

Содержание

Вместо предисловия	4
ЧАСТЬ I. До...	5
Пол ребенка можно запланировать!	6
Вы беременны. Что делать?!	7
Что происходит у вас внутри?	12
Дыхательные упражнения	23
Берегитесь: варикоз!	28
Повышаем уровень гемоглобина и жизненный тонус	30
Уход за кожей и волосами во время беременности	45
Гимнастика для будущей мамы	50
Собираем вещи в роддом	89
ЧАСТЬ II. После...	91
Послеродовой период	92
Секс. Быть или не быть?	94
Откуда берется послеродовая депрессия?	96
Здесь будем делать талию!	105
Красиво жить не запретишь!	118
ЧАСТЬ III. Мой малыш	129
Все дети одинаковые?	130
Быстрее, выше, сильнее!	131
Губки бантиком, бровки домиком...	133
Зачем нужны массаж и гимнастика?	137
Полезные советы	144