

Spis treści

PRZEDMOWA	5
WPROWADZENIE	9
W OCZEKIWANIU NA DZIECKO	13
<i>Szczególny czas</i>	13
<i>Odzież ciążowa</i>	14
<i>Troska o ciało w czasie ciąży</i>	16
<i>Przygotować się do karmienia</i>	17
<i>Przygotowanie do porodu</i>	21
<i>Zdrowie przyszłej mamy</i>	23
<i>Przerażająca wyprawka</i>	26
<i>Torba do szpitala</i>	27
<i>Przyszła mama w pracy</i>	29
<i>Co mówią mama i tata</i>	31
URODZIŁO SIĘ	37
CZEGO POTRZEBUJE NOWORODEK?	39
<i>Matczyne objęcia</i>	39
<i>Przyjęcie i zrozumienie</i>	44
<i>Czego potrzebuje mama?</i>	47
<i>Co mówią mama i tata</i>	48
KARMIENIE: OD NARODZIN DO 6 MIESIĘCY	56
<i>Mleko matki, jedyne i niezastąpione</i>	56
<i>Mleko matki, dlaczego?</i>	58
<i>Bezcenne dobro bez żadnych kosztów</i>	62

<i>Etyczny i ekologiczny wybór</i>	63
<i>Zapas mleka potrzebny od zaraz</i>	65
<i>Sztuczne mleko</i>	67
<i>Kiedy trzeba dokarmić</i>	72
<i>A kiedy nie jest to potrzebne...</i>	73
<i>Uzupełnianie w pierwszych dniach życia</i>	74
<i>Herbatki i rumianek</i>	76
<i>Witaminy, sole mineralne, fluor</i>	78
<i>Smoczek</i>	79
<i>Butelka</i>	84
<i>Dziecko na wadze</i>	87
<i>Produkty dla karmiącej mamy</i>	89
<i>Suplementy dla mamy karmiącej</i>	92
<i>Ubranie karmiącej mamy</i>	93
<i>Fotele i poduszki do karmienia</i>	94
<i>Co mówią mama i tata</i>	96
SZEŚĆ MIESIĘCY: SIADAMY DO STOŁU!	103
<i>Nadszedł ten moment!</i>	103
<i>Słowo klucz: stopniowość</i>	104
<i>Pokarmy stałe i karmienie mlekiem – najlepsze połączenie</i>	105
<i>Kleiki i kaszki błyskawiczne</i>	106
<i>Gotowe dania homogenizowane</i>	108
<i>Jedzenie dla niemowląt? Sprawa nieaktualna</i>	111
<i>Sztućce, talerze, kubki dla dzieci</i>	115
<i>Krzesetko do karmienia</i>	116
<i>Co mówią mama i tata</i>	117
HIGIENA MALUCHA	123
KĄPIEL NIEMOWLĘCIA	123
<i>Mydła i płyny do kąpieli</i>	123
<i>Szampon</i>	125
<i>Wanienka</i>	125
<i>Produkty do higieny intymnej</i>	126

<i>Oliwka</i>	128
<i>Czytajmy etykiety!</i>	129
<i>Woda kolońska dla dzieci</i>	130
<i>Czyste ubranka</i>	131
<i>Co mówią mama i tata</i>	133
PIELUSZKI	136
<i>Pieluszki jednorazowe</i>	136
<i>Ekologiczne pieluchy jednorazowe</i>	140
<i>Pieluchy z tkaniny</i>	140
<i>Wychowanie bezpieluchowe (Naturalna higiena niemowląt)</i>	145
<i>Dla każdego coś dobrego</i>	147
<i>Przewijak</i>	148
<i>Kosz na pieluchy</i>	150
<i>Nocnik</i>	151
<i>Co mówią mama i tata</i>	151
UBRANKA	157
<i>Sukieneczki: niech żyje wygoda</i>	157
<i>Promocje, wyprzedaże, duże sklepy</i>	159
<i>Z dziecka na dziecko</i>	160
<i>Rynek z drugiej ręki</i>	161
<i>Co mówią mama i tata</i>	162
SEN	166
<i>Jak śpią dzieci?</i>	167
<i>W pokoju z rodzicami</i>	169
<i>Kołyska</i>	170
<i>Łóżeczko</i>	171
<i>Współspanie</i>	173
<i>Dostawka</i>	176
<i>Materac</i>	176
<i>Poradniki o spaniu</i>	177
<i>Co mówią mama i tata</i>	180

