

OBSAH

11 Předmluva

TĚHOTENSTVÍ

kapitola 1

17 Před narozením miminka

Kapitola 2

21 Otěhotnění – jak na to?

Kapitola 3

25 Vhodný věk pro mateřství – každý věk je ten nejlepší!

Kapitola 4

32 Touha po dítěti – ale žádné miminko nepřichází

Kapitola 5

36 Hurá! Jsem těhotná!

Kapitola 6

40 Čerstvé těhotenství a hormonální šoky

Kapitola 7

46 Potrat

Kapitola 8

50 Vítejte v prenatální poradně

Kapitola 9

56 Diagnostika plodu

Kapitola 10

62 Těhotenství týden po týdnu

67	Kapitola 11 Těhotenství a hysterie kolem přírůstku na váze
74	Kapitola 12 Dvojčata nebo vícečetná těhotenství
77	Kapitola 13 Těhotenství a láska, není to vždycky snadné
82	Kapitola 14 Sex v těhotenství
88	Kapitola 15 Dítě – úplná rodina není nezbytná
95	Kapitola 16 Jak být během těhotenství ve formě
101	Kapitola 17 Těhotenství a strava: Co vlastně smíme jíst?
106	Kapitola 18 Poslední fáze těhotenství

POROD A NOVOROZENĚ

	Kapitola 1
115	Porod
	Kapitola 2
118	Tlumení bolestí u porodu
	Kapitola 3
128	Jak se pozná začátek porodu
	Kapitola 4
131	Kde budete родit?
	Kapitola 5
136	Vaginální porod
	Kapitola 6
140	Každý porod je jiný
	Kapitola 7
146	Rodit se dá různými způsoby
	Kapitola 8
154	Domácí porody
	Kapitola 9
160	Novorozenec
	Kapitola 10
165	Tělo po porodu
	Kapitola 11
170	Novopečení rodiče

	Kapitola 12	
173	Spánek – zapomeňte na něj	287
	Kapitola 13	
176	Kojit, či nekojit, toť otázka	292
	Kapitola 14	
180	První období doma s miminkem	297
	Kapitola 15	
187	Péče o novorozence	308
	Kapitola 16	
196	Výměna plenek, koupání a další praktické věci	313
	Kapitola 17	
202	Křik – jen žádnou paniku	318
	Kapitola 18	
210	Ten velký nový svět	323
	PRVNÍ ROK S DÍTĚTEM	
	Kapitola 1	
217	Čas se chová prapodivně	328
	Kapitola 2	
223	První měsíc – nemám čas, jsem potrava	334
	Kapitola 3	
232	Láska na Planetě rodičů	341
	Kapitola 4	
235	Milovaná dětská poradna	347
	Kapitola 5	
238	Druhý měsíc – vitamínové kapky a nové rutiny	353
	Kapitola 6	
243	Třetí měsíc – broukání, úsměvy a kontakt!	359
	Kapitola 7	
249	Čtvrtý měsíc miminka – život se stabilizuje	367
	Kapitola 8	
256	Pátý měsíc – role pohlaví a protlačování zoubků	376
	Kapitola 9	
265	Šestý měsíc života – ideální čas na cestování s miminkem	383
	Kapitola 10	
270	Je pobyt doma s miminkem pro ženu pastí?	387
	Kapitola 11	
273	Sedmý měsíc – šťastná letní miminka	390
	Kapitola 12	
278	Osmý měsíc – jak chutná okolní svět?	397

- Kapitola 13
- 287 **Devátý měsíc – dětské brebentění a pohled na maminičino tělo**
Kapitola 14
- 293 **Desátý měsíc – čas k rozjímání**
Kapitola 15
- 299 **Jedenáctý měsíc – rychlé plazení a přitahování zadečku**
Kapitola 16
- 308 **Roční batole – ahoj, já už chodím**
Kapitola 17
- 313 **Pohotovost ve vztahu – starejte se o sebe navzájem!**
- MEZI PRVNÍM A ŠESTÝM ROKEM**
- Kapitola 1
- 325 **Mému Drahému Dítěti**
Kapitola 2
- 327 **Mezi prvním a druhým rokem**
Kapitola 2
- 336 **Kdy začíná výchova dítěte?**
Kapitola 3
- 344 **Nemoc – věrný souputník rodin s dětmi**
Kapitola 4
- 361 **Sourozenci – kdy a jaké to bude?**
Kapitola 5
- 377 **Kolik dětí chcete mít?**
Kapitola 6
- 383 **Když sourozenec nepřichází (sekundární infertilita)**
Kapitola 7
- 389 **Holčička, nebo chlapeček – chtěli bychom mít možnost výběru?**
Kapitola 8
- 397 **2–3 roky – obávané období vzdoru**
Kapitola 9
- 416 **Konec s plenkami**
Kapitola 10
- 423 **Role pohlaví – o mužných chlapečcích a princeznovských holčičkách**
Kapitola 11
- 427 **Čtete dětem a naslouchejte jim**
Kapitola 12
- 430 **Jak mluvit s dítětem o sexu**
Kapitola 13
- 437 **Spánek malých dětí (1–6 let)**

- Kapitola 14
- 449 **Trošku o jídle, hmotnosti a pohybu**
- Kapitola 15
- 462 **Kam se ubírá život dospělých?**
- Kapitola 16
- 470 **Rozvod. Odpovědnost za svou soukromou válku nikdy nepřenešete na dítě**
- Kapitola 17
- 476 **Tři roky – já sám/já sama!**
- Kapitola 18
- 483 **Dětský pokoj, bydlení, dětský kočárek**
- Kapitola 19
- 489 **Dětské oslavy**
- Kapitola 20
- 493 **Dovolená s malými dětmi**
- Kapitola 21
- 501 **Dítě od čtyř do pěti let**
- Kapitola 22
- 506 **Šest let, minipuberta**
- Kapitola 23
- 511 **Další problémy**
- Kapitola 24
- 520 **Násilí na dětech – jak snížit rizika**
- Kapitola 25
- 525 **Zpověď špatné matky**

OD ŠKOLNÍCH LET DO PUBERTY

- Kapitola 1
- 531 **Děti 7–8 let**
- Kapitola 2
- 552 **Krize devíti let**
- Kapitola 3
- 571 **10–12 let – „předpuberta“**
- Kapitola 4
- 579 **Rozvod rodičů se staršími dětmi**
- Kapitola 5
- 587 **Puberta**
- Kapitola 6
- 592 **Tělo dospívajícího chlapce**

	Kapitola 7	
596	Tělo dospívající dívky	
	Kapitola 8	
602	Tělo v pubertě – příčina neklidu	
	Kapitola 9	
609	Dospívající mládež a sex	
	Kapitola 10	
617	Víte, co vaše dospívající dítě dělalo v noci?	
	Kapitola 11	
624	Dospívající mládež a kriminalita	
	Kapitola 12	
629	Internet a hraní rolí	
	Kapitola 13	
633	Dospívající děti, kterým se nedaří	
	Kapitola 14	
637	Chození ven, festivaly, cestování, peníze...	
	Kapitola 15	
644	Ta strašná únava ze školy	
	Kapitola 16	
647	Dospívající dítě a přátelé	
	Kapitola 17	
650	Téměř dospělý člověk	
657	Doslov	
659	Poděkování	
661	Literatura	
665	Rejstřík	