

Spis treści



Być dobrym rodzicem

Stajecie się rodzicami	14
Wcześniej para, teraz matka i ojciec • Rodzic idealny i rzeczywisty	
• Stajesz się mamą • Baby blues i depresja poporodowa • Stajesz się tatą	
• Model tradycyjny • Ojcowie zaangażowani • Czy można nauczyć się bycia rodzicem? • Pomiedzy aspiracjami rodziców a potrzebami dziecka	
Powstaje rodzina	23
Więź z dzieckiem • Trudne pierwsze tygodnie • Matka i ojciec: dwa światy • Powiększona rodzina: czas dużych zmian	
• Siła przywiązania • Wzajemne relacje – wielkie wyzwanie	
• Uczycie się, jak razem iść dalej • Powrót do seksu	



Dziecko od urodzenia do 6. miesiąca życia

Wyprawka dla dziecka	34
Przestrzeń dla dziecka • Wygodny sen • Wszystko, czego potrzebuje dziecko • Ubranka • Dziecięce kosmetyki • Łóżeczki i krzeselka do karmienia • Pierwsze spacer • Wózek – gondola czy spacerówka? • Bezpieczna jazda samochodem • Pierwsze wakacje	
W domu	43
Na zmianę je i śpi • Wyraźny podział – dzień i noc • Kiedy dziecko płacze	
• Wieczorny kryzys • Okresy czuwania • Uspokajający wpływ taty	
• Przewijanie i pielęgnacja • Podrażnienia pośladków • Jak kąpać dziecko	
• Jak dbać o jego skórę • Odpowiedni sposób noszenia dziecka	
Rozwój dziecka	57
Zmysły dziecka a świat zewnętrzny • Cały świat – mama i tata	
• Chwile spokoju i chwile kontaktu • Odkrywanie swojego ciała	
• Podtrzymywanie główki • Dlaczego ssie kciuk • Codziennie się zmienia	
• Co zapamiętuje mały człowiek • Uczy się, powtarzając	
Dbać o zdrowie dziecka	67
Wybieramy pediatrę • Twoje dziecko rośnie! • Książeczka zdrowia dziecka • Kalendarz szczepień • Odra, świnka, różyczka i inne choroby zakaźne • Choroby wieku niemowlęcego • Od objawów do choroby	

Opieka nad dzieckiem	83
Pierwsze rozstania • Jaką wybrać opiekę – żłobek, opiekunka, ukochana babcia... • Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim • Jak radzić sobie z tęsknotą • Powitanie po dniu rozłąki	
Z wcześniakiem na co dzień	88
Życie rodzinne • Nareszcie wszyscy razem! • Mały człowiek – wielkie szczęście • Wcześniak pod czujnym okiem lekarza • Rola rodziców i lekarzy	
Z punktu widzenia ojca	93
Codzienność w rytmie dziecka • Nowa organizacja życia • Trudne noce • Wzajemne wsparcie • Wejść w rolę ojca • Twoje pytania, obawy, wątpliwości... • Więź z dzieckiem	



Dziecko od 6. miesiąca do 1. roku życia

Życie w domu	102
Zdrowy sen • Rozstanie przed snem • Przyczyny nocnych przebudzeń • Atmosfera w rodzinie • Regularny tryb życia • Codzienne zajęcia • Płacz ze strachu	
Rozwój dziecka	109
Dziecko panuje nad swoim ciałem • Okres szybkiego rozwoju • Umie już siadać • Raczkowanie • Wstawanie • Wszystkim się bawi • Rodzi się osobowość • Uczy się samodzielności • Pierwsze słowa • Ma już roczek!	
Zabawy i zajęcia edukacyjne	120
Pierwsze prawdziwe zabawki • Jak wybrać najlepsze zabawki • Rozwijające zajęcia • Przyjemność dotykania • Węch i smak • Dziecko na basenie • Uprzedzać niebezpieczeństwo	
Dbać o zdrowie dziecka	125
Ocena rozwoju • Ząbkowanie • Kontrola wzroku i słuchu • Najczęstsze problemy ze zdrowiem: gorączka, zmiany skórne, kłopoty z trawieniem • Powstrzymać ból • Apteczka • Pobyty w szpitalu	
Z punktu widzenia ojca	134
Lepszy kontakt z dzieckiem • Zabawy z mamą, zabawy z tatą... • Stawianie pierwszych granic • Odpowiedzialna miłość • Z tatą u lekarza • Dziać po męsku • Matka uspokaja, ojciec dodaje odwagi • Radości ojcostwa	

Opieka nad dzieckiem	83
Pierwsze rozstania • Jaką wybrać opiekę – żłobek, opiekunka, ukochana babcia... • Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim • Jak radzić sobie z tęsknotą • Powitanie po dniu rozłąki	
Z wcześniakiem na co dzień	88
Życie rodzinne • Nareszcie wszyscy razem! • Mały człowiek – wielkie szczęście • Wcześniak pod czujnym okiem lekarza • Rola rodziców i lekarzy	
Z punktu widzenia ojca	93
Codzienność w rytmie dziecka • Nowa organizacja życia • Trudne noce • Wzajemne wsparcie • Wejść w rolę ojca • Twoje pytania, obawy, wątpliwości... • Wiąż z dzieckiem	



