

Содержание

Введение	7
Как принять опыт родов	11
Что влияет на наши роды	16
Принятие предыдущего опыта	24
Практика «Принятие опыта»	25
Первый месяц новорожденной мамы.	33
«Золотой» час после родов	36
Бережное восстановление после родов.	51
Холистический подход. «Пирамида потребностей мамы»	59
Заботимся о теле	64
Гигиена сна.	99
Послеродовая диета, питание мамы	105
Аллергия ребенка и рацион кормящей мамы . .	112
Лечение и дефицитные состояния новорожденной мамы	116
Грудное вскармливание: начало, становление, основные моменты	127
Заботимся о душевном комфорте	201
Семь опор спокойного материнства.	277

Уход за новорожденным ребенком, грудничком	281
Нейронные связи и материнство: со временем все получится	289
Ношение на руках (холдинг)	290
Уверенное материнское поведение. Ведущая мама	294
Все про сон: как спит младенец, от чего это зависит и что делать маме	296
Список покупок для новорожденного. Что важнее	313
Адаптационное купание	316
Пеленание	318
Высаживание малыша — что это такое и как правильно	319
Колики у младенцев	321
Прогулки	326
Перелеты с малышами	329
Отлучки мамы	331
Естественное развитие ребенка	336
Практика «Я тебя люблю»	341
Заключение	346
Алфавитный указатель	348