

# TURINYS

Padėkos.....	7
Įvadas.....	9
Nėštumas - kraštutinė moteriškumo būseną.....	13
Pokyčiai kūne ir galvoje.....	19
Santykiai su vyru nėštumo metu.....	55
Mityba.....	89
Maisto papildai.....	103
Fizinis aktyvumas.....	111
Žalingi įpročiai.....	151
Kosmetika.....	177
Nuo žirnelio ligi vaikelio.....	185
Sveikata.....	205
Kelionės.....	223
Kūdikių kraitelis - ką pirkti / pasiruošti?.....	232
Kaip pranešti vyresniam vaikui apie pagausėjimą šeimoje?.....	241
Originalūs būdai, kaip pranešti šeimai / draugams apie savo nėštumą bei atskleisti vaikelio lytį.....	246
Pasiruošimas gimdymui.....	251
Motyvuojančios istorijos.....	259