Dziecko od 6. miesiąca do 1. roku życia

Życie w domu	102
Zdrowy sen • Rozstanie przed snem • Przyczyny nocnych przebudzeń • Atmosfera w rodzinie • Regularny tryb życia • Codzienne zajęcia • Płacz ze strachu	
Rozwój dziecka	109
Dziecko panuje nad swoim ciałem • Okres szybkiego rozwoju • Umie już siadać • Raczkowanie • Wstawanie • Wszystkim się bawi • Rodzi się osobowość • Uczy się samodzielności • Pierwsze słowa • Ma już roczek!	
Zabawy i zajęcia edukacyjne	120
Pierwsze prawdziwe zabawki • Jak wybrać najlepsze zabawki • Rozwijające zajęcia • Przyjemność dotykania • Węch i smak • Dziecko na basenie • Uprzedzać niebezpieczeństwo	
Dbać o zdrowie dziecka	125
Ocena rozwoju • Ząbkowanie • Kontrola wzroku i słuchu • Najczęstsze problemy ze zdrowiem: gorączka, zmiany skórne, kłopoty z trawieniem • Powstrzymać ból • Apteczka • Pobyt w szpitalu	
Z punktu widzenia ojca	134
Lepszy kontakt z dzieckiem • Zabawy z mamą, zabawy z tatą... • Stawianie pierwszych granic • Odpowiedzialna miłość • Z tatą u lekarza • Działać po męsku • Matka uspokaja, ojciec dodaje odwagi • Radości ojcostwa	

„Dorose” zachowania	251
Coraz większa samodzielność • Codzienne czynności	
• Magiczne słowo „dlaczego?” • Kwestia posłuszeństwa	
• Wrogość w słowach? • Moczzenie nocne • Mówi coraz wyraźniej	
• „Naturalna” gramatyka • Trudności z wymową • Ucieczka w świat wyobraźni • Pierwsze kłamstwa • Pojęcie czasu • Zwierzęta domowe	
Sprawy płci	264
Zainteresowanie narządami płciowymi • Jak rozmawiać z dzieckiem o seksie • Zabawa w doktora • Edyp – kto to taki?	
• Pierwsi przyjaciele, pierwsze miłości • Solidarność rodziców	
Gry i zabawy edukacyjne oraz czas wolny	273
Cudowny domowy świat • Czytanie – klucz do niezwykłego świata	
• Życie społeczne • Zabawy: indywidualne i w grupie • Jedność ciała i umysłu • Zajęcia sportowe i kulturalne • Telewizor i komputer	
Przedszkole	282
Wielki start • Pierwsze dni • Nauka ze zrozumieniem • Szkoła życia	
• Rozwijanie zdolności • Życie codzienne w przedszkolu	
Dbać o zdrowie dziecka	289
Ocena tempa rozwoju • Przywiązuje wagę do racjonalnego żywienia	
• Najczęstsze choroby i ich objawy • Przemęczenie • Płaskostopie	
• Bóle głowy	
Z punktu widzenia ojca	297
Droga do samodzielności • Świat przedszkolaka • Tożsamość płciowa	
• Odkrywanie seksu • Mieć zaufanie do dzieci	



Dziecko w rodzinie

Relacje z dzieckiem	302
----------------------------------	------------

Poczucie bezpieczeństwa • Dlaczego dziecko
rzuca przedmiotami • Autorytet rodziców
i wyznaczanie granic • Pierwsze frustracje

• Zakazy są niezbędne • Okres negacji • Niewygodne
pytania i poważne rozmowy • Wizyta u specjalisty: logopeda,
ortodonta, psycholog dziecięcy... • Dziecko wobec śmierci

Wyjątkowe sytuacje rodzinne	316
Separacja, rozwód • Dziecko pomiędzy dwoma domami • Rodzina niepełna • Rodzina przybrana • Leczenie bezpłodności	
Rodzeństwo i dziadkowie	322
W oczekiwaniu na kolejne dziecko • Szczęśliwy jedynak • Między siostrami i braćmi • Zazdrość: naturalna reakcja • Kłótnie dzieci: kiedy interweniować • Wiąż z dziadkami • Czym różnią się dziadkowie od rodziców?	
Życie z bliźniętami	333
Ważne przygotowania • Nie zapominaj o starszych dzieciach • Rady dla rodzin wielodzietnych • Osobista więź z każdym dzieckiem • Niemożliwe do pogodzenia? • Czy należy rozdzielać bliźnięta? • Relacje we troje	
Adopcja dziecka	339
Pierwsze miesiące razem • Burza uczuć • Warto mówić prawdę • Szacunek dla przeszłości dziecka • Kiedy dziecko dorasta • „Mama od serca”	
Dzieci niepełnosprawne i przewlekle chore	345
Dowiadujesz się o chorobie – trudna chwila • „Dlaczego właśnie ja?” • Życie rodzinne • Relacje z rodzeństwem • Gdzie szukać pomocy • Autyzm: przyczyny, rozpoznanie, terapia • Jaką wybrać szkołę? • Klasy integracyjne	



Praktyczny przewodnik rodzica i słowniczek medyczny

Pierwsza pomoc	360
Co zrobić, gdy zdarzy się... ..	362
Zasady bezpieczeństwa	365
Gdy coś boli... ..	369
Tabele szczepień	372
Słowniczek medyczny	373
Homeopatia w leczeniu dzieci	440
Osteopatia w leczeniu dzieci	447
Nestlé – smacznie i zdrowo	450
Ważne adresy	457
Indeks	460