

Obsah

Kouzelné bylinky pro pohodové otěhotnění, těhotenství a porod	8
Přírodní lékárnička pro maminku a miminko.....	16
Aromaterapie pro pohodové těhotenství, snadný porod a láskyplné šestinedělí	24
Láskyplná cesta těhotenstvím.....	34
První trimestr.....	40
Těhotenské nevolnosti a jak na ně?.....	42
Druhý trimestr.....	44
Jídelníček pro nastávající maminky	46
Těhotenská jóga – cesta k něžnému zrození	50
Třetí trimestr	58
Klidný spánek v těhotenství.....	60
Výbavička pro miminko	62
Porodní přání	64
Těhotenské papírování.....	66
Taška do porodnice aneb porod se blíží.....	68
Porod – nezapomenutelná plavba	72
Pohodové šestinedělí	76
První dny po porodu.....	78
První příkrmy kojenců.....	80