

Kolejne podziękowania	XVII
Przedmowa do wydania czwartego	XIX
Przedmowa do pierwszego wydania polskiego	XXIII
Przedmowa do siódmego wydania polskiego	XXX

CZĘŚĆ PIERWSZA. NA POCZĄTEK KWESTIE PODSTAWOWE	1
---	----------

Rozdział 1. Przed poczęciem	3
------------------------------------	----------

PRZYGOTOWANIA PRZEDCIĄŻOWE DLA MAM	3
------------------------------------	---

Wszystko w jednym miejscu 4 • Do tego trzeba dwojga 7 • Precyzyjne określanie czasu owulacji 8 • Błędne przekonania o poczęciu 11

PRZYGOTOWANIA PRZEDCIĄŻOWE DLA OJCÓW	13
--------------------------------------	----

Rozdział 2. Czy jesteś w ciąży?	15
--	-----------

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	15
-----------------------	----

Wczesne objawy ciąży 15 • Rozpoznawanie ciąży 17 • Badania przy nieregularnościach 18 • Cienka niebieska linia 18 • A jednak negatywny 18 • Wynik negatywny 19 • Jeśli nie jesteś w ciąży... 19 • Wszystko o testach 20 • Pierwsza wizyta u lekarza 20 • Termin rozwiązania 21

WSZYSTKO O...

WYBÓR LEKARZA I WSPÓŁPRACA Z NIM	22
----------------------------------	----

Położnik? Lekarz rodzinny? Położna? 22 • Opcje porodu 23 • Rodzaje praktyki 25 • Podział zadań przy porodzie 27 • Jak znaleźć kandydatów 27 • Jak dokonywać wyboru 28 • Jak postępować, by współpraca z lekarzem była optymalna 29 • Żebyś nie zapomnieła 31

Rozdział 3. Profil twojej ciąży	33
--	-----------

Ta książka jest dla ciebie 33

TWÓJ WYWIAD GINEKOLOGICZNY	34
----------------------------	----

Środki antykoncepcyjne w czasie ciąży 34 • Mięśniaki 35 • Gruczolistość 35 • Wziernikowanie pochwy (kolposkopia) 36 • HPV (wirus brodawczaka ludzkiego) 36 • Inne choroby przenoszone drogą płciową a ciąża 37 • Opryszczka 38

TWÓJ WYWIAD POŁOŻNICZY	39
------------------------	----

Zapłodnienie *in vitro* (ZIV) 39 • Oznaki i objawy opryszczki narządów płciowych 39 • Po raz drugi 40 • Twój powtarzający się wywiad położniczy 41 • Cięższe bliższe w czasie 43 • Duża rodzina 44 • Wcześniejsze aborcje 45 • Powiedz lekarzowi 45 • Poród przedwczesny 45 • Niewydolność cieśniowo-szyjkowa 46 • Konflikt Rh 47 • Profil twojej ciąży a poród przedterminowy 48