DZIECKO W DOMU	186
0-6 MIESIĘCY: Z RAMION NA PODŁOGĘ	187
<i>Żegnaj zamknięta przestrzeni: czas się ruszyć!</i>	187
<i>Kącik dla dziecka</i>	188
OD 6 MIESIĘCY: SWOBODA RUCHU	189
<i>Kojec</i>	190
<i>Ogrodzenie „zrób to sam”</i>	191
<i>Chodzik</i>	193
<i>Pokój dziecięcy</i>	195
<i>Dom na miarę możliwości dziecka</i>	196
<i>Co mówią mama i tata</i>	198
NA SPACER Z DZIECKIEM	202
<i>Gondola</i>	202
<i>Wózek spacerowy</i>	203
<i>Trzy w jednym: wózki wielofunkcyjne</i>	204
<i>Sztuka noszenia maluchów</i>	205
<i>Nosidło</i>	208
<i>Nosidło turystyczne</i>	208
<i>Chusta</i>	209
<i>Nosidło Mei Tai</i>	210
<i>Tanie rozwiązanie</i>	211
<i>Dziecko w samochodzie</i>	212
<i>Co przewiduje kodeks drogowy</i>	213
<i>Jak wybrać fotelik</i>	214
<i>Co mówią mama i tata</i>	216
ZABAWA I ZABAWKI	221
<i>Co jest potrzebne, by się bawić?</i>	222
OD 0 DO 3 MIESIĘCY: DWUOSOBOWY TANIEC	223
<i>Szczęśliwe z mamą i tatą</i>	223
<i>Karuzelka nad tórzeczką</i>	225
<i>Mata edukacyjna</i>	225

OD 3 DO 6 MIESIĘCY: POZNAWANIE CIAŁA	226
<i>Grzechotki, pileczki, maskotki</i>	227
<i>Torba ze skrawkami tkanin</i>	230
<i>Jedzie, jedzie chłop, na koniku hop...</i>	230
<i>Woda – ale frajda</i>	231
OD 6 DO 9 MIESIĘCY: ODKRYWANIE PRZEDMIOTÓW	231
<i>Koszyk ze skarbami</i>	232
<i>Kosi, kosi łapci</i>	232
<i>Wierszyki i piosenki</i>	233
<i>Zabawa z muzyką</i>	234
OD 9 DO 12 MIESIĘCY: ODKRYWANIE DOMU	234
<i>Zabawa na świeżym powietrzu</i>	235
<i>A po pierwszych urodzinach...</i>	236
<i>Co mówią mama i tata</i>	238
KSIĄŻKI, BAJKI I OPOWIADANIA	242
<i>Urodzeni po to, by czytać</i>	243
<i>Efekty czytania na głos</i>	244
<i>Szukasz książeczki? Oto, gdzie ją znajdziesz...</i>	245
<i>Co mówią mama i tata</i>	249
Bez kosztów	252
GŁOSY EKSPERTÓW	255
<i>Ciąża i poród, zdarzenia „naturalne”?</i>	255
<i>Mieć czy być?</i>	257
<i>Czego potrzebuje noworodek?</i>	258
<i>Ile niepotrzebnych i szkodliwych akcesoriów!</i>	260
<i>Karmienie: historia ponownego odkrycia</i>	261
<i>Specjalne pokarmy dla dzieci: parę słów wyjaśnienia</i>	263
<i>Higiena: woda, mączka, oliwa i poszanowanie środowiska</i>	266
<i>Jakie akcesoria w pierwszym roku życia dziecka?</i>	268
<i>Rozwój dziecka: mniej przedmiotów i więcej szacunku!</i>	270
<i>Stowarzyszenie ochrony małych konsumentów</i>	272