

# Obsah

Úvod	8
Kvíz: Jaká jste máma?	10
<b>kapitola 1: Tak co, už je to tady?</b>	<b>17</b>
Scéna první: Devět těhotných měsíců	20
Scéna druhá: Příprava včbavičky	22
Scéna třetí: Všechno, co novorozenec potřebuje	24
Scéna čtvrtá: Taška do porodnice	28
Scéna pátá: Organizace návratu domů	31
Scéna šestá: Kdy jet do porodnice?	32
<b>kapitola 2: A ty jsi kdo?</b>	<b>39</b>
Scéna první: A už soutěžíme	42
Scéna druhá: Moje dítě není hezké	44
Scéna třetí: Kojit, nebo ne?	50
Scéna čtvrtá: Předčasný porod – panikařit, nebo ne?	50
Scéna pátá: Nevím, jak ho mám držet	53
Scéna šestá: Jsem šťastná, ale přesto se mi chce brečet	54
Scéna sedmá: Ale jasně, že zase zhubnu (alespoň tedy doufám)	56
<b>kapitola 3: Říkejte mi super máma!</b>	<b>61</b>
Scéna první: Organizace – pravidlo č. 1, abychom se z toho nezbláznili	64
Scéna druhá: Pravidlo č. 2 – umění delegovat	69
Scéna třetí: Získejte diplom profesionální matky	71

<b>kapitola 4: Moje polívčička ti nechutná?</b>	<b>79</b>
Scéna první: Kojím	82
Scéna druhá: Dám mu lahvičku	86
Scéna třetí: Řihání a spol. neboli „Etiketě se budeme učit až později“	92
Scéna čtvrtá: Ovoce, zelenina, cereálie: ať žije různorodost!	94
<b>kapitola 5: Že už budeš spinkat, vid'?</b>	<b>99</b>
Scéna první: Pomůcky na spaní	102
Scéna druhá: Malé útulné hnízdečko	106
Scéna třetí: Hledej svůj rytmus, broučku	109
<b>kapitola 6: Čisté jako lilie</b>	<b>115</b>
Scéna první: Přebalit? Ne, děkuji!	118
Scéna druhá: Koupání	123
Scéna třetí: Péče o pokožku	125
Scéna čtvrtá: Péče o pupík	129
Scéna pátá: Vlasy a nehty	130
Scéna šestá: Oblečení: Dvě tílka stačí?	132
<b>kapitola 7: „Uááá, uááá, uááá – hit roku!“</b>	<b>135</b>
Scéna první: Pláč a nervová krize	138
Scéna druhá: Pláč kojence	140
Scéna třetí: Pláč dítěte	142
Scéna čtvrtá: Dudlíček, nebo bez dudlíčku?	145
<b>kapitola 8: A tenhle pupínek je co?</b>	<b>149</b>
Scéna první: Moje kamarádka dětská lékařka	152
Scéna druhá: Nemoci a jiné bolístky	154
Scéna třetí: Co mít doma v lékárnice	160
Scéna čtvrtá: Očkování	162

<b>kapitola 9: Ani v kombíku už není místo!</b>	<b>165</b>
Scéna první: V kočárku	168
Scéna druhá: Pěšky	172
Scéna třetí: V nákupním vozíku	173
Scéna čtvrtá: V autě	174
Scéna pátá: V letadle	177
Scéna šestá: O umění redukovat zavazadlo	179
<b>kapitola 10: A z kukly se vyklubal motýlek</b>	<b>181</b>
Scéna první: Psychomotorický vývoj	184
Scéna druhá: Mááámmamááá...mamama, máma!	192
Scéna třetí: Hraj si!	195
<b>kapitola 11: Prosím, pohlídej ho alespoň na hodinu!</b>	<b>199</b>
Scéna první: Zařídím si hlídání	202
Scéna druhá: Jesle, školka	203
Scéna třetí: Jiné typy školek	204
Scéna čtvrtá: Chůva	205
Scéna pátá: Babička, teta a spol.	206
Scéna šestá: A co kdybych zůstala doma?	206
<b>kapitola 12: Máma jasně, ale žena především</b>	<b>209</b>
Scéna první: Návrat k původní postavě	212
Scéna druhá: Návrat k atletické postavě (i když jste ji předtím neměla)	214
Scéna třetí: Návrat ke společenskému životu	216
Scéna čtvrtá: Znovuobjevit intimitu s mužem	218
<b>Dárek jako bonus: Uděláme si druhé?</b>	<b>221</b>