

SPIS TREŚCI

Tak wiele powodów do podziękowań i wciąż nowych więcej..... VII

O fundacji What To Expect..... VIII

Wstęp do wydania trzeciego. Kolejne słowo od lekarza XXI

Przedmowa. Słowo od lekarza.....XXII

Wprowadzenie do wydania trzeciego. Dlaczego ta książka narodziła się
jeszcze raz?.....XXIV

Wprowadzenie. Jak narodziła się ta książka?.....XXVI

Przedmowa do pierwszego wydania polskiego.....XXVIII

Przedmowa do piątego wydania polskiego.....XXXV

Przedmowa do szóstego wydania polskiego.....XXXVII

- CZĘŚĆ I -

NA POCZĄTKU

Rozdział 1. Czy jesteś w ciąży? (przekład Mariusz Dubiel) 3

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ..... 3

Przypomnienie o witaminach 3 • Testy ciążowe 3 • Możliwe oznaki ciąży 4 • Prawdopodobne o/naki
ciężkości 5 • Pozytywne oznaki ciąży 5 • Prawidłowe wykonanie testu 6 • Plan przebiegu ciąży 7 •
Pierwsza wizyta u lekarza 7 • Jeżeli nic nie jesteś jeszcze w ciąży 8 • Właściwy termin 8 •

CO WARTO WIEDZIEĆ. Wybór (i współpraca) twojego lekarza..... 9

Spojrzenie wstecz 9 • Jaką jesteś pacjentką? 9 • Położnik? Lekarz rodzinny? Położna? 10 • Rodzaj
praktyki 12 • Możliwości wyboru rodzaju porodu 13 • Twój wybór 16 • Współpraca pacjentka-lekarz
16 • Żebyś nie zapomniała 17

Rozdział 2. Teraz, gdy jesteś w ciąży (przekład Mariusz Dubiel) ... 19

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ

Twój wywiad ginekologiczny (I) • Wcześniejsze poronienia 19 • Im książka jest dla ciebie 20 • Twój
powtarzający się wywiad położniczy 20 • Cięższe zbytnie bliskie w czasie 22 • Po raz drugi 23 • Duża
rodzina 25 • Wielokrotne cięcia cesarskie 25 • Poród drogami natury po cesarskim cięciu (pdc) 26 •
Otyłość 28 • Konflikt Rh • Samotna matka 30 • Dziecko po 35 roku życia 31 • Wiek i badania
genetyczne w celu wykrycia zespołu Downa 32 • Wiek ojca 33 • Mięśniaki 34 • Gruczolistość 34 •
Niewydolność nerkowo-szyjowa 35 • Zapłodnieniem *in vitro* (ZIV) 36 • Opryszczka 37 • Oznaki i
objawy opryszczki narządów płciowych 37 • Inne choroby przenoszone drogą płciową 38 • Strach
przed AIDS 40 • Szczepienia w ciąży 41 • Poziom przeciwciał różyczki 41 • Wirusowe zapalenie

wątroby typu B 41 • Założona wkładka domaciczna 42 • Pigułki antykoncepcyjne w czasie ciąży 42 • Środki plemnikobójcze 42 • Środki zawierające progesteron 43 • Środki zawierające estrogeny 43 • Życie na dużych wysokościach 44 • Religijne ograniczenia opieki medycznej 45 • Wywiad rodzinny 45 • Poradnictwo genetyczne 46 • Twój sprzeciw wobec przerywania ciąży 47

Co WARTO WIEDZIEĆ. Diagnostyka prenatalna..... Badania przesiewowe.....

Badania przesiewowe w pierwszym trymestrze 49 • Badania przesiewowe w drugim trymestrze 49 • Ultrasonografia 50

Badania diagnostyczne.....52

Biopsja kosmówki 52 • Amniopunkcja 53 • Powikłania związane z amniopunkcją 54 • Jeśli problem zostaje wykryty 55 • Inne rodzaje diagnostyki prenatalnej 56

Rozdział 3. W czasie ciąży (przekład Jerzy Kubiak).....

