

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ	13
ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА	15
ВСТУПЛЕНИЕ	16

ЧАСТЬ 1

ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

НОВЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ЛЕГКОЙ БЕРЕМЕННОСТИ	18
<i>Физическое здоровье будущей мамы: из чего оно состоит</i> ...	19
<i>Пройти полное медицинское обследование</i>	23
<i>Ваше настроение: психологическое состояние будущей мамы</i>	24
<i>Возраст будущих родителей и рождение ребенка</i>	25
ПРИВОДИМ ОРГАНИЗМ В ПОРЯДОК	29
<i>Питание — только здоровое!</i>	29
<i>Контрацептивы и планирование беременности</i>	31
<i>Хотите увеличить шансы на зачатие?</i>	33
<i>Жизнь без стрессов и волнений</i>	34
ВАШ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ — КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ВРАЧ	38
<i>Встреча с врачом</i>	39
<i>Какой тип врача вам подходит?</i>	41
<i>Возможность общения с врачом</i>	42
<i>Информация о будущей маме: что нужно знать врачу о вас?</i>	42
<i>Осмотр у специалистов</i>	44
<i>Обязательные медицинские анализы, в том числе обследования на выявление заболеваний половых органов и мочеполовой системы</i>	49



<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i>	57
<i>Прививки</i>	59
КОГДА И КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ	60
<i>Изучаем календарь овуляции</i>	60
<i>Пол будущего ребенка</i>	66

ЧАСТЬ 2

ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ К БЕРЕМЕННОСТИ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ	70
УКРЕПИТЕ ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ	73
<i>Будущий отец: его поведение и чувства</i>	74
<i>Если вы решили рожать без поддержки партнера</i>	75
<i>План безопасного декретного отпуска: что вас подстрахует?</i>	76
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И РОДАМ . 78	

ЧАСТЬ 3

БЕРЕМЕННОСТЬ — 9 МЕСЯЦЕВ ОЖИДАНИЯ

<i>Первые изменения в организме женщины</i>	82
<i>Оплодотворение, или Как начинается новая жизнь</i>	87
<i>Изменения в репродуктивной системе</i>	91
<i>Какие изменения ожидать в организме в течение беременности</i>	93
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ (1–4 НЕДЕЛИ)	95
<i>Гормональные перемены</i>	96
<i>Физиологические изменения. Симптомы, вызывающие дискомфорт</i>	97
<i>Психологические изменения</i>	103
ВТОРОЙ МЕСЯЦ (5–8 НЕДЕЛЬ)	107
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	107
<i>Поведение будущей мамы</i>	118
ТРЕТИЙ МЕСЯЦ (9–12 НЕДЕЛЬ)	119
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	119
<i>Психологические изменения</i>	120
<i>Поведение будущей матери</i>	121



ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ (13–16 НЕДЕЛЬ)	126
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	126
<i>Психологические изменения</i>	128
<i>Поведение будущей мамы</i>	128
ПЯТЫЙ МЕСЯЦ (17–20 НЕДЕЛЬ)	134
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	134
<i>Поведение будущей мамы</i>	135
ШЕСТОЙ МЕСЯЦ (21–24 НЕДЕЛИ)	137
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	137
<i>Психологические изменения</i>	143
<i>Поведение будущей мамы</i>	144
СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ (25–28 НЕДЕЛЬ)	146
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	146
<i>Психологические изменения</i>	148
<i>Поведение будущей мамы</i>	149
ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ (29–32 НЕДЕЛИ)	153
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	154
<i>Психологические изменения</i>	155
<i>Поведение будущей мамы</i>	156
<i>Что нужно знать про преждевременные роды</i>	157
ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ (33–36 НЕДЕЛЬ)	164
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	164
<i>Психологические изменения</i>	166
<i>Поведение будущей мамы</i>	166
ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ (37–40 НЕДЕЛЬ)	168
<i>Физиологические изменения в организме женщины</i>	168
<i>Психологические изменения</i>	169
<i>Поведение будущей мамы</i>	170
<i>Медицинские обследования и анализы</i>	175
СОБИРАЕМ СУМКУ В РОДДОМ	176

