

Содержание

От автора	9
-----------------	---

МЫ ЖДЕМ РЕБЕНКА

Первый триместр беременности

Спокойствие, только спокойствие!	11
«Дорогой, у нас будет малыш...»	13
Как он воспримет?	15
Чего боятся мужчины?	17
Помогите будущему папе	23
Снижаем уровень тревожности	24
Я сегодня вся такая внезапная... ..	26
Время думать за двоих	32
Неоправданные ожидания	34

Второй триместр беременности

Время расти!	36
Дыхательная гимнастика для беременных	37
Он шевелится!	39
Тревоги будущей мамы	41
Нам теперь не по пути	43
Полезные традиции	45
Папы всякие нужны	47
Чего вы ждете друг от друга?	51
Мужские жалобы	
«Она стала похожа на мою маму»	54
«Я устал от ее беременности!»	56
«Беременный» муж	57

Третий триместр беременности

Одна дома	59
Как он развивается	60
Тяжелая ноша	62
Беременная в большом городе	65
«Высокое напряжение»	67
Чем заняться?	69
Выбираем курсы подготовки к родам	71

Роды

«Я боюсь»	74
Моделирование, или Как представить себе будущие роды	80
Плюсы и минусы совместных родов	86
Свершилось!	92

ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ

Кризис рождения	95
------------------------------	----

Первый месяц

Кормление	97
Пеленание	98
Как он видит?	99
Характер	100
Общение	104
Мама после родов	106
Отцовские чувства	110
Что доверить папе?	113
Семейные ритуалы	115
Плачет без причины	116
Бабушки	118

Второй месяц

Он улыбнулся!	120
---------------------	-----

Ориентируемся в пространстве	122
Мамы жалуются	124
Что беспокоит папу?	126
Папины прибаутки	130
Третий месяц	
Этот разнообразный мир	133
Пустышка	136
Режим дня	138
Мама: «Я не железная!»	139
Телесный контакт с папой	143
Четвертый месяц	
Хватаем, бросаем, переворачиваемся	144
Мама: «Я стала такая решительная!»	148
Друзья как испытание	150
Пятый месяц	
Маленький исследователь	155
Мама: новый взгляд на жизнь	158
Как договориться со свекровью?	160
За что отвечает папа?	163
Шестой месяц	
Ползет — не ползет	165
Стучим, трясем, кусаемся	167
Телесно-ориентированные игры	171
Седьмой месяц	
Манка, тесто, туалетная бумага и прочие развивающие материалы	174
Игры с папой	179
Неидеальная мама	180
Оставьте мужа в покое!	183
Восьмой месяц	
Ломаем все!	186

Страх разлуки	192
Мама. День сурка	195
Муж пришел с работы... ..	198
Девятый месяц	
Время запретов	200
Развитие и воспитание	203
От смеха к слезам, или Когда пора прекращать игру	207
Мама и бабушка: когда в товарищах согласия нет	208
Десятый месяц	
Инициатива приветствуется!	211
Игры в папину копилку	215
Тревоги родителей	216
Мама: нагрузки растут	217
Одиннадцатый месяц	
Маленький помощник	219
И снова о пустышке	226
Что бы это значило?	228
Двенадцатый месяц	
«Смотри, как я умею!»	232
Приучение к горшку	238
«Плохое поведение»	240
Семейная «конституция»	244
Первый день рождения	246
Послесловие	249