

# Spis treści

## 1. Ciąża

*Katarzyna Szymoniak, Dorota Ćwiek, Jerzy Pociak, Iwona Dzióbek*

1.1. Zmiany ogólnoustrojowe w ciąży .....	13
1.1.1. Zmiany w I trymestrze .....	14
1.1.2. Zmiany w II trymestrze .....	14
1.1.3. Zmiany w III trymestrze .....	15
1.2. Higiena w ciąży .....	16
1.2.1. Ubiór w ciąży .....	16
1.2.2. Higiena osobista .....	17
1.2.3. Higiena jamy ustnej .....	17
1.2.4. Aktywność fizyczna .....	18
1.2.5. Podróże .....	18
1.2.6. Seks w ciąży .....	20
1.2.7. Praca zawodowa .....	20
1.2.8. Używki a ciąża .....	21
1.3. Zasady żywienia kobiety w ciąży .....	21
1.3.1. Przyrost masy ciała w czasie ciąży .....	22
1.3.2. Zapotrzebowanie kaloryczne .....	24
1.3.3. Zasady prawidłowego odżywiania się kobiet w ciąży .....	24
1.3.4. Wegetarianizm a ciąża .....	29
1.4. Najczęstsze dolegliwości w czasie ciąży .....	30
1.4.1. Nudności .....	31
1.4.2. Wzdęcia .....	32
1.4.3. Zgaga .....	32
1.4.4. Zaparcia .....	33
1.4.5. Żyłki kończyn dolnych .....	33
1.4.6. Żyłki odbytu (hemoroidy) .....	34
1.4.7. Bóle i skurcze kończyn dolnych .....	35
1.4.8. Bóle kręgosłupa .....	35
1.4.9. Bóle głowy .....	36
1.4.10. Duszność .....	36
1.4.11. Trudności w zasypianiu .....	36
1.4.12. Przeziębienie .....	37

1.5. Badania kobiety w czasie ciąży .....	38
1.6. Ćwiczenia w ciąży .....	45
1.6.1. Ćwiczenia mięśni szyi .....	47
1.6.2. Ćwiczenia mięśni obręczy barkowej .....	56
1.6.3. Ćwiczenia mięśni kończyn dolnych .....	66
1.6.4. Ćwiczenia mięśni tułowia (grzbietu, brzucha i klatki piersiowej) .....	78

## 2. Przygotowanie do porodu ..... 83

*Aleksandra Białek, Dorota Ćwiek, Jerzy Prociak, Dorota Fryc*

2.1. Przygotowanie psychofizyczne do porodu .....	83
2.1.1. Pozytywne nastawienie wobec porodu .....	83
2.1.2. Trening autogenny .....	84
2.1.3. Wizualizacja .....	88
2.2. Przygotowanie fizyczne do porodu .....	93
2.2.1. Przygotowanie krocza do porodu .....	93
2.2.2. Ćwiczenia przygotowujące do porodu .....	94
2.3. Co zabrać ze sobą do szpitala .....	117
2.3.1. Lista rzeczy dla mamy .....	117
2.3.2. Lista rzeczy dla noworodka .....	118

## 3. Poród ..... 121

*Dorota Ćwiek, Dorota Fryc, Dorota Branecka-Woźniak*

3.1. Kiedy udać się do szpitala? .....	121
3.2. Poród drogami natury .....	124
3.3. Metody zmniejszania bólu porodowego .....	128
3.3.1. Dlaczego boli? .....	128
3.3.2. Metody, które możesz kontrolować sama .....	133
3.3.3. Metody wymagające obecności drugiej osoby .....	144
3.3.4. Terapie uzupełniające .....	147
3.3.5. Metody farmakologiczne .....	150
3.4. Postępowanie z noworodkiem po porodzie .....	154
3.5. A może poród w domu? .....	156
3.5.1. Lista rzeczy niezbędnych .....	159
3.6. Cięcie cesarskie .....	160
3.7. Rola ojca w czasie porodu .....	162

