

Spis treści

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana ani użyta w jakiegokolwiek formie lub za pośrednictwem jakiegokolwiek środków przekazu: elektronicznego, mechanicznego, w tym fotokopiiowania, nagrywania lub zapisywania, przechowywania i odzyskiwania danych, bez pisemnej zgody wydawcy.

Tekst: zespół redakcyjny

Ilustracje: Katarzyna Świąt

Zdjęcia: Corbis str.: 13, 21, 27, 31, 56, 57, 113, 124, 127, 130, 138, 144, 152, 153, 162, 163, 171, 180, 194, 210, 224, 225, 236, 253, 258, 261, 262, 264,

Magdalena Szwedkiewicz-Kostrzewa
(www.szwedkiewicz-kostrzewa.pl)

Skład: KONTRAPUNKT

Wydawca:

Buchmann Sp. z o.o.

ul. Wiktorska 65 lok. 14

02-587 Warszawa

www.buchmann.pl

© Copyright by Buchmann Sp. z o.o., Warszawa 2010

ISBN 978-83-7670-618-0

Uwaga

Niniejsza książka nie może być traktowana jako osobista konsultacja medyczna. Czytelnik powinien skontaktować się z położną lub lekarzem we wszystkich sprawach dotyczących zdrowia, zwłaszcza jeżeli objawy wymagają diagnozy lub pomocy medycznej. Mimo że wszelkie informacje i porady zawarte w tej książce są dokładne i prawdziwe w momencie druku, ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za błędy lub pominięcia w treści książki.

Wstęp	7
Przygotowanie do zajścia w ciążę	8
Zmiana stylu życia	10
Ciało kobiety	12
Ciało mężczyzny	14
Próba poczęcia	16
Chłopiec czy dziewczynka?	18
Zapłodnienie komórki jajowej	20
Geny i dziedziczenie	22
Skąd się biorą bliźnięta	24
Problemy z płodnością	26
Leczenie bezpłodności	28
Zapłodnienie in vitro	30
Dieta i ćwiczenia	32
Dieta w okresie ciąży	34
Diety specjalne	38
Bezpieczeństwo spożywania posiłków	39
Wskazówki żywieniowe	40
Ćwiczenia w okresie ciąży	44
Dobre samopoczucie emocjonalne	50
Odpoczynek i relaks	52
Częste obawy	54
Radzenie sobie ze stresem	56
Terapie alternatywne	58
Aromaterapia w okresie ciąży	59
Masaż w czasie ciąży	60
Ty, twój partner i ojcostwo	62
Życie intymne w okresie ciąży	64
Samotne matki	66
Zdrowie	68
Unikanie ryzyka	70
Listerioza i toksoplazmoza	72
Podróżowanie w okresie ciąży	73
Praca i ciąża	74
Ciąża specjalnej troski	76
Cukrzyca w okresie ciąży	80
Choroba hemolityczna	82
Częste dolegliwości w okresie ciąży	84
Zrozumieć poronienie	106
Ciąża ektopowa	108
Stan przedrzucawkowy i rzucawka	110
System podtrzymujący życie dziecka	112
Problemy z łożyskiem	114

Opieka prenatalna	116	Trzeci trymestr ciąży	188
Wybór opieki prenatalnej	118	Twoje ciało w 29.–32. tygodniu	190
Osoby towarzyszące podczas porodu	120	Twoje dziecko w 29. tygodniu	192
Badania podczas ciąży	122	Twoje dziecko w 30. tygodniu	193
Badania ultrasonograficzne	124	Twoje dziecko w 31. tygodniu	194
Badania przesiewowe	126	Twoje dziecko w 32. tygodniu	195
Badania diagnostyczne	128	Rozwój dziecka: 32. tydzień	196
Ciąże bliźniacze	132	Twoje ciało w 33.–36. tygodniu	198
Pierwszy trymestr ciąży	134	Twoje dziecko w 33. tygodniu	200
Twoje ciało w 1.–8. tygodniu	136	Twoje dziecko w 34. tygodniu	201
Twoje dziecko w 1.–3. tygodniu	138	Twoje dziecko w 35. tygodniu	202
Twoje dziecko w 4. tygodniu	139	Twoje dziecko w 36. tygodniu	203
Twoje dziecko w 5. tygodniu	140	Rozwój dziecka: 36. tydzień	204
Twoje dziecko w 6. tygodniu	141	Twoje ciało w 37.–40. tygodniu	206
Twoje dziecko w 7. tygodniu	142	Twoje dziecko w 37. tygodniu	208
Twoje dziecko w 8. tygodniu	143	Twoje dziecko w 38. tygodniu	209
Rozwój dziecka: 8. tydzień	144	Twoje dziecko w 39. tygodniu	210
Twoje ciało w 9.–12. tygodniu	146	Twoje dziecko w 40. tygodniu	211
Twoje dziecko w 9. tygodniu	148	Rozwój dziecka: 40. tydzień	212
Twoje dziecko w 10. tygodniu	149	Poród i narodziny dziecka	214
Twoje dziecko w 11. tygodniu	150	Przygotowanie do porodu	216
Twoje dziecko w 12. tygodniu	151	Ułożenie dziecka w macicy	218
Rozwój dziecka: 12. tydzień	152	Spóźniający się poród	220
Drugi trymestr ciąży	154	Poród w szpitalu	222
Twoje ciało w 13.–16. tygodniu	156	Poród w wodzie	224
Twoje dziecko w 13. tygodniu	158	Poród w domu	226
Twoje dziecko w 14. tygodniu	159	Poród: ogólny zarys	228
Twoje dziecko w 15. tygodniu	160	Pozycje do porodu i narodzin dziecka	230
Twoje dziecko w 16. tygodniu	161	Pierwsza faza porodu	234
Rozwój dziecka: 16. tydzień	162	Druga faza porodu	238
Twoje ciało w 17.–20. tygodniu	164	Trzecia faza porodu	242
Twoje dziecko w 17. tygodniu	166	Porody nietypowe	244
Twoje dziecko w 18. tygodniu	167	Porody narządziowe	248
Twoje dziecko w 19. tygodniu	168	Cięcie cesarskie	250
Twoje dziecko w 20. tygodniu	169	Nacięcie i pęknięcie krocza	252
Rozwój dziecka: 20. tydzień	170	Uśmierzanie bólu	253
Twoje ciało w 21.–24. tygodniu	172	Kilka pierwszych chwil z dzieckiem	258
Twoje dziecko w 21. tygodniu	174	Wygląd dziecka	260
Twoje dziecko w 22. tygodniu	175	Przedwcześnie urodzone dzieci	262
Twoje dziecko w 23. tygodniu	176	Oddział intensywnej opieki noworodkowej	264
Twoje dziecko w 24. tygodniu	177	Kilka pierwszych dni	266
Rozwój dziecka: 24. tydzień	178	Procedury szpitalne	268
Twoje ciało w 25.–28. tygodniu	180	Twoje ciało po porodzie	270
Twoje dziecko w 25. tygodniu	182	Ćwiczenia na mięśnie dna miednicy	272
Twoje dziecko w 26. tygodniu	183	Twoje emocje po porodzie	274
Twoje dziecko w 27. tygodniu	184	Karmienie dziecka	276
Twoje dziecko w 28. tygodniu	185	Kiedy dziecko śpi	278
Rozwój dziecka: 28. tydzień	186	Opieka nad dzieckiem	280