

Tata sam w domu 94

Podstawy kursu pielęgnacji niemowląt 95

Wskazówka.

Pozycja lotnika 95

Standardowa pielęgnacja ... 97

Luksusowa pielęgnacja 98

Masaż dziecięcy 99

Co na to nauka?

Dlaczego dotyk jest
tak ważny dla dziecka? 100

Lekcje z akustyki 101

Krzyk „Hej, gdzie jesteście?

Jestem tu całkiem sam!” 101

Krzyk „Jestem zestresowany.

Natychmiast potrzebuję
spokoju” 101

Krzyk „Zaraz umrę
z głodu!” 102

Krzyk „Okropnie mi się
nudzi!” 102

Krzyk „Jestem totalnie
zmęczony!” 102

Krzyk „Naprawdę jest mi
źle!” 103

Wskazówka. Kiedy dziecko
dalej krzyczy... 104

Męski wieczór 105

Mama ma wolne 105

To ty jesteś szefem! 106

Co na to nauka?

Poszukiwani
supertatusiowie 107

Mus: zabawa z maluchem .. 108

Klasyki 108

Wskazówka.

Trening z dzieckiem 110

Śpij, dzieciątko, śpij 112

Po co uprawiać seks, skoro
można spać? 113

„Nasze już przesypia noc” .. 114

Najlepsze rytuały zasypiania 116

Wskazówka.

Żadnych uciążliwości 116

Spanie z mamą i tatą 119

„Włoska antykoncepcja” ... 119

Kiedy w końcu zacnie
przesypiać noc? 120

Wskazówka.

Pomocy, ono nie śpi! 121

Co na to nauka?

Dzieci i ich własny zmysł
snu 122

Tata też umie gotować 124

Gotowanie dla miłusińskich 125

Do niektórych spraw trzeba
(niestety) dorosnąć 125

Po prostu spróbuj 126

Wskazówka.

Gotowanie? To przecież
łatwe! 128

Bardzo proszę,
bez nerwów 129

Wskazówka.

Co teraz służy twoim
najdroższym 130

...A czego powinni się
wystrzegać 131

Przepisy dla najdroższych .. 132

Teraz się zacznie:

rozszerzanie diety

niemowlaka 138

Uwaga, odruch wypychania

języka! 139

Wskazówka.

Karmić mądrzej 140

Najważniejszy jest

odpowiedni miks 141

Info.

Plan wprowadzania

pokarmów 142

Bufet dla twojego dziecka .. 144

Przepisy dla maluszka 146

Ruszamy
w drogę... 150

Ojciec-szeryf

albo nasze pierwsze

letnie wakacje 151

Sztuka właściwego

pakowania 151

Zachować ogląd sytuacji ... 152

Podróżować na luzie 153

Czy latanie samolotem jest

naprawdę lepsze? 153

I wreszcie najważniejsze ... 155

Wskazówka.

Mądry *check-in* 155

Wskazówka.

Poprawne anulowanie

wakacji 157

Więcej miejsca! 158

Adieu, kabriolecie! 158

Nie ruszaj się z domu

bez chusteczek nawilżanych! 159

Najgorszy możliwy pomysł . 160

Wiwat jedzenie z dowozem! 161

Nowy obszar: plac zabaw .. 162

Bądź czujny! 163

Wskazówka.

Dos i don'ts na placu zabaw 164

Rzucanie, szarpanie,

życie w stadzie 165

...A potem nadchodzi

numer 2 167

Do dalszego czytania 168

Książki i adresy, które mogą

pomóc 168