Twój WYWIAD MEDYCZNY	51
Poziom przeciwciał różyczki 51 • Szczepienia w ciąży 51 • Otyłość 51 • Cięża po chirurgicznym leczeniu otyłości 52 • Niedowaga 53 • Zaburzenia pokarmowe 53 • Dziecko po 35 roku życia 55 • Magiczna liczba 35? 56 • Wiek ojca 57 • Cięża i samotna matka 57 • Poradnictwo genetyczne 58 • Diagnostyka prenatalna 59	
WSZYSTKO O...	
DIAGNOSTYKA PRENATALNA	59
PIERWSZY TRYMESTR CIĄŻY	60
Badanie USG w pierwszym trymestrze ciąży 60 • Test podwójny przeprowadzany w pierwszym trymestrze 61 • To jest... niespodzianka! 62 • Biopsja kosmówki (CVS) 62	
TRYMESTR PIERWSZY I DRUGI	63
Test zintegrowany 63	
DRUGI TRYMESTR	64
Test poczwórny 64 • Amniopunkcja (punkcja owodni) 65 • Fałszywy wynik 66 • Jak można wystraszyć ciążarną kobietę 66 • Jeśli ujawnił się problem 67 • Badanie USG w drugim trymestrze 68	
Rozdział 4. Twój styl życia w czasie ciąży	69
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	69
Uprawianie sportów i ćwiczenia fizyczne 69 • Kofeina 70 • Licznik kofeiny 71 • Alkohol 71 • Palenie papierosów 73 • Odlóż fajkę 73 • Pierwszy prezent dla dziecka 74 • Bierne palenie 75 • Metody rzucania palenia 76 • Palenie marihuany 77 • Kokaina i inne narkotyki 78 • Telefony komórkowe 79 • Kuchenka mikrofalowa 79 • Nagrzewanie – przyjemne, lecz czy korzystne? 80 • Gorące kąpiele i sauna 80 • Kot w domu 80 • Niebezpieczeństwa czyhające w gospodarstwie domowym 81 • Zielone rozwiązanie 84 • Zanieczyszczenie powietrza 84 • Przemoc w rodzinie 85	
WSZYSTKO O...	
MEDYCYNĄ UZUPEŁNIAJĄCA I ALTERNATYWNA	86
Rozdział 5. Zdrowa dieta przez dziewięć miesięcy	91
Rób to na swój sposób 92 • Spróbuj w zamian 93 • Dziewięć podstawowych zasad na dziewięć miesięcy zdrowego jedzenia 93 • Sześcioposiłkowe rozwiązanie 94 • Koniec z poczuciem winy 95 • Ciężowa „codzienna dwunastka” 96 • Jednorazowo, a jednocześnie podwójnie 97 • Białka roślinne 99 • Nie widzisz swoich ulubieńców? 100 • Białe pieczywo pełnoziarniste 102 • Odrobina tłuszczu o ogromnym znaczeniu 103 • Ten dobry tłuszcz 104 • Co zawiera tabletką? 106	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	106
Mama, która nie pije mleka 106 • Wybieraj produkty pasteryzowane 107 • Dieta pozbawiona czerwonego mięsa 108 • Dieta wegetariańska 108 • Diety ubogie w węglowodany 109 • Obawa o cholesterol 109 • Jadło ostatnie, czyli byle jakie 109 • Jedzenie poza domem 111 • Zdrowe posiłki nie muszą być czasochłonne 111 • Czytanie etykietek 112 • Nie oceniaj owocu po skórce 113 • Bezpieczne sushi 113 • Na ostro 113 • Zepsuta żywność 114 • Zamienniki cukru 114 • Herbatki ziołowe 116 • Substancje chemiczne w pożywieniu 117 • Co gotować? 119 • Wybieraj produkty ekologiczne 119 • Jak bezpiecznie jeść za dwoje 120	

CZĘŚĆ DRUGA. DZIEWIĘĆ MIESIĘCY CIĄŻY. OD POCZĘCIA DO PORODU	123
--	-----

Rozdział 6. Pierwszy miesiąc. W przybliżeniu od 1 do 4 tygodnia 125

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	125
Strona internetowa dla przyszłych mam 126 • Kalendarz ciążyowy 127	
CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	127
Gdzie te objawy? Pojawiają się już wkrótce! 127 • Zajrzyj do środka 128	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE PIERWSZEJ WIZYTY PRENATALNEJ	129
Dbałość o zdrowie w czasie ciąży 130	
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	131
Przekazanie wiadomości 131 • Preparaty uzupełniające 131 • Dla partnera ciężarnej kobiety 131 • Zmęczenie 132 • Kieruj się nosem 134 • Poranne nudności 135 • Nadmierne wydzielanie śliny 139 • Metaliczny smak w ustach 139 • Częste oddawanie moczu 140 • Zmiany w obrębie gruczołów piersiowych 141 • Ucisk w dolnej części brzucha 142 • Plamienie 142 • W jakich sytuacjach powiadamiać lekarza 143 • Kiedy nie należy się martwić 144 • Stężenie hCG 145 • Stres 146 • Łatwe ćwiczenia relaksacyjne 146 • Zalety optymizmu 147	

WSZYSTKO O...

ZADBAJ O SIEBIE W CZASIE CIĄŻY	148
Twoje włosy 149 • Twoja twarz 150 • Twoje zęby 151 • Twoje ciało 152 • Dzień w spa 153 • Twoje dłonie i stopy 153 • Makijaż w czasie ciąży 154	

Rozdział 7. Drugi miesiąc. W przybliżeniu od 5 do 8 tygodnia 155

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	155
CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	156
Zajrzyj do środka 157	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	157
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	158
Zgaga i niestrawność 158 • Walka z refluksiem 158 • Dziś zgaga, jutro włosy? 159 • Awersje i zachcianki pokarmowe 160 • Widoczne żyły 161 • Pajęczki naczyniowe (teleangiektazje) 161 • Żylaki 162 • Oboląa, opuchnięta miednica 163 • Problemy z cerą 163 • Sucha skóra 164 • Kolczyk w pępku 164 • Atopowe zapalenie skóry 165 • Pojawiający się i znikający brzuch 166 • Utrata dawnej sylwetki 166 • Mała macica 166 • Duża macica 167 • Trudności z oddawaniem moczu 167 • Huśtawki na strojów 167 • Depresja 169 • Ataki paniki 170	

WSZYSTKO O...

