



Obsah

Poděkování

9

Úvod

Jak jsem znovu objevil stará tajemství utišování
plačících dětí 11

ČÁST PRVNÍ

Kdopak to vřeští: proč miminka pláčou – a proč
některá pláčou tak často

- 1 Naděje umírá poslední: snadný způsob,
jak utišit plačící miminko 17
- 2 Pláč: nejstarší miminkovský nástroj
k přežití 33
- 3 Obávaná kolika: rodinná krize 43
- 4 Proč je všech pět nejlepších současných
teorií o kolice mylných 53
- 5 Pravá příčina koliky: chybějící čtvrtý
trimestr 87

ČÁST DRUHÁ

Osvojte si starodávné umění utišování dětí

- 6** O ženě, která své miminko považovala za koně: moderní rodiče zapomínají na čtvrtý trimestr 107
- 7** Vypínač pláče vašeho miminka: utišující reflex a pět zásad 117
- 8** První zásada: Zavínování – báječně svazující pocit 135
V noci: vypněte pláč miminka pomocí pěti zásad 158
- 9** Druhá zásada: Bok (nebo břicho) – pohodlná poloha vašeho miminka 161
- 10** Třetí zásada: Šššš – nejoblíbenější tišící zvuk vašeho miminka 171
- 11** Čtvrtá zásada: Houpání – rytmický pohyb, který miminka tolik potřebují 185
- 12** Pátá zásada: Sání – poleva na dortu 207
- 13** Tišící terapie: Spojení pěti zásad do dokonalého receptu na dětské štěstí 221
- 14** Další léčba koliky: od masáží a léčení zažívacích potíží po babské rady 231
- 15** Kouzelná šestá zásada: Sladké sny 251

Závěr

Duha na konci tunelu 275

Přílohy

Příloha A: Příznaky a nemoci: Kdy byste měli zavolat lékaře 277

Příloha B: Rádce jak přežít rodičovství: Deset nejlepších rad jak přežít narození miminka 285

Rejstřík

303