

Obsah

0 čem je tato kniha? 8



Ahoj, tati? 10

Iste si tím jistý? 11

A co ona, je si jistá? 13

Všechno je to v plánování 15

Jaký je váš otcovský potenciál? 18

Věda o početi 20

Jak to zvládnout přirozeně 22

Jak to zvládnout s pomocí 31

Dokázali jste to! 34



Na počátku 36

Čas testování 37

Rozhlásit to do světa 41

Stavění hnízda 46

Kdyby vás to zajímalo,
tak miminko... 52

Je to kluk, nebo holka? 54

Vybíráme jméno 56

Dejte si pauzu 62

Kontrolní bod 65



Co se děje? 68

Co se děje s jejím tělem? 69

Učte se 74

Změňte svůj život 76

Veliká a roztoužená 81

Zvláštní dny 84

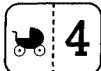
Uvolněte se 91

Vypracujte si kondičku 98



Porod

Narodit se šťastně	102
Po značkách k cíli	106
Sbalte se	108
Zázrak zrození	112
První den zbytku vašeho života	115



Ahoj, tati!

Bud'te u toho	119
Boma s miminkem	121
Je to kluk – jak se s tím vyrovnat	123
Je to holka – jak se s tím vyrovnat	127
Ať ho neupustíte!	132
Co se může zvrtnout – poporodní deprese	134

Spánek 139

Sex..., nebo ne? 143

Ahoj, dědečku 146

Ahoj, babičko 148



Zvykáme si

Hlídaní 151

Kvalitně strávený čas 154

A přišlo i miminko 156

První rok miminka 158

Sladký spánek 161



Jsmo šťastná rodina 162

Kolik? 163

Být tátou 165

Čas na hraní	172
Zločin a trest	174
Cizí děti	178
Prázdniny na slunci	180



Pubertální kopance 182

Soukromá zóna 183

Kdy mít obavy 192

Žít rychle, zemřít mladý 195



Nejsme šťastná rodina 200

Rodičovské trable 201

ROZVOD 205

Když musíte 208

Rozvod z vaší viny 210

Děti a rozvod 212



Šťastná nevlastní rodina 220

Seznamte se s macechou 221

Ahoj, otčímé 223

Jsme příbuzní? 225

Všichni pod jednou střechou 228

Happy end? 232

Až odejdou 234

Další doporučená literatura 236

Rejstřík 238