PRZYROST MASY CIAŁA PODCZAS CIĄŻY	171
Jaki powinien być przyrost masy ciała? 171 • Jakie powinno być tempo przyrostu masy ciała? 172 • Dlaczego przyrost masy nie powinien być za duży (ani za mały) 172 • Co się składa na dodatkowe kilogramy 173 • Problemy z przyrostem masy ciała 173	

Rozdział 8. Trzeci miesiąc. W przybliżeniu od 9 do 13 tygodnia 175

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	175
CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	177
Zajrzyj do środka 177	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	178

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	178
Zaparcia 178 • Kolejny powód zmęczenia, zmiennych nastrojów i zaparc 179 • Brak zaparc 180 • Biegunka 180 • Wzdęcia (gazy) 181 • Bóle głowy 181 • Co to jest torbiel ciążka żółtego? 182 • Rozstępy skórne 184 • Tatuaz dla dwojga? 184 • Przyrost masy ciała w pierwszym trymestrze 185 • Chłopcy zawsze będą chłopcami 186 • Wcześniej widoczna ciąża 186 • Ciąża wielopłodowa 187 • Bicie serca dziecka 188 • Domowe badanie dopplerowskie 188 • Płec mierzona biciem serca? 188 • Pożądanie seksualne 189 • Skurcz po orgazmie 190	

WSZYSTKO O...

CIĄŻA A PRACA	191
Kiedy poinformować szefa 191 • Prawa ciężarnej pracownicy 192 • Ciąża i praca – niełatwa żonglerka 193 • Powiadomienie o ciąży 194 • Wygoda w miejscu pracy 195 • Zespół ciśni nadgarstka 196 • Bezpieczeństwo w miejscu pracy 197 • Ciszej, proszę! 198 • Zbierzmy wszystkie fakty 199 • Pozostanie w pracy 200 • Zmiana pracy 201 • Nieuczciwe traktowanie w pracy 202	

Rozdział 9. Czwarty miesiąc. W przybliżeniu od 14 do 17 tygodnia 203

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	203
Więcej o rozwoju płodu 204	

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	205
Zajrzyj do środka 205	

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	206
---	-----

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	206
---------------------------------	-----

Kłopoty z użęciem 206 • Uwaga na dziąsła 207 • Wybielanie zębów 207 • Dusznosc 207 • Prześwietlenie promieniami Roentgena w czasie ciąży 208 • Nieżyt nosa i krwawienie z nosa 208 • Chrapanie 209 • Postawic na sen czy na bezsenność? 209 • Alergie 209 • Moze orzeszka? 210 • Upławy (wydzielina z pochwy) 210 • Podwyższone ciśnienie tętnicze krwi 211 • Cukier w moczu 211 • Zaszczep się przeciwko grypie 212 • Niedokrwistość 212 • Objawy anemii 213 • Ruchy płodu 213 • Sylwetka ciężarnej 213 • Jak wyglądać szczupło, kiedy brzuszki rośnie 214 • Brzemienne modelka 214 • Odzież ciążowa 215 • Świadomość „bycia w ciąży” 217 • Niechciane porady 217 • Niechciane dotykane brzucha 218 • Zaburzenia pamięci 218

WSZYSTKO O...

ĆWICZENIA FIZYCZNE W CZASIE CIĄŻY	219
---	-----

Zajęcia i fizyczne, i praktyczne 220 • Korzyści płynące z ćwiczeń fizycznych 220 • Ćwiczenia Kegla 221 • Jak odpowiednio ćwiczyć podczas ciąży 221 • Ćwicz rozsądnie 222 • Dłużej niż trzydzieści minut? 223 • Ćwiczenia rozciągające mięśnie ramion i nóg 224 • „Koci grzbiet” 225 • Rozluźnianie mięśni szyi 226 • Unoszenie miednicy 227 • Dobór ćwiczeń odpowiednich dla przyszłej mamy 228 • Ćwiczenie bicepsów 228 • Unoszenie nóg 229 • Ćwiczenie rozciągające w siadzie skrzyżnym 230 • Rozciąganie mięśni obręczy biodrowej 231 • Przysiady 232 • Skręty tułowia 233 • Ćwiczenie w łóżku 233 • Rozciąganie mięśni klatki piersiowej 234 • Jeśli nie ćwiczysz 234

