

Obsah

Předmluva 5

Vědomě se stávám otcem, jsem aktivním otcem

Angažovaný otec - šťastné dítě 7

Ať žijí rozdílly! 8

Objektem výzkumu otec: fakta, fakta . 8

Devět měsíců, které rozhodují

Kdy zjistíte, že budete otcem 13

Radost až k nebesům

- smutek až k smrti 14

Mluví stříbro - mlčeti pro zlost! . 15

Vaše dítě přichází na svět

- a vy jste živé u toho! 17

Těhotenství a porod -

téma pro tatínky! 22

»Praví« muži jsou dobře připraveni! 32

Předporodní přípravné kurzy 32

Zařizujete si byt - stavba hnízda .. 38

Základní vybavení pro

vaše miminko 40

Otcem se stávat - otcem být 42

Jakým chci být otcem? - Odvaha

k novým cestám 43

Sexualita v těhotenství 46

Narození

**dítěte je
narozením rodiny**

Společné prožití porodu 51

Znát své vlastní hranice 54

Rizikové těhotenství 57

Poslední přípravy 59

Porod začíná 60

Porod - zážitek v pěti fázích 61

Vaše role při porodu 64

... Trenér a kouč 64

... Právník a prostředník 64

Pomoc při porodu 68

Císařský řez 74

Nepředvídané události

při porodu 78

První minuty s miminkem 80

Jste otcem! 81

První chvíle ve třech - aneb společenství dodá síly!

Z muže otcem	83
Nová životní etapa	84
Miminko je doma - tatínkové a šesti- neděli	90
Přípravy a úkoly v šestineděli	91
Tatínek a miminko - silný tým	97
Přebalování, koupání, hry a mazlení	98
Kojení	101
Pláč, křik a konejšení	109
Když miminko usne	111
Slzy po narození	113
Prvních dvanáct měsíců	115

Hry a zábavy pro tatínka s miminkem

Prostor a čas pro tatínka a dítě ...	119
Staňte se »tátou-profíkem«	123
Něžné doteky	125
Pevné držení a chování miminka	126
Něžná babymasáž	128
Další hezké hry pro první rok života	132

Stáváte se rodiči, zůstáváte partnery

Přistání ve všedním rodinném dnu	137
24 hodin pozornosti	137
Péče o partnerský vztah	140
Partnerské dialogy i hádky ..	142
Rozdělení času a úkolů	146
Sexualita po porodu	151

Otcové mezi rodinou, prací a volným časem

Rodina a práce: - výzva pro chlapa	159
Slučitelnost profesních a rodinných rolí	163
Aktivní tatínkové potřebují odpočinek	169
Předlohy ke kopírování	170
Rejstřík	172
Zákonodárství a poradny	172

1

2

3

4

5

6

7