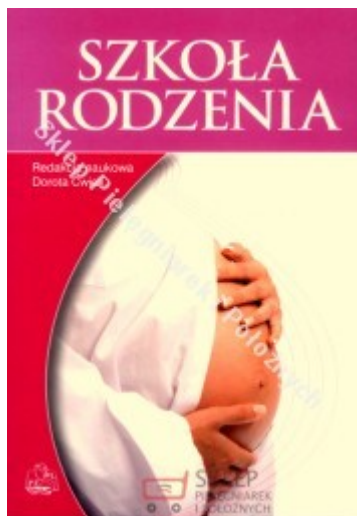


Spis treści



1. Ciąża

- 1.1. Zmiany ogólnoustrojowe w ciąży
 - 1.1.1. Zmiany w I trymestrze
 - 1.1.2. Zmiany w II trymestrze
 - 1.1.3. Zmiany w III trymestrze
- 1.2. Higiena w ciąży
 - 1.2.1. Ubiór w ciąży
 - 1.2.2. Higiena osobista
 - 1.2.3. Higiena jamy ustnej
 - 1.2.4. Aktywność fizyczna
 - 1.2.5. Podróże
 - 1.2.6. Seks w ciąży
 - 1.2.7. Praca zawodowa
 - 1.2.8. Używkii a ciąża
- 1.3. Zasady żywienia kobiety w ciąży
 - 1.3.1. Przyrost masy ciała w czasie ciąży
 - 1.3.2. Zapotrzebowanie kaloryczne
 - 1.3.3. Zasady prawidłowego odżywiania się kobiet w ciąży
 - 1.3.4. Wegetarianizm a ciąża
- 1.4. Najczęstsze dolegliwości w czasie ciąży
 - 1.4.1. Nudności
 - 1.4.2. Wzdęcia
 - 1.4.3. Zgaga
 - 1.4.4. Zaparcia
 - 1.4.5. Żylaki kończyn dolnych
 - 1.4.6. Żylaki odbytu (hemoroidy)
 - 1.4.7. Bóle i skurcze kończyn dolnych
 - 1.4.8. Bóle kręgosłupa
 - 1.4.9. Bóle głowy
 - 1.4.10. Duszność
 - 1.4.11. Trudności w zasypianiu
 - 1.4.12. Przeziębienie
- 1.5. Badania kobiety w czasie ciąży

- 1.6. Ćwiczenia w ciąży
- 1.6.1. Ćwiczenia mięśni szyi
- 1.6.2. Ćwiczenia mięśni obręczy barkowej
- 1.6.3. Ćwiczenia mięśni kończyn dolnych
- 1.6.4. Ćwiczenia mięśni tułowia (grzbietu, brzucha i klatki piersiowej)

2. Przygotowanie do porodu

- 2.1. Przygotowanie psychofizyczne do porodu
- 2.1.1. Pozytywne nastawienie wobec porodu
- 2.1.2. Trening autogeny
- 2.1.3. Wizualizacja
- 2.2. Przygotowanie fizyczne do porodu
- 2.2.1. Przygotowanie krocza do porodu
- 2.2.2. Ćwiczenia przygotowujące do porodu
- 2.3. Co zabrać ze sobą do szpitala
- 2.3.1. Lista rzeczy dla mamy
- 2.3.2. Lista rzeczy dla noworodka

3. Poród

- 3.1. Kiedy udać się do szpitala?
- 3.2. Poród drogami natury
- 3.3. Metody zmniejszania bólu porodowego
- 3.3.1. Dlaczego boli?
- 3.3.2. Metody, które możesz kontrolować sama
- 3.3.3. Metody wymagające obecności drugiej osoby
- 3.3.4. Terapie uzupełniające
- 3.3.5. Metody farmakologiczne
- 3.4. Postępowanie z noworodkiem po porodzie
- 3.5. A może poród w domu?
- 3.5.1. Lista rzeczy niezbędnych
- 3.6. Cięcie cesarskie
- 3.7. Rola ojca w czasie porodu

4. Połóg

- 4.1. Zmiany w połogu
- 4.1.1. Zmiany w narządach rodnych
- 4.1.2. Zmiany ogólnoustrojowe
- 4.2. Opieka w połogu
- 4.3. Najczęstsze problemy w połogu
- 4.3.1. Nacięte krocze
- 4.3.2. Uruchamianie w połogu
- 4.3.3. Zmęczenie po porodzie
- 4.3.4. "Baby blues" - depresja dnia trzeciego
- 4.4. Połóg po cięciu cesarskim
- 4.5. Odżywianie w połogu
- 4.6. Gimnastyka w połogu
- 4.6.1. Ćwiczenia po porodzie fizjologicznym
- 4.6.2. powrót do sprawności po porodzie operacyjnym

5. Karmienie piersią

- 5.1. Mechanizm laktacji
- 5.2. Korzyści karmienia naturalnego
- 5.3. Zmienność pokarmu kobiecego
- 5.4. Technika karmienia piersią
- 5.5. Pozycje do karmienia
- 5.6. Zasady karmienia piersią

- 5.7. Najczęstsze problemy w laktacji
- 5.7.1. Płaskie lub wklęsłe brodawki
- 5.7.2. Uszkodzone brodawki
- 5.7.3. Nadprodukcja pokarmu (nawał mleczny)
- 5.7.4. Obrzęk piersi (zastój pokarmu)
- 5.7.5. Zablokowanie przewodu miejscowego
- 5.7.6. Zapalenie piersi
- 5.7.7. Mało pokarmu
- 5.8. Odciąganie pokarmu
- 5.8.1. Ręczne odciąganie pokarmu
- 5.8.2. Mechaniczne odciąganie pokarmu

6. Noworodek

- 6.1. Stany przejściowe noworodka
- 6.1.1. Fizjologiczny spadek masy ciała
- 6.1.2. Fizjologiczny wzrost ciepłoty ciała
- 6.1.3. Rumień toksyczny/rumień noworodkowy
- 6.1.4. Odrębności hormonalne/odczyny ciążowe
- 6.1.5. Żółtaczka fizjologiczna
- 6.1.6. Stolce przejściowe
- 6.1.7. Przedgłowie
- 6.1.8. Zmiany skórne
- 6.2. Pielęgnacja noworodka
- 6.2.1. Pielęgnacja skóry
- 6.2.2. Pielęgnacja twarzy
- 6.2.3. Pielęgnacja oczu
- 6.2.4. Pielęgnacja uszu
- 6.2.5. Pielęgnacja paznokci
- 6.2.6. Pielęgnacja noska
- 6.2.7. Pielęgnacja włosów
- 6.2.8. Pielęgnacja kikutu pępowinowego
- 6.2.9. Pielęgnacja zewnętrznych narządów płciowych i pośladków
- 6.2.10. Pierwsza kąpiel
- 6.2.11. Przewijanie dziecka
- 6.2.12. Właściwy ubiór
- 6.2.13. Higiena otoczenia dziecka
- 6.2.14. Pierwszy spacer
- 6.2.15. Sen i układanie dziecka do snu
- 6.3. Masaż noworodka i niemowlęcia
- 6.3.1. Zalety masażu
- 6.3.2. Zasady masażu/przygotowanie do masażu
- 6.3.3. Prosty schemat masażu
- 6.3.4. Przeciwwskazania do masażu dziecka
- 6.4. Pierwsze spotkanie z lekarzem neonatologiem/pediatrą
- 6.5. Wyprawka noworodka

Piśmiennictwo