

# Índex

## INTRODUCCIÓ

### CAPÍTOL 1. BUSCANT EL CAMÍ

La crida de la selva?

Les criatures dels altres

Ja ens hem decidit. Anem al metge i li ho expliquem?

Sabem com es fan els nens però, quan es fan?

Quan l'embaràs esperat no arriba

El test d'embaràs

### CAPÍTOL 2. GUIA BÀSICA PER A NAVEGANTS

Introducció

Abans que res: necessitats bàsiques!

La meva vida és com abans?

I l'altre progenitor?

Els fetus fan pipí

Conclusions finals

### CAPÍTOL 3. SOBREVIURE ALS SÍMPTOMES TÍPICS DE L'EMBARÀS.

Sensacions i sentiments, símptomes i símptomets normals i no tan normals

Introducció

Un coixí a la panxa?

Pèrdues de primer trimestre i sagnat d'implantació

Em moro de son!

Tinc nàusees, cremor d'estómac, digestions pesades i restrenyiment

Em fa mal la panxa i l'esquena també  
Soc un peix globus  
Em marejo  
M'ofego  
Faig pipí molt sovint  
Altres ais i uis  
Emocions  
M'espanto?

## **CAPÍTOL 4. VISITES DE SEGUIMENT DURANT L'EMBARÀS.**

Què esperar-ne? Quins objectius tenen?

Introducció  
Obstetrícia: del llatí obstare  
Primer filtre: la primera visita  
El pes i la pressió  
Ecografies durant l'embaràs: anatomia i creixement  
Cribratge d'anomalies cromosòmiques  
Analítiques trimestrals  
Vacunes i embaràs  
Estreptococ i cultius  
Benestar fetal  
Més enllà d'analítiques i ecografies: acompanyant i apoderant  
Gestant el naixement

## **CAPÍTOL 5. NAIXEMENT.**

El camí cap a la meta

Introducció  
El naixement ideal  
Definint les fases del part normal  
Quan tot comença  
Fase activa: per fi!  
Període expulsiu: amb la meta a tocar

El tercer període del part: el deslliurament  
Naixement per cesària  
El naixement en situacions especials  
Reflexions finals

## **CAPÍTOL 6. EL POSTPART.**

L'inici d'un altre camí

Introducció

El cos en el postpart

El rol de mare

## **AGRAÏMENTS**