

Obsah

Poděkování	4
Úvod	5
1. První dny doma	7
2. Návštěvy	15
3. Režim dítěte	22
4. Výbavička	25
5. Přebalování	30
6. Vaše nová pracovní pozice – Matka	34
7. 24/7	37
8. Tohle je moje jediná starost	43
9. A co na toho „vetřelce“ řekne pes?	47
10. Dej sem dudku, nebo budu mít prstů plnou hubu	50
11. Už rostou!	55
12. Pokojíček	57

13. Tipy, jak uspat dítě	60
14. Vztah dítě a otec	64
15. Jak vypadá nakupování po tom, co se vám narodí dítě?	69
16. Udělat si čas na svého muže	72
17. Udělat si čas sama pro sebe	79
18. Čas na útěk	84
19. A co celý den jako děláš?	87
20. Příkrmy	92
21. Když se matky pustí do srovnávání	96
22. Srovnávání – kouzelné slůvko „Už“	101
23. Cestování s miminkem	106
24. První dovolená s miminkem	109
25. Ztráty a nálezy	115
26. Jak začlenit otce dětí do domácích prací	123
27. Sova kanárka nevysedí	124
28. Jak to bude dál?	128

29. Perličky unavených rodičů	131
O autorkách	136
Obsah	140