ЧАСТЬ 4

КАК РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК

ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР	181
<i>Первый месяц (1–4 недели)</i>	181



<i>Второй месяц (5–8 недель)</i>	184
<i>Третий месяц (9–12 недель)</i>	188
<i>Четвертый месяц (13–16 недель)</i>	191
ВТОРОЙ ТРИМЕСТР	195
<i>Пятый месяц (17–20 недель)</i>	195
<i>Шестой месяц (21–24 недели)</i>	198
<i>Седьмой месяц (25–28 недель)</i>	200
ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР	204
<i>Восьмой месяц (29–32 недели)</i>	204
<i>Девятый месяц (33–36 недель)</i>	207
<i>Десятый месяц (37–40 недель)</i>	209
<i>Виды предлежаний</i>	212

ЧАСТЬ 5

ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ — ВАШ МАЛЫШ ДО РОЖДЕНИЯ

МАМА — ПЕРВАЯ ВСЕЛЕННАЯ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	220
ОБЩЕНИЕ С БУДУЩИМ РЕБЕНКОМ	221
<i>Вызываем на контакт: кто-кто в теремочке живет?</i>	222
<i>Музыку — в студию! То есть в животик!</i>	223
<i>Налаживаем отношения</i>	231
<i>Вкусы в еде. Чем кормит мама</i>	233
<i>Поставим фильтр: от чего стоит оградить ребенка</i>	233
<i>Медитация как способ общения с ребенком</i>	235

ЧАСТЬ 6

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	238
<i>Как ваше питание влияет на развитие будущего ребенка</i>	241
ПИТАНИЕ И СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ	
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	243
<i>Количество калорий для будущей мамы</i>	243
<i>Ваш ежедневный рацион как источник энергии/калорий</i>	244
<i>Полезное питание будущей мамы: из чего оно состоит</i>	245



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПО ТРИМЕСТРАМ.	267
<i>Питание в первый триместр.</i>	268
<i>Второй триместр.</i>	269
<i>Третий триместр.</i>	270
ВОДА И ДРУГИЕ НАПИТКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	271
ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛЛЕРГИИ	
У БУДУЩЕГО РЕБЕНКА	274
КАПРИЗЫ БЕРЕМЕННЫХ: ПРОСТО ХОЧЕТСЯ!	275
КОНТРОЛЬ ВЕСА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	279
НЕПРИЯТНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ.	286
<i>Токсикоз.</i>	286
<i>Рвота.</i>	291
<i>Изжога</i>	293
<i>Частые мочеиспускания</i>	295
<i>Профилактика и лечение запоров.</i>	296
<i>Геморрой</i>	299
<i>Отёки.</i>	301

ЧАСТЬ 7

ФИТНЕС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ВАЖЕН ФИТНЕС	304
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	307
<i>Рекомендации по фитнесу в зависимости от срока</i>	
<i>беременности</i>	311
<i>Упражнения для укрепления мышц влагалища.</i>	313
<i>Беременность — время развития гибкости организма</i>	314
<i>Упражнения для поддержания тонуса организма</i>	315
<i>Упражнения на общее расслабление</i>	338
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ.	340

ЧАСТЬ 8

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ

ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ: ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ДВОЙНЮ	352
<i>Особенности многоплодной беременности и возможные</i>	
<i>осложнения</i>	353



<i>Риски, которые стоит предусмотреть</i>	359
<i>Заболевания, осложняющие течение беременности</i>	364

ЧАСТЬ 9 ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

ВЫБОР МЕТОДА ТЕРАПИИ	372
<i>Ароматерапия</i>	373
<i>Массаж</i>	380
<i>Траволечение</i>	391
<i>Гомеопатия</i>	395
<i>Остеопатия</i>	396
<i>Активация психологических ресурсов и энергии</i>	397

