

Wstęp do wydania polskiego	4
Wstęp	5



261750

PIERWSZY TRYMESTR . . . 8

Pierwszy miesiąc

Rozwój twojego dziecka	10
Zmiany w twoim organizmie	11
O co pytać lekarza:	
Pierwsza wizyta u lekarza	12

Dla ciebie i dziecka

Zdrowe odżywianie podczas ciąży	16
---	----

Drugi miesiąc

Rozwój twojego dziecka	22
Zmiany w twoim organizmie	23
O co pytać lekarza:	
Ile powinienam przybrać na wadze?	24

W obliczu zachodzących zmian

Zadbaj o dobry początek	26
Najczęstsze dolegliwości pierwszego trymestru •	
Zmiany w psychice • Współżycie seksualne •	
Ochrona zdrowia dziecka	

Trzeci miesiąc

Rozwój twojego dziecka	34
Zmiany w twoim organizmie	35
O co pytać lekarza:	
Czy zgaga powoduje, że dziecku rosną włosy?	36

Plany i przygotowania

Praca zawodowa i podróżowanie w czasie ciąży	38
--	----

Sytuacje nietypowe

Ciąża u kobiet powyżej 35 roku życia	42
--	----

DRUGI TRYMESTR . . . 44

Czwarty miesiąc

Rozwój twojego dziecka	46
Zmiany w twoim organizmie	47
O co pytać lekarza:	
Jakie specjalne badania należy wykonać?	48

Dla ciebie i dziecka

Bezpieczna gimnastyka i ruch	50
--	----

Piąty miesiąc

Rozwój twojego dziecka	56
Zmiany w twoim organizmie	57
O co pytać lekarza:	
Jak poznać, że coś jest nie w porządku?	58

W obliczu zachodzących zmian

Zaliczanie drugiego etapu	60
-------------------------------------	----

Wpisano do Księgi Akcesji

Akcesja K 290/93 ZN

Akcesja D nr 62, 2002, ZN

TRZĘŚCI

Najczęściej spotykane dolegliwości w drugim trymestrze •
Zmiany w psychice • Współżycie seksualne •
Ochrona zdrowia dziecka • Dla twojej wygody

Szósty miesiąc

Rozwój twojego dziecka	68
Zmiany w twoim organizmie	69
O co pytać lekarza:	
Czy obawiać się konfliktu serologicznego?	70

Plany i przygotowania

Szkola rodzenia	72
---------------------------	----

Sytuacje nietypowe

Nadciśnienie, cukrzyca i choroba serca u ciężarnych	76
---	----

TRZECI TRYMESTR 78

Siódmy miesiąc

Rozwój twojego dziecka	80
Zmiany w twoim organizmie	81
O co pytać lekarza:	
Po czym poznam, że już czas?	82

Dla ciebie i dziecka

Komfort, wypoczynek i relaks	84
--	----

Ósmy miesiąc

Rozwój twojego dziecka	88
Zmiany w twoim organizmie	89
O co pytać lekarza:	
Metody łagodzenia bólu podczas porodu	90

W obliczu zachodzących zmian

Dobrej roboty ciąg dalszy	92
-------------------------------------	----

Sprawy praktyczne w trzecim trymestrze •

Dolegliwości typowe dla trzeciego trymestru •

Zmiany w psychice • Współżycie seksualne •

Ochrona zdrowia dziecka • Dla twojej wygody

Dziewiąty miesiąc

Rozwój twojego dziecka	98
Zmiany w twoim organizmie	99
O co pytać lekarza:	
Czy będzie potrzebne cesarskie cięcie?	100

Plany i przygotowania

Poród w szpitalu czy poza szpitalem?	102
--	-----

Sytuacje nietypowe

Ciąża mnoga	106
-----------------------	-----

PORÓD 108

Słowniczek	121
----------------------	-----

Indeks	124
------------------	-----