

Оглавление

Обо мне	11
Вступление. Что такое гипнороды и как этот подход может помочь вам	17
Глава 1. ВСЕ ПО НАУКЕ	26
Глава 2. ИНСТРУМЕНТАРИЙ	53
Глава 3. ПОГОВОРИМ О ЧУВСТВАХ	86
Глава 4. ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ РОДОВ	100
Глава 5. МОЯ МАТКА – МОИ ПРАВИЛА!	121
Глава 6. БУДЬТЕ РАЦИОНАЛЬНЫ	130
Глава 7. ХРАНИТЕЛЬ ПЕЩЕРЫ: РОЛЬ ПАРТНЕРА ПО РОДАМ	147
Глава 8. ПРОСТО, КАК 1-2-3	160
Глава 9. ПОТОРОПИТЬСЯ, МАЛЫШ!	187
Глава 10. БУДЬТЕ НЕЖНЫ: ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЕСТЕСТВЕННОГО КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ	218
Глава 11. ТОТ САМЫЙ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ (ИЛИ НОЧЬ)	235
Глава 12. ВСЕГДА ЕСТЬ ПЛАН Б	266

Шивон Миллер

Предпочтения при родах (пример)	273
[Пустой бланк списка «Предпочтения при родах»]	280
Глава 13. СОБИРАЕМ ИДЕАЛЬНУЮ СУМКУ ДЛЯ РОДОВ	287
Заключение. Вы сделали это!	294
Сценарии управляемых релаксаций	299
Ресурсы	312
Список источников	314
Алфавитный указатель	