
SPIIS TREŚCI

WPROWADZENIE	11
1. CIAŻA	15
Dzień O (jak Odkrycie)	17
Co się wydarzyło między dniem Z (jak Zapłodnienie) i dniem O (jak Odkrycie)	18
Dzień testu	20
Poinformowanie taty	22
Trzy miesiące	23
Oznajmienie rodzinie	23
Nudności	28
Infekcje	29
Brzuch	29
„Efekt ciążyowy”, czyli fenomen „nie ma sprawiedliwości”	30
Przybieranie na wadze	31
Sport	32
Rozstępy	34

Który to tydzień ciąży?	35
Badania USG	38
Ruchy dziecka w brzuchu	39
Zajęcia w szkole rodzenia	40
Pierwszeństwo w środkach komunikacji	41
Ciąża w mediach społecznościowych	43
Pierwszeństwo w supermarketach	45
2. PORÓD	47
Dzień przed porodem	49
Planowanie porodu	50
Pierwsze oznaki	50
Wyjazd na porodówkę	52
Przyjazd na porodówkę	53
Rozpoczęcie akcji	54
Rola ojca w czasie porodu	55
Poród	56
Narodziny dziecka	56
Po porodzie	57
Informacja o narodzinach	58
Karmienie piersią	58
Pierwsza noc	59
Odwiedziny na porodówce	60
Sala na porodówce	62
Baby blues	62
Opuszczenie porodówki	63
Powrót do domu i pierwsze tygodnie	65

3. POWRÓT DO DOMU	67
Ubranka dla dziecka	68
Układ trawienny	69
Smoczek	70
Dziecięce łóżeczko	71
Zasady higieny	72
Zrzucanie wagi	73
Noszenie dziecka	74
Zdjęcia	75
Powiadomienie o narodzinach	76
Prezenty z okazji narodzin	78
Akcesoria dla niemowląt	79
Pierwsze spacery	79
Masowanie niemowlęcia	80
Odbijanie u niemowlęcia	82
Formy opieki nad dzieckiem	83
Koleżanki mamy	84
4. PIERWSZE TRZY LATA	87
Matka i/lub kobieta	89
Seks	90
Płacz	91
Dziecko i jego ojciec	92
Podróże z dzieckiem	93
Maskotka	94
Noce	94
Gorączka	95

Bezpieczeństwo w domu	96
Torebka	96
Niania	98
Pierwsze rozstanie	100
Powrót do pracy	101
Przekleństwa	103
Kuchnia	104
Zwierzęta	105
Wspólne zajęcia matki i dziecka	108
Język	108
Drobne dolegliwości	110
Wizyta u pediatry	112
5. TRZY LATA I PÓŹNIEJ	115
„Skąd się biorą dzieci?”	117
Dyspozycyjność	119
Przedszkole	120
Wieczorny rytuał	122
Urodziny	124
Posiłki	126
Porządki	127
Podwieczorek	128
Ubrania	129
Zabawki	130
Komunikacja	132
Drugie dziecko	133
Zdjęcia	134

Dziecko i jedzenie	137
Sprzątanie domu	138
Wakacje	139
Wycieczki szkolne	140
Szkolny festyn	142
PRAWDA	143