

Spis treści

Podziękowania	11
Przedmowa	13
Wstęp	
JAK ZOSTAĆ ZAKLINACZKĄ DZIECI	15
Nauka języka	15
Jak się uczyłam	16
Płacze i szepty	18
Szacunek to klucz do dziecięcego świata	20
Zaklinanie to nie tylko mówienie	21
Wiara w siebie podstawową potrzebą rodziców	22
Zrozumieć język niemowląt	23
Rozdział I	
DZIECKO NAUCZYCIELEM MIŁOŚCI	27
Gdy pojawia się dziecko...	27
Powrót do domu	29
Jakie jest twoje dziecko?	34
Charakterystyki poszczególnych typów	41
Fantazje i rzeczywistość	44
Rozdział II	
ŁATWY PLAN	50
Planowanie receptą na sukces	50
Łatwy Plan dla każdego	52
Dlaczego Łatwy Plan się sprawdza	55
Dobry start to połowa sukcesu	61
Chaotyczni improwizatorzy i pedantyczni planiści	63

Od pedantów do luzaków	65
Zmiana zwyczajów	67
Jak niemowlęta przyjmują nasz Łatwy Plan?	70
Jak uczyć się języka niemowląt?	73

Rozdział III

JĘZYK NIEMOWLĄT	76
Niemowlęta – obcy w obcym świecie	76
Włączmy hamulce	77
Dlaczego wolniej?	79
Zasady słuchania	81
Płaczące dziecko = zła matka?	83
Dlaczego tak trudno tego słuchać	85
Dokładna obserwacja ruchów niemowlęcia	90
Co się dzieje?	93
Działanie w niemowlęcym tempie	95

Rozdział IV

KARMIEŃIE – CZYJE SĄ TE USTA?	99
Dylemat matek	99
Słuszna decyzja/niewłaściwe przesłanki	100
Dokonywanie wyboru	101
Szczęśliwe karmienie	107
Zasady karmienia piersią	112
Dylematy związane z karmieniem piersią – głód, potrzeba ssania czy przyspieszenie wzrostu dziecka?	125
Zasady karmienia mlekiem modyfikowanym	128
Trzecia możliwość – pierś i butelka	131
Odwieczny dylemat dawać smoczek czy nie?	135
Odstawianie od piersi	136

Rozdział V

AKTYWNOŚĆ – BUDZIMY SIĘ I SPRAWDZAMY PIELUCHE	141
W stanie czuwania	141
Tworzenie kręgu szacunku	143
Pora wstawać!	145
Przewijanie i ubieranie	147
Nadmiar zabawek to nadmiar pobudzeń	150
Zabawa w granicach naturalnych możliwości dziecka	153

Bezpieczeństwo niemowlęcia w mieszkaniu	161
Czas kąpieli	164
Dziesięć zasad udanej kąpieli	167
Masaż niemowlęcia	169
Dziesięć zasad udanego masażu	172

Rozdział VI

SEN – TO NIE POWÓD DO PLACZU	175
Dziecko zdrowe to dziecko wyspane	175
Rozsądne podejście do snu	176
Na czym polega koncepcja rozsądnego snu?	179
Żółta brukowana dróżka do krainy snów	183
Gdy przeoczyliśmy pierwszą fazę	188
Przysypianie całej nocy	191
Normalne zakłócenia snu	194

Rozdział VII

WYPOCZYNEK RODZICÓW	197
Moje pierwsze dziecko	197
Dwie opowieści o matkach	198
Zróbmy sobie przerwę	204
Nastroje początkujących matek	207
Chwilowe obniżenie nastroju czy depresja poporodowa?	209
Reakcje ojców	213
A co z nami?	215
Seks i stres męża	220
Powrót do pracy bez poczucia winy	225
Sąsiadki, przyjaciółki i krewni – tworzenie kręgu wsparcia	227
Płatne opiekunki	229

Rozdział VIII

WIELKIE OCZEKIWANIA – WYJĄTKOWE OKOLICZNOŚCI	
I NIEPRZEWIDZIANE ZDARZENIA	236
Najlepsze plany to nie wszystko	236
Gdy zaczynają się kłopoty	238
Dzieci adoptowane i urodzone przez matki zastępcze	242
Spotkanie rodziców z niemowlęciem adoptowanym	244
Narodziny przed terminem i chwiczne początki	247
Podwójna radość	252

Rozdział IX

MAGIA TRZECH DNI – REMEDIUM NA RODZICIELSTWO

CHAOTYCZNE	256
„Nie mamy życia”	256
Zasady eliminowania złych nawyków	258
Metoda kolejnych niemowlęcych kroków	259
„On mi się nie da położyć”	262
Tajemnica magii trzech dni	263
„Przecież nasze dziecko ma kolkę”	266
„Nasze dziecko nie pozwala odstawić się od piersi”	272

Epilog

REFLEKSJE KOŃCOWE	279
-----------------------------	-----