

SPIS TREŚCI

Od Autorki	9
Wstęp	11

SZTUKA W TRZECH AKTACH

AKT I

Poczęcie	19
Anatomia	20
Do biegu, gotowi, start — czyli trochę teorii	20
Cykl menstruacyjny	24
Jak rozpoznać dni płodne?	24
Jak się przygotować?	29
No to jak zacząć?	33
Stres a poczęcie	34
Orgazm a ciąża	35
Planowanie płci dziecka	37
Dwa (lub trzy czy cztery!) razy więcej szczęścia	42
Bezpłodność a niepłodność	44
Czy można poprawić płodność?	50
Techniki wspomaganego rozrodu	56
Naprotechnologia	58

Ciąża	61
Test ciążowy	62
Jestem w ciąży!	66
Dlaczego naukowcy się czepiają, czyli o co w tym wszystkim chodzi	67
Co dzieje się w brzuchu mamy?	69
O ciąży słów kilka	70
No to kiedy rodzę?	71
Ach, te hormony!	73
Czy płód może czuć ból?	74
Jak zmienia się nasze ciało w ciąży?	77
Badania w ciąży	82
Dolegliwości ciążowe i jak sobie z nimi radzić	100
Stres psychologiczny w ciąży	109
Depresja w ciąży	111
Stan przedrzucawkowy	113
Ciąża po ciąży	114
Czy można karmić piersią, będąc w ciąży?	116
Odrobina przyjemności dla mamy	117
Telefon, komputer, mikrofalówka	128
Mama idzie do dentysty	128
Leki w ciąży	130
Szczepienia w ciąży	131
Praca w ciąży	138
Czy seks w ciąży jest bezpieczny?	139
Podróże	142
No to ruszamy (się)!	147
Dieta w ciąży	151
A co z tatą?	192
Chłopiec czy dziewczynka?	193
Szczególne przypadki ciąży	195
Ostatni dzwonek!	207

AKT III

Poród	209
Mam plan!	210
Poród w domu czy w szpitalu?	211
Poród w wodzie	214
Skąd mam wiedzieć, że to już?	216
No to do roboty!	218
Jak przebiega poród?	218
Wybrane czynności wykonywane podczas porodu	221
Wdech i wydech	224
Ruch i pozycje w trakcie porodu	225
Przyj!	228
Ból — skąd się bierze i jak sobie z nim radzić?	229
Stres	238
Poród i... orgazm?	239
Medyczne wskazania do indukcji porodu	240
Indukcja porodu	245
Pospiesz się?	249
Czy można naturalnie wywołać poród?	251
Cesarskie cięcie	254
Epilog	261
Witamy na świecie!	262
Czwarty okres porodu	271
I żyli długo i szczęśliwie?	272
Bibliografia	275