matka příroda - průvodkyně k bezpečí, lehkosti a extatičnosti / 135

Maiino narození – rodinná oslava / 176

7. Epidurální anestezie: rizika a zájmy matky a dítěte / 181

8. Jde to i bez cizí pomoci: přirozené pojetí třetí porodní doby / 209

Jacobova placenta / 248

9. Celá pravda o císařském řezu / 255

10. Volba domácího porodu / 269

Jacobův porod do vody: dokonalé načasování / 280

Druhá část Jemné mateřství

11. Láska, propojení a mozek vašeho dítěte: vliv jemné rané rodičovské péče na kvalitu celého života / 287

12. Kojení: celoživotní dar / 309

Dudu a ham, aneb moje kojení / 318

13. Děti, matky a věda zvaná společné spaní / 325

Deset rad pro bezpečný spánek / 345

Epilog: stáváme se rodiči / 349

Zdroje / 357

Poděkování / 365

Rejstřík / 450