

# Obsah

V praktickém speciálu najdete cenné rady, které využijete během těhotenství, a hlavně po porodu. A co je potřeba nakoupit pro vaše dítě, to vám napoví přehledné tabulky.



Nemůžete-li kojit, budou se vám hodit pravidla pití z lahve

44



22

Víte, jak si v těhotenství udělat pohodlí? Máme pro vás několik tipů na relax.

## Těhotenství

- 8 **Měníte se zevnitř i zvenčí**  
Každý měsíc přináší novinky
- 12 **Jak se bude jmenovat?**  
Vyberte to nej jméno!
- 18 **Co je třeba vyřídit kolem porodu**  
Připravte se na papírování
- 22 **Udělejte si pohodlí**  
Jak relaxovat v těhotenství?
- 26 **Dejte si rok pauzu**  
Co si v těhotenství odpustit?
- 30 **Těhotenství není nemoc**  
Možné obtíže trimestru po trimestru
- 33 **Vy a práce**  
Vyznejte se v paragrafech
- 34 **Vaše porodní příběhy**  
Zkušenosti z porodnice
- 36 **Porodní plán**  
Miminko podle vlastního rozvrhu

## Miminko

- 38 **Výbavička pro mimi**  
Co pořídit kojenci do šatníku
- 40 **Jak správně jíst při kojení**  
Hlídejte si zdravé stravování
- 44 **Pravidla pro pití z lahve**  
Když se kojit nedaří...
- 50 **Dej mi napít**  
Která pitíčka-ano, která ne
- 52 **Baby shower**  
Užijte si oslavu ještě nenarozeného miminka
- 56 **Drahý, budeš tatínkem**  
Jak ho připravit na rodičovství
- 60 **Pomůcky pro nedonošeňátka**  
Co se vám bude hodit pro malé miminko
- 62 **Vybíráme kočárek**  
Čeho si všímat při koupi
- 76 **Kosmetická péče o nejmenší**  
Jak se starat o jemnou pokožku