

Spis treści

Informacja dla przyszłych mam: jak stworzyliśmy tę książkę i jak z niej korzystać 9

Planowanie ciąży: jedenaście nawyków, które zwiększają twoje szanse 13

CZĘŚĆ I: Plan Zdrowej Ciąży 19

PRZEMYŚLANA DIETA SPRZYJA MYŚLENIU 21

Rozdział 1: Motywacja przekłada się na zdrowie 21

DLACZEGO ROZWIJAJĄCE SIĘ DZIECI SĄ TAKIE DELIKATNE 27 / JAK ZBUDOWAĆ MĄDRY MÓZG? 30

Rozdział 2: Jak jeść: podjadanie, popijanie i maczanie 31

DLACZEGO PODJADANIE POMAGA 31 / ZDROWE PRZEKĄSKI 33 / KORZYŚCI Z POPIJANIA 33 / ODŻYWIANIE W CIĄŻY – PYTANIA I ODPOWIEDZI 36

Rozdział 3: Co jeść: dwanaście najważniejszych superpokarmów 39

CO DOBREGO KRYJE SIĘ W CIĄŻOWYCH SUPERPRODUKTACH? 39 / IDŹ NA RYBY! 40

POCIECHA Z ORZECHA 48 / POKOCHAJ ZIELEŃ! 49 / ACH, AWOKADO! 49

JAJKO MĄDRZEJSZE OD KURY 49 / JEGO WSPANIAŁOŚĆ JOGURT 51

BONUSY Z BORÓWKI 52 / MAGICZNA FASOLA (I SOCZEWICA) 52

NIEZWYKŁE SIEMIE 52 / OCH, OLIWA 54 / TOFU? TRAFNY WYBÓR! 54

OWSIANKA? A I OWSZEM! 55 / KOLOROWA DIETA 55 / WYPRÓBUJ CIĄŻOWĄ

DIETĘ DR. BILLA I MARTHY – IDEALNY PROWANT NA DZIEWIĘĆ MIESIĘCY 56

ODŻYWIANIE W CZASIE CIĄŻY – PODSUMOWANIE 56

Rozdział 4: Właściwa waga w ciąży: ważna dla ciebie i dla dziecka 61

CO TO ZNACZY WŁAŚCIWY PRZYROST WAGI W CIĄŻY? 61 / DLACZEGO NIE

POWINNAŚ NADMIERNIE PRZYTYĆ W CIĄŻY 63 / OSIEMNAŚCIE SPOSOBÓW NA

OPANOWANIE ZACHCIANEK I NA OPTYMALNY PRZYROST WAGI W CIĄŻY 64

Rozdział 5: Ćwicz dla dwojga 70

W JAKI SPOSÓB ĆWICZENIA POZYTYWNIIE WPŁYWAJĄ NA MAMĘ I DZIECKO –
NOWE BADANIA **70** / JAK DOBRZE ĆWICZYĆ – OSIEM PODPOWIEDZI **72**
JAK BEZPIECZNIE I PRZYJEMNIE PŁYWAĆ W CIĄŻY **77** / AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
W CIĄŻY A ŁATWIEJSZY PORÓD **79**

Rozdział 6: Uśmiechnij się, jesteś w ciąży 84

CZY DZIECKO CZUJE STRES MATKI? **84** / DZIESIĘĆ TECHNIK OBNIŻANIA POZIOMU
STRESU, KTÓRYCH KAŻDA MAMA MOŻE SIĘ NAUCZYĆ **86**

Rozdział 7: Spokojny sen w ciąży 91

DLACZEGO TAK CZĘSTO SIĘ BUDZISZ W NOCY **91** / JAK DOBRZE SPAĆ W CIĄŻY **94**

Rozdział 8: Pokochaj zieleni 98

ZAKAZ PALENIA **99** / ZAKAZ ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW **103** / ZAKAZ PICIA
ALKOHOLU **104** / OGRANICZAMY CHEMIKALIA W ŻYWNOŚCI **104** / KONTROWERSYJNA
KOFEINA **108** / JEDENAŚCIE INNYCH SPOSOBÓW NA BARDZIEJ „ZIELONE” ŻYCIE **109**

Rozdział 9: Korzystanie z wewnętrznej apteki 114

OSTROŻNIE Z POPULARNYMI LEKAMI **115**

CZĘŚĆ II: Twoja ciąża miesiąc po miesiącu 117

Rozdział 10: Pierwszy miesiąc: świeżo w ciąży 119

ROZWÓJ DZIECKA: 1-4 TYDZIEŃ **119** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **122**
PORANNE NUDNOŚCI I WYMIOTY **128** / ZACHCIANKI **137** / WAŻNE NA TYM
ETAPIE CIĄŻY **138** / JAK WYBRAĆ NAJLEPSZEGO LEKARZA **143**

