

Spis treści



Będziesz mamą?

Zanim zaczniesz oczekiwać dziecka	14
Myślenie o dziecku • Wszystko o poczęciu • Jak obliczyć datę owulacji • Genetyka i dziedziczenie • Jak przygotować się do ciąży	
Czy jestem w ciąży?	26
Pierwsze oznaki ciąży • Od przeczucia do pewności • Jak obliczyć datę porodu	
Pierwsze kroki i zalecenia	32
Gdzie rodzić • Nieinwazyjne badania prenatalne • Kto będzie się tobą opiekował • Środki ostrożności • Przyjmowanie leków w ciąży	
Ciąża wysokiego ryzyka	41
Bliźnięta, trojaczki, czworaczki... • Ciąża po czterdziestce • Wkrótce matka, a jeszcze nastolatka	
Przezwyciężyć niepłodność	46
Dlaczego wciąż nie mamy dziecka? • Co może medycyna	
W stronę ojcostwa	50
Pragnienie dziecka po męsku • Kiedy plan się konkretyzuje...	



Ty i twoje dziecko przez dziewięć miesięcy

Niezwykła przygoda	58
Dziecko w łonie	62
Zawiązki embrionu • Embrion staje się płodem • Organy zaczynają funkcjonować • Coraz bardziej ruchliwe • Ostatnie „przygotowania” • Owodnia i łożysko	
Co odczuwa przyszła mama	62
Zmiany ciała w każdym trymestrze	
Przyszły tata a ciąża	73
Moja kobieta się zmienia • Pierwsze kontakty z płodem	



Ciąża dzień po dniu

Czuć się piękną i być w dobrej formie	80
Pozostać piękną, oczekując dziecka • Sprawa stylu i... wygody!	
• Utrzymać dobrą formę	
Dobry sen w czasie ciąży	96
Twój sen zmienia się z biegiem miesięcy • Sny, które cię niepokoją	
Odpowiednio się odżywiać	100
Prawidłowa waga • Odżywianie się. Podstawowe zasady ostrożności	
• Zrównoważona dieta w praktyce • Zrozumieć swoje potrzeby żywieniowe	
• Minerale – cenne składniki • Niezbędne witaminy	
Codzienne zalecenia	118
Pogodzić ciążę z pracą • Zmiana sposobu życia • Bezpieczne podróżowanie	
Uciążliwe dolegliwości	125
Gdy układ pokarmowy sprawia niespodzianki... • Zmęczenie, złe samopoczucie • Inne bóle • Kłopoty z krążeniem krwi	
• Inne dolegliwości kobiet ciężarnych	
Zmienione więzy uczuciowe	133
Sprzeczne uczucia • Życie z partnerem • Zostać mamą po raz kolejny...	
Przygotować dom na przyjęcie dziecka	143
Urządzanie domu • Walizka dla dwojga • Przygotowanie powrotu do domu	
Gdy przyszły tata myśli o jutrze	148
Głowa pełna pytań • Razem, ale osobno	



Opieka medyczna nad przyszłą mamą

Opieka medyczna miesiąc po miesiącu	156
Pierwsza wizyta • Następne wizyty i badania • Czynniki Rh	
Badania ciążowe	164
Ultrasonografia płodu • Inwazyjna diagnostyka prenatalna • Konsultacja genetyczna	
Jeżeli zachorujesz	173
Leczenie w ciąży • Choroba zakaźna	
Ciąża zagrożona	178
Ciąże mnogie • Choroby przewlekłe • Uzależnienia	
Komplikacje związane z ciążą	184
Poronienie • Inne przyczyny krwawienia (I trymestr) • Inne komplikacje (II i III trymestr)	
Przygotowania do porodu	191
Cel przygotowań • Klasyczna szkoła rodzenia • Haptonomia: spotkanie z dzieckiem • Inne metody	
Tata zaangażowany	205
Brać udział w badaniach lekarskich? • Czy towarzyszyć żonie w przygotowaniach do porodu? • Gdy partnerka potrzebuje wsparcia	



Poród. Witaj na świecie!

Zbliża się termin	212
Nadchodzi wielki dzień • Pierwsze oznaki	
Przybycie na oddział położniczy	216
Przyjęcie do szpitala • Poród indukowany	
Opanować ból	220
Znieczulenie zewnątrzoponowe • Inne metody łagodzenia bólu	
Przebieg porodu	223
Trzy etapy porodu • Kiedy dziecko nie jest ułożone prawidłowo	
• Poród bliźniąt • Cesarskie cięcie – w jakich wypadkach	
Przyjście dziecka na świat	233
Powietrze: nowe środowisko dziecka • Pierwsze kontakty	
i zabiegi pielęgnacyjne	
Narodziny z punktu widzenia ojca	238
Być przy porodzie: tak czy nie? • Kontakt z dzieckiem po porodzie	



Pobyty w szpitalu po porodzie

Karmienie dziecka	246
Pierwsze karmienie • Karmienie dziecka z butelki	
Pierwsze dni noworodka	255
Zdolności noworodka • Badanie pediatryczne • Jeśli dziecko jest oddzielone od matki • Opieka medyczna w pierwszych dniach po porodzie	
Mama po porodzie	265
Co dzieje się z twoim ciałem • Rozchwiane emocje • Pobyty na oddziale położniczym	
Ojciec między domem a szpitalem	273
Maraton pierwszych dni • Początki życia we troje	



Powrót do domu

Życie codzienne	280
Rytm snu dziecka • Karmienie piersią w domu • Karmienie z butelki • Dolegliwości trawienne dziecka • Pierwsze mycie i kąpiel • Masz bliźnięta	
Zdrowie matki	299
Jesteś nadal osłabiona • Dalsza opieka medyczna • Ile trzeba odczekać, zanim zaczniecie się znowu kochać	
Zadbaj o swoje ciało	308
Powrót do figury • Odzyskać urodę	
Emocjonalna więź z dzieckiem	314
Przywiązanie rosnące z każdym dniem • Porozumiewanie się z dzieckiem • Pierwsze rozstania	
Życie rodzinne w oczach taty	322
Między zmęczeniem a radością • Poznać się nawzajem	



Słowniczek medyczny i praktyczny przewodnik

Słowniczek medyczny	330
Medycyna naturalna a ciąża	384
Formalności	392
Ważne adresy	397
Indeks	399

Z punktu widzenia ojca

Przyszły tata także uczestniczy w tych wyjątkowych chwilach: przeżywa ciążę partnerki, towarzyszy jej, po swojemu oczekuje tego, co niedługo ma się wydarzyć. Oto rozdziały przygotowane specjalnie dla niego.

W stronę ojcostwa	50–54
Przyszły tata a ciąża	73–77
Gdy przyszły tata myśli o jutrze	148–153
Tata zaangażowany	205–209
Narodziny z punktu widzenia ojca	238–243
Ojciec między domem a szpitalem	273–277
życie rodzinne w oczach taty	322–327

