

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 11

1..... CIAŻA 15

Dzień 0 (jak Odkrycie)	17
Co się wydarzyło między dniem Z (jak Zapłodnienie) i dniem 0 (jak Odkrycie)	18
Dzień testu.	20
Poinformowanie taty	22
Trzy miesiące	23
Oznajmienie rodzinie	23
Nudności....	28
Infekcje....	29
Brzuch.....	29
„Efekt ciążyowy”, czyli fenomen „nie ma sprawiedliwości”	30
Przybieranie na wadze	31
Sport.....	32
Rozstępy...	34
Który to tydzień ciąży?	35
Badania USG.	38
Ruchy dziecka w brzuchu	39
Zajęcia w szkole rodzenia	40
Pierwszeństwo w środkach komunikacji	41
Ciąża w mediach społecznościowych	43
Pierwszeństwo w supermarketach	45

2.....PORÓD 47

Dzień przed porodem	49
Planowanie porodu	50
Pierwsze oznaki	50
Wyjazd na porodówkę	52
Przyjazd na porodówkę	53
Rozpoczęcie akcji	54
Rola ojca w czasie porodu	55
Poród.....	56
Narodziny dziecka	56
Po porodzie.	57
Informacja o narodzinach	58
Karmienie piersią	58
Pierwsza noc	59
Odwiedziny na porodówce	60
Sala na porodówce	62
Baby blues..	62
Opuszczenie porodówki	63
Powrót do domu i pierwsze tygodnie	65

3..... POWRÓT DO DOMU 67

Ubranka dla dziecka	68
Układ trawienny	69
Smoczek..	70
Dziecięce łóżeczko	71
Zasady higieny	72
Zrzucanie wagi	79

Noszenie dziecka	74	
Zdjęcia.....		
Powiadomienie o narodzinach	76	
Prezenty z okazji narodzin		
Akcesoria dla niemowląt	79	
Pierwsze spacer		
Masowanie niemowlęcia	80	
Odbijanie u niemowlęcia	82	
Formy opieki nad dzieckiem	83	
Koleżanki mamy	84	
4.....PIERWSZE TRZY LATA	87	
Matka i/lub kobieta	89	
Seks	90	
Płacz.....		
Dziecko i jego ojciec	92	
Podróże z dzieckiem	93	
Maskotka.....		
Noce.....		
Gorączka.....		
Bezpieczeństwo w domu	96	
Torebka....	96	
Niania.....	98	
Pierwsze rozstanie	100	
Powrót do pracy	101	
Przekleństwa	103	
Kuchnia....	104	
Zwierzęta.	105	
Wspólne zajęcia matki i dziecka	108	
Język.....	108	
Drobne dolegliwości	110	
Wizyta u pediatry	112	
5.....TRZY LATA I PÓŹNIEJ	115	
„Skąd się biorą dzieci?”	117	
Dyspozycyjność	119	
Przedszkole	120	
Wieczorny rytuał	122	
Urodziny...	124	
Posiłki....	126	
Porządki...	127	
Podwieczorek	128	
Ubrania....	129	
Zabawki.....		
Komunikacja	132	
Drugie dziecko		
Zdjęcia.....		
Dziecko i jedzenie	137	
Sprzątanie domu	138	
Wakacje...	139	
Wycieczki szkolne	140	
Szkolny festyn	142	
PRAWDA....	143	