

# Obsah

## O čem je tato kniha? 8



### Ahoj, tati? 10

Jste si tím jistý? 11

A co ona, je si jistá? 13

Všechno je to v plánování 15

Jaký je váš otcovský potenciál? 18

Věda o početí 20

Jak to zvládnout přirozeně 22

Jak to zvládnout s pomocí 31

Dokázali jste to! 34



### Na počátku 36

Čas testování 37

Rozhlásit to do světa 41

Stavění hnízda 46

Kdyby vás to zajímalo,  
tak miminko... 52

Je to kluk, nebo holka? 54

Vybíráme jméno 56

Dejte si pauzu 62

Kontrolní bod 65



### Co se děje? 68

Co se děje s jejím tělem? 69

Učte se 74

Změňte svůj život 76

Veliká a roztoužená 81

Zvláštní dny 84

Uvolněte se 91

Vypracujte si kondičku 98



## Porod

Narodit se šťastně	103
Po značkách k cíli	106
Sbalte se	108
Zázrak zrození	112
První den zbytku vašeho života	115



## Ahoj, tati!

Bud'te u toho	119
Doma s miminkem	121
Je to kluk – jak se s tím vyrovnat	123
Je to holka – jak se s tím vyrovnat	127
Ať ho neupustíte!	132
Co se může zvrtnout – poporodní deprese	134

Spánek 139

Sex..., nebo ne? 143

Ahoj, dědečku 146

Ahoj, babičko 148



## Zvykáme si

Hlídaní	151
Kvalitně strávený čas	154
A přišlo i miminko	156
První rok miminka	158
Sladký spánek	161



## Jsmo šťastná rodina

Kolik?	163
Být tátou	165

**„Kdo je dostatečně zralý na to, mít děti dřív, než se mu skutečně narodí? Hodnota manželství není v tom, že dospělí zplodí děti, ale že děti zplodí dospělé.“**

PETER de VRIES

Čas na hraní 172

Zločin a trest 174

Cizí děti 178

Prázdniny na slunci 180



**Pubertální kopance** 182

Soukromá zóna 183

Kdy mít obavy 192

Žít rychle, zemřít mladý 195



**Nejsme šťastná rodina** 200

Rodičovské trable 201

**ROZVOD** 205

Když musíte 208

Rozvod z vaší viny 210

Děti a rozvod 212



**Šťastná nevlastní rodina** 220

Seznamte se s macechou 221

Ahoj, otčíme 223

Jsme příbuzní? 225

Všichni pod jednou střechou 228

Happy end? 232

Až odejdou 234

Další doporučená literatura 236

Rejstřík 238