

# Obsah

*Bylo nebylo: Co nás svedlo dohromady* 7

*SexyMamas: Jak jsme to měly my* 15

Iva 16

Alice 30

Lenka 40

*Část první: Porodem vše začíná* 55

Vlastně těhotenstvím 56

Otec u porodu 62

Šestinedělí 70

Kojení 73

Výběr kojící podprsenky 77

Léky v těhotenství a při kojení 79

*Část druhá: Povolání máma* 85

Nezapomeň na sebe 86

Tělesná stránka 87

Psychická stránka 95

Kde najít čas pro sebe a jak ho využít 101

Co na sebe aneb Doma, ale sexy! 104

### *Část třetí: Dítě na palubě 107*

Děti a velká společenská témata, co (nejen) matky řeší 110

Když je potřeba hlídání aneb Dnešní babičky 150

Cestování s dětmi 159

„Mami, co je to sex?“ aneb Děti a citlivá témata 173

### *Část čtvrtá: Kapitola o tátovi 177*

Jak se změní partnerství dvou lidí, kterým se narodí dítě 179

Jak dostat partnerství ze druhé koleje 184

Každý den není posvácení 191

Když hlídá táta... 193

### *Závěr: Děti jako lék 197*

Jak nás vidí naše děti 199

Iva 199

Lenka 200

Alice 200

### *Poděkování 202*