



# Skozi nosečnost z Jezusom

Kelly J. Townsend

.....



DRUŽINA

2011



Kelly J. Townsend

# Skozi nosečnost z Jezusom

Vodnik za srečen porod

## Opomba avtorice

*Jaz sem Alfa in Omega, Prvi in Zadnji, začetek in konec.*

*(Raz 22,13)*

Na platnicah knjige vidite simbola alfa in omega, prvo in zadnjo črko grške abecede, ki obkrožata par med porodom, ko ona mirno predihava popadek. Jezus je rekel, da je On začetek vsega, kar nam je dano početi, in da bo z nami do konca, da nas ne bo nikoli zapustil. Naj bo ta knjiga spodbuda, da postavite Jezusa Kristusa na začetek svoje nosečnosti in naj bo On glavna oseba v življenju vaše družine do konca vaše starševske vloge. Naj se vsaka odločitev in dejanje, ki se ga lotite, začne z molitvijo in prošnjo k Njemu. Bodite mirni v zavedanju, da vedno in povsod hodi pred vami in tudi za vami kot vaš Ščit. Predvsem pa naj bodo vaša nosečnost, porod in rojstvo napolnjeni z močjo vstajenja, ki bo izbruhnila v čistem veselju, ko se boste prvič zazrli v oči vašega novega družinskega člana.

## Namen knjige

Ta knjiga je v prvi vrsti napisana zato, da bi vas približala Jezusu Kristusu. Ni toliko medicinski priročnik, ki bi vam pomagal skozi fizične vidike poroda (čeprav vsebuje nekaj osnovnih in zelo koristnih informacij o porodnem procesu), ampak naj bi bila duhovni vodnik za vaju, krščanski par, ko stopata na najodličnejšo poklicno pot vajinega življenja, starševstvo. Uporabljajta to knjigo kot študijski pripomoček, orodje za samovzgojo in pripomoček za branje Svetega pisma. Vsako poglavje lahko uporabite kot temo za proučevanje Svetega pisma z vprašanji za pogovor na koncu posameznega poglavja. Preberite jo vsaj dvakrat in uživajte v sodelovanju pri čudovitem Božjem čudežu. Naj vas Bog blagoslavlja in srečen porod!

## PRVO POGlavJE

*Ljubezen se začne ob spočetju*

Nosečnost je eden najbolj svetih darov, kar nam jih je dal Bog. Čudovito je razmišljati, kaj pomenimo pred Gospodom, da nam je dal svoje otroke v začasno varstvo. Zaradi Njegove ljubeče naklonjenosti raste duša znotraj nas in z veseljem naredimo vse, kar moremo, da bi izgradili to posebno majhno osebo. Komaj dojemamo, da je naše telo Gospodov tempelj, še bolj osupljivo pa je dejstvo, da nam je dovoljeno sodelovati pri izgradnji novega tempeljčka znotraj nas.

Za svojega otroka lahko molimo že pred spočetjem, saj Gospod že pozna njegovo ime in sliši naše molitve. S tem, da ga potopimo v molitev, mu bomo podarili najboljši možni začetek. Pred Gospoda lahko prinesemo vse vrste prošenj in molitev v zvezi z otrokom, prav tako lahko molimo za vse, ki se bodo dotaknili njegovega življenja, kot je bodoči življenjski sopotnik, njegovi otroci in tako naprej.

Ko se spletajo naše molitve za novega družinskega člana, raste tudi naša ljubezen do njega. Presenetljivo je, da so študije pokazale, da celo misli matere, ki jih usmerja na svojega otroka, vplivajo na njegovo duševno zdravje v prihodnosti. Čustvene kemične snovi s krvjo prehajajo v posteljico in otrok čuti, kar čuti mama. Otrok začuti ljubezen ali odpor, kar že zgodaj oblikuje njegovo dušo. Vedenje, da so ljubljene in sprejeti, je pomemben korak pri vzgoji naših otrok v Gospodovih poteh.

