

Obsah

Vaše cesta těhotenstvím	6
Jak tuto knihu používat	8

ZÁKLADNÍ PRINCIPY 10

Než začnete...	12
Dýchání a vizualizace	14
Fyzická příprava	26
Použití pozic u porodu	44
Masáž a shiatsu	48
Masáž zad	54
Masáž břicha	64
Masáž hlavy, krku a ramen	70
Masáž rukou a nohou	74
Užitečné body při porodu	78

PŘÍPRAVA NA POROD 84

Fáze porodu	86
Jak na bolest	98
Zapojení relaxace	102
Jak si připravit místo porodu	104
Koho k porodu?	108
Co jíst a pít	110
Příprava miminka na novou cestu	112
Poloha miminka	116
Být připraven na nečekané	118
Po porodu	122
Můj krásný porod	124
Rejstřík	126
O autorce	127
Další zajímavá literatura	127