

TURINYS

Padėka	9
Įvadas	11
PIRMA DALIS	
PASIRUOŠIMAS NĖŠTUMUI	13
1. Kaip maksimaliai padidinti vaisingumą	14
2. Vadovas vyrams: kaip pagaminti geriausią spermą	30
3. Kaip paversti gimdą šiltadaržiu	36
4. Alkoholis, rūkymas ir pasyvus rūkymas: kiek saugu?	47
5. Kaip sumažinti apsigimimų riziką	54
6. H-indeksas - sveiko nėštumo požymis	63
7. Užkirskite kelią alergijoms ir stiprinkite imunitetą	69
8. Polinesočiosios riebalų rūgštys - geriausiai vaiko gyvenimo pradžiai	79
ANTRA DALIS	
TOBULAS NĖŠTUMO PLANAS	91
9. Pilnavertė mityba sveikam nėštumui	92
10. Išsamus svarbiausių maistinių medžiagų sąrašas	100
11. Geresnis nėštumo valgiaraštis	113
12. Kodėl papildai būtini?	122
13. Užkirskite kelią problemoms: pradedant anemija, baigiant nutukimu	128
14. Gyvybiškai svarbūs energijos stimulatoriai	138
15. Sveikata prieš nutukimą	144

TURINYS

TREČIA DALIS

KAIP TAPTI GERIAUSIA MAMA 147

- 16. Kas padeda atsigauti po gimdymo 148
- 17. Maitinimas krūtimi - geriausias pasirinkimas 152
- 18. Kaip užkirsti kelią mamos ir kūdikio problemoms:
 - pradedant skausmingais speneliais ir baigiant užpakaliuko bėrimu 162
- 19. Ko gydytojas jums galbūt nesako apie skiepus 167

KETVIRTA DALIS

PILNAVERTĖ KŪDIKIŲ IR MAŽŲ VAIKŲ MITYBA 175

- 20. Kada ir nuo ko pradėti ragauti kietą maistą 176
- 21. Pilnavertė mityba sveikam kūdikiui 185
- 22. Papildai nepaprastiems vaikams 191
- 23. Išrankumas ir jnoriai 195
- 24. Verksmas, miegas ir hiperaktyvumas 198
- 25. Kaip apsaugoti kūdikį nuo chemikalų 205
- 26. Kaip pagerinti vaiko imuninę sistemą 210
- 27. Sveikas maistas, kurį jūsų vaikas tikrai pamėgs 217