Ko nosečnost napreduje, se naša pozornost počasi preusmeri na porod. Tehtno je primerjati prihajajoči porod s ponovnim rojstvom. Vsak človek hodi po svoji poti v Gospodu in nekateri se znova rodijo hitro in enostavno, drugi pa potrebujejo več časa. Nihče ne ve zagotovo, kdo se bo takoj predal Jezusu, kdo pa bo potreboval več časa, samo Bog ve. Prav tako je vsako rojstvo drugačno in do tistega blagoslovljenega dne ne vemo, kaj se bo zgodilo pri našem porodu.

## POGOVOR OB SVETEM PISMU



**1. Ali je bil otrok načrtovan ali presenečenje?**

.....

.....

.....

**2. Ali se že čutite povezani z otrokom?**

.....

.....

.....

**3. Ali ste o otroku kaj sanjali?**

.....

.....

.....

**4. Kdaj imate predvideni datum poroda?**

.....

.....

.....

**5. Kateri del poglavja vas najbolj nagovarja?**

.....

.....

.....

31. teden	Malo bom upočasnil rast in spet bolj delal na mo- žganih. Bog naroča, da jej spet nekaj dodatnih be- ljakovin ...
32. teden	Stavim, da ne vesta, koliko tehtam ... Prav, pove- dal vama bom. Skoraj dva kilograma!!! Morala bi videti, kako mi rastejo lasje. Oziroma vsaj mislim, da rastejo. Sprašujem se, koliko jih bom imel, ko se bom rodil ...
33. teden	Ali se dobro počutiš, mamica? Upam, da ne zavze- mam preveč prostora. Mimogrede, moja koža ni več rdeča, sedaj je rožnata ... Komaj čakam, da si pogledava v oči ...
34. teden	Učim se zapreti oči, kadar spim in jih odpreti, ko se zbudim, tako kot ti!
35. teden	Če sem kot večina dojenčkov, potem tehtam sedaj okrog dva kilograma in pol. Tukaj notri postaja malo tesno. Razmišljam, kateri položaj mi je bolj všeč, z glavo navzdol ali navzgor ... Z glavo nav- zgor te bolje slišim, ampak tudi navzdol je fino ...
36. teden	Prav, z glavo navzdol je verjetno pravi položaj. Oprosti, če ti je moja glava napoti ali ti postaja ne- udobno. Pridobivam nekaj maščobe, pravijo, da me bo to naredilo bolj luštnega ... Še vedno bom pridobival veliko teže, približno 30 g na dan!
37. teden	Imam slabe tri kilograme in pripravljam se na ne- kaj, za kar še nisem čisto prepričan, kaj je. Posne- mam tvoje dihanje ... Zelo te imam rad, mamica, upam, da to veš ...
38. teden	Vem, da postajaš utrujena in da ti je vedno bolj neudobno, mamica. Tudi meni, res tesno je tu no- tri, ampak toliko zrastem vsak dan in videti je, da je najbolje zame, če ostanem notri, če je vse nor- malno. Le še par tednov imam in če dobro pomi- liš, to ni tako dolgo.

Morda se zdi, da je mnogo stvari, ki jih ne morete nadzorovati med porodom, toda v resnici na veliko stvari vpliva vaš um. Dolžina poroda, intenzivnost poroda, zdravje otroka so verjetno posredno povezani z zaupanjem in razpoloženjem matere. Naj ponovim: čeprav se mnogim stvarem pri porodu ne moremo izogniti, lahko prevzamemo odgovornost za svoje razpoloženje.

.....

*Podiramo razmisleke in vsakršno visokost,  
ki se dviga proti spoznanju Boga,  
in vsako misel podvržemo poslušnosti Kristusu  
(2 Kor 10,5).*

.....



## POGOVOR OB SVETEM PISMU



*1. Poglejte si pozitiven posnetek poroda in se pogovorite ob njem. Naročite jih lahko na spletni strani [www.cuttin-gedgepress.net](http://www.cuttin-gedgepress.net).*

.....