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....57

Alkohol 57 • Palenie papierosów 59 • Pierwszy prezent dla dziecka 60 • Przyrost masy ciała a palenie papierosów 60 • Metody rzucenia palenia papierosów 61 • Gdy inni palą w twojej obecności 62 • Zażywanie marihuany 63 • Kokaina i inne narkotyki 63 • Kofeina 64 • Herbatki ziołowe 66 • Środki zastępujące cukier 66 • Skoncentrowane soki owocowe 67 • Kot w domu 68 • Sport 69 • Gorące kąpiele i sauna 69 • Działanie mikrofal 70 • Elektryczne koce i poduszki 70 • Telefony komórkowe 70 • Promienie Roentgena 71 • Niebezpieczeństwa czyhające w gospodarstwie domowym 72 • Niech twój dom oddycha 72 • Zieleń w domu 73 • Zanieczyszczenie powietrza 76 • Niebezpieczeństwa w miejscu pracy 76 • Za dużo pracy, za mało rozrywki 77 • Proszę o ciszę 78 •

Co WARTO WIEDZIEĆ. Spojrzenie na ryzyko z perspektywy.....80

Mierząc ryzyko i korzyści 81

Rozdział 4. Dieta ciążowa (przekład Jerzy Kubiak)

Dziewięć podstawowych zasad na dziewięć miesięcy zdrowego jedzenia 84 • Podwajaj wartość odżywczą, nie kaloryczną 85 • Oszukiwanie / czystym sumieniem 87 • Ciążowa „codzienna dwunastka” 87 • Dogonić białka 89 • Fakty o dobrym tłuszczu 92 • Co jest w tabletkach? 93 Grupy pokarmowe.....94 Pokarmy białkowe 94 • Białka roślinne 95 • Pokarmy bogate w wapń 96 • Pokarmy z witaminą C 96 • Zielenina, żółte warzywa i żółte owoce 97 • Inne owoce i warzywa 97 • Produkty pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych 97 • Pokarmy bogate w żelazo 98 • Tłuszcz - pokarmy bogate w tłuszcze 98

Przepisy.....99

Krem pomidorowy 99 • Pieczone frytki 100 • Energetyczny omlet 1 (X) • Babeczki otrębowe 100 • Pełnopszenne naleśniki maślane 101 • Podwójny koktajl mleczny 102 • Batony figowe 102 • Owocowe ciasteczka owsiane 102 • Jogurt owocowy 103 • Napój z rozartych owoców 103 • Deser truskawkowy 103 • Dziewicza sangria 104

- CZĘŚĆ 2 -

DZIEWIĘĆ MIESIĘCY CIĄŻY

Od poczęcia do porodu Rozdział 5. Pierwszy miesiąc (przekład Joanna Kępiak).....107

Czego możesz oczekiwać W CZASIE PIERWSZEJ WIZYTY PRENATALNEJ.....107

Co się dzieje wewnątrz ciebie 109

Co MOŻESZ ODCZUWAĆ.....109

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....110

Przekazanie wiadomości 110* Poinformowanie szefa 110 • Wygoda i bezpieczeństwo w miejscu pracy 112* Zmęczenie 114* Poranne nudności 115* Nadmierne wydzielanie śliny 118* Częste oddawanie moczu 118* Zmiany w obrębie gruczołów piersiowych 119* Preparaty uzupełniające 120 • Ucisk w dolnej części brzucha 121* Poronienie 121* Prawdopodobne oznaki poronienia 123* Stan twojego dziecka 123* Ciąża ektopowa 124 • Stres w twoim życiu 125 • Jasna strona optymizmu 126 • Ćwiczenie relaksacyjne 127 • Wielki strach o zdrowie dziecka 127 • Depresja 128 • Do partnera ciężarnej kobiety 129 • Dźwiganie innych dzieci 129 • W jakich sytuacjach powiadomić lekarza? 130

