

Содержание

Глава 1. Физиологическая беременность и сопутствующие ей изменения в организме.....	4
Глава 2. Питание при беременности	7
Глава 3. Режим труда и отдыха беременной женщины.....	15
Глава 4. Возможные сопутствующие проблемы и пути их решения	19
Глава 5. Готовим тело к родам	24
Глава 6. Одежда для беременных	29
Глава 7. Секс и беременность.....	33
Глава 8. Физиология родового акта	40
Глава 9. Что необходимо приготовить, собираясь в роддом	42