

CZĘŚĆ PIERWSZA. Kobieta w ciąży

1. Ciąża w liczbach STR. 9
2. Jak Twoje ciało zmienia się w ciąży STR. 12
3. Zmiany w życiu STR. 34

CZĘŚĆ DRUGA. Dobra opieka nad kobietą w ciąży

4. Badania w okresie ciąży STR. 45
5. Specjaliści, którzy otoczą Cię opieką STR. 53

CZĘŚĆ TRZECIA. Emocje w ciąży

6. Nowa rola: kobieta-matka STR. 59
7. Mężczyzna w ciąży, czyli zespół kuwady STR. 63

CZĘŚĆ CZWARTA. Dziecko prenatalne, czyli mały człowiek w łonie

8. Rozwój prenatalny STR. 67
9. Dialog i więź z dzieckiem prenatalnym STR. 72
10. Stymulacja prenatalna dziecka w łonie STR. 73

CZĘŚĆ PIĄTA. Przygotowanie dziecka do porodu

11. Położenie, ustawienie i ułożenie dziecka w łonie STR. 77
12. Obrót dziecka STR. 82
13. Zestaw ćwiczeń na zmianę położenia dziecka do pozycji główkowej STR. 88
14. Zestaw sekwencji, które wspierają dziecko we wstawieniu się w miednicę i w uzyskaniu optymalnego położenia w pozycji główkowej STR. 99

CZEŚĆ SZÓSTA. Ciąża okiem specjalistek

15. Bardzo ważne dno miednicy - Martyna Romanowska-Naimska	STR. 103
a) Dno miednicy przed ciążą i w ciąży	STR. 104
b) Jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy	STR. 107
c) Kiedy udać się do specjalisty	STR. 110
16. Osteopatyczne podejście do ciąży - Ewelina Tyszko-Bury	STR. 117
a) Jak osteopatia może pomóc w zajiściu w ciążę	STR. 118
b) Czy w ciąży warto się wybrać do osteopaty i dlaczego	STR. 123
c) Osteopatyczne przygotowanie do porodu	STR. 128
17. Żywnościowe wsparcie ciąży - Magdalena Czyrynda-Koleda i Monika Stronkie-Złotaniec	STR. 130
a) Dieta kobiety w ciąży	STR. 131
b) Dieta w kolejnych trymestrach	STR. 133
c) Trzy ciążowe superfoods	STR. 141
Zakończenie	STR. 145
Trochę o sobie	STR. 147
Mój dziennik	STR. 152
Strony, miejsca, książki, filmy, które warto znać	STR. 196