



## ОТ АВТОРА

**В**ы планируете беременность и тщательно к ней готовитесь. А может, она для вас — уже свершившийся факт. Вас беспокоит, что будет происходить с вашим организмом в течение долгих 9 месяцев. Вы хотите знать, как из крошечных клеточек прямо внутри вас будет зарождаться и развиваться новая жизнь, хотите иметь представление о подводных камнях, которые могут встретиться на этом пути. Вместе с мужем вы планируете подготовиться к рождению малыша и встретить его в этом мире вместе. Очень важно знать все этапы беременности и родов и быть готовой пережить их максимально легко. Если вы хотите владеть информацией обо всем, что будет происходить с вами и малышом, о том, как правильно ухаживать за собой и максимально быстро восстановиться после родов, то эта книга для вас. В ней вы найдете ответы на все свои вопросы. День за днем, от месяца к месяцу она будет вашим верным спутником и помощником.