## 4. Połóg ..... 165

*Iwona Dzióbek, Jerzy Prociak, Dorota Ćwiek, Elwira Berezowska*

4.1. Zmiany w połogu .....	165
4.1.1. Zmiany w narządach rodnych .....	165
4.1.2. Zmiany ogólnoustrojowe .....	166
4.2. Opieka w połogu .....	168
4.3. Najczęstsze problemy w połogu .....	169
4.3.1. Nacięte krocze .....	169
4.3.2. Uruchamianie w połogu .....	170
4.3.3. Zmęczenie po porodzie .....	170
4.3.4. „Baby blues” – depresja dnia trzeciego .....	171
4.4. Połóg po cięciu cesarskim .....	172
4.5. Odżywianie w połogu .....	173
4.6. Gimnastyka w połogu .....	179
4.6.1. Ćwiczenia po porodzie fizjologicznym .....	180
4.6.2. powrót do sprawności po porodzie operacyjnym .....	213

## 5. Karmienie piersią ..... 217

*Dorota Ćwiek*

5.1. Mechanizm laktacji .....	217
5.2. Korzyści karmienia naturalnego .....	220
5.3. Zmienność pokarmu kobiecego .....	221
5.4. Technika karmienia piersią .....	222
5.5. Pozycje do karmienia .....	226
5.6. Zasady karmienia piersią .....	229
5.7. Najczęstsze problemy w laktacji .....	231
5.7.1. Płaskie lub wklęsłe brodawki .....	231
5.7.2. Uszkodzone brodawki .....	233
5.7.3. Nadprodukcja pokarmu (nawał mleczny) .....	234
5.7.4. Obrzęk piersi (zastój pokarmu) .....	235
5.7.5. Zablockowanie przewodu miejscowego .....	236
5.7.6. Zapalenie piersi .....	237
5.7.7. Mało pokarmu .....	237
5.8. Odciąganie pokarmu .....	239
5.8.1. Ręczne odciąganie pokarmu .....	240
5.8.2. Mechaniczne odciąganie pokarmu .....	241

*Katarzyna Augustyniuk*

6.1. Stany przejściowe noworodka .....	243
6.1.1. Fizjologiczny spadek masy ciała .....	243
6.1.2. Fizjologiczny wzrost ciepłoty ciała .....	243
6.1.3. Rumień toksyczny/rumień noworodkowy .....	244
6.1.4. Odrębności hormonalne/odczyny ciążowe .....	245
6.1.5. Żółtaczka fizjologiczna .....	245
6.1.6. Stolce przejściowe .....	246
6.1.7. Przedgłowie .....	246
6.1.8. Zmiany skórne .....	247
6.2. Pielęgnacja noworodka .....	247
6.2.1. Pielęgnacja skóry .....	247
6.2.2. Pielęgnacja twarzy .....	248
6.2.3. Pielęgnacja oczu .....	248
6.2.4. Pielęgnacja uszu .....	249
6.2.5. Pielęgnacja paznokci .....	249
6.2.6. Pielęgnacja noska .....	250
6.2.7. Pielęgnacja włosów .....	250
6.2.8. Pielęgnacja kikutu pępowinowego .....	250
6.2.9. Pielęgnacja zewnętrznych narządów płciowych i pośladków ...	250
6.2.10. Pierwsza kąpiel .....	251
6.2.11. Przewijanie dziecka .....	252
6.2.12. Właściwy ubiór .....	254
6.2.13. Higiena otoczenia dziecka .....	255
6.2.14. Pierwszy spacer .....	256
6.2.15. Sen i układanie dziecka do snu .....	256
6.3. Masaż noworodka i niemowlęcia .....	257
6.3.1. Zalety masażu .....	257
6.3.2. Zasady masażu/przygotowanie do masażu .....	258
6.3.3. Prosty schemat masażu .....	258
6.3.4. Przeciwwskazania do masażu dziecka .....	259
6.4. Pierwsze spotkanie z lekarzem neonatologiem/pediatrą .....	259
6.5. Wyprawka noworodka .....	261
Piśmiennictwo .....	265