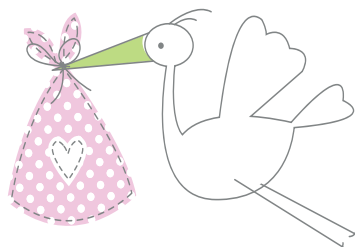


Spis treści



9 MIESIĘCY OCZEKIWANIA	9
Jak rozwija się Twoje dziecko? Na co powinnaś być przygotowana? Jak wygląda Twoje dziecko pod koniec miesiąca?	
1. miesiąc ciąży	10
Pierwsze symptomy. Jak obliczyć termin porodu?	
2. miesiąc ciąży	14
Dla dwojga, nie za dwoje. Rozmowa z szefem – nie zwlekaj! Nudności – nie, dziękuję! Bardzo ważne badania.	
3. miesiąc ciąży	20
Pierwsze USG. Rodzaje USG. Jeśli to bliźnięta... Po co badania prenatalne? Zęby pod szczególnym nadzorem.	
4. miesiąc ciąży	26
Pora na zakupy. Bądź piękna w ciąży.	
5. miesiąc ciąży	30
Waga pod nadzorem. Ruchy, które czujesz.	
6. miesiąc ciąży	32
Zamiast tabletek przeciwbólowych. Ostrożnie z lekami. Trening macicy.	
7. miesiąc ciąży	36
Niedobory żelaza. A może do szkoły rodzenia?	
8. miesiąc ciąży	38
Dolegliwości ostatnich miesięcy. Wybór szpitala.	
9. miesiąc ciąży	40
Czy to już?	
Pomocnik – wyprawka noworodka	42
WIELKI FINAŁ	45
Uwaga, poród!	46
Jak wyglądają trzy okresy porodu? Jak złagodzić ból? Twoje prawa.	
Pomocnik – szpitalna wyprawka dla mamy	51
A po porodzie	52
Na co powinnaś być przygotowana podczas połogu? Sposoby na łagodzenie bólu połogowego.	



NOWORODEK	59
Niełatwe początki	60
Co ono czuje po przyjściu na świat? Odruchy noworodka. Mama, tata i ja. Mały pilny uczeń. Tyle już umiem.	
Małe wielkie zdrowie	70
Czego możesz oczekiwać w szpitalu? Skala Apgar. Pierwsze szczepionki. Co czeka was w domu? Oj, ten brzuszeczek! Jak zapobiegać ulewaniu?	
Po prostu mleko	77
Od karmienia do karmienia. Najlepiej piersią! Problemy z piersiami? Karmienie butelką.	
Tajniki pielęgnacji	84
Ach, ta skóra... Pierwsza kąpiel. Ważne zabiegi pielęgnacyjne.	
Minipamiętnik dla Twojego smyka	90
MŁODSZE NIEMOWLĘ	93
Ależ ono rośnie!	94
Jak w kalejdoskopie. A my się bawimy. Siedzenie – w swoim czasie. Co ono chce Ci powiedzieć? Jak zrozumieć „język” niemowlęcia? „Mówię” do Ciebie, mamo!	
Niemowlę u lekarza	100
Wyprawa do przychodni. Szczepienia: tak czy nie? Kalendarz szczepień. Wielki problem małego brzuszka. Pierwszy ząbek.	
Jem i jem	108
... mleko mamy. ... mleko z butelki. Jakie mleko?	
Sztuka pielęgnacji	114
W trosce o delikatną skórę. Sen dla... dwojga. Nie tylko na rękach mamy.	
Minidziennik dla Twojego dziecka	120
STARSZE NIEMOWLĘ	125
Taaaki duży!	126
Mały odkrywca. Co dzisiaj porobimy? Dziecięce królestwo. Ja mówię! Kwestia temperamentu. Jaki temperament ma Twoje dziecko? Na podbój świata.	
W zdrowym dziecku	134
U pana doktora. Uśmiech, proszę! Kłopotliwy brzuszeczek. Dlaczego boli brzuszeczek? Infekcje, czyli trening odporności. Jak mierzyć i odczytywać temperaturę?	
Mleko i cała reszta	141
Zmiany w jądłospisie. Alergia pokarmowa. Schemat żywienia niemowląt karmionych piersią. Schemat żywienia niemowląt karmionych sztucznie.	
Od kąpieli do snu	148
Sekrety spokojnego snu. Aby dobrze spało. „Dorośla” kąpiel.	
Bibliografia	154