Rozdział 10. Piąty miesiąc. W przybliżeniu od 18 do 22 tygodnia 235

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	235
--	-----

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	237
Zajrzyj do środka 237	

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	238
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	238
Uczucie gorąca 238 • Omdlenia i zawroty głowy 239 • Co za dużo, to za dużo 239 • Bóle pleców 240 • Bóle brzucha 242 • Kłopoty ze stopami 243 • Szybko rosną- ce włosy i paznokcie 243 • Twoja nowa skóra 244 • Wzrok 245 • Wzorce ruchów płodu 246 • Badanie USG w drugim trymestrze ciąży 246 • Obraz, który pozo- staje na całe życie 247 • Pierwszy portret u fotografa 247 • Umiejscowienie łoży- ska 248 • Spanie na boku 249 • Nauka już w łonie matki? 249 • Umiejscowienie dziecka w piątym miesiącu ciąży 250 • Noszenie na rękach starszych dzieci 251 • Rodzicielstwo 251 • Pasy bezpieczeństwa 252 • Podróże 253 • Przebywanie na dużych wysokościach 253 • Zespół długu czasowego (<i>jet lag</i>) 254 • Ciężarne kobiety smakują komarom 256	
WSZYSTKO O...	
WSPÓŁŻYCIE PŁCIOWE PODCZAS CIĄŻY	257
Miłość fizyczna w kolejnych trymestrach ciąży 258 • Co sprzyja współżyciu seksual- nemu, a co je utrudnia? 258 • Wskazówki dotyczące współżycia płciowego w okre- sie ciąży 260 • Ćwiczenia, które sprawiają przyjemność 261 • Kiedy należy ograni- czyć współżycie płciowe 262 • Jak mimo ciążyowych ograniczeń cieszyć się intym- nością? 263 • Wygodna pozycja 263	
Rozdział 11. Szósty miesiąc. W przybliżeniu od 23 do 27 tygodnia	265
TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	265
CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	267
Zajrzyj do środka 267	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	268
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	268
Trudności ze snem 268 • Zachowaj czas (w kapsule) 270 • Wystający pepek 271 • Kopanie 271 • Świąd brzucha 272 • Niezręczność 272 • Cierpięcie rąk 273 • Skurcze mięśni kończyn dolnych 274 • Ćwiczenia rozciągające, zapobiegające skurczom mięśni nóg 274 • Hemoroidy 275 • Gdy coś jest nie tak 275 • Grudki w piersiach 276 • Krwawienie w drugim lub trzecim trymestrze ciąży 276 • Ból porodowy 276 • Diagnostowanie stanu przedrzucawkowego 277 • Obiekcje zwią- zane z porodem 278 • Dyktowanie warunków podczas porodu 278 • Zwiedzanie szpitali 279	
WSZYSTKO O...	
EDUKACJA PRZEDPORODOWA	279
Korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach prowadzonych przez szkoły ro- dzenia 280 • Powrót do szkoły 281 • Wybór szkoły rodzenia 281 • Najpopularniej- sze filozofie szkół rodzenia 282 • Zajęcia dla par spodziewających się drugiego dziecka 283	
Rozdział 12. Siódmy miesiąc. W przybliżeniu od 28 do 31 tygodnia	285
TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	285
Pożywienie dla mózgu dziecka 286	
CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	287
Zajrzyj do środka 287	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	288

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	288
Narastające zmęczenie 288 • Obrzęki 289 • Zdejmij pierścionki, póki jeszcze mo- żesz 290 • Wykwity skórne 290 • Ból w obrębie kończyny dolnej i okolicy lędźwiowej (rwa kulszowa) 291 • Zespół niespokojnych nóg 291 • Czkwaka płodu 292 • Przy- padkowe upadki 292 • Orgazm a kopanie dziecka 293 • Licz kopnięcia 293 • Sny i fantazje 293 • Godzenie obowiązków 295 • Jak przygotować Azorka i Mrucz- ka 295 • Plan porodu i... ciasteczka? 296 • Plan porodu 296 • Niezwykle ważne mięśnie 297 • Nie wstrzymuj moczu! 299 • Badania przesiewowe stężenia gluko- zy 299 • Badania przesiewowe, które ratują życie noworodkom 299 • Doula – najlep- sza pomoc przy porodzie? 300 • Dziecko o niskiej masie urodzeniowej 301 • Objawy porodu przedwczesnego 302	

WSZYSTKO O...

