

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
O porodzie naturalnym	9
Jak zaplanować poród	27
Mleko mamy	33
Poradnik – karmienie piersią	45
Dotyk miłości	55
Dotyk miłości – kilka porad	67
Siedem filarów rodzicielstwa bliskości	71
Siła przytulania	89
Siła przytulania – zalety noszenia dziecka w chuście	107
Posłuchaj mnie mamo	117
Bobomigi	131
Jak mądrze kochać	133
Odżywianie w zgodzie z naturą	149
Poradnik – zdrowe odżywianie	167
Przepisy Joanny Mendeckiej	181
Dieta roślinna – z czym to się je	191
O miłości do wielorazówek	201
Poradnik – pieluszki	213
Kosmetyki? Naturalnie!	219
Poradnik – kosmetyki naturalne	235
Przepisy – ekologiczne kosmetyki domowej roboty	239
Zabawa w robienie zabawek	243
Poradnik – zabawki	257
Eko znaczy tanio	269
Eko(logicznie) eko(nomicznie) w domu	279
Jak uszyć chustę kółkową	288
Jak uszyć nosidło Mei Tai	289
Wykrój pieluszki formowanej	292
Plan porodu do wycięcia	294