Co WARTO WIEDZIEĆ. Regularna opieka medyczna.....131

Wykaz wizyt w ciąży 131 • Zadbaj o siebie 131 • Jeśli masz wątpliwości 132

Rozdział 6. Drugi miesiąc (przekład Joanna Kępiak).....133

Czego możesz oczekiwać W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO ...133

Co MOŻESZ ODCZUWAĆ.....133

Co się dzieje wewnątrz ciebie 134

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....135

Zmiany w obrębie żył 135 • Problemy z cerą 136 • Poszerzenie talii 137 • Utrata dawnej sylwetki 137 • Macica za mała (lub za duża) 138 • Pochylona macica 138 • Zgaga i niestrawność 138 • Niechęć do jedzenia oraz zachcianki 139 • Proszę o pasteryzowane 141 • Wstręt do mleka lub jego nietolerancja 141 • Czy rzeczywiście masz nietolerancję laktozy? 142 • Cholesterol 142 • Dieta uboga w mięso wieprzowe i wołowe 143 • Dieta wegetariańska 143 • Diety ubogie w węglowodany 144 • „Śmietnikowe jedzenie” 144 • Ocena dodatków spożywczych 146 • Fast food 146 • Substancje chemiczne w pożywieniu 147 • Bezpieczne sushi 149 • Na ostro 149 • Bezpieczne jedzenie 150 • Zepsuta żywność 150 • Czytajac etykiety 151 • Nie oceniaj owocu po skórce 152

Co WARTO WIEDZIEĆ. Troska o własne bezpieczeństwo.....152

Rozdział 7. Trzeci miesiąc (przekład Joanna Kępiak).....154

Czego możesz oczekiwać W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO.....154

Co MOŻESZ ODCZUWAĆ.....154

Co się dzieje wewnątrz ciebie155

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....156

Zaparcia 156* Wzdęcia (ga/y) 157 • Inne przyczyny zmęczenia, humorów i zaparć 158 • Waga i nadwaga 159 • Bóle głowy 159 • Rozstępy skórne 161 • Bicie serca dziecka 162 • Seks 162 • Seks oralny 163 • Skurcz po orgazmie 163 • Bliźnięta i więcej 163 • Bliźnięta 165 • Ciało żółte 167 • Niemożność oddania moczu 167 • Ropne zapalenie gardła 167

Co WARTO WIEDZIEĆ. Przyrost masy ciała podczas ciąży.....168

Więcej na temat przyrostu masy ciała 168 • W razie niedowagi 169 • Co się składa na dodatkowe kilogramy? 169

Rozdział 8. Czwarty miesiąc (przekład Jakub Woźniak).

Czego możesz oczekiwać

W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO.....170

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....170

Co się dzieje wewnątrz ciebie171

Co MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....172

Ruchy płodu 172 • Wygląd 172 • Pozowanie do zdjęć 173 • Strój ciążowy 173 • Farbowanie i prostowanie włosów i trwała ondulacja 174 • Świadomość „bycia w ciąży” 175 • Niechciane porady 176 • Zaburzenia pamięci 177 • Dusznosc 177* Kłopoty z użębieniem 177 • Trudności ze spaniem 179 • Chrapanie 181 • Upławy (wydzielina z pochwy) 181 • Podwyższone ciśnienie tętnicze krwi 182 • Cukier w moczu 183 • Niedokrwistość 184 • Krwawienie z nosa i nieżyty nosa 185 • Szczepienie przeciw grypie 185 • Może orzeszka? 186 • Alergia 186

Co WARTO WIEDZIEĆ. Ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży.....187

Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń fizycznych 187 • Ćwiczenia rozciągające mięśni nóg i ramion 188 • Dobra kondycja i zdrowie 189 • Pozycja wyjściowa i ćwiczenia Kegla 189 • Unoszenie miednicy 190 • Rozluźnienie mięśni szyi 191 • Stworzenie dobrego planu ćwiczeń 191 • Wybieramy ćwiczenia wskazane w okresie ciąży 193 • „Koci grzbiet” 194 • Gimnastyka nóg 195 • Bezpieczeństwo ćwiczeń 195 • Ostrzeżenie przed niektórymi ćwiczeniami 196 • Siad skrzyżny, ćwiczenia rozciągające 197 • Zrób to w domu 198 • Brak aktywności mchowej w czasie ciąży 199

Rozdział 9. Piąty miesiąc (przekład Jakub Woźniak).....200

Czego możesz oczekiwać

W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO.....200

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....200

Co się dzieje wewnątrz ciebie 201

Co MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....202

Zmęczenie 202 • Omdlenia i zawroty głowy 202 • Gorąco i zimno. Jak znosić ekstremalną temperaturę podczas ciąży 203 • Wzorce ruchów płodu 204 • Pozycja do spania 204 • Bóle pleców 205 • Noszenie starszych dzieci 207 • Kłopoty ze stopami 205 • Szybko rosnące włosy i paznokcie 208 • W centrum odnowy biologicznej 201) • Prawidłowo wykonany masaż 209 • Przebarwienia skórne 210 • Inne dziwne objawy skórne 211 • Wzrost 212* Rutynowe badanie ultrasonografem 212* Nisko usadowione łóżko 213 • Pasy bezpieczeństwa 213 • Wpływ czynników zewnętrznych na rozwój płodu 214* Umieszczenie dziecka, piąty miesiąc 215* Rodzicielstwo 216* Ciężarne kobiety są „smaczne” 217* Bóle brzucha 217 • Późne poronienie 217* Podróż 218* Zmęczenie związane z podróżą samolotem 219* Bóle brzucha w podróży 221 • Wyjście do restauracji, baru, kawiarni 222 • Co zamówić w restauracji 223

Co WARTO WIEDZIEĆ. Współżycie płciowe podczas ciąży.....229

Świadomość płci i współżycia podczas ciąży 230 • Ćwiczenia, które sprawiają przyjemność 233 • Kiedy należy ograniczyć współżycie płciowe? 233 • Wygodna pozycja 234 • Jak w kontaktach intymnych osiągnąć większą przyjemność przy ograniczeniu aktywności seksualnej? 234

Rozdział 10. Szósty miesiąc (przekład Mariola Ropacka).....236

Czego możesz oczekiwać

W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO.....236

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....236

Co się dzieje wewnątrz ciebie 237

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....238

Ból i cierpienie ręki 238 • Mrowienie 238 • Niezręczność 239 • Kopanie 239 • Kurcze mięśni kończyn dolnych 240 • Ćwiczenia rozciągające zapobiegające kurczom 241 • Krwawienie z odbytu i żylaki okołoodbytnicze 241 • Świąd brzucha 242 • Wystający pępek 242 • Zatkane przewody mleczne 242 • Zatrucie ciążowe lub stan przedrzucawkowy 243 • Pozostanie w pracy 243 • Medycyna komplementarna i alternatywna 244 • Ból porodowy 246 • Poród 247 • Zwiedzanie szpitala 249 • Szkoła rodzenia przy drugiej ciąży 249 • Gdy coś budzi niepokój 249

Co WARTO WIEDZIEĆ. Edukacja przedporodowa.....251

Korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach prowadzonych przez szkoły rodzenia 251 • Wybór szkoły rodzenia 252 • Informacja dotycząca szkół rodzenia 253 • Najpopularniejsze filozofie w szkołach rodzenia 253

Rozdział 11. Siódmy miesiąc (przekład Mariola Ropacka).....256

Czego możesz oczekiwać W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO.....256