ZNIECZULENIE PODCZAS PORODU	302
Najczęściej używane środki przeciwbólowe 303 • Parcie bez bólu 305 • Oddychaj! 307 • Walka z bólem za pomocą medycyny alternatywnej i uzupełniającej 307 • Podjęcie decyzji 309	

Rozdział 13. Ósmy miesiąc. W przybliżeniu od 32 do 35 tygodnia 311

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	311
CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	312
Zajrzyj do środka 313	

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	314
---	-----

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	314
---------------------------------	-----

Skurcze Braxtona-Hicksa 314 • Nieprzyjemna wrażliwość żeber 315 • Skrócenie oddechu 315 • Nietrzymanie moczu 316 • Wybór pediatri 316 • Jakiego kształtu jest twój brzuch? 317 • Twój brzuch w ósmym miesiącu 318 • Budowa anatomiczna a poród 319 • Zależność między przyrostem masy ciała matki a wielkością dziec-ka 319 • Położenie dziecka 320 • Obróć się, kochanie 320 • Dziecko w położeniu pośladkowym 320 • Twarzą do przodu 321 • Jak ułożyło się twoje dziecko? 322 • Inne nietypowe ułożenia płodu 323 • Cięcie cesarskie 323 • O czym porozmawiać z lekarzem 325 • Cięcie cesarskie na życzenie 326 • Wielokrotne cięcie cesarskie 327 • Zaplanuj zajęcia przed planowanym porodem przez cięcie cesarskie 327 • Poród dro-gami natury po cięciu cesarskim (PDNpCC) 328 • Podjadaj 329 • Paciorkowce grupy B 329 • Kąpiele na ostatnim etapie ciąży 330 • Prowadzenie pojazdu 331 • Bezpieczeństwo w czasie podróży 331 • Współżycie na ostatnim etapie ciąży 332 • Was dwoje 332 • Przechowywanie krwi z pępowiny 333

WSZYSTKO O...

KARMIENIE PIERSIĄ	334
-----------------------------	-----

Dlaczego karmienie piersią jest najlepsze 334 • Przygotowania do karmienia pier-sią 336 • Piers – obiekt seksualny czy praktycznego zastosowania? 337 • Dlacze-go niektórzy rodzice wolą karmić dziecko butelką? 337 • Karmienie po operacji piersi 338 • Podejmowanie decyzji o karmieniu piersią 339 • Piercing a karmienie piersią 339 • Karmienie i butelką, i piersią 339 • Kiedy nie możesz lub nie powinnaś karmić piersią 340 • Gdy ojciec ma wiedzę o karmieniu 341

Rozdział 14. Dziewiąty miesiąc. W przybliżeniu od 36 do 40 tygodnia 343

TWOJE DZIECKO W TYM MIESIĄCU	343
--	-----

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ	345
Zajrzyć do środka 346	
CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE BADANIA LEKARSKIEGO	346
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	347
Jeszcze raz o częstym oddawaniu moczu 347 • Wyciek pokarmu z piersi 347 •	
Krwawienie i plamienie 348 • Pęknięcie pęcherza płodowego w miejscu publicz-	
nym 348 • Obniżenie dna macicy 349 • Czy dziecko już płacze? 349 • Utrata masy	
ciała 350 • Zmiany w ruchach dziecka 350 • Bądź gotowa 351 • Instynkt wicia	
gniazda 351 • Jak się czuje dziecko? 352 • Kiedy urodzisz 353 • Samodzielne wywo-	
łanie czynności porodowej? 354 • Cięża przenoszona 355 • Zrób sobie masaż, ma-	
mo! 355 • Jedzenie wywołujące poród? 356 • Zaproszenie na poród osób towarzy-	
szących 357 • Planowanie z wyprzedzeniem 357 • Co zabrać do szpitala lub kliniki	
położniczej 358 • Strach przed kolejnym długim porodem 359 • Zaopatrz swoją	
kuchnię 360 • Macierzyństwo 360	

WSZYSTKO O...

