

# SPIIS TREŚCI

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Wstęp                                                     | 11 |
| <b>Prolog: Starania o dziecko</b>                         | 15 |
| Długie lata nadziei, że nic z tego nie będzie,            |    |
| krótkie dni nadziei, że coś z tego będzie                 | 16 |
| Chłopiec czy dziewczynka – wybór płci                     | 20 |
| <b>Miesiąc 1: Jest tam kto?</b>                           | 25 |
| Poczęcie – na początku był robak...                       | 26 |
| Test ciążowy – ciche odkrycie                             | 31 |
| Poronienie – brzydkie słowo na „p”                        | 37 |
| Przebieg ciąży – miesiąc po miesiącu                      | 47 |
| Opis przebiegu ciąży                                      | 48 |
| RADY NA TEN MIESIĄC                                       | 50 |
| <b>Miesiąc 2: Przywitaj się z moim małym przyjacielem</b> | 53 |
| Wczesne objawy ciąży – poranne nudności i spółka          | 54 |
| Seks i ciąża – kompletny przegląd                         | 64 |
| Opis przebiegu ciąży                                      | 70 |
| RADY NA TEN MIESIĄC                                       | 72 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Miesiąc 3: Pokaż, kotku, co masz w środku</b>                      | 75  |
| Pierwsze USG – radość i strach                                        | 76  |
| Idź, rozpowiedz – dziel się nowiną                                    | 84  |
| Opis przebiegu ciąży                                                  | 88  |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                                            | 90  |
| <br>                                                                  |     |
| <b>Miesiąc 4: A kuku, widzę cię</b>                                   | 93  |
| Rzeczy bardziej i mniej bezpieczne –<br>długa lista zakazów i nakazów | 94  |
| Ciąża rzekoma – ja też cierpię, wiesz?                                | 103 |
| Opis przebiegu ciąży                                                  | 108 |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                                            | 110 |
| <br>                                                                  |     |
| <b>Miesiąc 5: Badanie, rozpieszczanie<br/>i wakacji planowanie</b>    | 113 |
| USG połówkowe – jeszcze więcej strachu,<br>jeszcze więcej radości     | 114 |
| Babymoon – podarujcie sobie trochę spokoju                            | 119 |
| Nowe objawy – popiół, wiatr i roztargnienie                           | 123 |
| Opis przebiegu ciąży                                                  | 131 |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                                            | 133 |
| <br>                                                                  |     |
| <b>Miesiąc 6: Posuń się, tato</b>                                     | 135 |
| Tu się wybrzusza, tam się kurczy                                      | 136 |
| Utrzymanie rodziny – forsa, dużo forsy                                | 143 |
| Targowisko imion – jakie imię wybrać dla dziecka?                     | 155 |
| Być tatą – ty, twój ojciec i czym właściwie jest ojcostwo             | 159 |
| Opis przebiegu ciąży                                                  | 166 |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                                            | 168 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>Miesiąc 7: Zapiąć pasy!</b>                        | 171 |
| Przed porodem powrót do szkoły                        | 172 |
| Wybory – kto najlepiej odbierze poród?                | 180 |
| Wasz związek – przesiadka                             | 184 |
| Wcześniaki – nie trać nadziei                         | 205 |
| Opis przebiegu ciąży                                  | 208 |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                            | 212 |
| <br><b>Miesiąc 8: Ostatni dzwonek</b>                 | 215 |
| Przygotowania – wszyscy listy piszą                   | 216 |
| Wicie gniazdka – w miarę czysto to nie czysto         | 226 |
| Fajrant – kiedy pożegnać się z pracą?                 | 229 |
| Opis przebiegu ciąży                                  | 230 |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                            | 234 |
| <br><b>Miesiąc 9: Przedstawienie czas zacząć</b>      | 237 |
| Oczekiwanie na kurtynę – ostatnie chwile              | 237 |
| Opis przebiegu ciąży                                  | 239 |
| <b>RADY NA TEN MIESIĄC</b>                            | 242 |
| Scenariusz porodu – co się wydarzy                    | 244 |
| Obsada – kto znajdzie się na sali                     | 248 |
| Akcja! – czyli właściwie co?                          | 252 |
| Środki przeciwbólowe – co dzisiaj macie w ofercie?    | 257 |
| Faza przejściowa – nie takie hop-siup, jak się wydaje | 262 |
| Jeszcze tylko chwila – decydujące parcie              | 263 |
| Narodziny – to... dziecko!                            | 267 |
| Opowieści frontowe                                    | 271 |