

# Obsah

Nejdůležitější během těch krásných devíti měsíců je, abyste se cítila dobře a miminko prospívalo. Až se narodí, bude se vám určitě hodit pár praktických pomocníků...



18

Cítíte se jako princezna na hrášku? Máme pro vás pár rad, jak si vychutnat sladké sny.



8

Těhotenství uteče jako voda, a tak si ho opravdu plnými doušky užívejte (a miminko v bříšku si ho bude užívat s vámi).

## Pro mámu a pro miminko

- 8 Dva (a více) v jednom
- 10 9 zdravých měsíců aneb Co prospívá miminku (i vám)
- 14 Do vaší knihovničky – odpovědi na své otázky najdete také v knihách o těhotenství
- 15 3 tipy, jak zharmonizovat tělo i duši

## Jak se vyladit

- 16 Rodí se nový občan aneb Na co všechno myslet, když se miminko chystá na svět
- 18 6x o těhotném spaní
- 22 Na lyžích do porodnice? Sjíždět alpské svahy by se vám nemuselo vyplatit
- 25 Bez kurzu neporodím?
- 26 „Drobné“ obtíže od A do Z (i když miminku ublížit nemohou, vám mohou „těhotenské dny“ pěkně znepríjemnit)

- 30 Jde o dvoje zuby (ale miminko vás, pokud se o ně budete dobře starat, o žádný nepřipraví)

## Aby mámě i děťátku chutnalo

- 32 Mám šílenou chuť na...
- 34 Chci kojit!
- 36 Když se kojit nedaří, nemusí to být žádná pohroma. Miminko potřebuje hlavně laskavou mámu...
- 38 Aby našim zlatíčkům maximálně chutnalo (Přehled lahviček)
- 40 Pro spokojené miminkovské břicho (Přehled náhradních mlék)

## Jedeme ven

- 42 Na cestách s bříškem
- 44 Na cestách s miminkem
- 48 Na cesty jedině bezpečně (Přehled autosedaček)
- 50 Kdy je čas vybrat kočárek?
- 52 Kočárek – útulný byteček na kolečkách (Přehled kočárků)





62

Co všechno miminko potřebuje? Je toho opravdu hodně? A tak raději vyberte s rozmyslem.

44

Autem, vlakem nebo letadlem? Každý způsob cestování s miminkem má svoje pro a proti.



## Správné věci pro vaše tělo

- 56 Nepoznávám svoje tělo (proporce se sice mění, ale pro partnera jste stejně krásná)
- 58 Inovace spodního prádla
- 60 Správné obutí pro nastávající maminku je důležité, nosí totiž větší váhu než dříve

## Jako v mámině náručí

- 62 Mini pro mimi – shromažďování miniaturního oblečení rozněží vaši duši
- 64 Zahřívadla do kočárků (Přehled fusaků a dek)
- 66 V láskyplném látkovém objetí (Přehled šátků a nosítek)
- 68 Nejen v pelišku aneb Když postýlka nestačí

## Tělíčko jako v pokojíčku

- 70 Sprcha – moje záchrana
- 74 Miminkovské koupání: kdy a jak

- 76 Cachtání je radost pro vás i pro miminko (Přehled potřeb ke koupání)

## 78 Kelímky plné péče pro nejmenší (Kosmetika)

- 80 Zadeček v suchu a v největším pohodlí (Přehled plenek)

## Hnízdečko pro nejmenší

- 82 Malé hnízdo. Víte, kam postavit postýlku a kde je správné místo pro přebalovací pult?
- 84 V koutku u rodičů
- 86 Přebalování nás baví! (Přehled „prebalováků“)
- 88 Barevné snění, nebo něžné kolébání?
- 90 Správná hračka pro miminko?

## Už to máme za pár

- 92 Rodíme!
- 94 A teď už máme skoro všechno...
- 96 Předplatné
- 98 Adresář