.....

.....

*2. Ali razumete faze in dobe poroda? Katera vprašanja se vam pojavljajo?*

.....

.....

.....

*3. Kateri del poglavja vas najbolj nagovarja?*

.....

.....

*4. Katere vire informacij imate na voljo?*

.....

.....

.....

*5. Ali in katere odločitve sprejemate iz strahu ali čustev?*

.....

.....



## NARAVNI POROD PO CARSKEM REZU

Ko mi je ginekologinja v prvi nosečnosti sporočila, da ima otroček pravilno lego, sem izključila možnost carskega reza kot načina poroda. A zgodilo se ni tako ...

Noč po predvidenem roku poroda mi je začela odtekat voda. Z možem sva poklicala rešilca. Hitro so naju odpeljali v porodnišnico. Tresla sem se kot šiba na vodi. Zelo me je bilo strah, kako bo. V porodnišnici so me po rutinskem sprejemu in pregledih pustili nekaj ur, da bi se porod spontano začel. Res sem dobila svoje popadke. Z veseljem sem jih sprejemala in lepo predihavala. Po nekaj urah so rekli, da gre vse prepočasi in da mi bodo z umetnimi popadki pospešili potek poroda. Zaupala sem, da je to najboljša rešitev zame. Po pripovedovanju sem dobila zelo mali dodatek sintocinona, vendar pa sem ga zelo slabo prenašala. Tako me je bolelo, da sem si pomagala z zelo globokim dihanjem. Spomnim se samo še močnega glavobola. Zbudila sem se ob možu na intenzivnem oddelku, brez otroka, v stanju po carskem rezu. Prebujanje je bilo težko. Nisem vedela, kaj se je zgodilo, kje je otrok ... Hvala Bogu so mi ga takoj prinesli in mož mi je vse razložil. Ker sem med popadki, ki so se kar vrstili in vrstili, pregloboko in prehitro dihala (hiperventilirala), se mi je vse telo zakrčilo, izgubila sem zavest, otroku je padel pulz in tako so se odločili, da ga na hitro vzamejo iz maternice.

Na hitro sem bila vržena v nego, dojenje, materinstvo, zato sem vse svoje razočaranje nad porodom za nekaj časa odložila. Ko pa se je po letu in pol napovedal drugi otrok, je vsa žalost, lastna nemoč, razočaranje ... privrelo na dan. Nekako sem se morala znova soočiti s prvim porodom. Že od vsega začetka mi je bilo jasno, da na ponovni carski rez, če ne bi bilo res nujno, ne bom pristala. S tem je bilo že veliko rešeno. Le ena je pot: naravni porod. Izkusila sem, da je le-ta milost. Tako mi je bilo jasno, da je moje prvo orožje molitev. Posebej sem se izročala Mariji in sv. Dominiku Saviu. Slednji je priprošnjik v primeru neplodnosti in tudi za srečen porod. Svojo željo sem noč in dan izročala. Ker pa je porod čisto fiziološko dogajanje, sem se odločila, da se tudi sama podrobneje izobrazim o naravi poroda. Zelo sta mi bili dragoceni knjigi: Moj porodni načrt in Modrost

rojevanja. Pomembna stvar je bila tudi, da me je izbrana ginekologinja podprla, da poskusim drugič roditi po naravni poti. Predlagala mi je pogovor s porodničarjem in določene preiskave, ki so pomagale odkriti, zakaj se je prvi porod zapletel in ki so potrdile, da sem absolutno zdrava in da ni kontraindikacij za poskus naravnega poroda po carskem rezu. Z vsem tem sem si zagotovila varno medicinsko ozadje, ki mi je omogočilo, da poskusim roditi po naravni poti.

