

OBSAH

Úvod	9
Rok nula – Věci, které potřebujete vědět před narozením dítěte	10
Co bych řekl svým přátelům	10
Nejlepší dny vašeho života	27
Efekt mateřství	32
Nástrahy otcovství	37
Jaký druh táty chcete být?	42
Čas na výměnu auta	45
Zvládání domácích prací	49
Miminovská léta	54
Jak přežít porodnici	54
Co je mi po jménu?	60
Příchod dítěte z porodnice	64
Štěstí v plínkách	68
Příliš mnoho věcí	73
Je nějaká šance na sex?	83
Udržování romantiky ve vztahu	89
Dobré skutky	94
Potíže s penězi	97
To je divné!	103
Zvládání ospalosti	107
Myslete na svou mysl – tátovo duševní zdraví	113

Strašlivá dvojka	123
Příručka jak přežít batole	123
A co vaše Vánoce?	127
Jarní úklid v lednu	134
Trápení s deštěm	138
Vážně je to dovolená?	145
Obejměte telku	157
Čas na školu	162
Nezvládnete horko? Běžte do kuchyně	166
Jste domácí kutil?	172
Na vašem zdraví záleží	177
Třínager	181
Seznamte se se svým třínagerem	182
A co kluci?	186
Pohádka na dobrou noc	190
Čas na nočník	195
Co vaše disciplína?	200
Můžu se na něco zeptat, tati?	205
Restaurace	209
Doba školy	214
Chci zrušit den matek	217