

SPIS TREŚCI

Tyle chcę ci powiedzieć, przyszła mamo... str. 6

Fizjologia porodu, czyli tak to stworzyła natura

- Co powinnaś wiedzieć o porodzie fizjologicznym str. 11
- Okresy i fazy porodu str. 16
- Twój wpływ na przebieg porodu str. 18
- Twoje krocze w porodzie str. 36
- Poród naturalny czy cesarskie cięcie? str. 44

Jednak cesarskie cięcie

- Przygotowanie do cięcia str. 53
- Przebieg porodu str. 57
- Proces gojenia blizny str. 61
- Poród naturalny po przebytym cesarskim cięciu str. 67

Razem na drodze do porodu

- Jaki masz styl... rodzenia?
Zachowania kobiety w porodzie str. 75
- Co możecie zrobić ty i personel,
by zmniejszyć odczuwanie skurczów porodowych str. 95
- Mężczyzna. Czy na pewno jest „tylko” wsparciem? str. 105

Organizacja i logistyka porodowa str. 117

Indukcja porodu

- Gdy potrzebna jest dodatkowa stymulacja str. 133
- Czym preindukcja różni się od indukcji porodu? str. 136
- Metody preindukcji porodu str. 138
- Indukcja, gdy szyjka jest dojrzała – oksytocyna str. 144
- Wskazania do indukcji porodu str. 149
- Naturalne metody indukcji porodu str. 155

Pológ, czyli co dalej str. 159

Przygotuj ciało na zmiany

- Trening postawy i codziennych nawyków ruchowych
- Katarzyna Witek-Sokołowska str. 173
- Rola fizjoterapii uroginekologicznej w opiece nad kobietą
ciężarną i po porodzie - Natalia Wawszczyk str. 192
- Osteopatyczne przygotowanie do porodu
- Ewelina Tyszkó-Bury str. 207
- Codzienne ćwiczenia od 36. tygodnia ciąży str. 212

Położna – niezależna specjalistka str. 241

Ciekawostki z porodówki str. 255

Moja historia str. 287

Książki, filmy, miejsca, które warto znać str. 298