OKRES PRZEDPORODOWY, PORÓD POZORNY, PORÓD PRAWDZIWY	361
Objawy przedporodowe 362 • Objawy porodu pozornego 362 • Objawy porodu	
prawdziwego 363 • Kiedy telefonować do lekarza? 363 • Gotowa lub nie 364	

Rozdział 15. Poród 365

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	365
Czop śluzowy 365 • Plamienie 366 • Pęknięcie pęcherza płodowego 366 • Ciemne	
zabarwienie płynu owodniowego 367 • Mała objętość wód płodowych 367 • Nie-	
regularne skurcze 367 • Wzywanie lekarza podczas porodu 368 • Zbyt późny przy-	
jazd do szpitala 368 • Krótki poród 369 • Nagły poród w samotności 369 • Bóle	
krzyżowe 370 • Wzniesienie porodu 371 • Jedzenie i picie podczas porodu 372 •	
Rutynowo zakładane wkłucie dożylnie 373 • Nagły poród: rady dla osoby pomagają-	
cej 374 • Monitorowanie płodu 374 • Mechaniczne przerwanie pęcherza płodowe-	
go 376 • Nacięcie krocza 377 • Użycie kleszczy 378 • Próżniociąg położniczy 378 •	
Pozycje porodowe 379 • Rozciągnięcie pochwy w wyniku porodu 382 • Wynik	
w skali Apgar 382 • Widok krwi 382	

WSZYSTKO O...

PRZEBIEG PORODU	383
Okresy i fazy porodu 383	
PIERWSZY OKRES PORODU	384
Faza pierwsza: wczesna lub utajona 384 • Na wieczną rzecz pamiątkę 384 • Dzwon	
do lekarza, jeśli... 385 • W drodze do szpitala lub kliniki położniczej 386 • Faza	
druga: Faza przyspieszenia lub aktywna 387 • Jeżeli poród nie postępuje 388 • Hi-	
perwentylacja 389 • Faza trzecia: przejściowa 391	
DRUGI OKRES PORODU: PARCIE I WYDANIE NA ŚWIAT DZIECKA	393
Rodzi się dziecko 394 • Pierwszy widok dziecka 397	
TRZECI OKRES PORODU: URODZENIE ŁOŻYSKA, CZYLI POPŁODU	398
PORÓD PRZEZ CIĘCIE CESARSKIE	400

CZĘŚĆ TRZECIA. BLIŹNIĘTA, TROJACZKI I... JESZCZE WIĘCEJ. GDY JESTEŚ W CIĄŻY WIELOPŁODOWEJ 403

Rozdział 16. Gdy spodziewasz się więcej niż jednego dziecka 405

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

Wykrycie ciąży wielopłodowej 405 • Podwójnie, potrójnie... 406 • Wybór lekarza 406 • Bliźnięta jednojajowe czy dwujajowe? 407 • Dolegliwości ciążowe 408 • Jak dobrze się odżywiać w ciąży wielopłodowej 408 • Przyrost masy ciała 410 • Jaki powinien być przyrost masy ciała, gdy tyjesz za dwoje lub za więcej 410 • Aktywność fizyczna 411 • Meta w ciąży wielopłodowej 411 • Mieszane uczucia 411 • Przykre komentarze 412 • Kontakty mam spodziewających się wieloraczków 413 • Czy ciąża wielopłodowa nie jest ryzykowna? 414 • Wielorakie plusy 415 • Leżenie w łóżku 416 • Zespół znikającego płodu 416

WSZYSTKO O...

PORÓD WIELORACZKÓW

Poród dwojga lub więcej dzieci 417 • Odstęp pomiędzy narodzinami 418 • Rodzenie bliźniąt 418 • Ach, te pozycje 419 • Karmienie piersią bliźniąt jest korzystne także dla mam 420 • Rekonwalescencja po urodzeniu wieloraczków 420 • Poród trojaczek 421

CZĘŚĆ CZWARTA. KIEDY DZIECKO SIĘ URODZI

Rozdział 17. Połóg: tydzień pierwszy

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

Krwawienie 426 • Bóle poporodowe 427 • Ból w obrębie krocza 427 • O jakich objawach powiadamiać lekarza w okresie połogu? 429 • Posiniaczenie po porodzie 430 • Trudności z oddawaniem moczu 430 • Pierwsze oddanie stolca 432 • Nadmierna potliwość 433 • Gorączka 434 • Obrzęk piersi 434 • Zastój mleka w przypadku, gdy nie podejmiesz karmienia piersią 435 • Gdzie jest mój pokarm? 435 • Więź emocjonalna 435 • Zostać w szpitalu czy wracać do domu? 436 • Przebywanie razem z dzieckiem (*rooming-in*) 437 • Powrót do zdrowia po cięciu cesarskim 438 • Powrót do domu z dzieckiem 440

WSZYSTKO O...