Zanimiv je bil najin pogovor s porodničarjem. Preden sem šla k njemu v sobo, sem čutila, da je ta pogovor zelo pomemben, saj se bo na podlagi tega tudi moja ginekologinja odločala, kako naprej. Goreče sem prosila Dominika Savia, da mi pomaga, da mi odpre usta in srce. Ko sem prišla v sobo (ambulanta za patološko nosečnost), me je porodničar najprej vprašal, kaj delam tu, saj sem imela netežavno nosečnost. Odgovorila sem, da bi rada poskusila roditi po naravni poti po prvem carskem rezu. Zasmel se je in rekel: »Ah, lari fari.« Mislila sem, da se mi bo svet podrl. Začudena sem odgovorila: »Zakaj lari fari?«, v mislih pa sem samo izgovarjala ime Jezus in upala, da se pogovor obrne v meni ugodnejšo smer. »Ja veste, če ste prvič imeli preozko medenico, jo imate tudi drugič.« Potem sva šla na hitro skozi porodni zapisnik in razložila sem, zakaj želim roditi vaginalno. Nato se je vse obrnilo. Povedal mi je, kaj se je verjetno dogajalo med prvim porodom ... in najpomembneje – dodal, da dobim z njegove strani zeleno luč za vaginalni porod. Opozoril pa me je, da zabrazgotinjena maternica seveda ni tako močna kot neokrnjena in da mi zato ne bodo poroda nič pospeševali, da sem popolnoma odvisna od svojega telesa. Kako sem bila vesela te informacije! Ostala sem torej sama s svojim telesom. Koliko mu zaupam? Je res sposobno iztisniti otroka? Kako telesu pred porodom in med njim kar najbolje pomagati, da opravi zahtevno nalogo? Nekaj sem brala, nekaj se pogovarjala z ženskami, ki so razumele moje hrepenenje, zaupala, se spraševala, molila, se sproščala ... Čutila sem, da moram odpustiti prvi porod, ga sprejeti, se veseliti zdravega otroka in same sebe. To mi je bilo zelo težko, saj sem svoje stanje najbolje opisala z besedo posilstvo (da sem bila posiljena z umetnimi popadki). Z Božjo pomočjo mi je uspelo iti skozi vse to. Nekaj pa me je do konca

begalo. Če imam sama takšno hrepenenje po porodu po naravni poti, ali Jezus tudi tako misli. Ali mi bo pomagal? Kaj pa, če je njegov načrt drugačen? Spomnim se tihega glasu, ki me je v notranjosti opogumljal in mi dajal moč: S tem porodom ti bom pokazal, kako te imam rad. Slavila boš Boga, da si tako čudovito ustvarjena! Ta tihi notranji glas me je držal pokonci.

Tako so tekli dnevi in bila sem že devet dni čez datum predvidenega poroda. V začetku smo bili v porodnišnici dogovorjeni, da če bom pet dni čez rok, bodo naredili carski rez. Sama sem prosila za odlok, kajti bila sem popolnoma brez težav, prav tako otroček. Tako so mi podaljšali za pet dni. Če na deseti dan čez ne bi bilo nič, bi ostala v porodnišnici. Bil je ravno konec tedna. Mož je bil tako doma. Čutila sem, da je najbolje, da se kar najbolj sprostim, da bi se porod lahko začel odvijati. Moževa prisotnost mi je dala občutek miru in varnosti in tako se je v nedeljo zvečer res potihem začelo. Ker sem imela že nekaj dni prej zelo vlažen občutek, sva se z možem odločila, da greva kar v porodnišnico, čeprav popadki še niso bili močni. Tam so mi potrdili, da mi prav počasi odteka plodovnica in da naj ostanem notri. Bila sem neprestano na nogah, saj sem verjela, da tako otroku najbolj pomagam, da se spusti. Bogu hvala, da je babica privolila, da se lahko sprehajam po porodnem bloku. Mož je bil neprekinjeno ob meni, masiral me je, me poljubljal, mi prigovarjal, da mi gre dobro (čeprav sem se v prvih petih urah v porodnišnici odprla le za dva centimetra). Njegove spodbude so me takrat držale pokonci. Rekla sem: »Če bo šlo v takim tempu naprej, ne bom zdržala do konca.« Od devetih zvečer do desetih dopoldne naslednjega dne sva se sprehajala po hodniku gor in dol in lajšala porodne bolečine. Le-te pa sem z veseljem sprejemala, saj sem vedela, kaj pride za njimi.