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....257

Co się dzieje wewnątrz ciebie 257

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....258

Narastające /.męczenie 258 • Obrzęki stawu skokowego i stóp 259 • Przegrzanie 259 • Nie zapomnij o liczeniu kopnięć 260 • Czkawka płodu 260 • Wykwity skórne 260 • Wypadki 260 • Ból w obrębie kończyny dolnej i okolicy lędźwiowej 261 • Orgazm a dziecko 261 • Przesiewowe badania poziomu glukozy 261 • Zespół niespokojnych nóg 262 • Więcej powodów do jedzenia warzyw 263 • Marzenia i fantazje 263 • Czekać cię odpowiedzialność 264 • Pracować czy nie pracować 265 • Poród przedwczesny 265 • Nie powstrzymuj się 269 • Dziecko o niskiej masie urodzeniowej 270 • Plan porodu 270 • Plan zapasowy 272

Co WARTO WIEDZIEĆ. Wszystko na temat znieczulenia w czasie porodu . . 272

Najczęściej używane środki przeciwbólowe 274 • Podjęcie decyzji 279

Rozdział 12. Ósmy miesiąc (przekład Mariola Ropacka).....281

Czego możesz oczekiwać

W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO..... 281

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....282

Co się dzieje wewnątrz ciebie 282

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....283

Skrócenie oddechu 283 • Skurcze Braxtona-Hicksa 283 • Tkliwość żeber 284 • Nietrzymanie moczu wywołane uciskiem 284 • Kąpiele 285 • Badania noworodków, które mogą uratować życie 286 • Prowadzenie pojazdu 286 • Paciorkowce grupy B 286 • Zależność między wzrostem twojego ciężaru ciała a wielkością dziecka 287 • Twoja budowa anatomiczna a poród 287 • Jakiego kształtu jest twój brzuch? 288 • Położenie dziecka 288 • Ósmy miesiąc 289 • Jak ułożyło się twoje dziecko? 292 • Poród bliźniaczy 293 • Poród trójczków 294 • Cięcie cesarskie 294 • Szpitale a liczba cięć cesarskich 295 • Jak uczynić z porodu drogą cięcia cesarskiego wydarzenie rodzinne ? 296 • Pytania do przedyskutowania z lekarzem, dotyczące cięcia cesarskiego 300 • Twoje bezpieczeństwo podczas porodu 301 • Bank własnej krwi 301 • Bezpieczeństwo w czasie podróży 302 • Twój stosunek do partnera 302 • Czy można się teraz kochać? 303

Co WARTO WIEDZIEĆ. Informacje na temat karmienia piersią.....304

Dlaczego karmienie piersią jest najlepsze? 304 • Dlaczego niektórzy wolą butelkę? 306 • Dokonanie wyboru 307 • Piers: obiekt seksualny czy praktycznego zastosowania? 307 • Palenie papierosów a karmienie piersią 308 • Karmienie butelką i piersią 308 • Kiedy nie możesz lub nie powinnaś karmić piersią? 308 • Odrobina pomocy, duże osiągnięcia 310 • Sztuczne karmienie z miłością 310

Rozdział 13. Dziewiąty miesiąc (przekład Zbyszko Malewski) . . . 311

Czego możesz oczekiwać W CZASIE BADANIA OKRESOWEGO.....311

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....312

Co się dzieje wewnątrz ciebie 313

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....314

Zmiany w ruchach płodu 314 • Jeszcze raz o częstym oddawaniu moczu 314 • Wybór pediatry 315 • Instynkt wicia gniazda 315 • Krwawienie i plamienie 316 • Pęknięcie błon płodowych w miejscu publicznym 316 • Bądź gotowa 317 • Obniżenie dna macicy i ustalenie się części przodującej płodu 317* Kiedy urodzisz 318* Własnoręczne wywołanie czynności porodowej 319* Jak się czuje dziecko? 320 • Cięża przenoszona 320 • Dodanie otuchy przy niepewnych wynikach testów 323 • Planowane wywołanie czynności porodowej 323 • Co zabrać do szpitala? 324 • Zaplanuj wcześniej sposób uśmierzania bólu porodowego 324 • Strach przed następnym długim porodem 325 • Masaż ułatwiający poród 326 • Karmienie piersią 326 • Operacje chirurgiczne piersi a karmienie piersią 327 • Planowanie z wyprzedzeniem 327 • Przechowywanie krwi z pępowiny 328 • Macierzyństwo 328

