

TURINYS

- NEPRADĖTŪJŲ MALDA 9
- PRATARMĖ 12

I dalis

DAR IKI NĖŠTUMO...

- MOTERIS MOTINA 21
- VYRAS TĖVAS 47
- KAIP MES SUPRANTAME SĄMONINGĄ TĖVYSTĘ 64
- GIMTIES KULTŪRA 84
- PRADĖJIMO SVARBA IR KULTŪRA SENOVĖJE 96
- GYVYBĖS PRADĖJIMAS MŪSŲ SENOVĖS KULTŪROJE 100
- AR SUPRANTATE SKIRTUMĄ TARP PAPERASTO LYTINIO AKTO IR DIDŽIOJO KŪRYBOS PROCESO 101

- SUEITIS - TAI ŠVENTAS AKTAS **104**
- DĒL KO MES PRADEDAME NAUJĄ GYVYBĘ **108**
- KAIP PRADEDAME NAUJĄ GYVYBĘ **109**
- JŪS JAU NORITE PRADĖTI VAIKĄ **110**
- SVARSTYMO PASTOTI PERIODAS **111**
- ANKSTYVA / VĒLYVA SANTUOKA: UŽ IR PRIEŠ **113**
- ŠEIMOS SANTYKIAI **118**
- NAMŲ IR DARBO APLINKA **128**
- PASIRŪPINKITE KOKYBIŠKU VAISINGUMU **141**
- IŠVENKITE ALERGIJŲ IR STIPRINKITE IMUNITETĄ **161**
- KENKSMINGI ĮPROČIAI: RŪKymas, ALKOHOLIO, NARKOTIKŲ IR KOFEINO VARTOJIMAS **166**
- KĄ GALI PADARYTI VYRAS **173**
- MITYBA PRIEŠ PASTOJANT: PAGRINDINIAI PRINCIPAI **178**
- TIESA IR MITAI APIE VITAMINUS IR KITUS PAPILDUS **195**
- NERECEPTINIAI MEDIKAMENTAI **197**
- VIZITAS PAS GYDYTOJĄ IKI PASTOJIMO **198**
- RUOŠIATĖS PASTOTI... **202**
- PRIEŠ PASTOJIMĄ- PUIKUS FIZINIS IR EMOCINIS PASIRENGIMAS **208**
- SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS **212**
- SVEIKO ŽMOGAUS KODAS **214**
- STRESO PAŠALINIMAS **216**
- RIZIKOS FAKTORIŲ ĮVERTINIMAS **222**
- DVASINIS PASIRENGIMAS **223**
- PASTOJIMO METAS **255**
 - 1 priedas. MOTERS SVEIKATOS KONTROLINIS LAPAS IKI PASTOJIMO **256**
 - 2 priedas. VYRO SVEIKATOS KONTROLINIS LAPAS IKI JO PARTNERĖS PASTOJIMO **258**
 - 3 priedas. APIE LYTINES LAŠTELES **260**
 - 4 priedas. SAĖMONINGA TĖVYSTĖ **263**
 - 5 priedas. VAIKŲ AUKLĖJIMO ENCIKLOPEDIJA **265**

- 6 priedas. GYVENIMO KODEKSAS. MANO PAREIGOS VAIKUI **266**
- 7 priedas. MAMA IR TĖTI, AŠ PRAŠAU JŪSŲ **268**
- APIBENDRINIMAS. VAIKŲ AUKLĖJIMAS - TAI PROFESIJA **270**
- IR PABAIGAI... **278**

II dalis

KITAS POŽIŪRIS Į GYVYBĘ

- KITAS POŽIŪRIS Į GYVYBĖS ATsirADIMĄ **281**
- VAISIAUS WYSTYMOsi ĮSČIOSE KRITINIAI PERIODAI **289**
- ORGANIZMO SAUGOS MECHANIZMAS **290**
- SVEIKATA PRASIDEDA GIMDOJE **295**
- IŠORINIŲ SĄLYGŲ POVEIKIS VAIKO WYSTYMUISI. EMBRIONO EPIGENETIKA **306**
- ĮSITIKINIMAI IR NUSITEIKIMAI **312**
- KAIP MINTYS KEIČIA SMEGENIS IR KŪNĄ **320**
- GIMDYMO SKAUSMAS SLYPI... GALVOJE. KITAS ŽVILGSNIS Į GIMDYMĄ **328**
- HOLISTINIS POŽIŪRIS Į GYVYBĘ **334**
- MIND-BODY SISTEMA **336**

III dalis

PSICHOLOGINIO PASIRENGIMO GIMDYTI MENAS (PPGM)

- SMEGENŲ WYSTYMOsi MEGATRENIRUOTĖ **349**
- ĮŽANGA **350**

1 skyrius

- MENTALINĖ MOTERIS KOVOTOJA **351**
- APIE KĄ JŪS SVAJOJATE? **351**
- BŪK PASIRENGUSI PERGALEI - PAGIMDYTI NATŪRALIAI IR LENGVAI **352**
- KAIP PASIEKTI TAI, KO NORI **353**
- TINKAMAS NUSITEIKIMAS **354**

- KONCENTRUOKITĖS Į IŠKELTUS UŽDAVINIUS **356**
- ATSIDĖJIMAS TIKSLUI **357**
- SVARBU TIKĖTI SAVO JĖGOMIS **358**
- UŽSIIMKITE REIKALU **359**
- DABARTIS **360**

2 skyrius

- BŪSENOS PAKEITIMAS **361**
- KAIP IŠSAUGOTI RAMYBĘ GIMDYMO METU **363**
- KAIP NEPALŪŽTI GIMDYMO METU **365**
- TRIJŲ MINUČIŲ PAMOKA **367**
- „ŠVENTOJI TREJYBĖ“ **368**
- VIZUALIZACIJA IR PASITIKĖJIMAS SAVIMI **374**
- NEPASIDUOKITE, NET JEI APNIKS ABEJONĖS **379**

3 skyrius

- STIPRUS SUSIJAUDINIMAS **380**
- EMOCIJŲ REGULIAVIMAS **381**
- GIMDYMO NESĖKMĖS BAIMĖ **382**
- BAIMĖS KONTROLĖ **385**
- VIDINIS KRITIKAS **386**
- JUDĖTI TOLIAU **386**