ЧАСТЬ 10 ПСИХОЛОГИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВОЛНЕНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ	402
<i>Волнующие перемены, или Осознание вашего нового состояния</i>	402
<i>Ваши новые сновидения</i>	407
<i>Тревоги за здоровье ребенка</i>	413
<i>Страх перед родами</i>	413
<i>Переживания, связанные с прошлым</i>	414
БЕРЕМЕННОСТЬ И ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ	414
<i>Семья во время беременности</i>	416
СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:	
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ	419
<i>Как влияет секс родителей на будущего ребенка?</i>	420

ЧАСТЬ 11 РОДЫ

ВАША ПОДГОТОВКА К РОДАМ	430
<i>Необходимые знания о родах</i>	431
<i>Правильное дыхание во время родов</i>	432
<i>Тренируем позы для родов</i>	438



ПЕРЕД РОДАМИ	448
<i>Как определить приближение родов</i>	448
<i>Дни перед родами</i>	451
<i>Перед тем как ехать в роддом</i>	454
<i>Вы приехали в роддом</i>	456
КАК ПРОХОДЯТ РОДЫ	460
<i>Первая фаза родов: раскрытие шейки матки</i>	462
<i>Родовая боль и способы ее снижения</i>	473
<i>Вторая фаза родов: рождение ребенка</i>	478
<i>Третья фаза родов: изгнание последа</i>	490
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	491
<i>Присутствие мужа во время родов</i>	491
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ	496
ВЫНУЖДЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	498
<i>Операция кесарева сечения</i>	498
ДОМАШНИЕ РОДЫ?	505
НЕОЖИДАННОЕ НАЧАЛО РОДОВ	506
ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРИ И РЕБЕНКА	511

ЧАСТЬ 12

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ДО РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

ПУТЕШЕСТВИЯ — ОХОТА К ПЕРЕМЕНЕ МЕСТ	514
<i>Отдых на курорте</i>	519
<i>Отдых за городом</i>	521
БУДУЩАЯ МАМА ЗА РУЛЕМ	524
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ	525
ВАННА, БАНЯ, СОЛЯРИЙ, САУНА	526
БЕРЕМЕННОСТЬ — НОВЫЕ ПРАВИЛА КРАСОТЫ	527
<i>Умение одеваться красиво и гигиенично</i>	527
БЕРЕМЕННОСТЬ И ВРЕМЯ ГОДА	529
<i>Летняя беременность</i>	529
<i>Зимняя беременность</i>	531



РАБОТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	532
<i>График работы и состояние здоровья.</i>	534
<i>Подготовьтесь к переговорам с работодателем</i>	535
ФИНАНСОВЫЕ СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ	536
ДОМ В ОЖИДАНИИ.	540
<i>Уборка и ремонт</i>	540
<i>Куда поставить детскую кроватку</i>	541
<i>Приданое для малыша</i>	543
<i>Первый гардероб вашего ребенка</i>	544
ИМЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА	547
<i>Что важно учитывать при выборе имени ребенка</i>	547
ПЕРВЫЙ ПЕРИОД ВМЕСТЕ	549
<i>Вес ребенка.</i>	550
<i>Физиологические признаки адаптации малыша</i>	552
<i>Эмоциональная связь.</i>	564
ВАШИ ПЕРВЫЕ СЕМЬ ДНЕЙ	565
<i>День первый</i>	565
<i>Второй день</i>	569
<i>Третий — четвертый дни.</i>	570
<i>Пятый — седьмой дни — возвращение домой</i>	574

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Витамины и их физические характеристики	583
Приложение 2. Признаки недостатка витаминов в организме	585
Приложение 3. Нормы потребления витаминов при беременности	587
Приложение 4. Индексы пищевых компонентов в продуктах	589
Приложение 5. Родовой сертификат: инструкция по применению.	596
ПОСЛЕСЛОВИЕ: МОЯ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ	599
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	605