

Ravitsemus

Energiantarve

Ateriarytmi

Ravintoaineiden tehtävät ja tarvittut määrät

Proteiini

Rasva

Hiilihydraatti

Neste

Vitamiinien ja kivennäisaineiden tehtävät

Tulevan äidin kannalta tärkeimmät vitamiinit ja hivenaineet

Probiotit apuna allergian ehkäisyssä

Fytokemikaalit

Kasvissyöjä-äidin ravitsemuksen kulmakivet

Monikkoraskaus

Muita ravitsemussuosituksia

Raskauden aikana vältettäviä ruoka-aineita

Raskasmetallit ja ympäristömyrkyt

Lisäaineet

Luomuruoka

Terveysvaikutteiset elintarvikkeet ja superfoodit

Mieliteot ja vastenmielisyydet

Herkuttelu

Ruokavaliosta apua moneen raskaudenaikaiseen vaivaan

Pahoinvointi ja närästys

Ummetus

Turvotus

Univaikeudet

Raskausdiabetes

Painonnousu

Laihduttaminen raskaana

Liikunta

Raskaudenaikaisen liikunnan moninaiset hyödyt

Raskauden fysiologisia vaikutuksia äidin kehossa

Syke

Kaava omien sykerajojen selvittämiseen

Peruskestävyysalue

Vauhtikestävyysalue

Maksimikestävyysalue

Liikuntalajit

Aerobinen liikunta

Kävelyn eri muodot

Hölkä ja juoksu

Pyöräily

Aerobic

Uinti, vesijuoksu ja hydrobic

Lihaskuntoliikunta

Lihaskunto

Lihaskuntoliikunnassa huomioitavia seikkoja

Kuntosaliharjoittelu

Vaihtoehtoisia liikkeitä ei-suositeltaville liikkeille

Kotiharjoittelu

Raskauden aikana vältettäviä liikuntamuotoja

Lantionpohjan lihaksisto

Harjoitteita lantionpohjan lihaksille

Palauttava liikunta, kehonhuolto ja rentoutuminen

Kevyt liikunta, liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

Mammajooga

Rentoutusharjoitus

Hieronta

Vaihtosuihkut

Sauna

Ensimmäiset viikot pienen käärön kanssa

Imetys, hormonit ja ruokavalio

Kehon uudet haasteet

Imettäjä laihduttajana

Liikunnan aloittaminen synnytyksen jälkeen

Vatsaliharjoitusten aloittamisen ajankohta

Sektio

Kadonneen vyötärön metsästy

Liikunta vauvan kanssa

Vaunulenkit

Vauvajumpan eri muodot

Muita vinkkejä

Raskausarvet

Haavaumat

Turvotus

Kuuntele, mitä kehosi viestii

Loppusanat