

Obsah

Úvod • Připravte se	15	Rýma	60
Bude to jízda	17	Kašel (suchý/vlhký)	64
Vaše startovní čára	17	Bolest v krku, chrapot	70
Pravidla pro děti i rodiče	18	Horečka	74
1. trimestr	21	Bolest zad	78
Všechno, nebo nic	23	Bolest hlavy, migréna	82
Jak se počítá těhotenství	24	Bolest zubů, zánět dásní	86
Jídelníček	25	Vaginální infekce	90
Nápoje	27	Infekce močových cest	94
2. trimestr	31	Inkontinence	98
Období relativního klidu	33	Únava	102
Co vás čeká medicínsky	33	Nespavost	106
Co vás čeká v práci a na úřadech	36	Nevolnosti v těhotenství	110
Vyřizování mateřské – krok za krokem	36	Pálení žáhy	114
Další přípravy ve 2. trimestru	38	Průjem	118
Kosmetika	39	Zácpa	122
Výbava	39	Nadýmání	126
Načerpajte energii	39	Hemoroidy	130
3. trimestr	41	Křečové žíly, otoky, křeče nohou	134
Čekání na den D	43	Krásna v těhotenství • Péče o sebe sama	139
Co se děje v posledních týdnech těhotenství	43	Péče o pokožku, vlasy, nehty a zuby v těhotenství	141
Jak ulevit tělu	44	Jak se mění vaše pleť v těhotenství	142
Co můžete udělat pro svou mysl	45	Nečekaný nástup akné	145
Porod • Hlavně klid	47	Suchá pokožka a ekzém	147
To zvládnete	49	Nepříjemné opary	148
Dá se na porod připravit?	49	Změny v péči o pleť	149
Co si sbalit do porodnice	52	Obívané strie	152
Kdy vás pustí z porodnice	54	Celulitida na bocích, stehnech a zadečku	153
Další zdravotní péče	54	Zevní kožní mykózy	154
Nádech, výdech, čeká vás vzrušující jízda	55	Nové kožní výrůstky, červená znaménka	155
Nemoci a zdravotní komplikace	57	Krásné vlasy v těhotenství	156
Vaše tělo vzhůru nohama	59	Péče o zuby v těhotenství	157
		Rejstřík	158