V drugi porodni dobi, ko se otrok spušča po porodnem kanalu, je malemu padel pulz. Babica je bila melce zaskrbljena. Tako me je prosila, če se lahko uležem, da mi bo namestila ctg. Od utrujenosti sem privolila, saj sem vedela, da je glavni del že za menoj. In res se je kmalu porodila črna bučka in za tem še celo telo ljubega dečka. Od ganjenosti sem samo vzdihovala. »Saj ne morem verjeti, ne morem verjeti ...« in slavila Boga.

Sledili so trenutki blaženosti, ponosa nad močjo lastnega telesa, neizmerna hvaležnost za prisotnost čutečega moža, brez katerega ne bi zmogla. In vzhičenost nad neizmerno Božjo ljubeznijo, ki sem jo imela milost občutiti ob tej življenjski preizkušnji.

*JSP*

### **Avtoričin komentar**

Ni pomembno, ali smo noseči, imamo nosečo ženo, vodimo tečaje priprave na porod ali smo doula, babica, sestra ali zdravnik, to porodno pričevanje naj nas spomni, da je porod veliko več kot le telesna funkcija. Kako je ženska obravnavana, koliko besede ima pri sprejemanju odločitev in besede, uporabljene za opis težav, ki se pojavijo, vse to vpliva na to, kdo je kot ženska in mati. Zato vas vabim, da na novo definiramo cilj zdrave matere in zdravega otroka. Naj v to enačbo vključimo še očeta, kar pomeni zdravo družino. Naj se ne trudimo le, da bi dosegli uspešen fiziološki proces, ampak naj bo naš cilj nedotaknjeno telo, duša in duh vseh treh oseb. Morda smo lahko v porodni sobi bolj družinam prijazni, v zavedanju, da se pred našimi očmi oblikujejo temelji družinskih odnosov. Naj dojamemo, da se družba oblikuje z ljubeznijo, ki jo imajo družinski člani drug do drugega in zato porabimo vsaj toliko sredstev, kot jih namenimo tehnologiji (če ne več) za namen, da bi ohranili srce in duha stvarjenja družine v porodni sobi. Morda lahko namenimo več časa in denarja učenju, kako voditi porod brez medicinskih postopkov, umetnih hormonov, električnih naprav in podobnega. Stacyjina zgodba je navdih za nas vse. Odločila se je, da bo sodelovala s svojimi zdravstvenimi strokovnjaki, ne delovala proti njim. Iskala je mirno rešitev za težave, s katerimi se je srečevala in Bog je počastil njenega tihega in blagega duha. Naj vsi sledimo njenemu zgledu.

## BESEDA UREDNICE IN PREVAJALKE

Draga bralka, dragi bralec, prebrala sta knjigo, ki vaju je zelo verjetno globoko nagovorila, saj prinaša popolnoma drugačen pogled na nosečnost in porod, kot smo ga vajeni v naši družbi. Prinaša nujno potrebno pomoč za oživitev duhovne razsežnosti občutljivega obdobja, ko se v družino rojeva otrok, saj je za nas kristjane ta razsežnost zelo pomembna.

Avtorica knjige, verna kristjanka, sicer ne katoličanka, je knjigo napisala za drugo kulturo in v drugem, neslovenskem okolju. To je treba upoštevati ob branju knjige, vredno pa se je odpreti njenemu bogatemu duhovnemu sporočilu. Knjiga je v nekem smislu tudi izzivalna, saj s tem, ko nagovarja zakonca, pred njiju postavlja tudi kup vprašanj ter predvsem neko novo odgovornost, namreč da prenovita svoje razmišljanje, vedenje in odločanje v zvezi z nosečnostjo in porodom, kar še zdaleč ni lahka naloga.

