

Obsah

Milá mama, milý otec!	9
Bez týchto ľudí by táto kniha nikdy neuzrela svetlo sveta	11
Na úvod	19
Slovník čerstvého rodiča	21
„Mám dobrú správu“ alebo kedy oznámiť tehotenstvo	27
Tradičné či moderné? O neľahkom výbere mena	29
Zdravá a udržiavaná budúca matka	33
V dobrých rukách. Ako si vybrať lekára v tehotenstve?	35
Vaše plány na nasledujúce týždne, čiže kalendár vyšetrení v tehotenstve	38
Pozor – tehotenstvo! Akým vyšetreniam a zákrokom by ste sa mali vyhnúť?	43
Nevolaľnosť, ospalosť, precitlivenosť na pachy... Ako riešiť tehotenské ťažkosti	45
Toto nepodceňujte! Tehotenské príznaky, ktoré by vás mali znepokojiť	49
Sladká mamička alebo pár slov o tehotenskej cukrovke	52
Tehotná žena v lekárni... Základné pravidlá užívania liekov počas tehotenstva	56
Kyselina listová nestačí?! Čo by mala dopĺňať tehotná žena?	65
Tehotenstvo nie je choroba... alebo aký životný štýl si osvojiť počas tehotenstva	76
Jedzte pre dvoch, nie za dvoch, alebo správna strava počas tehotenstva	79
Tehotenská strava pre vegetariánky a vegánky	82
Zajedanie uhorky čokoládou alebo vedecky o tehotenských chutiach	83

Kolko ká v môže vypit' nastávajúca matka?	
Káva a iné pochutiny a tehotenstvo.....	86
Tehotenstvo v pohybe alebo fyzická aktivita pre budúce mamičky	90
Joga počas tehotenstva – cvičte pre zdravie!	93
Diastáza priameho brušného svalu alebo viac ako len „pneumatika“ po tehotenstve	95
Svaly panvového dna – vaše ženské centrum sily.....	98
50 tvárí... budúcej mamy alebo o sexe v tehotenstve	102
Budúca mama, ktorá sa o seba stará	
Aké skrášľovacie procedúry môžete podstúpiť v tehotenstve?	104
Čítajte zloženie! Akú kozmetiku môžete používať v tehotenstve?	113
Tehotenská kozmetika pre vegánky a vegetariánky.....	115
Nie vždy je to ideálne... alebo ako prežiť ťažké tehotenstvo?.....	116
Emócie a psychický stav budúcej mamičky.....	123
Teraz sa so mnou nerozprávaj!	
Hormóny a ich vplyv na emócie tehotnej ženy	125
Kondícia nie je len fyzická:	
ako sa starať o svoju psychiku počas tehotenstva	128
Meditácia a pohoda budúcich mamičiek	132
Strach má veľké... brucho. Strach z pôrodu a iné obavy v tehotenstve	135
Čo má pálenie záhy spoločné s vlasmi dieťaťa alebo tehotenské povery.....	140
Čo by ste ešte mali vedieť?.....	143
Nakupovanie s bruškom alebo šatník pre matky, ktorý sa nemusí vymieňať.....	145
Všetko potrebné pre mamu. Povinná výbava domácej lekárnicky.....	149
V bezpečí s bruškom. Ako sa postarať o bezpečnosť počas tehotenstva?.....	153
S bruškom do lietadla?! O cestovaní v tehotenstve	156
Baby shower alebo prvá oslava vášho bábätka	161
Mám slabosť na psíky – príprava domácich miláčikov na príchod dieťaťa.....	163
Organizačné tipy a triky, ktoré vám uľahčia začiatok materstva.....	167

20 vecí, ktoré treba urobiť, kým ste tehotná	169
Právne aspekty tehotenstva.....	171
Prenatálne zdravie a vývoj dieťaťa.....	173
A ja rastiem a rastiem! Hlavné fázy vývoja dieťaťa počas tehotenstva	175
Hra s obyvateľom môjho brucha alebo podpora vývoja dieťaťa počas tehotenstva.....	179
Haló, tu je mama! Ako budovať puto so svojím dieťaťom počas tehotenstva? ..	182
Negatívne účinky stresu na tehotenstvo a dieťa.....	185
Prevenca rakoviny počas tehotenstva – ako znížiť riziko vzniku nádoru vášho dieťaťa.....	188
Predčasniatka alebo šťastie, ktoré prišlo predčasne	190
Prvé kroky s postihnutím.....	196
Výbava pre bábätko.....	205
Syndróm hniezdenia – fakt či výhovorka?	207
Oáza pokoja... a rozvoja alebo ako zariadiť detskú izbu.....	209
Bezpečné bývanie. Ako ho pripraviť pre dieťa?	216
Výbava pre bábätko. Máme to lepšie ako naše mamy?.....	219
Výbava – ako ju skompletizovať správne?	220
Výbava – oblečenie.....	222
Výbava – kozmetika. Základy starostlivosti o dieťa	226
Výbava – vege kozmetika	228
Výbava – lekárnička.....	229
Výbava – vybavenie. O veciach, o ktorých existencii ste ani nevedeli	234
Výbava – kočík, čiže prvé štyri kolesá vášho dieťaťa.....	241
Výbava – detská autosedačka.....	247
Opakovane použiteľné plienky Návrat do minulosti alebo moderné riešenie?	250
Pomoc! Dvojčatá!.....	255

Pôrod	259
Na nastavení záležití alebo ako sa psychicky pripraviť na pôrod?	261
Áno, áno, môžete (a mali by ste) pripraviť svoje telo na pôrod!.....	264
Prirodzený pôrod, SC, VBAC. Priebeh pôrodu rôznymi cestami	266
Späť do školy alebo ako si vybrať predpôrodný kurz?	276
S kým rodiť? O pôrode so sprevádzajúcou osobou	280
Profesia: pôrodná asistentka	284
Profesia: dula.....	286
Pôrodný plán. Oxymoron alebo predsa len dobrá prax?.....	288
Zbalíte sa! Čo si vziať so sebou k pôrodu?	291
Už je to tu? Ako zistíte, že sa pôrod už začal?	296
Au! Prirodzené a farmakologické metódy tlmenia bolesti pri pôrode	299
Pupočníková krv – súčasný stav poznatkov	304
Dieťaťko zabodovalo! O Apgarovej stupnici.....	307
Klokankovanie alebo úžasná blízkosť s vaším bábätkom hneď po pôrode	309
Dojčenie – môžete sa naň pripraviť ešte počas tehotenstva?	311
Šestonedelie	315
Šestonedelie – dôležité obdobie po pôrode. Fyziologický aspekt	317
Šestonedelie – dôležité obdobie po pôrode. Psychologický aspekt.....	325
My rodičia máme moc! Aj vy ju máte, hoci o tom ešte neviete.	
Veľa šťastia, zvládnete to!	332
Čo ďalej?	334
Potrat	337
Strata dieťaťa – zdravotný aspekt.....	339
Strata dieťaťa – psychologický aspekt	342
Strata dieťaťa – právny aspekt	346