

Содержание

<i>Введение</i>	7
---------------------------	---



Глава 1

<i>Малыша еще не ждем, но о нем думаем!</i>	9
---	---

<i>Вы уверены, что на самом деле хотите этого?</i>	10
--	----

<i>Беременность по плану</i>	13
--	----

<i>Несколько вопросов о зачатии и контрацепции</i>	16
--	----

<i>Формула любви</i>	23
--------------------------------	----

<i>Планируем беременность</i>	25
---	----

<i>Мальчик или девочка?</i>	28
---------------------------------------	----



Глава 2

Поздравляю, вы беременны! 31

День «Ноль». 32

Тесты на беременность 34

Заглянем на кухню. 36

Витамины и минеральные вещества 45

Соль и вода 51

Свинец и алюминий. 54

А когда же все это есть и пить?

Немного о режиме питания 54

Вы приходите к врачу 56

*Определение срока беременности
и предполагаемой даты родов* 57

Календарь вашего малыша 58

Вы меняетесь.... 62

Календарь маминого самочувствия. 68

Первый (календарный) месяц. 68

Второй месяц. 68

Третий месяц 71

Четвертый месяц. 71

Пятый месяц 73

Шестой месяц 75

Седьмой месяц 76

Восьмой месяц 78

Девятый месяц 79

Личная гигиена 80



Глава 3

Осложнения и болезни 87

Токсикоз. 88

Ранний токсикоз. 88

Поздний токсикоз 90

Редкие формы токсикозов 92

Железодефицитная анемия 93

<i>Предлежание плаценты</i>	94
<i>Преждевременная отслойка плаценты</i>	95
<i>Узкий таз</i>	96
<i>Аборт</i>	96
<i>Преждевременные роды</i>	97
<i>Факторы риска</i>	98
Вредные привычки	98
«Вы отравлены экологией...»	100
Берегите ваши нервы!	101
<i>Заболели и лечимся</i>	102
Болезни — еще одна опасность	102
Лекарства	104
<i>Когда необходимо обращаться за медицинской помощью</i>	106



Глава 4

<i>Готовимся к родам</i>	107
<i>Проблема повышенной важности</i>	108
Как рожали наши мамы и как порой приходится рожать нам.	111
Инстинктивное поведение роженицы	113
Рекомендации ВОЗ по технологии родовспоможения.	116
«Больница улыбается ребенку»	117
<i>Как выбрать роддом?</i>	118
<i>Школы для будущих родителей</i>	120
<i>Рожать ли вместе с мужем?</i>	121
<i>Готовимся к родам</i>	123
Упражнения для будущих мам.	123
Техника расслабления мышц	144
Дыхание во время родов	148
<i>Собираемся в роддом. Что с собой взять?</i>	151
<i>Когда же?</i>	153
«Кажется, рожаю...» (Пора ехать в роддом?)	154
ОЙ!!! Не успели добраться до роддома...	155



Глава 5

Роды и послеродовый период	157
<i>Начинается...</i>	158
<i>Как уменьшить боль?</i>	161
<i>Гимнастика при родах.</i>	162
<i>Начинаем тужиться...</i>	166
<i>Ребенок родился!</i>	168
<i>Возможные отклонения от нормы во время родов</i>	171
<i>Кесарево сечение</i>	172
<i>Познакомьтесь — ваш малыш!</i>	174
Осмотр ребенка в роддоме	174
Ваш малыш — какой он?	175
<i>Бывают и проблемы...</i>	178
<i>Послеродовый период.</i>	179
Что происходит после родов в обычном роддоме	181
Гимнастика в послеродовом периоде	184
Осложнения послеродового периода	189
<i>Заключение</i>	192