Če hočemo, da knjiga v Sloveniji resnično zaživi, z njo pa se v polnosti razmahne duhovno bogastvo, ki ga prinaša, jo moramo postaviti v luč slovenskih razmer, saj bomo le tako lahko doživljali resničnega Emanuela, Boga med nami.

Čudim se skrivnostni poti, ki jo je preromala knjiga matere treh otrok in doule (gr. »ženska, ki služi«) iz daljne Arizone v ZDA. Nedolgo zatem, ko je bila prvič objavljena na medmrežju v elektronski različici, jo je zasledil hrvaški zdravnik, takrat očka v pričakovanju, **Petar Krešimir Hodžić**, ki se je odločil, da jo bo prevedel v materni jezik za svojo nosečo ženo. Danes **predsednik urada za družino pri hrvaški škofovski konferenci** je poskrbel, da je knjiga na Hrvaškem leta 2003 tudi izšla. Knjigo sta z ženo na Hrvaškem širila po svojih močeh in o njej pričevala, med drugim tudi v Medžugorju na festivalu mladih leta 2005, kjer so ju poslušali tudi pari iz Slovenije. Tako je glas o njej prišel med slovenske žene, od katerih si jo je prenekatera, če je le znala angleško, naročila v spletni trgovini. Medtem je avtorica knjigo v izvirniku dodobra prenovila in razširila. Prevod druge izdaje, ki je v ZDA izšla v samozaložbi in sem jo prebiral med svojo drugo nosečnostjo in me je nagovorila, da jo prevedem in zanjo poiščem slovensko katoliško založbo, držite v rokah.

# Kazalo

Predgovor dr. Tadej Strehovec . . . . .	5	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	46
Uvod . . . . .	7	<b>ČETRTO POGlavJE:</b>	
Namen knjige . . . . .	9	<b>Gradimo tempelj. . . . .</b>	<b>47</b>
Molimo ... . . . .	11	Osnovne prehranske potrebe. . . . .	48
<b>PRVO POGlavJE:</b>		Folna kislina . . . . .	51
<b>Ljubezen se začne ob spočetju. . . . .</b>	<b>13</b>	Encimi . . . . .	53
Starši pred spočetjem . . . . .	16	Čemu se je dobro izogniti. . . . .	53
Komunikacija pred rojstvom . . . . .	17	Trenutek tišine . . . . .	55
Kaj lahko poskusite . . . . .	17	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	56
Češčenje . . . . .	19	<b>PETO POGlavJE:</b>	
Poimenujte otroka. . . . .	19	<b>Nosečnost: Božja zadeva. . . . .</b>	<b>57</b>
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	20	Sveti dnevi in prazniki	
<b>DRUGO POGlavJE:</b>		– povzeti Tretji Mojzesovi knjigi . . . . .	58
<b>Stvarnik življenja . . . . .</b>	<b>23</b>	Dan priprave (cvetna nedelja) . . . . .	59
Prošnja za družino . . . . .	21	Pasha. . . . .	61
Naravno spočetje . . . . .	21	Praznik nekvašenega kruha . . . . .	63
Stiske. . . . .	22	Običaj darovanja prvega snopa. . . . .	64
Kadar ne morete zanositi . . . . .	23	Praznik tednov – binškošti. . . . .	65
Marijina hvalnica . . . . .	24	Dan trobentanja . . . . .	66
Začetek življenja . . . . .	25	Dan sprave. . . . .	67
Kdaj imate rok? . . . . .	26	Šotorski praznik. . . . .	69
Kako izračunati		Praznik posvečenja . . . . .	70
predvideni datum poroda. . . . .	27	Pogovor ob Svetem pismu . . . . .	74
Koga boste izbrali za svojega		<b>ŠESTO POGlavJE:</b>	
zdravstvenega strokovnjaka? . . . . .	27	<b>Ne bojte se . . . . .</b>	<b>75</b>
Posvetitev v nosečnosti . . . . .	29	Fiziologija strahu . . . . .	75
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	30	Miometrija . . . . .	76
<b>TRETJE POGlavJE:</b>		Kaj lahko poskusite . . . . .	78
<b>Radosti nosečnosti. . . . .</b>	<b>31</b>	Trenutek tišine . . . . .	80
Čudovite spremembe v njej . . . . .	31	Premagovanje strahu . . . . .	81
Čudovite spremembe v njem . . . . .	32	Dejavniki nadzora . . . . .	84
Kako se soočiti s spremembami . . . . .	32	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	88
Prvo trimesečje . . . . .	32	<b>SEDMO POGlavJE:</b>	
Kako raste otrok. . . . .	34	<b>Božje orožje . . . . .</b>	<b>89</b>
Drugo trimesečje . . . . .	37	Pas resnice. . . . .	91
Tretje trimesečje. . . . .	41	Oklep pravičnosti . . . . .	91

