

Sadržaj

Uvod	1
O knjizi	1
Šta je novo u ovom izdanju.....	2
Konvencije u knjizi.....	3
Šta ne treba da čitate.....	3
Neobavezne pretpostavke.....	3
Kako je knjiga organizovana.....	3
Sličice korišćene u knjizi.....	5
Odakle početi	5

Deo I: Plan igre..... **7**

Poglavlje 1: Odavde do materинства **9**

Priprema za trudnoću: poseta lekaru pre začeća.....	9
Odgovori na uobičajena pitanja.....	12
Susret spermatozoida i jajne ćelije: pravo vreme je najvažnije.....	17

Poglavlje 2: Mislim da sam trudna!..... **21**

Prepoznavanje simptoma trudnoće.....	21
Tonska proba, 1, 2, 3	22
Izbor dobrog lekara	23
Kako se računa termin porođaja.....	25

Poglavlje 3: Priprema za život tokom trudnoće **27**

Planiranje pregleda u trudnoći	27
Priprema za fizičke promene.....	30
Uticaj lekova, alkohola i droga na bebu.....	32
Osvrt na promene životnih navika	35
Odlazak na posao tokom trudnoće.....	40

Poglavlje 4: Ishrana i vežbe za buduću mamu..... **43**

Dobijanje težine: zdravi kilogrami	43
Pazite šta jedete.....	46
Koje su namirnice bezopasne	51
Posebne potrebe u ishrani	52
Vežbanje za dvoje.....	53

Deo II: Trudnoća: predstava u tri čina 59

Poglavlje 5: Prvo tromesečje..... 61

Novi život poprima oblik	61
Prilagođavanje na trudnoću: telesne promene u prvom tromesečju	63
Prvi odlazak kod lekara.....	68
Prepoznavanje simptoma koji treba da vas zabrinu.....	75

Poglavlje 6: Drugo tromesečje..... 77

Kako se beba razvija.....	77
Promene na telu.....	79
Pregledi u trudnoći.....	83
Kada se treba zabrinuti.....	84

Poglavlje 7: Treće tromesečje 87

Beba se sprema za dolazak na svet.....	87
Prilagođavanje telesnim promenama.....	89
Razmišljanje o početku porođaja	98
Poslednja faza: pregledi u trećem tromesečju.....	99
Psihofizička priprema za trudnice.....	100
Razlozi za zabrinutost.....	101
Spremanje za bolnicu.....	105

Poglavlje 8: Prenatalno testiranje 107

Testovi za prenatalnu dijagnostiku u prvom tromesečju.....	107
Ispitivanja u drugom tromesečju.....	111
Analize u trećem tromesečju.....	121

Deo III: Veliki događaj: kontrakcije, porođaj i oporavak..... 125

Poglavlje 9: Dragi, mislim da se porađam!..... 127

Prepoznajte prave – i lažne – kontrakcije.....	127
Prijem u bolnicu.....	131
Praćenje bebinog stanja.....	133
Ubrzavanje porođaja: indukcija.....	135
Šta vas to čeka: porođajna doba.....	137
Kako ublažiti porođajne bolove.....	141
Alternativne metode rađanja.....	144

Poglavlje 10: Vrste porođaja: donošenje bebe na svet 147

Vaginalni porođaj.....	147
Pomoć majci prirodi: instrumentalno završavanje vaginalnog porođaja.....	154
Čarski rez	155
Čestitamo! Uspeli ste!.....	158