Rozdział 11: Drugi miesiąc: wreszcie czuję, że jestem w ciąży 158

ROZWÓJ DZIECKA: 5-8 TYDZIEŃ **158** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **160**
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **165**

Rozdział 12: Trzeci miesiąc: już prawie widać 171

ROZWÓJ DZIECKA: 9-12 TYDZIEŃ **171** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **173**
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **174**

Rozdział 13: Czwarty miesiąc: czuję się lepiej 184

ROZWÓJ DZIECKA: 13-16 TYDZIEŃ **184** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **185**
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **189**

Spis treści

Rozdział 14: Piąty miesiąc: już po mnie widać 203

ROZWÓJ DZIECKA: 17-20 TYDZIEŃ **203** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **204**
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **206**

Rozdział 15: Szósty miesiąc: czuję ruchy dziecka 222

ROZWÓJ DZIECKA: 21-25 TYDZIEŃ **222** / CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **230**

Rozdział 16: Siódmy miesiąc: jestem większa i dobrze mi z tym 254

ROZWÓJ DZIECKA: 26-29 TYDZIEŃ **254** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **255** / CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **259** / KOLEJNE DECYZJE DO PODJĘCIA **261** / TYPOWA CESARSKA ZALEŻNOŚĆ **275**

Rozdział 17: Ósmy miesiąc: Już prawie koniec 287

ROZWÓJ DZIECKA: 30-33 TYDZIEŃ **287** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **288**
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **290**

Rozdział 18: Hormonalna symfonia porodu 321

OPIEKA PORODOWA WSPIERAJĄCA MATKĘ **328** / MNIEJ ZSYNCHRONIZOWANA SYMFONIA PORODU FARMAKOLOGICZNEGO **329** / FINAŁ SYMFONII PORODU WEDŁUG EKSPERTÓW **333**

Rozdział 19: Dziewiąty miesiąc: najwyższy czas 336

ROZWÓJ DZIECKA: 34-40 TYDZIEŃ **336** / JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **337**
CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **340** / OD PORODU DO NARODZIN **344**

Rozdział 20: Tydzień później 377

JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ **377** / CO MOŻE CIĘ NIEPOKOIĆ **384**

CZĘŚĆ III: Ciąża bardziej wymagająca 393

Rozdział 21: Szczególna ciąża 395

CIĄŻA PO 35. ROKU ŻYCIA **395** / DZIECKO Z ZESPOŁEM DOWNA **396**
BADANIA GENETYCZNE **397** / CIĄŻA MNOGA **398**

Rozdział 22: Jeżeli wystąpiły komplikacje natury medycznej 401

ANEMIA **401** / ZALECENIE LEŻENIA W ŁÓŻKU **402** / ZAKAŻENIE PACIORKOWCAMI GRUPY B **407** / RUMIEŃ ZAKAŻNY **407** / WIRUS OPRYSZCZKI (HSV) **408**
CUKRZYCA CIĘŻARNYCH **408** / CUKRZYCA TYPU 1 **409** / ZESPÓŁ HELLP **410**
WIRUSOWE ZAPALENIE WĄTROBY TYPU B **410** / CIĄŻA WYSOKIEGO RYZYKA **410**

Spis treści

NIEPOWŚCIĄGLIWE WYMIOTY CIĘŻARNYCH **412** / NIEWYDOLNOŚĆ
CIEŚNIOWO-SZYJKOWA **412** / HIPOTROFIA WEWNĄTRZMACICZNA
(INTRAUTERINE GROWTH RESTRICTION, IUGR; WEWNĄTRZMACICZNE
ZAHAMOWANIE WZROSTU) **412** / PORONIENIE: OBAWA I ŻAŁOBA **413**
PROBLEMY Z ŁOŻYSKIEM: ŁOŻYSKO PRZODUJĄCE, ŁOŻYSKO PRZYROŚNIĘTE,
PRZEDWCZESNE ODKLEJENIE ŁOŻYSKA **416** / STAN PRZEDRZUCAWKOWY **417**
PRZEDWCZESNY PORÓD: URODZENIE WCZEŚNIAKA **417**
KONFLIKT SEROLOGICZNY RH **418**

Przydatne źródła 419

Indeks 421