

PŘEDMLUVA 7

KOJENÍ A KRMENÍ

- Kojení jako ochrana před alergiemi 10
- Probouzet kvůli kojení? 11
- Luxusní kojící polštář 13
- Termosku vždy po ruce 14
- Lahvička light 15
- Lahvička na celou noc 16
- Dvojité říhnutí 17
- Dětské hrnky proti rozlití 18
- Bryndák s dlouhým rukávem 19
- Snadné vaření v páře 19
- Rozmixované „normální“ jídlo 21
- Druhá lžička 23
- Zamrazování jídel 24

PŘEBALOVÁNÍ A PÉČE

- Prstový teploměr 28
- Oblékáme s rozvahou 28
- „Cibulová“ technika 29
- Body z vlny a hedvábí 30
- Vlněné kalhotky proti vlhkosti 31
- Botky z kožešiny a vlny 32
- Oblečení z druhé ruky 32
- Osuška s kapucí 33
- Jednorázové plenky 34
- Přebalování u topidla 35

- Přebalování na zemi 36
- Jedlý olej k očištění zadečku 37
- Zadeček pod kohoutkem 38
- Úžasná léčivá vlna 39
- Koupel v umyvadle 39
- Kosmetiku jen vzácně 40
- Kouzelné mateřské mléko 41
- Zubní pasta? Jen máznout 42
- Kakání s lechtáním 42
- Zkroťte nadýmání 43

DĚTSKÝ SPÁNEK

- Pevný životní rytmus 48
- Posvátný dětský spánek 49
- Rituály na dobrou noc 50
- Dudlík jako znamení,
že se jde spát 51
- Polední zdřímnutí pod širým
nebem 53
- Jednoduchá ochrana před komáry 54
- Pomoc s usínáním 1:
dětský kočárek 55
- Pomoc s usínáním 2: auto 56
- Pomoc s usínáním 3: jízdní kolo 57
- Hrací hodiny jako brána ke spánku 58
- Bezpečí spacího vaku 59
- Malá vlněná pokrývka 61
- Na spaní raději chlad 61
- Malé světýlko uklidňuje 62
- Noční kamarád k mazlení 63
- Ve tmě už ani slovo 64
- Noční krmení bez světel 64
- V noci přebalujte jen
v nejnutejších případech 65
- Střihání nehtů ve spánku 65

Trik s ručníkem při kašli 66
Kontrola dechu se zrcátkem 68
Postýlka a kamarád na cesty 68

DĚTSKÁ RADOST ZE ŽIVOTA

Bez dětského šišlání 72
Zapisujte si slovní premiéry 73
Oční kontakt při mluvení 74
Postarejte se o prožitky úspěchu 74
Tlukot srdce uklidňuje 75
Fantastické foukání 76
Děti jako společníci (v učení) 78
Plavání pro nejmenší 80
Slastná masáž 81
Veselé hry při přebalování 82
Hodina zpěvu 83
Taneční opojení 84
Vzrušení z výšek 84
Dětský řetěz vlastní výroby 86
Kolotoč nad postýlkou 86
Pokožová houpačka 87
Poutavá chrastítka 88
Nepostradatelná dětská hrazdička 90
Fotka měsíce 90

NA CESTÁCH


V cizí náručí 94
Kontakt s vrstevníky 95
Dětská deka jako podložka 96
Kočárek se vším všudy 98
Kočárek s polštářem 99
Sportovní kočárek s beránčí
kožešinou 100
Nošení miminka v šátku 100
Náhradní prádlo 102
Ponožkový syndrom 102
Rukavice na šňůrce 103
Přebalovací taška 104
Praktický řetízek na dudlík 105
Zážitky ve třech 106



V DOMÁCNOSTI

Seznam úkolů	110
Nejdříve to, co hoří	110
Využijte dětský spánek	111
Zapněte si záznamník	112
Dítě uprostřed dění	113
Pružnost díky šátku na nošení miminka	113
Neocenitelné lehátko	115
Ohrádky a další mříže	116
Sporák je tabu	117
Dětská kuchyňka – k nezaplacení	118
Univerzální látková plena	119
Vysavač jako pomoc při usínání	120
Abyste nemusela pořád prát	121
Prací prášek vybírejte pečlivě	122
Bez žehlení se dá žít	123
Nakupujte vždycky po jídle	125
Udělejte si zásoby	125
Zapisujte si, co dochází	126
Nakupujte podle seznamu	127
Salátový dresink do zásoby	127
Řetězové vaření	128
Neděle minus jedna	129
Dvojité ohřívání vody	130
Papínův hrnec	130
Ledničková specialita	132
Nepostradatelná kuchyňská minutka	132
Myjte nádobí už při vaření	134
Mezisklad schodiště	134
Před očima partnera	135
Jedno po druhém	136
Fitness centrum „domácnost“	137
Večerní padla	138
Odměna dává křídla	138





PRO ŠŤASTNÉ MÁMY

Ranní pomazlení v posteli	142
Ranní nakopnutí	142
Vysmátý trik	143
Líčení povoleno	145
Lahvička pro mámu	145
Konec vážení!	146
Vysněte si svou hmotnost	148
Zachovejte si činnost	149
Vyjadřujte svá přání	150

Pravidlo abc	151
Uznání dává křídla	152
Pauza pro mámu	153
Jen jedna akce denně	154
Každodenní procházka	154
Fitness nástroj kočárek	155
Sport ve správných dávkách	157
Oddechový čas s miminkem	158
Schůzky s kamarádkami	158
Pečujte o své záliby	159
Zapojte partnera	160
Dětská chůvička jako pomocnice	161
Flexibilní požitek z televize	161
Chůva vám ulehčí	163
Extra rozmazlení	164
Automatické chlazení	165
Okurkové štěstí	166
Dnes je party u nás	167
Zajistěte si čas jen pro sebe	168
Dneska se vyspává!	169
Pomoc při únavě	169
Zachovejte si pestrost témat	170
Krabička splněných přání	171
Oslovení „taťko“ – pozor!	172
Očistné ventily vzteku	172
Máma, ne „supermáma“!	174
Sexy máma	175
Sex? Klidně v poledne	175
Partner jako číslo jedna	176
Živá voda pro vztah	177
Postel plná růží	178
Zakotvěte si do života večer ve dvou	179
Sms z lásky	179
Krátký výlet ve dvou	181
Dítě a zaměstnání?	182
Cvičení: když vám něco hne žlučí	183

Rejstřík 185

O autorce 188