CO WARTO WIEDZIEĆ. Okres przedporodowy, poród pozorny, poród prawdziwy.....329

Objawy przedporodowe 330 • Objawy porodu pozornego 331 • Objawy porodu prawdziwego 331 • Kiedy telefonować do lekarza? 331

Rozdział 14. Poród (przekład Zbyszko Malewski) CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....333

Czop śluzowy i znaczenie krwi 333 • Pęknięcie błon płodowych 334 • Zabarwienie płynu owodniowego (smółka) 335 • Mała objętość wód płodowych 335 • Wzniesienie porodu 335 • Pomoc Matce Naturze 338 • Wzywanie lekarza podczas porodu 338 • Nieregularne skurcze 338 • Bóle krzyżowe 339 • Krótki poród 340 • Zbyt późny przyjazd do szpitala 340 • Nagły poród w samotności 341 • Lewatywa 341 • Golenie owłosienia łonowego 342 • Jedzenie i picie podczas porodu 342 • Rutynowo zakładany cewnik dożylny 343 • Monitorowanie płodu 344 • Nagły poród: rady dla osoby pomagającej 346 • Sztuczne przerwanie błon płodowych 348 • Widok krwi 348 • Nacięcie krocza 349 • Rozciągnięcie pochwy przez poród 350 • Poród w' strzemionach 350 • Użycie kleszczy i próżniociągu położniczego 351 • Użycie kleszczy i próżniociągu położniczego 352 • Wynik w skali Apgar 353 • Skala Apgar 353 • Pozycje porodowe 353 • Pozycje rodzącej w czasie pierwszego okresu porodu 354

Co WARTO WIEDZIEĆ. Przebieg porodu	355
Okresy i fazy porodu.....	355
Pierwszy okres porodu	356
Faza pierwsza: wczesna lub utajona 356 • Czynniki wpływające na odczuwanie bólu 357 • Do szpitala lub kliniki położniczej 359 • Druga faza: faza przyspieszenia lub aktywna 360 • Trzecia faza: faza przejściowa 363 • Jeżeli poród nie postępuje 364	
DRUGI OKRES PORODU. Parcie i urodzenie dziecka	366
Rodzi się dziecko 367 • Pierwszy widok dziecka 368	
TRZECI OKRES PORODU. Urodzenie łożyska, czyli popłodu.....	371
Poród miednicowy.....	373
Cięcie cesarskie: poród operacyjny	373
Czy jest na sali pediatra? 375	

CZĘŚĆ 3

ROZWAŻANIA KOŃCOWE ALE WCALE NIE NAJMNIEJ WAŻNE

O okresie poporodowym, o ojcach i o następnym dziecku

Rozdział 15. Pierwszy tydzień po porodzie (przekład Witold Kędzia) 379

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ379

Co MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....380

Krwawienie 380 • Twoje samopoczucie po porodzie 381 • Bóle poporodowe 381 • Ból w obrębie krocza 382 • Problemy z oddawaniem moczu 383 • Pierwsze oddanie stolca 385 • Nadmierna potliwość 386 • Odpowiednia ilość pokarmu 387 • Obrzęk piersi 387 • W jakich sytuacjach powiadomić lekarza? 388 • Zastój mleka w przypadku, gdy nie podejmiesz karmienia piersią 389 • Gorączka 389 • Więź emocjonalna 390 • Przebywanie razem z dzieckiem (rooming-in) 391 • Powrót do zdrowia po cięciu cesarskim 392 • Pobyt w szpitalu 393 • Bóle pleców 396

