

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
----------------	----

Για τα μωρά

Πώς να αρχίσετε να αποταμιεύετε για τις σπουδές του παιδιού σας	14
Πώς να κρατήσετε αγκαλιά το μωρό σας	15
Πώς να αλλάξετε πάνα	17
Πώς να κάνετε μπάνιο το μωρό σας	20
Πώς να ταΐσετε το μωρό σας με το μπιμπερό.....	22
Πώς να κάνετε το μωρό σας να ρευτεί.....	24
Πώς να κοιμηθείτε όταν το μωρό σας δεν κοιμάται	25
Πέντε συμβουλές για να φροντίσετε τη σύζυγο ή τη σύντροφό σας.....	26
Τα απαραίτητα για την τσάντα-αλλαξιέρα ενός μπαμπά	28
Αντρικό χιούμορ: Τι είναι και τι δεν είναι αστείο	30
Πώς να μάθετε το μωρό σας να τρώει στερεά τροφή.....	31
Τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται στο βρεφικό ντύσιμο	34
Πώς να χειριστείτε τους παππούδες	36
Πέντε τραγουδάκια για να πείτε στο μωρό σας.....	38

Για τα μικρά παιδιά

Πώς να κάνετε το παιδί σας να φάει.....	42
Πώς να φτιάξετε ένα σάντουιτς με ταχίνι και μέλι	44
Δεκαπέντε συμβουλές για να κάνετε το σπίτι σας ασφαλές για παιδιά	46

Τι περιέχει το κουτί πρώτων βοηθειών.....	49
Πώς να κάνετε καλά ένα βαβά.....	51
Συμβουλές και κόλπα για την καλύτερη δυνατή υγιεινή του παιδιού.....	53
Πέντε βιβλία που αξίζει να διαβάσετε στο παιδί σας	55
Πώς να μάθετε το παιδί σας να μοιράζεται	57
Πώς να διώξετε τους μπαμπούλες	58
Πώς να κατευνάσετε μια έκρηξη θυμού	60
Πώς να πείτε «όχι»	62
Πώς να εκπαιδεύσετε το παιδί σας στο γιογιό.....	63
Συμβουλές και κόλπα για τη διαχείριση της αδελφικής σχέσης	65
Πώς να φωτογραφίσετε το παιδί σας	67
Πώς να φτιάξετε ένα κάστρο στην άμμο.....	69
Πώς να κάνετε το παιδί σας να «πετάξει».....	72
Πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για το σεξ, μέρος 1ο: Από πού έρχονται τα μωράκια;	74

Για τα μεγάλα παιδιά

Πώς να μάθετε στο παιδί σας να κάνει ποδήλατο	78
Πώς να ενθαρρύνετε το παιδί σας να παίξει εκτός σπιτιού.....	81
Πώς να οργανώσετε ένα πιζάμα πάρτι.....	83
Πέντε αστεία που θα κάνουν το παιδί σας να γελάσει.....	86
Πώς να κάνετε διασκεδαστικό το ταξίδι με το αυτοκίνητο.....	87
Πώς να διαχειριστείτε τις επιτυχίες και τις αποτυχίες του παιδιού σας	89
Όλη η αλήθεια για τις γάτες και τους σκύλους.....	91
Πέντε απλές διατροφικές συμβουλές	94

Πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για το σεξ, μέρος 2ο: Άβολες ερωτήσεις για τις σχέσεις των «μεγάλων».....	95
Πώς να μοιράσετε τις δουλειές του σπιτιού	97
Πώς να έρθετε σε επαφή με τους δασκάλους του παιδιού σας.....	99
Πώς να μάθετε το παιδί σας να αντιστέκεται στην πίεση των συνομηλίκων.....	101

Για τα παιδιά την προεφηβεία και την εφηβεία

Πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τα ναρκωτικά και το αλκοόλ	104
Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας με την οδήγηση	106
Πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για το σεξ, μέρος 3ο: Εφηβεία και σεξουαλική συμπεριφορά	112
Πέντε δραστηριότητες για να έρθετε πιο κοντά με το έφηβο παιδί σας.....	114
Ιδιωτικότητα: Ποια είναι τα όρια;	116
Πώς να διαλέξετε σχολή.....	117
Πώς να συμβουλευόμαστε χωρίς να γίνεστε πειστικός.....	119
Η γνωριμία με τον αγαπημένο/την αγαπημένη του παιδιού σας	120
Η γνωριμία με τα πεθερικά	122
Πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε, στα οποία δεν μπορούμε να σας βοηθήσουμε.....	123

Ευχαριστίες	124
--------------------------	-----