

Obsah

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 1. | 1. měsíc / 1.–4. týden8
Cesta začíná: oplodnění
10 prvních příznaků těhotenství
Na co teď musím myslet? | 6. | 6. měsíc / 21.–24. týden68
Dovoleno je, co dělá dobře:
uklízecí pud
Sex – působí teď ještě větší radost
16 top adres pro těhotenskou módu |
| 2. | 2. měsíc / 5.–8. týden18
V zajetí hormonů: únava, návaly neodbytného
hladu, zmatky v citech i pro kůži
Kdy musí moje břicho na „STK“? | 7. | 7. měsíc / 25.–28. týden80
Pořádně těhotná: 10 nejčastějších
těhotenských bolístek
Hledání porodní báby |
| 3. | 3. měsíc / 9.–12. týden32
Pravidla hry pro těhotenství:
Co mohu jíst a pít?
Průvodce výživou · Zácpa | 8. | 8. měsíc / 29.–32. týden94
Základní výbava pro kojence
Bolesti zad
Kritéria výběru porodnice · Císařský řez |
| 4. | 4. měsíc / 13.–16. týden44
Všechno je jinak: zapomnětlivost, strie,
metlčky a křečové žíly
Smím si barvit vlasy? | 9. | 9. měsíc / 33.–36. týden106
Klid před bouřkou: balení kufru
Předporodní bolesti
Pupečnicková krev |
| 5. | 5. měsíc / 17.–20. týden54
Čas užívání a relaxace:
koupele, masáže, sauna, sport
Čas na menší dovolenou | 10. | 10. měsíc / 37.–40. týden116
Čas čekání: přípravy na pobyt v porodnici
Poslůvci
Sádrová upomínka na břicho |
| | | 11. | Porod128
A je to tady!
Stahy · Porodnice · Porodní fáze
Co pomáhá proti bolestem |

	1. den poté	142
	Konečně jsi tady!	
12.	Šestinedělí	
	Čas poznávání – bonding	
	Tvoje břicho – prázdný obal	
	2. den poté	152
13.	Ahoj, já jsem tvoje máma!	
	Roaming in · Vyšetření prsou	
	Stydlivost · Světlo dělá dobře	
	3. den poté	162
14.	Ty jsi prostě zázrak!	
	Baby blues	
	Tvorba mléka a kojení	
	4. den poté	174
15.	Na shledanou, porodnice!	
	Nepříjemné formality	
	Podprsenka pro kojící · Převoz dítěte	
	1 týden poté	184
16.	My dva teď máme vlastní hodiny	
	Říhání a prdečky	
	Kojení	
	4 týdny poté	196
17.	Nezapomínej na sebe!	
	Vypadávání vlasů · Mokro v kalhotkách ·	
	Cvičení po porodu · Sex po porodu	

	10 týdnů poté	206
18.	Teď to teprve správně začne	
	Soutěž dětských kočárků	
	Způsobuje dítě zapomnětlivost?	
	Odsávání	
	4 měsíce poté	216
19.	Rodinná banda – tatínek startuje	
	Pocení · Party? Co to je?	
	Proč na sebe může být mamka hrdá	
	6 měsíců poté	226
20.	Mám tě tak ráda! · Plavání kojenců	
	Divadlo kolem krmení · Přestávám kojit ·	
	Nevím co s ním, pořád pláče	
	10 měsíců poté	236
21.	Jsi moje sluníčko · Co-sleeping	
	Doučování pro uspávače	
	Stres ve vztahu · A další miminko	

Tady najdeš

spoustu užitečných

věcí, které

se dají vyjmout...

