

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Планирование беременности	6
Медицинское обследование	7
Беременность. Все «за» и «против»	9
Немного физиологии	11
Можно ли запланировать пол ребенка	14
Резус-конфликт	18
Наследственность	20
Благоприятные и неблагоприятные дни	23
В ожидании беременности	26
Меняем образ жизни	27
Диета	29
Признаки беременности	31
Тесты на беременность	33
Посещение врача (женской консультации)	36
Постановка на учет	37
Определение срока беременности	40
Объем обследования	42
График посещений и обследований	43
Какие могут быть проблемы	44
Вредные привычки	45
Окружающая среда	50
Многоплодная беременность	55
Стрессы	60

4	Содержание
77	Токсикоз
81	Внематочная беременность
83	Невынашивание
89	Анемия
92	Предлежание плаценты
95	Простуда
99	Инфекции
107	Календарь беременности
108	Первый триместр
127	Второй триместр
146	Третий триместр
162	Вопросы
167	Подготовка к родам
168	Упражнения
172	Дыхание
174	Школы беременных
178	Как выбрать роддом
181	Что взять с собой в роддом
184	Роды
185	В ожидании родов
191	Партнерские роды
194	Как все происходит
201	Послеродовой период
217	Послеродовой период дома
224	Заключение