Poglavlje 11: Zdravo, svete! Vaša beba.....	161
Pogled na zamotuljak – bela skrampa, crvene fleke i ostalo.....	161
Šta vas čeka u bolnici.....	166
Prvi pregled kod pedijatra.....	170
Dolazak kući.....	171
Razlozi za zabrinutost.....	176
Poglavlje 12: Nega porodilje.....	177
Oporavak posle porođaja.....	177
Oporavljanje od carskog reza.....	182
Nije sve gotovo: još ima promena posle porođaja.....	187
Život se vraća u „normalu“.....	190
Poglavlje 13: Ishrana bebe.....	195
Šta će biti – dojenje ili flašica?.....	195
Priprema za dojenje.....	197
Ishrana na flašicu za početnike.....	208
Razvoj bebinog probavnog sistema.....	211
Deo IV: Posebno značajna pitanja.....	213
Poglavlje 14: Specijalni aspekti trudnoće.....	215
Zašto su godine važne.....	215
Blizanci i više beba.....	218
Kada ponovo zatrudneti.....	227
Samohrane i slobodoumne mame.....	230
Priprema dece u porodici za prinovu.....	231
Poglavlje 15: Kad se stvari zakomplikuju.....	233
Prevrnjeni porođaj.....	233
Preeklampsija.....	236
Bolesti posteljice.....	237
Problemi s plodovom vodom i vodenjakom.....	240
Problemi s rastom fetusa.....	241
Nepodudarnost krvnih grupa.....	244
Karlični položaj bebe.....	245
Prenesena trudnoća.....	246
Poglavlje 16: Trudnoća u dobru i zlu.....	249
Infekcija u trudnoći.....	249
Lečenje oboljenja koja su postojala i pre trudnoće.....	258
Poglavlje 17: Kad se desi neočekivano.....	265
Habitualni pobačaji.....	265
Gubitak ploda na kraju trudnoće.....	266

Kad fetus ima anomalije.....	267
Pomoć i podrška.....	268
Kako preboleti.....	268

Deo V: Sve same desetke269

Poglavlje 18: Deset stvari koje vam niko ne kaže 271

Trudnoća traje više od devet meseci.....	271
Ponekad će vas priče izluđivati.....	272
Iscrpljeni ste u prvom tromesečju.....	272
Bol u ligamentima je stvarno jak.....	272
Vaš stomak je postao magnet za ruke.....	272
Hemoroidi su stvarno gnjavaža.....	273
Ponekad se desi mala nezgoda dok se trudnica napinje.....	273
Kilogrami ostaju i posle porođaja.....	273
Ne zaboravite uloške.....	273
Nabujale grudi jako bole.....	274

Poglavlje 19: Deset(ak) bapskih priča 275

Zabluda o gorušici.....	275
Zabluda o pupčanoj vrpici.....	275
Zabluda o prokletstvu.....	275
Zabluda o otkucajima srca.....	276
Zabluda o ružnoći.....	276
Zabluda o kafi.....	276
Zabluda o začinjnim jelima.....	276
Zabluda o sjajnom seksu.....	276
Zabluda o okruglom licu.....	276
Zabluda o punom mesecu.....	277
Zabluda o obliku stomaka.....	277
Zabluda o ultrazvuku.....	277

Poglavlje 20: Deset faza u razvoju fetusa 279

Začće.....	279
Implantacija embriona.....	279
Srce počinje da kuca.....	279
Zatvaranje neuralne cevi.....	280
Lice poprima oblik.....	280
Završava se embrionalni period.....	280
Vide se genitalni organi.....	280
Prvi pokreti.....	280
Pluća sazrevaju.....	280
Beba se rađa.....	280

Poglavlje 21: Deset najvažnijih stvari koje se vide na ultrazvuku... 281	
Merenje dužine fetusa od temena do trtične kosti.....	281
Lice	281
Kičma.....	282
Srce.....	283
Šake.....	284
Stopala.....	284
Profil fetusa.....	284
Stomak.....	286
Dečak!.....	286
Devojčica!.....	286
Poglavlje 22: Trudnoća iz tatine perspektive 289	
Reakcija na vesti	289
Šta da očekujete u prvom tromesečju.....	290
Gledate kako mama raste – drugo tromesečje.....	291
Neizvesnosti se bliži kraj – treće tromesečje.....	291
Tata u porodilištu	292
Napokon kod kuće – s novim članom porodice.....	293
Indeks	295