POCZĄTKI KARMIENTA PIERSIĄ

Karmienie piersią dziecka znajdującego się na oddziale intensywnej opieki noworodkowej 443 • Podstawowe zasady karmienia piersią 444 • Zapiski 446 • Karmienie? To już dla mnie błahostka! 447 • Obrzęk piersi: gdy mleko napływa 447 • Wypływanie pokarmu 448 • Dieta karmiącej matki 449 • Leki a karmienie piersią 450 • Bolesne brodawki 450 • Sporadyczne powikłania 451 • Karmienie wieloraczków 453 • Karmienie z butelki 453 • Karmienie bliźniąt 454 • Daj sobie trochę czasu 455

Rozdział 18. Połóg: pierwsze sześć tygodni po porodzie

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ

CZEGO MOŻESZ OCZEKIWAĆ W CZASIE KONTROLI POPORODOWEJ

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

Wyczerpanie 459 • Wypadanie włosów 460 • Poporodowe nietrzymanie moczu 461 • Nietrzymanie stolca 462 • Gdy nic nie pomaga 462 • Poporodowe bóle pleców 462 • Przygnębienie poporodowe 463 • Depresja poporodowa 465 • Pomoc w depresji poporodowej 466 • Choroby tarczycy 467 • Powrót do przedporodowej masy ciała i figury 468 • Długa rekonwalescencja po przebytych cięciu cesarskim 469 • Rozpoczęcie współżycia 470 • Pragniesz więcej? 471 • Ponowne zajście w ciążę 471

WSZYSTKO O...	
POWRÓT DO DAWNEJ SYLWETKI	472
Podstawowe zasady na pierwsze sześć tygodni	473
I FAZA ĆWICZEŃ: 24 GODZINY PO PORODZIE	473
Pozycja podstawowa 474 • Unoszenie miednicy 474 • Zginanie nóg ruchem ślizgowym 475 • Unoszenie głowy i ramion 475	
II FAZA ĆWICZEŃ: 3 DNI PO PORODZIE	476
Zamknij rozstęp 476	
III FAZA ĆWICZEŃ: PO KONTROLI POPORODOWEJ	476
Aktywna matka karmiąca 476	

CZĘŚĆ PIĄTA. DLA OJCÓW 477

Rozdział 19. Ojcowie także oczekują 479

Przygotuj się do ojcostwa	479
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	480
Radzenie sobie z dolegliwościami żony 480 • Objawy współodczuwania 481 • Nie tylko dla mężów 481 • Uczucie opuszczenia 482 • Źródła wiedzy przydatnej ojcom 483 • Zmiany w podejściu do seksu 483 • Współżycie podczas ciąży 484 • Sny podczas ciąży partnerki 487 • O zmianach hormonalnych w twoim organizmie 487 • Znośnienie zmiennych nastrojów ciężarnej partnerki 488 • Twoja ciążowa huśtawka nastrojów 489 • Obawy związane z porodem 489 • Niepokój o zmiany w życiu 491 • Bądź przy nich 492 • Ojcowskie lęki 493 • Karmienie piersią 493 • Powstawanie więzi 495 • Twoje przygnębienie poporodowe 495 • Uważaj na samopoczucie partnerki 496 • Uczucie braku pożądania po porodzie 496 • Współżycie po porodzie? 497	

CZĘŚĆ SZÓSTA. ZDROWIE PRZYSZŁEJ MATKI 499

Rozdział 20. Gdy zachorujesz 501

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	501
Angina 501 • Choroba z Lyme 502 • Cytomegalowirus (CMV) 503 • Drożdżycza 503 • Gorączka 504 • Czy to grypa czy tylko przeziębienie? 504 • Grypa 505 • Szczepionka przeciwko grypie w okresie ciąży 505 • Listerioza 505 • Niedowład Bella 506 • Nieżyt żołądkowo-jelitowy 507 • Odra 507 • Dobre samopoczucie 508 • Ospa wietrzna 509 • Przeziębienie 510 • Różyczka 511 • Rumień zakaźny 512 • Świnka 513 • Toksoplazmoza 513 • Zapalenie dróg moczowych 514 • Bakteryjne zakażenie pochwy 515 • Zapalenie wątroby typu A 516 • Zapalenie wątroby typu B 516 • Zapalenie wątroby typu C 516 • Zapalenie zatok 517	

