



# Оглавление

Вступление . . . . .	12
----------------------	----

## ЧАСТЬ I. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕБЕНКА

<b>1</b> <b>Здоровье родителей до зачатия, анализы и обследование . . . . .</b>	<b>14</b>
А как ваше здоровье, потенциальные родители? . . . . .	14
Как обследоваться женщинам, планирующим беременность? . . . . .	17
Если у родителей есть хронические заболевания, как предотвратить опасность для ребенка? . . . . .	20
Кому необходимы прививки? . . . . .	21
Нужно ли отменять лекарства, если вы их принимаете? . . . . .	22
Как отражается курение на зачатии? . . . . .	23
Вреден ли для зачатия алкоголь? . . . . .	24
А кофе и крепкий чай ребенку не повредят? . . . . .	25
Как влияют на зачатие сауна и спорт? . . . . .	26
Нужно ли принимать витамины еще до наступления беременности? . . . . .	27
Стремимся зарабатывать или отдыхать? . . . . .	28
<b>2</b> <b>Когда прекратить контрацепцию . . . . .</b>	<b>30</b>
Химические средства контрацепции (спермициды) . . . . .	30
Внутриматочная контрацепция (ВМК) . . . . .	31

Гормональная контрацепция . . . . .	31
Противозачаточные средства продолжительного действия . . . . .	32
Барьерные методы . . . . .	32
<b>3 Бесплодие и методы лечения . . . . .</b>	<b>35</b>
Кто виноват: муж или жена? . . . . .	36
Где и как обследоваться мужу? . . . . .	36
Как обследоваться женщине, если муж «не виноват»? . . . . .	39
Лечение бесплодия . . . . .	41
<b>4 Оптимальное время для беременности и рождения здорового ребенка . . . . .</b>	<b>44</b>
В какое время рождаются самые здоровые дети? . . . . .	44
Зачатие летом — рождение ребенка весной . . . . .	44
Зачатие осенью — рождение ребенка летом . . . . .	45
Зачатие зимой — рождение ребенка осенью . . . . .	46
Зачатие весной — рождение ребенка зимой . . . . .	47
Благоприятные дни для зачатия . . . . .	49
<b>5 Как «получаются» близнецы? . . . . .</b>	<b>51</b>
Зародыши близнецов самые «капризные» . . . . .	52
Вероятность зачатия двойцовых близнецов . . . . .	52
<b>6 Выбираем пол будущего ребенка . . . . .</b>	<b>54</b>
От чего зависит, будет у вас мальчик или девочка? . . . . .	54
Что советуют народные методы? . . . . .	55
Планирование пола по крови . . . . .	56
Китайская таблица полов . . . . .	57
Как повлиять на пол с помощью диеты? . . . . .	59
Влияет ли на пол зародыша время и техника сексуальных контактов? . . . . .	60

<b>7</b>	<b>«Заказываем» характер по гороскопу . . . . .</b>	<b>64</b>
<b>8</b>	<b>Влияние имени ребенка на его характер и судьбу . . . . .</b>	<b>69</b>
	Древние и современные способы наречения детей . . . . .	69
	Можно ли называть ребенка именем отца или деда . . . . .	71
	Случайно выбранное имя . . . . .	72
	Православная традиция именованя младенцев .	72
	Рекомендации психолога . . . . .	79
	Счастливое имя и нумерология . . . . .	82
<b>9</b>	<b>Финансовые перспективы, связанные с рождением ребенка . . . . .</b>	<b>86</b>
	Можно ли выносить и родить ребенка без особых затрат? (экономный вариант) . . . .	87
	Сколько стоит родить ребенка «на высоком уровне»? . . . . .	91
	Три финансовых плана . . . . .	94
	Сколько денег родители получают от государства? . . . . .	96
	Подведем итоги . . . . .	101

## **ЧАСТЬ II. БЕРЕМЕННОСТЬ**

<b>1</b>	<b>Первые признаки беременности . . . . .</b>	<b>104</b>
	А может, у меня будет двойня? . . . . .	109
	Нормально ли протекает беременность, если болит живот? . . . . .	109
	Почему так рано увеличивается грудь? . . . . .	110
	Не слишком ли жена капризничает? . . . . .	110
	Почему я стала такой дурнушкой? . . . . .	112

