

spis treści

test ciążowy	3	mdłości	67
wstęp	15	opieka na płodem	69
zwroty grzecznościowe	21	natychmiast do lekarza	77
tydzień 1		tydzień 5	
co się dzieje	22	co się dzieje	78
dziennik	24	dziennik	80
przygotowanie do ciąży	26	test ciążowy	82
radę z pierwszej ręki	32	cięża pozamaciczna	83
zająć z ciążę	32	standardowe badania	84
literatura dla ciężarówek <i>in spe</i>	33	tydzień 6	
tydzień 2		co się dzieje	88
co się dzieje	37	dziennik	90
dziennik	38	poronienie	92
suplementy i odżywianie	40	tydzień 7	
literatura dla ciężarówek	49	co się dzieje	96
tydzień 3		dziennik	98
co się dzieje	54	zmęczenie	101
dziennik	56	ciągłe siusianie	102
zmysł powonienia	59	tydzień 8	
aromaterapia	59	co się dzieje	104
herbatki ziołowe	61	dziennik	106
leki i terapie naturalne	62	zachcianki	108
tydzień 4		zaparcia	109
co się dzieje	64	kiedy i komu powiedzieć o ciąży	111
dziennik	66	tydzień 9	
		co się dzieje	117

dziennik	118
wybór miejsca porodu	122
i zespołu medycznego	122

tydzień 10

co się dzieje	135
dziennik	136
geny i chromosomy	139

tydzień 11

co się dzieje	146
dziennik	148
badania przesiewowe i testy	151

tydzień 12

co się dzieje	160
dziennik	162
hormony ciążowe	167

tydzień 13

co się dzieje	172
dziennik	174
płaczliwość	174
reakcje ludzi na „dobrą nowinę”	177

tydzień 14

co się dzieje	179
dziennik	180
co gnębi w drugim trymestrze	182

tydzień 15

co się dzieje	188
dziennik	190
sport	191

tydzień 16

co się dzieje	196
dziennik	198
przyznaj się, że jesteś w ciąży	198
oddział do walki z wyrodnymi	199
matkami	199
o czym dotąd nie wiedziałaś	199
rzeczy, których nie wiedzą	200
inni ludzie	200
dla „tatów”	201
literatura „dla tatów”	201

tydzień 17

co się dzieje	204
dziennik	206
piersi	207

tydzień 18

co się dzieje	213
dziennik	214
plugawe, niechciane porady	218
i komentarze, o które	218
nikt nie prosił	218

tydzień 19

co się dzieje	227
dziennik	228
ubrania dla ciężarówek	230

tydzień 20

co się dzieje	237
dziennik	238
przybieranie na wadze	239

tydzień 21

co się dzieje	244
dziennik	246
w pracy	250

tydzień 22

co się dzieje	256
dziennik	258
skóra	260

tydzień 23

co się dzieje	267
dziennik	268
podróże	272

tydzień 24

co się dzieje	278
dziennik	280
szkoła rodzenia	282

tydzień 25

co się dzieje	286
dziennik	288
ubranka dla dziecka	290

tydzień 26

co się dzieje	299
dziennik	300
wyposażenie bobasa	303
wielka debata nad smoczkiem	313

tydzień 27

co się dzieje	316
dziennik	318
bezpieczeństwo	320

tydzień 28

co się dzieje	326
dziennik	328
co gnębi w trzecim trymestrze	330
ewentualne badania dodatkowe	334

tydzień 29

co się dzieje	337
dziennik	338
objawy przedwczesnego porodu	342
krwawienie w trzecim trymestrze	343

tydzień 30

co się dzieje	345
dziennik	346
przedwczesny poród	351

tydzień 31

co się dzieje	356
dziennik	358
stan przedrzucawkowy	362

tydzień 32

co się dzieje	366
dziennik	368
plan porodowy	370
uśmierzanie bólu – opcje	373

tydzień 33

co się dzieje	381
dziennik	382
sprawy do załatwienia przed	
pójściem do szpitala	386
kuferek do szpitala	388

tydzień 34

co się dzieje	393
dziennik	394
poród	398

tydzień 35

co się dzieje	405
dziennik	406
cesarskie cięcie	410

tydzień 36

co się dzieje	418
dziennik	420
mali spóźnialscy	421

tydzień 37

co się dzieje	428
dziennik	430
noworodek	431

tydzień 38

co się dzieje	436
dziennik	438
ciało po porodzie	439

tydzień 39

co się dzieje	445
dziennik	446
karmienie noworodka	447

tydzień 40

co się dzieje	454
dziennik	456
pobyt w szpitalu	458

tydzień 41

co się dzieje	464
dziennik	466
jak sobie radzić w domu	469

tydzień 42

co się dzieje	477
dziennik	478
depresja poporodowa	482

tydzień 43

co się dzieje	488
dziennik	490
pierwsze spacery	493
szczepienia	497
a tak przy okazji...	500
śmierć łóżeczkowa	501
poradniki na temat opieki nad dzieckiem	503
i wszyscy żyli długo i szczęśliwie	507
pomoc	510

indeks 544