

Spis treści

WSTĘP	6
PIERWSZY TRYMESTR CIĄŻY	10
Badania w pierwszym trymestrze	13
Pierwsze objawy ciąży	15
Metody potwierdzania ciąży	18
Jakie zmiany zachodzą w twoim ciele?	22
Mięśnie dna miednicy – dlaczego warto zadbać o nie w ciąży?	26
Jak sprawdzić, czy rzeczywiście pracują dnem miednicy?	46
Co możesz czuć, kiedy twoje dno miednicy nie pracuje prawidłowo?	48
Przepona, czyli opowieść o ogromnym znaczeniu oddechu w ciąży (i nie tylko)	52
Skąd się biorą różne dolegliwości w ciąży?	56
Prawidłowa postawa ciała w ciąży	60
Ciężowe mity	63
Aktywność fizyczna w ciąży – wszystko, co powinnaś wiedzieć	67
Dlaczego w ciąży tak trudno się oddycha?	77
Nie rezygnuj z badań prenatalnych	81
O fizjoterapii uroginekologicznej	83
DRUGI TRYMESTR CIĄŻY	85
Ważne badania drugiego trymestru	88
Rozejście mięśnia prostego brzucha w ciąży	93
Ćwiczenia, które warto wykonywać w ciąży codziennie	98
Cukrzyca ciążowa	107
Dobrze dobrany biustonosz w ciąży i po porodzie ma znaczenie	114
Dlaczego wybór położnej POZ jest tak ważny	117
Rwa kulszowa w ciąży	120
Rozejście spojenia łonowego w ciąży	127
Na którym boku leżeć w ciąży?	131
O tym pamiętaj w trakcie ciąży, by czuć się dobrze	133
Ile można przytyć w ciąży, czyli co oznaczają „ciążowe kilogramy”	135

Rozluźnianie piłeczką – zestaw, który ratował mnie w ciąży	140
Zespół cieśni nadgarstka w ciąży.....	144
TRZECI TRYMESTR CIĄŻY	146
USG w trzecim trymestrze	149
Oddech w porodzie.....	152
Obrzęki – jak sobie z nimi radzić	157
Ból w obrębie stawów krzyżowo-biodrowych	163
Hemoroidy i żylaki sromu.....	167
Ćwiczenia odciążające	172
Baby brain – czy „umysł matki” istnieje?.....	175
Główką w dół – czyli co, jeśli dziecko jeszcze się nie obróciło?	177
Przygotowanie ciała do porodu po 34. tygodniu ciąży.....	181
Przygotowanie krocza do porodu – fakty i mity	187
Pięć rzeczy, które powinnaś wiedzieć przed porodem.....	190
Na zakończenie.....	192
CZWARTY TRYMESTR CIĄŻY	193
Urodziłam... i co dalej? Czyli o tym, jak zadbać o siebie po porodzie	197
Baby blues – normalna reakcja na wielkie zmiany	214
Co w położu jest normą, a co nie?	218
Rozejście mięśnia prostego brzucha po porodzie	223
Badania kontrolne po porodzie	230
Na zakończenie: mamo, twoje ciało jest niesamowite.....	232
Co zabrać ze sobą do porodu.....	235
A CO, JEŚLI RODZIŁAM WIELE LAT TEMU?.....	239
Blizna po cesarskim cięciu po latach.....	243
Blizna po nacięciu lub pęknięciu krocza.....	249
Nietrzymanie moczu po latach	252
Obniżenie narządów miednicy mniejszej	255
Brzuch wiele lat po porodzie – dlaczego nadal odstaje?	265
BIBLIOGRAFIA	269