Разберемся в народных приметах: будет мальчик или девочка? . . . . .	113
<b>2 Медицинский контроль беременности . . . . .</b>	<b>119</b>
Какие анализы необходимо сдавать в период беременности? . . . . .	119
Какие исследования необходимы во время беременности? . . . . .	122
Какие дополнительные исследования может назначить врач? . . . . .	123
В каких случаях необходима пренатальная диагностика? . . . . .	125
Как определить срок беременности? . . . . .	126
<b>3 Этапы беременности . . . . .</b>	<b>127</b>
Первый триместр беременности . . . . .	127
Второй триместр беременности . . . . .	127
Третий триместр беременности . . . . .	129
<b>4 Влияние лекарств на течение беременности . . . . .</b>	<b>131</b>
Насколько велик риск облучения ребенка, если мама сделала рентген? . . . . .	131
Что делать, если вы заболели? . . . . .	131
Как собрать домашнюю аптечку для будущей мамы? . . . . .	134
Можно ли беременной использовать эфирные масла? . . . . .	136
<b>5 Проблемы, связанные с беременностью . . . . .</b>	<b>139</b>
Что делать, если болит спина? . . . . .	139
Как правильно набирать вес? . . . . .	140
Бессонница — обязательный спутник беременности? . . . . .	142
Почему кишечник стал плохо работать? . . . . .	145

<b>6</b>	<b>Осложнения беременности и как с ними бороться . . . . .</b>	<b>150</b>
	В чем опасность раннего и позднего токсикозов? . . . . .	150
	Анемия и беременность . . . . .	153
	Гипертонус матки . . . . .	158
	Варикозное расширение вен . . . . .	160
	Тазовое предлежание плода . . . . .	162
	Какие осложнения несет многоплодная беременность? . . . . .	164
<b>7</b>	<b>Как влияют на беременность внешняя среда и вредные привычки? . . . . .</b>	<b>167</b>
	Чем опасно курение во время беременности? . . . . .	167
	Вредит ли еще не рожденному ребенку алкоголь? . . . . .	170
	Как декоративная косметика влияет на беременность? . . . . .	171
	Домашние натуральные средства по уходу за кожей . . . . .	173
	Как ухаживать за волосами? . . . . .	174
	Опасно ли сидеть за компьютером? . . . . .	175
	Может ли оказать влияние на плод мобильный телефон? . . . . .	178
<b>8</b>	<b>Как относиться к приметам . . . . .</b>	<b>179</b>
	Примета № 1. Нельзя готовить «приданое» для малыша . . . . .	179
	Примета № 2. Беременным нельзя вязать, чтобы ребенок не запутался в пуповине . . . . .	180
	Примета № 3. Не вешайте белье на веревку . . . . .	181

Примета № 4. Если есть красное, то ребенок родится красным . . . . .	181
Примета № 5. Нельзя спать на спине . . . . .	182
Примета № 6. Скрывайте свою беременность . . . . .	182
Примета № 7. Беременной нельзя стричься . . . . .	183
Примета № 8. Беременной женщине нельзя прикасаться к лицу . . . . .	184
Примета № 9. Не говорите имени ребенка, пока он не родится . . . . .	184
<b>9 Календарь беременности, или Как растет ваш ребенок . . . . .</b>	<b>186</b>
Первый месяц . . . . .	186
Второй месяц . . . . .	187
Третий месяц . . . . .	187
Четвертый месяц . . . . .	188
Пятый месяц . . . . .	188
Шестой месяц . . . . .	189
Седьмой месяц . . . . .	189
Восьмой месяц . . . . .	189
Девятый месяц . . . . .	190
<b>10 Одежда, обувь и специальное белье для беременных . . . . .</b>	<b>191</b>
Как составить гардероб для беременной? . . . . .	191
Бандаж . . . . .	193
Обувь . . . . .	194
<b>11 Работа и беременность . . . . .</b>	<b>197</b>
Правила для тех, кто хочет работать до самых родов . . . . .	197
Плюсы и минусы работы на дому . . . . .	201
Беременность и учеба . . . . .	203

