

OBSAH

Předmluva	5
ČÁST PRVNÍ: TĚHOTENSTVÍ	7
Budeme mít miminko	9
Jak žehlit průšvihy	11
Co vás čeká u lékaře	13
U gynekologa	19
Registrace do porodnice	21
Připravte se na porod	25
Těhotenské nevolnosti	27
Otázky kolem pohlaví	31
Hledání jména	33
Čeho se v těhotenství vyvarovat	37
Sex s těhotnou partnerkou	39
Hnízdění	43
Těhotenské a novorozenecké fotografie	45
Výběr pediatra a přihlášení	47
Co byste nikdy neměl říkat těhotné ženě	49
Záznamník společného růstu	51
ČÁST DRUHÁ: POROD	53
Muž u porodu	55
Jít či nejít k porodu?	59
Porodní přání	61
Falešný porod a prasklá voda	65
Taška do porodnice	67
Vyrážíme do porodnice	71
Na příjmu	73
Jak dlouho to bude trvat	75
Jak se zabavit u porodu	77

KURZ OTCOVSTVÍ

Jak zvládnout těžké chvíle	81
První porodní fáze	83
Druhá porodní fáze	89
Třetí porodní fáze	93
Čtvrtá porodní fáze	95
Tlumení bolesti a císařský řez	97
Jak se rodí v epidemii	101
Oddělení šestinedělí	103
Nadstandardní pokoj	105
Příbuzní a přátelé v porodnici i mimo ni	107
Domů a doma	109
Záznamník kojení a příkrmů	111
ČÁST TŘETÍ: ŠESTINEDĚLÍ	113
Tátou naostro	115
Péče o miminko začíná	117
Zásady čistoty	121
Kdy přestane být tlustá?	123
Co se s ní stalo?	125
Kojení a zavínování dělohy	129
Očistky	131
První prohlídka u pediatra	133
Pupeční pahýl	135
Prdíky a bolesti břicha	139
Vitamín D a tekuté léky	141
Dudlík	143
Jak dlouho mám zůstat doma?	145
Muž na rodičovské	147
První sex	149
Příbuzní doma	153
Proč jsou tatínkové sexy	157
Jak se nezbláznit	159
Záznamník důležitých okamžiků štěstí	162
O autorech	167
O kurzu otcovství	169
Použitá literatura	170