Obsah

Úvod | 5

Kapitola 1
Odstraňte šum v myšlení a získejte přístup k rodičovské moudrosti | 9

Zpochybněte předchozí názory | 13
Přehodnoťte dodržování „obecných pravidel" | 14
Nechte se vést realitou | 15
Osvoboďte se od blokujících myšlenek | 16
Jak se osvobodit od stresujících myšlenek | 18
Uzdravte vlastní bolestné spouštěče | 25

Kapitola 2
Jak krmit miminko: kojení a zdravé alternativy, pokud jsou potřeba | 29

Kojení | 31
Tandemové kojení | 49
Krmení z lahvičky | 53

Kapitola 3
Zdraví a výživa v raném věku | 57

Potřebujete lékaře? | 59
Jakou stravu začít podávat kojenci a batoleti | 61
Odstavení a výživa dítěte | 69
Potrava pro rostoucí batole | 70
Obecné názory versus to, co poskytuje příroda | 73

Kapitola 4
Spát jako miminko: nejen o společném spaní | 77

Spánek v blízkosti dítěte | 79
A není společné spaní sporné? | 81
Dopady izolovaného spaní | 83
Jak mám ochránit dítě před SIDS? | 85
Pravidla bezpečného společného spaní | 87

Kapitola 5
Jak řešit problémy se spánkem | 91

Falešné představy o spánkové regresi | 93
Emoce a další faktory, které souvisí se spánkem | 95
Fyzické faktory a spánek | 96
Dítě může reagovat na vaše váhání | 102
Slunce a spánek | 114

Kapitola 6
Spánek batolete a malého dítěte | 121

Dítě se chce všeho zúčastnit | 123
Přetažené batole | 124
Kdy jít spát? | 135
Čas jít do postele? | 137

Kapitola 7
Když miminko pláče | 141

Pláč kvůli potřebě, nebo potřeba pláče? | 143
Dávat, nebo nedávat dudlík? | 146
Potřeba sát a cucání palce jako řešení | 150
Kolika u plačícího dítěte | 151
Další důvody nadměrného pláče | 154

Kapitola 8
Emoční potřeby a růst | 157

Miminka a děti mají vrozenou vlastní motivaci | 159
Citlivé dítě | 162
Batole, které je jako „klíště“ | 167
Separační úzkost | 172
Když jízdy v autě mají daleko do pohody | 177
Zácpa u batolete | 181
Primární potřeby versus požadavky a vybírání | 184

Kapitola 9
Komunikace, která spojuje a inspiruje ke spolupráci | 189

Jak a kdy přerušit hru nebo činnost dítěte | 191
Spolupráce, nebo ovládání? | 195
Důležité: Bezpečnost není o spolupráci | 197
Čí je ta dohoda? | 198
Respektující komunikace zachovává autonomii a nevyvolává vzdor | 200
Když batole způsobí nějakou škodu | 208
Příliš mnoho věcí na výběr je matoucí | 210
Jiná manipulující slova | 211

Kapitola 10
Společenské chování a změna pojetí problémů s chováním | 213

Chování na veřejnosti | 215
Jediná možná disciplína je ta vlastní | 219
Jak se děti učí starat o druhé | 220
Jak zažehnout plamen soucítění | 222
Jak se podělit | 223

Jiný pohled na obtížné chování | 225
Nová kouzelná slovíčka | 230
Batole a hraní ve školce | 233
Proč netrestat, neposílat do kouta, nevyhrožovat a nepoužívat „přirozené“ následky | 238
Poznámka k „přirozeným“ následkům | 241

Kapitola 11
Jak se dítě vyvíjí | 245

Jak potřeba vašeho souhlasu brání miminku a malému dítěti v rozvoji | 247
Nabízejte příležitosti, ne nadbytečné podněty | 251
Reagujte, nepřikazujte | 253
Moje holčička chce, abych ji oblékala, i když už to umí sama | 256
Mám učit miminko plavat? | 258
Nohy jsou stvořeny k chození po zemi | 260
Žádná chodítka a žádné pomáhání | 262

Kapitola 12
Rozvíjení mysli | 265

Sebevědomí versus zakořenění ve svém já | 267
Výsledek, nebo proces? | 282
Ukazujte, ale nezahlcujte: umělecké a sportovní aktivity | 283

Kapitola 13
Rodinná dynamika: sourozenci a širší rodina | 285

Žárlivost je nevinná | 292
Hojení hrou | 294

Všímejte si, kdy se dítě samo uzdravuje | 295
Užitečné strategie, jak snížit žárlivost | 297
Jak zachovat klid, když starší dítě ublíží miminku | 299
Když se příbuzní snaží zasahovat | 300
Vyhněte se diskusím s příbuznými o svých výchovných postupech | 305

Kapitola 14
Pečujte o sebe a své rodičovské partnerství | 313

Krátce o „mém čase" | 315
Matky, které se cítí izolované | 323
Pečujte o vztah miminka s tatínkem | 323
Jak si rozdělit péči o dítě a o domácnost mezi partnery | 324
Jak dělat partnerská rozhodnutí | 326

Na závěr | 331

Doporučená literatura | 335

Odkazy | 340

O autorce | 342