

Spis treści

WITAJ W ŚWIECIE NOWEGO CIĄŻOWEGO CIAŁA!	9
---	---

ROZDZIAŁ 1:

GOTOWA, CZY NIE, OTO JESTEŚ W CIĄŻY!	14
--------------------------------------	----

Naukowe zaplecze poczęcia	17
---------------------------	----

- Owulacja.....17
- Zapłodnienie.....18
- Zagnieżdżenie.....19

Sygnały, że nie jesteś już sama.....	22
--------------------------------------	----

Zatem sądzisz, że możesz być w ciąży.....	24
---	----

Rozpowszechnianie szczęśliwych wieści.....	25
--	----

- Wybór odpowiedniej chwili.....25

Jak wybrać lekarza prowadzącego.....	29
--------------------------------------	----

- O co należy zapytać potencjalnego lekarza prowadzącego.....31

Zdrowe żywienie i zdrowe nawyki.....	32
--------------------------------------	----

- Suplementy diety.....33
- Dodawanie i redukcja.....34

Fakty i mity: co naprawdę może zaszkodzić twojemu dziecku.....	36
--	----

Ciąża mnoga: więcej, więcej, więcej.....	41
--	----

ROZDZIAŁ 2:

PIERWSZY TRYMESTR.....	44
------------------------	----

Krótki opis rozwoju dziecka (tygodnie 3.-13.).....	46
--	----

Wizyty u lekarza prowadzącego w tym trymestrze.....	50
---	----

Dodatkowe badania w tym trymestrze.....	53
---	----

Budowanie ciała: kobieta pracująca żadnej pracy się nie boi!.....	55
---	----

Zdrowe nawyki.....	59
--------------------	----

- Ciąża w liczbach.....60

Zielono ci? Rady dla wegetarianek i weganek.....	61
--	----

Zachcianki na jedzenie.....	62
-----------------------------	----

Poranne mdłości.....	64
----------------------	----

Prace fizyczne.....	66
---------------------	----

- Kiedy robi się za gorąco?.....68

Seks po zapłodnieniu.....	69
---------------------------	----

ROZDZIAŁ 3:	
DRUGI TRYMESTR	74
Krótki opis rozwoju dziecka (tygodnie 14.-26.)	76
Wstąp do nas i spróbuj szczęścia: przewidywanie płci dziecka	80
Wizyta u lekarza prowadzącego: co się dzieje za zamkniętymi drzwiami	81
▪ Czy wszystko działa? Badania w tym trymestrze	81
▪ Tego nie grają w twoim kinie: badanie AFP, test potrójny, test poczwórny	85
Budowanie organizmu: oznaki, że twoje ciało ciężko pracuje	86
Strój na wyrost	89
Umiejętność spania – możesz sobie pomarzyć	92
▪ Wskazówki, jak spać w ciąży	92
Co robić, gdy się przeziębisz lub złapiesz grype	94
Podróżowanie we dwójkę	96
▪ Wskazówki, jak podróżować	96
Czas na naukę: poród, opieka nad dzieckiem i karmienie piersią	101
ROZDZIAŁ 4:	
TRZECI TRYMESTR	104
Krótki opis rozwoju dziecka (tygodnie 27.-40. +)	106
Wizyty u lekarza w trzecim trymestrze, albo: kto jest teraz twoim najlepszym przyjacielem?	107
▪ Dodatkowe badania	110
▪ Najczęstsze komplikacje zaawansowanej ciąży	112
▪ Badania w trzecim trymestrze	112
Kobiecy organizm w pracy: konstrukcja prawie na ukończeniu	115
Parę spraw, które zajmą ci myśli, podczas gdy twoje ciało pracuje na trzy zmiany	117
▪ Jakie imię dać dziecku?	117
▪ Wybór pediatry	119
▪ Czy już czas zatrudnić pomoc osobistą?	121
Uwaga! Przedwczesny poród na horyzoncie	124
▪ Nie ma się czego bać, oprócz samego porodu	127
Przyjęcie przed urodzeniem dziecka	132
▪ Jak sobie poradzić z przyjęciem na cześć własnego dziecka	135
ROZDZIAŁ 5:	
WYPRAWKA I POKÓJ DZIECINNY	136
Najpotrzebniejsze przedmioty	139
Dodatkowe wyposażenie	141
Plan odroczonych zakupów	145

ROZDZIAŁ 6:	
CO KAŻDY PRZYSZŁY TATA WIEDZIEĆ POWINIEN	148
Oznaki, że jesteś przyszłym tatusiem.....	150
Tata i lekarz: przygotowania do wizyt przed porodem.....	156
Motto drużyny porodowej: bądź gotów!.....	158
Jak być najlepszym wsparciem.....	161
▪ Przecinananie pępowiny	165
ROZDZIAŁ 7:	
WIELKI FINAŁ – POJAWIA SIĘ DZIECKO.....	170
Oznaki zbliżającego się porodu	173
Przybycie do szpitala lub kliniki porodowej.....	180
Wstęp do sił porodowych	182
▪ Stadium 1	182
▪ Stadium 2	186
▪ Stadium 3	186
Zarządzanie bólem	190
▪ Dajcie znieczulenie!	191
Rady weteranek: oszczędzanie energii rodzącej mamy	194
Uchwycenie momentu narodzin	198
ROZDZIAŁ 8:	
DZIECKO NA POKŁADZIE!.....	200
Witamy na świecie, bobasie!	202
Okres przejściowy dla niemowląt	205
Pierwsze badania dziecka	206
Najczęściej zadawane pytania po porodzie.....	207
Czas nakarmić dziecko.....	211
Idziemy do domu!.....	213
▪ Wszystko, co powinnaś wiedzieć o dochodzeniu do siebie w połogu	213
Jesteś czyjąś mamą	216
INDEKS	218
O AUTORACH	224