

Obsah

Předmluva	9
ČÁST I	
Zvykáte si na mateřství	13
KAPITOLA 1	
Pocity novopečené maminky	14
KAPITOLA 2	
Pocity, které prožívá novopečená maminka	22
ČÁST II	
Vytvořte si životní rovnováhu	29
KAPITOLA 3	
Zvládání nových povinností	30
KAPITOLA 4	
Najděte si čas sama pro sebe	36
ČÁST III	
Jak se vyrovnat s fyzickými změnami	41
KAPITOLA 5	
První dny po porodu	42
KAPITOLA 6	
Období šestinedělí	48
KAPITOLA 7	
Měsíce, které po narození miminka následují	51
ČÁST IV	
Bezproblémové kojení	59
KAPITOLA 8	
Kojení, nebo umělá výživa?	61

KAPITOLA 9	
Začínáte kojit	65
KAPITOLA 10	
Správné návyky při kojení	70
KAPITOLA 11	
Kojení a to ostatní	74
KAPITOLA 12	
Odstavování	78
ČÁST V	
Výběr vhodného dětského vybavení	81
KAPITOLA 13	
Rozhodněte se, co potřebujete	82
KAPITOLA 14	
Výběr dětského vybavení	87
ČÁST VI	
Uspořádání rodinných vztahů	101
KAPITOLA 15	
Vy, váš partner a vaše dítě	102
KAPITOLA 16	
Vy, vaše dítě a starší sourozenec	108
KAPITOLA 17	
Vy, vaše dítě a novopečení prarodiče	112
KAPITOLA 18	
Jak se vypořádat s citlivými rodinnými vztahy	117
ČÁST VII	
Přechodná období v kariéře	121
KAPITOLA 19	
Vyhodnocení pracovních příležitostí a životní rovnováha	122
KAPITOLA 20	
Naplnění vašeho pracovního očekávání	126

KAPITOLA 21	
Návrat do práce	130
KAPITOLA 22	
Stáváte se profesionální matkou	134
ČÁST VIII	
Jak vytvořit bezpečné domácí prostředí	141
KAPITOLA 23	
Hračky a vybavení dětského pokoje	142
KAPITOLA 24	
Běžné zabezpečení domácnosti	147
KAPITOLA 25	
Zajištění bezpečnosti dítěte	151
ČÁST IX	
Jdete se svým miminkem ven	157
KAPITOLA 26	
Organizace každodenních výletů	158
KAPITOLA 27	
Zásady bezpečnosti při každodenním cestování	164
KAPITOLA 28	
Stravování se v restauracích	171
ČÁST X	
S děťátkem na cestách	175
KAPITOLA 29	
Seznam věcí na cestu	176
KAPITOLA 30	
Adaptace na nové prostředí	179
KAPITOLA 31	
Cestování letadlem	182

ČÁST XI

Jak najít spolehlivou paní na hlídání	187
KAPITOLA 32	
Kde hledat paní na hlídání	188
KAPITOLA 33	
Zaměstnáváte paní na hlídání	192

ČÁST XII

Výběr vhodného typu další péče o dítě	199
KAPITOLA 34	
Rozhodujete se, jaký druh péče o dítě bude pro vás tím pravým	201
KAPITOLA 35	
Hledání a výběr vhodné péče o dítě	205
KAPITOLA 36	
Organizace péče o dítě	212
KAPITOLA 37	
Finanční aspekty péče o dítě	218
KAPITOLA 38	
Výběr poručníka	222
Doslov	224