## Содержание

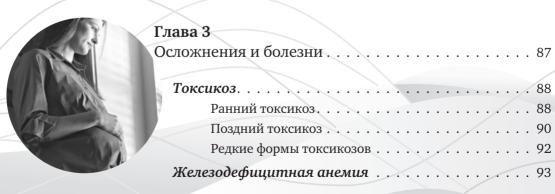
Введение .																																-
рвесение .	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	/

Глава 1 Малыша Вы уво деле х Берем Неско

алыша еще не ждем, но о нем думаем!	9
Вы уверены, что на самом деле хотите этого?	10
Беременность по плану	13
Несколько вопросов	
о зачатии и контрацепции	16
Формула любви	23
Планируем беременность	25
Мальчик или девочка?	28



ътава 2
Тоздравляю, вы беременны!
<b>День «Ноль»</b>
<b>Тесты на беременность</b>
<b>Заглянем на кухню</b>
Витамины и минеральные вещества 45
Соль и вода
Свинец и алюминий
А когда же все это есть и пить? Немного о режиме питания
<b>Вы приходите к врачу</b>
Определение срока беременности и предполагаемой даты родов
<b>Вы меняетесь</b>
Календарь маминого самочувствия68
<b>Календарь маминого самочувствия</b>
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 68
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 68   Третий месяц 71
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 68   Третий месяц 71   Четвертый месяц 71
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 68   Третий месяц 71   Четвертый месяц 71   Пятый месяц 73
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 71   Четвертый месяц 71   Пятый месяц 73   Шестой месяц 75
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 68   Третий месяц 71   Четвертый месяц 71   Пятый месяц 73
Календарь маминого самочувствия 68   Первый (календарный) месяц 68   Второй месяц 71   Четвертый месяц 71   Пятый месяц 73   Шестой месяц 75   Седьмой месяц 76



	Преждевременная отслойка плаценты	95
	Узкий таз	96
	Аборт	96
	Преждевременные роды	97
	Факторы риска	98
	Вредные привычки	98
	«Вы отравлены экологией»	100
	Берегите ваши нервы!	101
	Заболели и лечимся	102
	Болезни — еще одна опасность	102
	Лекарства	104
	Когда необходимо обращаться за медицинской помощью	106
J.	тава 4	
C	отовимся к родам	107
١	Проблема повышенной важности	108
	Как рожали наши мамы и как порой приходится рожать нам	111
		113
	Рекомендации ВОЗ	116
	F-M	117
		118
	Школы для будущих родителей	120
	Рожать ли вместе с мужем?	121
	Готовимся к родам	123
	Упражнения для будущих мам	123
	Техника расслабления мышц	144
	Дыхание во время родов	148
		<ul><li>148</li><li>151</li></ul>

ОЙ!!! Не успели добраться до роддома... . . . . . . 155



лава 5
оды и послеродовый период
<b>Начинается</b>
<b>Как уменьшить боль?</b>
Гимнастика при родах
<b>Начинаем тужиться</b>
<b>Ребенок родился!</b>
Возможные отклонения от нормы во время родов
Кесарево сечение
Познакомьтесь — ваш малыш! 174   Осмотр ребенка в роддоме 174   Ваш малыш — какой он? 175
<b>Бывают и проблемы</b>
Послеродовый период
Что происходит после родов в обычном роддоме 181
Гимнастика в послеродовом периоде 184
Осложнения послеродового периода 189