

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
Этапы психосоматических изменений при беременности.....	4
К истории вопроса о боли в родах.....	7
Природа родовой боли, обезболивание.....	9
Организация психологической и физической подготовки к родам.....	11
Лекции и беседы.....	13
Физическая подготовка беременных.....	16
Питание во время беременности и вредные привычки.....	24
Что должна знать женщина о беременности, родах и послеродовом периоде.....	29
Изменения в организме при наступившей беременности.....	29
Развитие оплодотворенного яйца, эмбриона, плода в динамике развития беременности.....	31
Периоды родов.....	33
О манипуляциях, применяемых в родах.....	36
Навыки, необходимые для беременной и роженицы.....	37
Послеродовой период.....	38
Грудное вскармливание, его благоприятные эффекты.....	40
Дифференцированный подход к психологической и физической подготовке беременных из групп риска.....	42
Перинатальная психология.....	45
Беременность и психоэмоциональное здоровье.....	47
Базовые перинатальные матрицы.....	49
К вопросу о диагностике психоэмоционального состояния беременной.....	53
Новые технологии, применяемые в перинатальном периоде	57
Жена забеременела: что чувствует муж?.....	65
Список рекомендуемой литературы.....	68
Приложения_71	

Психопрофилактическая подготовка беременных женщин к родам (<i>Н.Боровикова, С.Посохова</i>).....	71
Упражнения по укреплению тела во время беременности.....	75
Упражнения, рекомендуемые хатха-йогой для беременных	77
Упражнения, рекомендуемые А.Стокгэм.....	77
Упражнения Маргарэт Брэди.....	79
Упражнения для улучшения лактации.....	80
Методика подготовленного деторождения (<i>методы Ламаза</i>).....	82
Десять принципов пренатальной педагогики (<i>по В. Петленко</i>).....	88
Настрой на счастливые роды (<i>аутотренинг М. Денисова</i>).....	89
Напитки для беременных и кормящих женщин.....	91
Показатели нервно-психического развития новорожденного.....	95