

TURINYS

Ižanga	9
Perspėjimas	10
Išvadas	11
1 skyrius. Pradžia: tegu jūsų kūdikis jaučiasi mylimas	
Ką galiu padaryti per nęštumą, kad mano kūdikis geriau vystytųsi?	22
Ar gimdami kūdikiai patiria traumą?	23
Kaip man pasiruošti teigiamai gimdymo patirčiai?	27
Ko reikia mano naujagimiui?	37
Kaip geriausiai patenkinti savo kūdikio lytėjimo, supimo ir širdies plakimo garso poreikius?	41
Kaip kalbėtis su kūdikiu?	45
Ar turėčiau nerimauti, kad „išlepinsiu“ kūdikį?	47
O kaipgi mano poreikiai?	50
Pratimai	52
2 skyrius. Verksmas: tegu kūdikis atsikrato įtampos	
Kodėl mano kūdikis verkia net patenkinus visus jo poreikius?	60
Koks stresas verčia kūdikį verkti?	65
Ką daryti, kai kūdikis verkia?	74
Kokia verkimo ant rankų nauda?	77
Kaip kūdikiai išmoksta užgniaužti verksmą?	82
Ką daryti, jei kūdikis jau išmoko užgniaužti verksmą?	86
Kaip suprasti, kad kūdikiui reikia paverkti?	89
Kokia tikėtina kūdikio verksmo trukmė?	92
Ką daryti, jei man sunku laikyti verkiantį kūdikį?	94
Pratimai	97
3 skyrius. Maistas: tegu kūdikis pats nusprendžia, kiek valgyti	
Kokia žindymo nauda?	103
Kaip dažnai žindyti kūdikį?	106
Kokios žindymo nusiramimui pasekmės?	112
Kaip suprasti, kad kūdikis alkanas?	114
Kada nujunkyti kūdikį ir kada pradėti primaitinti?	119
Kokio maisto duoti kūdikiui?	121
Ką daryti, jei kūdikio savireguliacija jau sutriko?	125
Jei sunku pasikliauti natūraliu kūdikio apetitu ir maisto pasirinkimu	128
Pratimai	130

4 skyrius. Miegas: tegu kūdikis pailsi

Ar leisti kūdikiui miegoti kartu?	135
Kokių atsargumo priemonių imtis, kad kūdikis neuždustų ir nenukristų nuo lovos?	138
Ar miegojimas vienoje lovoje skatina kraujomaišą?	140
O kaipgi mano lytinis gyvenimas?	142
Ką daryti dėl miegojimo sunkumų?	145
Kaip padėti kūdikiui išmiegoti visą naktį?	153
Ar turėčiau duoti kūdikiui raminamųjų, kad užmigėtų?	159
O kaipgi mano poreikis išsimiegoti?	161
Pratimai	163

5 skyrius. Žaidimas: tegu kūdikis mokosi

Kokia pirmųjų gyvenimo metų svarba protinių gabumų raidai?	167
Kuo vadovautis renkantis tinkamą stimuliavimą?	169
Kaip nuspręsti, ar kūdikis per mažai, ar per daug stimuliuojamas?	174
Mano kūdikis reikalauja nuolatinio dėmesio ir visuomet nori būti linksminamas. Ką daryti?	178
Kiek turėčiau nurodinėti?	182
Ar apdovanojimai ir pagyrimai padeda?	186
Kiek turėčiau padėti kūdikiui, kai jam kas nors nesiseka?	189
Sunku skirti kūdikiui tinkamo dėmesio	192
Kokius žaidimus žaisti su kūdikiu?	195
Pratimai	202

6 skyrius. Konfliktai: tegu kūdikis jaučiasi gerbiamas

Ar turėčiau taikyti bausmes ar apdovanojimus?	207
Ar turėčiau mokyti kūdikį paklusti?	212
Ką turėčiau leisti?	216
Kaip drausminti kūdikį nebaudžiant ir neapdovanojant?	219
Ką daryti, jei nerandu visų reikmes tenkinančio sprendimo?	226
Kada kūdikis išmoks namų taisykles ir ką daryti, jei jis bando ribas?	229
Kaip suvaldyti vyresnių vaikų negatyvumą?	235
Ką daryti, kai vyresni vaikai išgyvena pykčio priepuolį?	241
Ką daryti, jei kūdikis destruktivus ar smurtaujantis?	246
Kaip padėti vyresniems vaikams išmokti dalytis?	251
Kaip geriausia mokyti kūdikį naudotis tualetu?	254
Ar turėčiau leisti mažyliui masturbuotis?	260
Kaip pasisaugoti, kad supykęs (-usi) neužgautų savo kūdikio?	262
Pratimai	266

7 skyrius. Prierašumas: tegu kūdikis jaučiasi saugus

Kada kūdikis prisiriš prie manęs ir kaip jis parodys prierašumą?	271
Kodėl kūdikiams išsivysto atsiskyrimo nerimas ir nepažįstamųjų baimė?	274
Kaip padėti kūdikiui tapti saugiai prierašiam?	278
Kaip padėti kūdikiui gerai jaustis su nauju besirūpinančiu žmogumi?	281
Ką daryti, kai prie manęs prisirišęs kūdikis atsisako būti paliktas su kuo nors kitu?	285
Ar kūdikiui reikia, kad pagrindinis jais besirūpinantis žmogus būtų mama?	292
O kaip dėl kūdikių dienos priežiūros?	296
Kokios pagalbos galiu tikėtis būdamas tėvu?	299
Išvados	302
Pratimai	303

Priedas

Laiškas iš Australijos	307
Apie autore	313
Kitos Alethos Solter knygos	314
Kas yra prierašioji tėvystė	315
Schemų sąrašas	317