



Gratulujeme! Strana 5

914613	1P21432
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. ✓	2-1277.551

1. měsíc strana 11

Top secret – zatím ještě nic netušíte, a už ve vašem bříšku vzniká nový život: budete maminkou.

2. měsíc strana 21

Těhotenský test je pozitivní – tělo cítí změnu a může reagovat zdravotními obtížemi, s nimiž si však lze poradit.

3. měsíc strana 39

Typické těhotenství – přemáhá vás chuť na čokoládu a kyselé okurky. Uvolněte se a více se oddávejte svým snům!

4. měsíc strana 57

Bříško pozvolna roste – hýčkejte své tělo masážemi apod.! Poddejte se probouzejícímu se mateřskému pudu!

5. měsíc strana 75

Něco se začíná dít – konečně můžete pocítit první pohyby děťátka. Dbejte na to, aby se vám oběma dařilo co nejlépe!

6. měsíc strana 93

Děťátko vás o své přítomnosti neustále přesvědčuje intenzivním cvičením – i vám bude v této době cvičení jen ku prospěchu.

7. měsíc strana 111

Cítíte to? Děťátko si labužnicky cumlá paleček a protahuje se. Navažte s ním kontakt!

8. měsíc strana 129

Prostoru v bříšku už je pomálu – miminko roste a roste, vaše tělo jede na plný výkon. Načerpejte co nejvíce síly a začněte se připravovat na porod!

9. měsíc strana 147

Taška do porodnice, plenky, plyšáci – je všechno připraveno? Co nejlépe využijte veškerou energii a pracovní nadšení, jemuž v posledních týdnech těhotenství propadáte!

10. měsíc strana 165

Cílová rovinka – miminko je připraveno k porodu, o konečném termínu si „rozhodne“ samo.

Miminko je tady! strana 183

Kam se obrátit strana 184

Rejstřík