Co WARTO WIEDZIEĆ. Początki karmienia piersią.....397

Podstawowe zasady karmienia piersią 400 • Obrzęk piersi: gdy mleko napływa 402 • Dieta karmiącej matki 403 • Bolesne brodawki 404 • Leki a karmienie piersią 405 • Sporadyczne powikłania 405 • Karmienie piersią po cięciu cesarskim 407 • Karmienie bliźniąt 407

Rozdział 16. Pierwsze sześć tygodni po porodzie (przekład Witold Kędzia) 408

CO MOŻESZ ODCZUWAĆ.....408

Czego możesz oczekiwać W CZASIE KONTROLI POPORODOWEJ.....409

Co MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....410

Przygnębiecie poporodowe i depresja 410 • Pomoc w depresji poporodowej 414 • Powrót do przedporodowej masy ciała i figury 414 • Mleko matki 415 • Kłopoty z tarczycą 417* Samoczynne wypływanie mleka 418 • Długotrwały powrót do zdrowia po przebytym cięciu cesarskim 419* Rozpoczęcie współżycia 420 • Brak zainteresowania ..uprawianiem miłości ' 420 • Łatwy powrót do seksu 421 • Ponowne zajście u ciążę 423 • Wy padanie włosów 423 • Zażywanie kąpeli 424 • Zmęczenie 424

Co WARTO WIEDZIEĆ. Powrót do normalnej sylwetki.....425

Podstaw owe zasady na pierwsze sześć tygodni 426 • 1 faza ćwiczeń: 24 godziny po porodzie 426 • Pozycja podstawowa 427 • Unoszenie miednicy 427 • 11 faza ćwiczeń: 3 dni po porodzie 427 • Zginanie nóg ruchem ślizgowym 428 • Unoszenie głowy i ramion 428 • III faza ćwiczeń: po kontroli poporodowej 429

Rozdział 17. Ojcowie także oczekują (przekład Witold Kędzia) . . . 430

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....430

Uczucie opuszczenia 430 • Przygotuj się. nim zaczniesz 431 • Niezależnie od (ego, kim jest partner 432 • Zmiany w podejściu do seksu 432 • Bezpieczeństwo współżycia podczas ciąży 433 • Erotyczne sny podczas ciąży 434 • Zniecierpliwienie huśtawką nastrojów żony 435 • Wasze nastroje 435 • Objawy współodczuwania 436 • Niepokój o zdrowie żony 437 • Niepokój o zdrowie dziecka 437 • Niepokój o zmiany w życiu 438 • Bądź przy nich 439 • Zemdlenie podczas porodu 440 • Ojcowskie lęki 441 • W sprawie dziadków 441 • „Odstawienie” podczas karmienia piersią 442 • Powstawanie więzi 443 • Twoje przygnębiecie poporodowe 445 • Uczucie braku pożądania po porodzie 445

CZĘŚĆ 4

PROBLEMY SZCZEGÓLNEJ TROSKI

Rozdział 18. Gdy zachorujesz (przekład Szymon Banaszewski) . . .449

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....449

Przeziębienie 449 • Grypa czy przeziębienie? 451 • Zapalenie zatok 451 • Grypa 451 • Infekcja dróg moczowych 452 • Gorączka 453 • Kupowanie leków przez Internet 454 • Brać aspirynę czy nie 454 • Stosowanie leków 455 • Ziołolecznictwo 456 • Nawilżanie 457 • Nieżyt żołądkowo-jelitowy 457 • Listerioza 459 • Toksoplazmoza 459 • Cytomegalowirus (CMV) 460 • Rumień zakaźny 461 • Ospa wietrzna 462 • Choroba z Lyme 463 • Odra 464 • Świnka 464 • Różyczka 465 • Zapalenie wątroby (hepatitis) 466

Co WARTO WIEDZIEĆ. Dobre samopoczucie.....

