

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-----------------------	---

Часть 1. Беременность

Глава 1. Если вы только планируете беременность	7
Глава 2. Настрой женщины до и после родов	17
Глава 3. Кто такая «идеальная мать»?	21
Глава 4. Отношения с мужем после появления ребенка. Как сохранить романтику?	26
Глава 5. Список дел «для души» будущей мамы	33
Глава 6. Любовь и забота о теле	38
Глава 7. Совместный или отдельный сон	44
Глава 8. Какую кроватку выбрать?	48
Глава 9. С пустышкой или без?	52
Глава 10. Польза и вред мягких бортиков	56
Глава 11. Правильная организация спального места для снижения риска СВДС	59
Глава 12. Зонирование в квартире	64
Глава 13. Беспольные покупки для ребенка	67

ЧАСТЬ 5. Организация жизни с ребенком

Глава 14. Грудное вскармливание. Как помочь лактации?	72
Глава 15. Собираем сумку в роддом	76
Глава 16. Как подготовить старшего ребенка к появлению младенца	79
Глава 17. Лайфхаки для будущей мамы	83
Глава 18. Настраиваемся на легкие роды	87
Глава 19. Аффирмации для будущей мамы	93

Часть 2. Первая встреча с младенцем

Глава 1. Первая встреча с ребенком	99
Глава 2. Что чувствует младенец?	106
Глава 3. Кризис новорожденности	110
Глава 4. Грудное вскармливание в первые дни	113
Глава 5. Восстановление после родов	118
Глава 6. Как успокоить ребенка, если он расстроился	123
Глава 7. «Язык» младенца: учимся понимать сигналы новорожденного	127
Глава 8. Организация сна в роддоме	133
Глава 9. Выписка	137

Часть 3. Жизнь после роддома

Глава 1. Ритуал знакомства с квартирой	145
Глава 2. Сон младенца и кормления (от 0 до 4 недель)	148
Глава 3. Первые дни дома вместе	154
Глава 4. Комфортные условия и гигиена младенца	158
Глава 5. Делегирование и отдых мамы	162
Глава 6. Выстраивание отношений папы и ребенка	167
Глава 7. СВДС и синдром детского сотрясения: что важно знать всем родителям	170
Глава 8. Колики и фиолетовый плач	176
Глава 9. Беспокойство 5 и 8 недели. Что происходит с ребенком?	181
Глава 10. Сон младенца и кормления (от 4 до 8 недель)	187
Глава 11. Грудное вскармливание в 3–4 месяца. Лактационные кризы	193
Глава 12. Бодрствование с младенцем и занятия по возрасту в 2–3 месяца. Скачок роста 12 недели	198

Глава 13. Лактостаз, мастит и средства самопомощи	202
Глава 14. Послеродовая депрессия	208
Глава. для пап и бабушек	215
Глава 15. Сон ребенка в 3–4 месяца. Регресс сна	218
Глава 16. Сон на груди и на руках, пеленание — негативные ассоциации?	224

Часть 4. Если ребенок не спит... (для малышек от 4 месяцев)

Глава 1. Если ребенок не спит...	229
Глава 2. Чувство вины из-за желания изменить ситуацию	233
Глава 3. Причины плохого сна (скачки, зубы, новые навыки и привычки на сон)	241
Глава 4. Когда перерастет?	252
Глава 5. Анализ текущей ситуации	256
Глава 6. 10 шагов к крепкому ночному сну	262
Глава 7. Шаг 1. Войти в позицию сильной и заботливой альфа-мамы	265
Глава 8. Шаг 2. Затемнение и как его правильно использовать	275
Глава 9. Шаг 3. Режим дня от А до Я	280
Глава 10. Шаг 4. Расслабление перед сном	289
Глава 11. Шаг 5. Ритуал на пробуждение — как его правильно организовать?	294
Глава 12. Шаг 6. График кормлений (ГВ, смесь, прикорм)	299
Глава 13. Шаг 7. Укрепляем привязанность	305
Глава 14. Шаг 8. Границы в отношениях и как их правильно выстраивать	311
Глава 15. Шаг 9. Формируем позитивное отношение к кроватке	318
Глава 16. Лайфхак для мягкого переселения	322
Глава 17. Шаг 10. Выбираем методику и обучаем засыпать самостоятельно	327
Глава 18. Как уменьшить число ночных кормлений и пробуждений?	343
Глава 19. Что делать, если ребенок плачет?	348
Глава 20. Работа с дневными снами	353
Глава 21. Ответы на самые частые вопросы родителей	356

ЧАСТЬ 5. Организация жизни с ребенком

Глава 1. Ресурс мамы и как он влияет на отношения с ребенком	365
Глава 2. Непрошенные советы о том, как воспитывать	372

Глава 3. Счастливый ребенок — 9 заповедей воспитания	375
Глава 4. Естественное раннее развитие с мамой	382
Глава 5. В каком возрасте начинать читать и зачем это нужно?	390
Глава 6. Бассейн	394
Глава 7. Мультки — это зло?	398
Глава 8. До какого возраста спать совместно?	401
Глава 9. Отпуск с детьми: пособие по выживанию	404
Глава 10. Смена часовых поясов в поездках	409
Глава 11. Мягкое отлучение от груди	412
Глава 12. Приучение к горшку от А до Я	417
Глава 13. Детская агрессия	433
Послесловие.	442