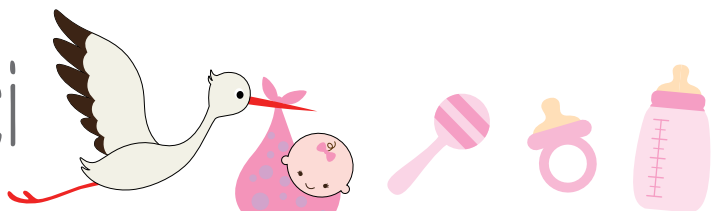


Spis treści



PRZYGOTOWANIA, STARANIA...	9
Zanim zobaczysz dwie kreski	10
Podpowiadamy, jak się przygotować do ciąży – czy robić badania, dłaczego należy odwiedzić dentystę oraz rzucić papierosy i inne używki.	
W OCZEKIWANIU NA MALUSZKA	15
1. miesiąc ciąży	16
Pierwsze objawy. Jak obliczyć termin porodu?	
2. miesiąc ciąży	20
Dla dwojga, nie za dwoje. Rozmowa z szefem? Nie zwlekaj! Nudności – nie, dziękuję! Bardzo ważne badania.	
3. miesiąc ciąży	27
Pierwsze USG. Rodzaje USG. Jeśli to bliźnięta... Po co badania prenatalne? Zęby pod szczególnym nadzorem.	
4. miesiąc ciąży	33
Pora na zakupy. Bądź piękna w ciąży. Czas na urlop!	
5. miesiąc ciąży	36
Waga pod nadzorem. Pierwsze wyczuwalne ruchy dziecka.	
6. miesiąc ciąży	38
Zamiast tabletek przeciwbólowych. Skurcze przepowiadające.	
7. miesiąc ciąży	41
Niedobory żelaza. A może do szkoły rodzenia?	
8. miesiąc ciąży	44
Dolegliwości ostatnich miesięcy. Wybór szpitala.	
9. miesiąc ciąży	47
Samopoczucie przyszłej mamy na finiszu ciąży. Objawy porodu.	
Pomocnik – wyprawka noworodka	50
WIELKI FINAŁ	53
Czy ja już rodzę?	54
Jak przebiegają trzy okresy porodu? Jak złagodzić ból? Twoje prawa.	
PO PORODZIE	59
Mama w połogu	60
Na co powinnaś być przygotowana podczas połogu? Sposoby złagodzenia bólu połogowego.	
ZDROWIE	63
W szpitalu	64
Pierwsze badania dziecka. Odruchy noworodka. Żółtaczka.	

U pana doktora	66
Pediatria idealny. Pierwsza wizyta w przychodni.	
Co z tym brzuszkiem?	70
Sposoby na kolkę. Czkawka i ulewanie. Częsty problem – biegunka.	
Uwaga na alergię	78
Rodzaje uczuleń i sposoby radzenia sobie z nimi.	
Nie choruj, skarbie	83
Pomoc przy kataraku, kaszlu i gorączce.	
Siła odporności	89
Wzmacnianie układu immunologicznego.	
Szczepienia	96
Pojedyncze czy skojarzone? Kalendarz szczepień dziecka do trzech lat.	
Mleczne zęby pod lupą	100
Łagodzenie bólu ząbkowania, zasady pielęgnacji mleczaków.	
Prosty kręgosłup	104
Sposoby noszenia i odkładania noworodka do łóżeczka. Pierwsze bućki.	
Pierwsza pomoc	108
PIELĘGNACJA	115
Delikatna jak... skóra	116
Rady na najczęstsze problemy: odparzenia, potówki, pleśniawki, AZS.	
Pora na kąpiel	124
Pielęgnacja pępuszka, łagodne mycie główki.	
Pochwała snu	128
Sposoby usypiania malca. Razem czy oddzielnie? Senne koszmary.	
ROZWÓJ	135
Rosnę jak na drożdżach	136
Rozwój maluszka miesiąc po miesiącu.	
Płacz – pierwszy język	142
Jak odróżnić np. głód od nudy? Metody kojenia płaczu.	
Mały mówca	144
Rozwój mowy miesiąc po miesiącu.	
Zabawa – szkoła życia	146
Najlepsze zabawy dla niemowlaka i dwulatka.	
ŻYWIENIE	149
Mleko mamy i... już!	150
Karmienie piersią: sposoby przystawiania, rady na problemy.	
Karmienie butelką	154
Rodzaje mieszanek. Zasady podawania butelki niemowlakowi.	
Pół roku i co dalej?	157
Rozszerzanie diety niemowlaka. Schematy Instytutu Matki i Dziecka. BLW.	
Bibliografia	162