<b>12 Спорт и физкультура во время беременности . . . . .</b>	<b>206</b>
Какие виды спорта и физических упражнений при беременности противопоказаны? . . . . .	206
Зачем беременным физкультура? . . . . .	207
С чего начать? . . . . .	207
Кому противопоказана гимнастика? . . . . .	208
Гимнастика в постели . . . . .	208
Как заниматься гимнастикой дома? . . . . .	210
Записываемся в бассейн . . . . .	219
Полезны ли беременным занятия йогой? . . . . .	226
<b>13 Питание и отдых будущей мамы . . . . .</b>	<b>229</b>
Питание во время беременности . . . . .	229
<b>14 Секс во время беременности . . . . .</b>	<b>236</b>
Второй медовый месяц . . . . .	236
Не повредит ли секс моему малышу? . . . . .	237
Что должен знать мужчина? . . . . .	239
<b>15 Психологические проблемы будущей мамы — страхи, беспокойства, бессонница . . . . .</b>	<b>240</b>
Страхи, вызванные чтением книг о беременности . . . . .	241
Что делать, если донимают страшные сны? . . . . .	241
Как заранее готовиться к расслаблению при родах? . . . . .	246
<b>16 Общение с ребенком до рождения . . . . .</b>	<b>249</b>
Способен ли еще не родившийся ребенок к общению? . . . . .	249
Когда начинать общение с малышом? . . . . .	250
Как разговаривать с ребенком? . . . . .	251

<b>17</b>	<b>Беременность и музыка . . . . .</b>	<b>252</b>
	Как музыка действует на беременную женщину? . . . . .	252
	Музыкотерапия для малыша . . . . .	253
	Мамино пение . . . . .	256
<b>18</b>	<b>Роль будущего папы в развитии ребенка . . . . .</b>	<b>257</b>
	Как помочь папе установить контакт с будущим сыном или дочерью? . . . . .	257
	О чем говорить с ребенком? . . . . .	258
<b>19</b>	<b>Когда идти в декретный отпуск . . . . .</b>	<b>260</b>
	Надо ли путешествовать на седьмом месяце? . . . . .	260
	А может заняться ремонтом? . . . . .	260
	А если отпуск выпал на лето? . . . . .	261
<b>20</b>	<b>Подготовка к родам. Курсы, программы, приемы самообезболивания . . . . .</b>	<b>263</b>
	Школы будущих мам при женских консультациях . . . . .	263
	Коммерческие курсы материнства . . . . .	264
	Программы подготовки к родам . . . . .	264
	Как самой снять боль при родовых схватках? . . . . .	265
	Зарубежные методики подготовки к родам . . . . .	272
<b>21</b>	<b>Роды с мужем . . . . .</b>	<b>275</b>
	Задачи мужа во время родов . . . . .	275
	Что дают мужу совместные роды . . . . .	277
<b>22</b>	<b>Виды родов: традиционные и альтернативные . . . . .</b>	<b>279</b>
	Традиционные роды . . . . .	279
	Альтернативные роды . . . . .	280

<b>23</b>	<b>«Приданое» для младенца. Обустроиваем детскую комнату . . . . .</b>	<b>285</b>
	Планируем детскую комнату . . . . .	285
	Что необходимо младенцу . . . . .	286
	Предметы, необходимые для мам . . . . .	304
	Что взять с собой в роддом? . . . . .	306
<b>24</b>	<b>Выбираем роддом . . . . .</b>	<b>307</b>
	Когда начинать выбор роддома? . . . . .	307
	Как выбирать роддом, если не сделали это в начале беременности? . . . . .	308
	На что надо обратить внимание при выборе бесплатного роддома . . . . .	308
	Какие требования к роддому самые важные? . . . . .	309
	Во сколько обойдутся платные роды? . . . . .	310
<b>25</b>	<b>Роды . . . . .</b>	<b>311</b>
	Когда начинаются роды? . . . . .	311
	Начало родов . . . . .	312
	Когда отправляться в роддом? . . . . .	314
	Три периода родов . . . . .	314
	Естественные роды . . . . .	316
	Кесарево сечение . . . . .	319
	После родов . . . . .	320
	<b>Заключение . . . . .</b>	<b>321</b>
	<b>Приложение . . . . .</b>	<b>322</b>
	Центры планирования семьи . . . . .	322
	Коммерческие лаборатории (анализы, в том числе на бесплодие) . . . . .	325
	Курсы подготовки к родам . . . . .	331
	Родильные дома Санкт-Петербурга . . . . .	333