

## Spis treści

Wstęp / 5

1. Chcesz być dobrą matką? Nie da się! / 7
2. Tego, co najważniejsze w macierzyństwie, nie musisz się uczyć / 13
3. Piękne wspomnienia z pierwszego trymestru / 19
4. Czego będziesz potrzebować podczas ciąży – a co będzie kompletnie zbędne? / 24
5. Lista ciążyowych zabobonów do włożenia między bajki i nieprzejmowania się / 31
6. Co decyduje o płci dziecka? / 35
7. A więc będzie chłopiec – czyli o wymarzonej płci dziecka / 38
8. Budowanie człowieka, czyli jak ten mały obcy w brzuchu igra sobie z twoim organizmem i samopoczuciem / 43
9. Czy można uprawiać seks podczas ciąży? / 49
10. Trzeci trymestr, czyli „niech ktoś już to ze mnie wyjmie!” / 52
11. Czego możesz się bać przed porodem? / 57
12. Najsilniejsze dragi dała nam matka natura / 62

13. Historia mojego porodu / 67
14. Połóg: fakty i mity / 76
15. Co musisz wiedzieć o karmieniu piersią, jeśli się na nie zdecydujesz? / 84
16. Karmienie piersią: oczekiwania kontra rzeczywistość / 92
17. Karmienie piersią: tips & tricks / 102
18. Co ty wiesz o martwieniu się... / 107
19. Jak to jest z tym przyzwyczajaniem dziecka do noszenia lub spania z rodzicami w łóżku? / 114
20. Szczerze o pielęgnacji noworodka / 120
21. Przekłuwanie uszu małym dzieciom / 125
22. Co zrobić, gdy usłyszysz, że dziecko zrobiło sobie z siebie smoczek? / 128
23. Nie spodziewałam się, że macierzyństwo będzie takie łatwe / 132
24. Czemu śpię z dzieckiem w jednym łóżku? / 136
25. Paradoks śpiącego dziecka / 143
26. Fascynujące odruchy noworodków / 147
27. Noworodkowe ciekawostki / 152
28. Kładzenie na brzuchu / 155
29. Jestem zachwycona nową zabawką dla niemowląt / 158
30. Czy tatuś powinien pomagać mamie w opiece nad małym dzieckiem? / 163
31. Naucz się czekać / 167
32. Sadzanie dziecka / 171
33. Nauka chodzenia / 173
34. Nie przeszkadzaj dziecku / 176
35. Za dużo bodźców! / 182
36. Lista najlepszych prezentów dla dziecka w wieku do półtora roku / 186

37. Jak dogadać się z babcią i dziadkiem co do wspólnego wychowywania dziecka? / 194
  38. Co mam w torbie, czyli matczyiny niezbędnik / 199
  39. Dziecko i pies / 205
  40. Uważaj na zarazki / 211
  41. To jest dziewczynka? Nie widać! / 215
  42. O tym, dlaczego nie zawsze warto iść na łatwiznę / 221
  43. Nie oszukuj! / 230
  44. Rytm dnia z małym dzieckiem / 234
  45. Lista rodzicielskich zabobonów do włożenia między bajki i nieprzejmowania się / 239
  46. Pokazywać dziecko w internecie czy nie? / 245
  47. Jak reagować na płacz dziecka? / 249
  48. Miłość do dziecka nie zależy od ciebie / 259
  49. Ty jesteś najważniejsza / 262
  50. Dlaczego matka powinna być egoistką? / 270
- Zakończenie / 276

Polecane miejsca w sieci / 279