

Poděkování .....	7
Úvod .....	9
<b>1. Těhotenství a porod</b>	
<b>Přizpůsobení se a příprava na otcovství</b> .....	12
Typy otců .....	12
City a otcovství: základy .....	15
Všechno se mění .....	18
Rozhodování: buďte na stejné straně .....	25
Velká očekávání .....	27
<b>Trimestry: najděte si svou roli</b> .....	28
Přehled trimestrů .....	29
Přemýšlení o otcovství .....	40
Vaše nejlepší vedlejší role .....	43
<b>Porod: je to tu</b> .....	43
Jak se připravit .....	43
Fáze porodu .....	47
Otcovství: vaše dřina začíná .....	57
<b>2. Čas na přizpůsobení: od porodu do 12 měsíců</b>	
<b>Seznamte se s novorozencem</b> .....	59
Dítě je na světě: co dál? .....	59
Vývojové milníky .....	64
Primární potřeby v prvním roce .....	72
První narozeniny .....	82
<b>Hledání rovnováhy: rodina, práce a vy</b> .....	83
Jak to všechno zvládnout .....	83
Dělba práce: úkoly a povinnosti .....	91
Otcovské povinnosti a otcovské instinkty .....	93
Snažte se co nejvíc .....	95
<b>Výstroj a výzbroj</b> .....	96
Věci, věci a zas další věci .....	96
Váš boj s věcmi .....	114

<b>3. Nadechnout se: 12 až 24 měsíců</b>	
<b>Od kojence k batoleti</b> .....	118
Myšlení, chození a mluvení .....	118
Bezpečnost při výchově batolat .....	127
Rodinný plán pro výjimečné situace .....	130
Batolecí věk: jak vaše dítě roste .....	130
<b>Péče o sebe sama</b> .....	131
Co je péče o sebe? .....	131
Výzva jménem „Čas pro mě“ .....	138
<b>Péče o vaše manželství</b> .....	138
Věnujte pozornost svému vztahu .....	138
Cena za nezdravé manželství .....	145
<b>4. Plné zapojení: 24 až 36 měsíců</b>	
<b>Výchova batolete</b> .....	148
Dvouleté děti nejsou tak „hrozné“ .....	148
Události v rodině a regresivní chování .....	156
Výcvikový tábor pro „vývoj v osobnost“ .....	157
<b>Proč je hra s tátou důležitá</b> .....	158
Čas na hru: víc než zábava .....	158
Pouto na celý život .....	171
<b>Otcovská výchova a kázeň</b> .....	172
Pravý význam kázně .....	172
Běžné disciplinární záležitosti .....	184
Pevný postoj vůči chování, něžný vůči pocitům .....	186
<b>Očekávání a zvládání velkých pocitů</b> .....	187
Opravdoví muži mají pocity .....	187
Velké pocity se objevují .....	195
Doslov .....	196
Pohled do budoucna .....	199