Rozdział 19. Jak postępować w chorobach przewlekłych? (przekład Szymon Banaszewski).....469

CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ.....469

Astma 469 • Cukrzyca 471 • Bezpieczna częstość pracy serca w ćwiczeniach fizycznych w ciąży przy cukrzycy 473 • Przewlekłe nadciśnienie 475 • Choroba wieńcowa serca 476 • Choroby tarczycy 477 • Zaburzenia łąknienia 478 • Toczeń rumieniowaty układowy 479 • Reumatoidalne zapalenie stawów 480 • Sclerosis mul tiplex (SM) 480 • Nieprawność fizyczna 481 • Padaczka 482 • Fenylketonuria (PKU) 484 • Anemia sierpowato-krwinkowa 484 • Zwłóknienie torbielowate (mukowiscydoza) 485

Co WARTO WIEDZIEĆ. Jak żyć z ciążą wysokiego ryzyka?.....486

Matki pomagają matkom487

Rozdział 20. Jeśli dzieje się coś złego (przekład Dariusz Szparek)490

Powikłania, które mogą wystąpić podczas ciąży.....490

Wczesne poronienie albo poronienie samoistne 490 • Krwawienie we wczesnej ciąży 492 • Gdy poronienie jest nieuniknione 493 • Krwawienia w środkowym i korkowym trymestrze ciąży 494 • Poronienie późne 495 • Jeśli wystąpiło poronienie 496 • Ciąża ektopowa 497 • Cukrzyca ciążowa 498 • Stan przedrzucawkowy (nadciśnienie indukowane ciążą) 499 • Wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrastania płodu (IUGR) 502 • Dzieci z niską masą urodzeniową 503 • Opieka nad dzieckiem z grupy wysokiego ryzyka położniczego 504 • Łóżysko przodujące 504 • Łóżysko przodujące 505 • Zakażenie wewnątrzmaciczne (Chorioatnionilis) 506 • Przedwczesne pęknięcie błon płodowych (ppbp) 507 • Przedterminowa lub przedwczesna czynność skurczowa macicy 508 • Przewidując przedterminowy poród 509 • Zakrzepica żylna 510

Rzadko występujące powikłania ciążowe.....512

Niepowściągliwe wymioty ciężarnych (Hyperemesis gravidarum) 512* Ciąża zaśniadowa 513 • Wykrycie poważnego uszkodzenia płodu 514 • Częściowa ciąża zaśniadowa 515 • Rak kosmówki 515 • Rzućawka 515 • Zespół HELLP 516 • Oddzielenie łożyska 516* Łóżysko przyrośnięte 517* Gdy w ciąży wielopłodowej płód się nie rozwija 518 • Małowodzie 518* Wielowodzie 520 • Splątana pępowina 520 • Pierwsza pomoc dla płodu 521 • Wypadnięcie pępowiny 521

Komplikacje występujące podczas porodu I W OKRESIE POPORODOWYM.....522

Zagrożenie płodu 522 • Dystocja barkowa 522 • Pęknięcie macicy 523 • Wycinanie macicy 524 • Pęknięcie pochwy i szyjki macicy 525 • Krwotok poporodowy 525 • Zakażenie poporodowe 526

Uwagi o niepowodzeniach ciążowych.....527

Strata jednego z bliźniąt 530 • Stany przygnębienia 532 • Dlaczego? 533

CZĘŚĆ 5

NASTĘPNE DZIECKO

Rozdział 21. Przygotowując się do narodzin kolejnego dziecka (przekład Krzysztof Szymanowski).....537

Przygotowania dla kobiet, które chcą zajść w ciążę 538 • Przygotowania do ciąży dla przyszłych ojców 544 • Teraz, gdy przeczytaliście zakończenie książki... 546

Dodatek (przekład Krzysztof Szymanowski).....547

Powszechne badania podczas ciąży 547 • Bezlekowe leczenie podczas ciąży 549 • Przewidywane zapotrzebowanie na kalorie i tłuszcz 552

Posłowie (przekład Krzysztof Szymanowski).....553

Indeks554

Twoje notatki.....569