PŘEDMLUVA 7

KOJENÍ A KRMENÍ

Kojení jako ochrana před alergiemi 10
Probouzet kvůli kojení? 11
Luxusní kojicí polštář 13
Termosku vždy po ruce 14
Lahvička light 15
Lahvička na celou noc 16
Dvojité říhnutí 17
Dětské hrnky proti rozlití 18
Bryndák s dlouhým rukávem 19
Snadné vaření v páře 19
Rozmixované „normální" jídlo 21
Druhá lžička 23
Zamrazování jídel 24

PŘEBALOVÁNÍ A PÉČE

Prstový teploměr 28
Oblékáme s rozvahou 28
„Cibulová" technika 29
Body z vlny a hedvábí 30
Vlněné kalhotky proti vlhkosti 31
Botky z kožešiny a vlny 32
Oblečení z druhé ruky 32
Osuška s kapucí 33
Jednorázové plenky 34
Přebalování u topidla 35
Přebalování na zemi 36
Jedlý olej k očištění zadečku 37
Zadeček pod kohoutkem 38
Úžasná léčivá vlna 39
Koupel v umyvadle 39
Kosmetiku jen vzácně 40
Kouzelné mateřské mléko 41
Zubní pasta? Jen máznout 42
Kakání s lechtáním 42
Zkroťte nadýmání 43

DĚTSKÝ SPÁNEK

Pevný životní rytmus 48
Posvátný dětský spánek 49
Rituály na dobrou noc 50
Dudlík jako znamení, že se jde spát 51
Polední zdřímnutí pod širým nebem 53
Jednoduchá ochrana před komáry 54
Pomoc s usínáním 1: dětský kočárek 55
Pomoc s usínáním 2: auto 56
Pomoc s usínáním 3: jízdní kolo 57
Hrací hodiny jako brána ke spánku 58
Bezpečí spacího vaku 59
Malá vlněná pokrývka 61
Na spaní raději chlad 61
Malé světýlko uklidňuje 62
Noční kamarád k mazlení 63
Ve tmě už ani slovo 64
Noční krmení bez světel 64
V noci přebalujte jen v nejnutnějších případech 65
Stříhání nehtů ve spánku 65

Trik s ručníkem při kašli 66
Kontrola dechu se zrcátkem 68
Postýlka a kamarád na cesty 68

DĚTSKÁ RADOST ZE ŽIVOTA

Bez dětského šišlání 72
Zapisujte si slovní premiéry 73
Oční kontakt při mluvení 74
Postarejte se o prožitky úspěchu 74
Tlukot srdce uklidňuje 75
Fantastické foukání 76
Děti jako společníci (v učení) 78
Plavání pro nejmenší 80
Slastná masáž 81
Veselé hry při přebalování 82
Hodina zpěvu 83
Taneční opojení 84
Vzrušení z výšek 84
Dětský řetěz vlastní výroby 86
Kolotoč nad postýlkou 86
Pokojová houpačka 87
Poutavá chrastítka 88
Nepostradatelná dětská hrazdička 90
Fotka měsíce 90

NA CESTÁCH

V cizí náruči 94
Kontakt s vrstevníky 95
Dětská deka jako podložka 96
Kočárek se vším všudy 98
Kočárek s polštářem 99
Sportovní kočárek s beránčí kožešinou 100
Nošení miminka v šátku 100
Náhradní prádlo 102
Ponožkový syndrom 102
Rukavice na šňůrce 103
Přebalovací taška 104
Praktický řetízek na dudlík 105
Zážitky ve třech 106

