

KOJENÍ A KRMENÍ

- Kojení jako ochrana před alergiemi 10
- Probouzet kvůli kojení? 11
- Luxusní kojící polštář 13
- Termosku vždy po ruce 14
- Lahvička light 15
- Lahvička na celou noc 16
- Dvojité říhnutí 17
- Dětské hrnky proti rozlití 18
- Bryndák s dlouhým rukávem 19
- Snadné vaření v páře 19
- Rozmixované „normální“ jídlo 21
- Druhá lžička 23
- Zamrazování jídel 24

PŘEBALOVÁNÍ A PÉČE

- Prstový teploměr 28
- Oblékáme s rozvahou 28
- „Cibulová“ technika 29
- Body z vlny a hedvábí 30
- Vlněné kalhotky proti vlhkosti 31
- Botky z kožešiny a vlny 32
- Oblečení z druhé ruky 32
- Osuška s kapucí 33
- Jednorázové plenky 34
- Přebalování u topidla 35

- Přebalování na zemi 36
- Jedlý olej k očištění zadečku 37
- Zadeček pod kohoutkem 38
- Úžasná léčivá vlna 39
- Koupel v umyvadle 39
- Kosmetiku jen vzácně 40
- Kouzelné mateřské mléko 41
- Zubní pasta? Jen máznout 42
- Kakání s lechtáním 42
- Zkroťte nadýmání 43

DĚTSKÝ SPÁNEK

- Pevný životní rytmus 48
- Posvátný dětský spánek 49
- Rituály na dobrou noc 50
- Dudlík jako znamení,
že se jde spát 51
- Polední zdřímnutí pod širým
nebem 53
- Jednoduchá ochrana před komáry 54
- Pomoc s usínáním 1:
dětský kočárek 55
- Pomoc s usínáním 2: auto 56
- Pomoc s usínáním 3: jízdní kolo 57
- Hrací hodiny jako brána ke spánku 58
- Bezpečí spacího vaku 59
- Malá vlněná pokrývka 61
- Na spaní raději chlad 61
- Malé světýlko uklidňuje 62
- Noční kamarád k mazlení 63
- Ve tmě už ani slovo 64
- Noční krmení bez světla 64
- V noci přebalujte jen
v nejnutnějších případech 65
- Stříhání nehtů ve spánku 65

- Trik s ručníkem při kašli 66
Kontrola dechu se zrcátkem 68
Postýlka a kamarád na cesty 68

DĚTSKÁ RADOST ZE ŽIVOTA

- Bez dětského šišlání 72
Zapisujte si slovní premiéry 73
Oční kontakt při mluvení 74
Postarejte se o prožitky úspěchu 74
Tlukot srdce uklidňuje 75
Fantastické foukání 76
Děti jako společníci (v učení) 78
Plavání pro nejmenší 80
Slastná masáž 81
Veselé hry při přebalování 82
Hodina zpěvu 83
Taneční opojení 84
Vzrušení z výšek 84
Dětský řetěz vlastní výroby 86
Kolotoč nad postýlkou 86
Pokožová houpačka 87
Poutavá chrastítka 88
Nepostrádatelná dětská hrazdička 90
Fotka měsíce 90

NA CESTÁCH

- V cizí náruči 94
Kontakt s vrstevníky 95
Dětská deka jako podložka 96
Kočárek se vším všudy 98
Kočárek s polštářem 99
Sportovní kočárek s beránčí
kožešinou 100
Nošení miminka v šátku 100
Náhradní prádlo 102
Ponožkový syndrom 102
Rukavice na šňůrce 103
Přebalovací taška 104
Praktický řetízek na dudlík 105
Zážitky ve třech 106



V DOMÁCNOSTI

- Seznam úkolů 110
- Nejdříve to, co hoří 110
- Využijte dětský spánek 111
- Zapněte si záznamník 112
- Dítě uprostřed dění 113
- Pružnost díky šátku na nošení
miminka 113
- Neocenitelné lehátko 115
- Ohrádky a další mříže 116
- Sporák je tabu 117
- Dětská kuchyňka – k nezaplacení 118
- Univerzální látková plena 119
- Vysavač jako pomoc při usínání 120
- Abyste nemusela pořád prát 121
- Prací prášek vybírejte pečlivě 122
- Bez žehlení se dá žít 123
- Nakupujte vždycky po jídle 125
- Udělejte si zásoby 125
- Zapisujte si, co dochází 126
- Nakupujte podle seznamu 127
- Salátový dresink do zásoby 127
- Řetězové vaření 128
- Neděle minus jedna 129
- Dvojité ohřívání vody 130
- Papinův hrnec 130
- Ledničková specialita 132
- Nepostradatelná kuchyňská
minutka 132
- Myjte nádobí už při vaření 134
- Mezisklad schodiště 134
- Před očima partnera 135
- Jedno po druhém 136
- Fitness centrum „domácnost“ 137
- Večerní „padla“ 138
- Odměna dává křídla 138

PRO ŠŤASTNÉ MÁMY

Ranní pomazlení v posteli 142

Ranní nakopnutí 142

Vysmátý trik 143

Líčení povoleno 145

Lahvička pro mámu 145

Konec vážení! 146

Vysněte si svou hmotnost 148

Zachovejte si čínorodost 149

Vyjadřujte svá přání 150

Pravidlo abc 151

Uznání dává křídla 152

Pauza pro mámu 153

Jen jedna akce denně 154

Každodenní procházka 154

Fitness nástroj kočárek 155

Sport ve správných dávkách 157

Oddechový čas s miminkem 158

Schůzky s kamarádkami 158

Pečujte o své záliby 159

Zapojte partnera 160

Dětská chůvička jako pomocnice 161

Flexibilní požitek z televize 161

Chůva vám ulehčí 163

Extra rozmazlení 164

Automatické chlazení 165

Okurkové štěstí 166

Dnes je party u nás 167

Zajistěte si čas jen pro sebe 168

Dneska se vyspává! 169

Pomoc při únavě 169

Zachovejte si pestrost témat 170

Krabička splněných přání 171

Oslovení „taťko“ – pozor! 172

Očistné ventily vzteku 172

Máma, ne „supermáma“! 174

Sexy máma 175

Sex? Klidně v poledne 175

Partner jako číslo jedna 176

Živá voda pro vztah 177

Postel plná růží 178

Zakotvěte si do života

večer ve dvou 179

Sms z lásky 179

Krátký výlet ve dvou 181

Dítě a zaměstnání? 182

Cvičení: když vám něco hne žlučí 183

Rejstřík 185

O autorce 188