Čevlji pripravljenosti . . . . .	92	Razlogi zakaj najeti doulo . . . . .	131
Ščit vere . . . . .	92	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	136
Čelada odrešenja . . . . .	93	<b>ENAJSTO POGLAVJE:</b>	
Meč Duha . . . . .	93	<b>Molitve in meditacije . . . . .</b>	<b>137</b>
Molitev v Duhu . . . . .	95	Pozna nosečnost. . . . .	137
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	96	Po roku poroda . . . . .	138
<b>OSMO POGLAVJE:</b>		Začetek poroda . . . . .	139
<b>Osnove poroda. . . . .</b>	<b>97</b>	Zgodnji porod . . . . .	139
Anatomija . . . . .	97	Aktivni porod . . . . .	140
Tanjšanje. . . . .	98	Prehodna doba . . . . .	141
Osnovni proces poroda . . . . .	99	Druga doba (potiskanje) . . . . .	142
Lažni porod . . . . .	100	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	144
Pravi porod . . . . .	100	<b>DVANAJSTO POGLAVJE:</b>	
Zgodnji znaki poroda . . . . .	101	<b>Koristni svetopisemski odlomki . . . . .</b>	<b>145</b>
Faze prve porodne dobe . . . . .	102	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	152
Druga porodna doba (potiskanje) . . . . .	105	<b>TRINAJSTO POGLAVJE:</b>	
Tretja doba (porod posteljice) . . . . .	106	<b>Porodna pričevanja . . . . .</b>	<b>153</b>
Čas za vajo. . . . .	107	Porodno pričevanje št. 1 . . . . .	153
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	108	Porodno pričevanje št. 2 . . . . .	154
<b>DEVETO POGLAVJE:</b>		Porodno pričevanje št. 3 . . . . .	155
<b>Praktični napotki za porod . . . . .</b>	<b>109</b>	Porodno pričevanje št. 4 . . . . .	165
Dihanje . . . . .	109	Porodno pričevanje št. 5 . . . . .	168
Nadzor nad telesom . . . . .	111	Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	174
Nadzor nad mislimi . . . . .	112	<b>ŠTIRINAJSTO POGLAVJE:</b>	
Molitev. . . . .	114	<b>Medicinski postopki . . . . .</b>	<b>175</b>
Vaš porodni spremljevalec . . . . .	114	Umetno predrtje plodovih ovojev . . . . .	175
Koristni položaji . . . . .	115	Luščenje plodovih ovojev . . . . .	177
Preprečevanje posteriorne lege otroka . . . . .	118	Prostaglandinski gel . . . . .	177
Lajšanje bolečin . . . . .	121	Cervidil . . . . .	178
Tehnike potiskanja . . . . .	122	Zunanji kardiokotograf . . . . .	179
Prezgodnja nuja po potiskanju . . . . .	122	Notranji kardiokotograf. . . . .	180
Ne čutite potrebe po pritiskanju . . . . .	123	Intravenozna tekočina (IV) . . . . .	181
Beseda ali dve o zlorabi . . . . .	123	Pitocin . . . . .	182
Različni stili potiskanja . . . . .	124	Cytotec (misoprostol) . . . . .	183
Navodila za normalno potiskanje. . . . .	124	Narkotiki – morfin, stadol, fentanil, nubain itd. . . . .	184
Preprečevanje raztrganin . . . . .	125	»Sredstvo bo odvzelo vrh bolečine« . . . . .	185
Rojstvo . . . . .	127	Epiduralna anestezija . . . . .	186
Prerez popkovnice. . . . .	127	Epiziotomija . . . . .	189
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	128	Porodne klešče . . . . .	190
<b>DESETO POGLAVJE:</b>		Vakuumski porod . . . . .	191
<b>Vaša služabnica ob porodu . . . . .</b>	<b>129</b>		

