

obsah

Tělo

- 6 TAJEMSTVÍ TĚHOTNÉHO MOZKU** Už je to tak. Mateřství nás zcela změní a doslova nám přetaví mozek.
- 8 TĚHOTENSKÉ MILOVÁNÍ** Hormony jsou prevítí. Buď se vám sexu zachce ještě víc než dřív, nebo tomu bude právě naopak...
- 10 ZÁZRAK ODSTARTOVÁNÍ** Vaše tělo vysílá signály. Že jste těhotná, pozná i bez doktora.



12 JAK MÁMA PEČE MIMINKO

Na začátku nikde nic. Ale jak jde týden za týdnem, břicho se proměňuje a podává svou výpověď o vás i miminku.

18 9 MĚSÍCŮ HÝČKÁNÍ Jemná těhotenská masáž prospívá tělu, muzikoterapie zase duši. Nevěříte?

20 TĚHOTENSKÉ HÝBÁNÍ

Lenošit může být prima. Ale nohy a ruce slábnou, svaly ochabují. Trocha pohybu nezaškodí.

22 TĚHU-FITNESS PRO TĚLO I DUŠI Díky pravidelnému cvičení vás nebudou bolet záda...

24 JINÝ STAV I V NAŠICH FINANČÍCH Víte, jak to bude s penězi, když nastoupíte na mateřskou?

26 TĚHOTENSKÁ MÓDA Ukrýváte tělo v neformálních

hábitech? Chyba! Chce to něco slušivého...

28 CO SI VZÍT S SEBOU DO PORODNICE Kufr plný hadříků potřebovat nebudete. Ale pár praktických věcí ano.

Dítě v mém těle

30 PLOD NEBO ČLOVĚK? Vnímá nás od prvního okamžiku, kdy se jako zárodek zachumlá do děložní stěny?

32 JAK Z BUŇKY ROSTE MIMINKO Z nepatrného embrya je za pár měsíců ČLOVĚK. Přinášíme svědectví, které bere dech.

38 KUKÁTKO K MIMINKU Je zdravé? Bude to holka nebo kluk? A komu bude podobné? Ultrazvuk dá odpověď...



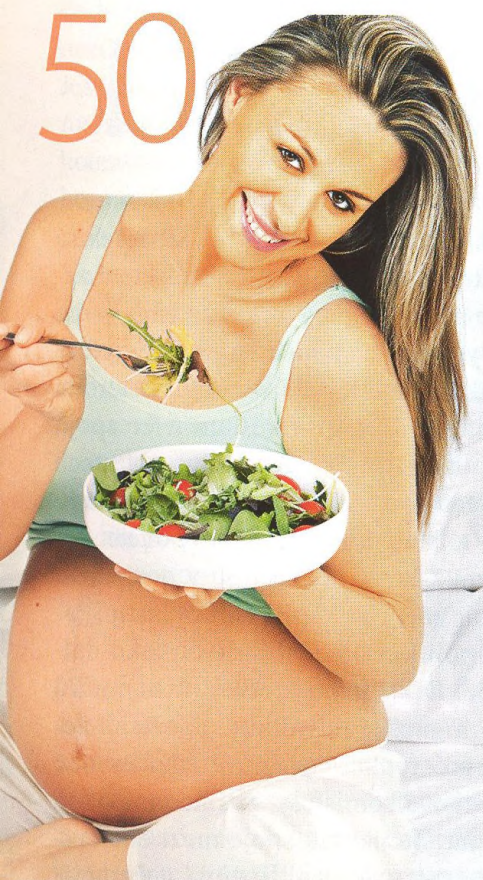
Zdravé těhotenství

40 PROČ MUSÍM NA PROHLÍDKU? Kontroly u lékaře, vyšetření... I to k těhotenství patří.

42 POROD SE NAUČIT NEDÁ, ALE... Strach je nepřítel porodu, a tak vám třeba přijde vhod pár dobrých rad a trocha toho popovídání...

44 NĚJAK SE TO KOMPLIKUJE Když se vaše tělo bouří, nevěšte hlavu. Ono se zase zklidní. Jste prostě těhotná.

50 MANUÁL SPRÁVNÉ VÝŽIVY Nezdavým dobrotám dát úplně vale nemusíte. Vaše miminko je přežije. Ale aby dobře rostlo, potřebuje především ZDRAVOU stravu.



54 NA CO JSTE SE ZAPOMNĚLA ZEPTAT Vadí miminku, když sedíte celý den u počítače? Může mu ublížit, když gruntujete byt? Máme pro vás odpovědi na vaše otázky.

58 MŮŽE SE HODIT... Drobnosti, které vám pomohou překonat nástrahy těhotenství...

Co vědět o porodu

60 UŽ TO NA MĚ JDE... Dokdy sedět doma a čekat? A kdy je čas vyrazit do porodnice?

62 PŘÍBĚH O TŘECH DĚJSTVÍCH Porod může být rychlovka, ale také se může protáhnout na pár hodin. Jak začíná a jak končí?

64 HLAVIČKOU DOLŮ Pokud si miminko vybralo tuhle polohu, máte asi kliku...

66 NA SVĚT JINUDY Císařský řez není brnkačka. Je to operace.

67 EPIDURÁL: ANO, ČI NE? Bude to bolet? Přepadají i vás takové obavy?

68 PRVNÍ HODINY MÁMOU Nejraději byste hned popadla mimino a jela domů. Půjde to?

70 PO PORODU SPOLU S MIMINKEM Slyšely jste někdy o zlaté hodince poporodní?

74 PORODNÍ PŘÍBĚHY Jaké jsou vaše zkušenosti z porodnice? Dobré či špatné? Podělily jste se o ně s námi.

Slovo na závěr

82 A JEŠTĚ NĚCO NAKONEC... Kde najdete manuál na „správné používání“ dítěte? Ten neexistuje...