WSZYSTKO O...	
PRZYJMOWANIE LEKÓW	517
Informacje o najpopularniejszych lekach 518 • Bądź na bieżąco 519 • Leki ziołowe 520 • Jeśli musisz brać leki w czasie ciąży 520	

Rozdział 21. Jak postępować w chorobach przewlekłych 523

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ	523
Anemia sierpowatokrwinkowa 523 • Astma 524 • Choroby tarczycy 526 • Nowotwór a ciąża 526 • Cukrzyca 527 • Depresja 530 • Fenyloketonuria (<i>phenylketonuria</i> ,	

PKU) 532 • Fibromialgia 532 • Zespół przewlekłego zmęczenia 533 • Mukowiscydoza (zwłóknienie torbielowate) 533 • Nadciśnienie 534 • Niepełnosprawność fizyczna 535 • Padaczka 536 • Co zrobić, by leki były jak najskuteczniejsze 537 • Reumatoidalne zapalenie stawów 537 • Skolioza 538 • Stwardnienie rozsiane (*sclerosis multiplex*, SM) 538 • Toczeń rumieniowaty układowy 539 • Zespół jelita drażliwego 540

POMOC, KTÓREJ POTRZEBUJESZ 540

CZĘŚĆ SIÓDMA. GDY DZIEJE SIĘ COŚ ZŁEGO 543

Rozdział 22. Gdy z ciążą dzieje się coś złego 545

POWIKŁANIA, KTÓRE MOGĄ WYSTĄPIĆ PODCZAS CIĄŻY 545

Ciąża ektopowa 545 • Poronienia nawykowe 546 • Cukrzyca ciążowa 548 • Krwiaki podkosmówkowe 549 • Łóżysko przodujące 550 • Małowodzie 551 • Niepowściągliwe wymioty ciężarnych (*hyperemesis gravidarum*) 552 • Pępowina dwunaczyniowa 552 • Poronienie późne 553 • Postępowanie w wypadku poronienia 554 • Poronienie wczesne albo poronienie samoistne 555 • Rodzaje poronienia 555 • Jeśli wystąpiło poronienie 557 • Poród przedwczesny 558 • Przewidywanie porodu przedwczesnego 559 • Przedwczesne oddzielenie się łożyska 559 • Przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego (pppp) 560 • Rozejście spojenia łonowego 561 • Splątana pępowina 562 • Stan przedrzucawkowy 562 • Przyczyny stanu przedrzucawkowego 563 • Wielowodzie 564 • Zespół HELLP 565 • Zespół wewnątrzmacicznej hipotrofii płodu (*intrauterine growth restriction*, IUGR) 566 • Zespół zakażenia owodni (zapalenie błon płodowych) 567

RZADKO WYSTĘPUJĄCE POWIKŁANIA CIĄŻOWE 568

Cholestaza 568 • Cięża zażniadowa 568 • Łóżysko przyrośnięte 569 • Naczynia przodujące (błoniasty przyczep pępowiny) 570 • Rak kosmówki 570 • Rzucawka 571 • Zakrzepica żył głębokich 572

POWIKŁANIA WYSTĘPUJĄCE PODCZAS PORODU I W OKRESIE POPORODOWYM 572

Dystocja barkowa 573 • Krwotok poporodowy 573 • Pęknięcie macicy 574 • Poważne pęknięcie krocza 575 • Stan zagrożenia płodu 576 • Wycinowanie macicy 576 • Wypadnięcie pępowiny 577 • Zakażenie poporodowe 578

WSZYSTKO O...

GDY MUSISZ LEŻEĆ W ŁÓŻKU 579

Leżenie w łóżku – różne zalecenia 580 • Matki pomagają matkom 582

Rozdział 23. Jak poradzić sobie z utratą ciąży 583

PORONIENIE 583

Osobisty wymiar bólu po stracie dziecka 584 • Gdy poronienia się powtarzają 585 • Zgon w macicy 585 • Śmierć dziecka podczas porodu lub po porodzie 585 • Depresja poporodowa i utrata ciąży 586 • Zatrzymanie laktacji po śmierci dziecka 587 • Dlaczego? 589 • Strata jednego z bliźniąt 589 • Redukcja w ciąży wielopłodowej 590 • Etapy żałoby 591 • Spróbuj jeszcze raz 592

INDEKS 593