Carski rez . . . . .	192	Če obupuje. . . . .	224
Dodatna literatura . . . . .	195	Pogovor ob Svetem pismu . . . . .	225
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	196	<b>DODATEK. . . . . 227</b>	
<b>PETNAJSTO POGLAVJE:</b>		Biblična skupina . . . . .	229
<b>Svetopisemske zgodbe in porod . . . 197</b>		Prvo srečanje – Polni zaupanja . . . . .	230
Jabec in rojstvo . . . . .	199	Drugo srečanje – Iščite najprej Njega 231	
Povečanje svojega ozemlja . . . . .	201	Tretje srečanje – Odnehajte . . . . .	232
Pogovor ob Svetem pismu. . . . .	202	Četrto srečanje – Odsevamo ljubezen 233	
<b>ŠESTNAJSTO POGLAVJE:</b>		Peto srečanje – Preiščimo svoja srca 233	
<b>Pomoč za »naravni porod« . . . . . 203</b>		Šesto srečanje – Preobrazite svoj um 238	
Koristi naravnega poroda . . . . .	204	Sedmo srečanje – Odložimo bremena 242	
Redefinicija normalnega poroda . . . . .	205	Osmo srečanje – Nov začetek . . . . .	242
Vztrajanje v ljubezni . . . . .	205	<b>ŠE NEKAJ PORODNIH PRIČEVANJ 243</b>	
Vztrajanje v svetosti. . . . .	207	Velike reči mi je storil ... . . . . .	263
Vztrajanje v samoobvladovanju . . . . .	208	Naravni porod po carskem rezu . . . . .	280
Interpretacija občutkov . . . . .	208	Avtoričin komentar . . . . .	283
Miselna aktivnost . . . . .	209	<b>Molitev za družine. . . . . 284</b>	
Odločenost. . . . .	211	Zgodnja doba poroda . . . . .	286
Sredstva za dosego cilja. . . . .	212	Aktivna faza poroda. . . . .	287
Pogovor ob Svetem pismu . . . . .	214	Prehodna doba . . . . .	288
<b>SEDEMNAJSTO POGLAVJE:</b>		Druga porodna doba . . . . .	289
<b>Napotki za spremljevalce . . . . . 215</b>		Rojstvo . . . . .	290
Zgodnji porod . . . . .	216	<b>O avtorici . . . . . 291</b>	
Seznam stvari, ki jih vzamemo s seboj v porodnišnico . . . . .	217	Moja prepričanja . . . . .	292
Aktivni porod . . . . .	218	Pridite in spoznajte Kristusa . . . . .	294
Če postane bolečina neznosna . . . . .	220	Beseda urednice in prevajalke . . . . .	296
Prehodna doba . . . . .	220	Zahvale . . . . .	302
Druga porodna doba (potiskanje) . . . . .	222		



