

TÁRGYMUTATÓ

A dőlt betűs oldalszámok az illusztrációkat jelzik

A

abortusz, 500
 abruptio placentae, 65, 500
 agyhártyagyulladás, 142–143
 aktív szülés, 58, 58, 59, 60–66, 61
 akupunktúra, 51, 83
 alfa fetoalbumin (AFP), 24, 500
 alkohol, 12
 allergia, 108, 116–117, 142, 260
 alma
 almás ambrózia, 292
 almás rétes, 486
 almás sertés inycenfalat, 301
 almás-narancsos gyümölcskrém, 305
 csirkesaláta, 450
 Éva-puding, 476
 gyümölcsfondue, 394
 gyümölcsös pürék, 277
 gyümölcssaláta-püré, 293
 narancsos-almás borzaska, 404
 ragacsos oldalas almás káposztasalátával, 356
 álmatlanság, 48, 48
 álmok, 72
 alvás, 48, 96, 134–135, 134–135, 177, 185
 amniocentesis, 24, 24, 74, 500
 anémia, 49, 62, 64, 500
 anyatej lefejeése, 56–57, 106
 Apgar-teszt, 98, 172–173, 500
 áramütés, 167
 aranyér, 28–29, 501
 aromaterápia, 51, 51, 83
 ásványi agyagok, fogak kialakulása, 139–141
 asztma 56
 családban előforduló, 260
 átmeneti szakasz, 88
 autós utazás, 66, 66, 156
 autósülés, 55, 55, 156

B

bab
 chilli con carne, 432
 paprikás marharagu, 344
 sajtos zöldséges ropogós, 468
 baba kézbevétele, 98, 100

baba fejének helyzete, 80, 500
 baba mosdatása, 101–102, 102–103
 baba mozgásának feljegyzése, 69, 69
 baba öltöztetése, 124, 125–129
 baba önállóan eszik, 310
 bababútor, gyerekszoba, 53
 babafürdetés, 101, 130, 130–133
 babahordozó, 156, 156, 177
 babakocsi, 54–5, 54–55
 babaruha mosása, 124
 babasétáltató, 245, 248, 250
 babcsíra
 sertés hús wokban, 438
 zöldségcsikok, 358
 balesetek, elsősegély, 162–16
 banán
 bananarama, 307
 gyümölcsfondue, 394
 minimuffin, 408
 palacsinta, 400
 sült banán, 402
 bárány
 bárány egytálétel, 424
 bárány és lencse inycenfalat, 299
 bárány kuszkuossal, 316
 bárányragu, 298, 345
 mediterrán bárány, 422
 muszaka, 430
 zelleres bárányragu, 346
 bárányhimlő, 149, 149
 beágyazódás, 501
 bébiétel újramelegítése, 270
 bélgáz, 106, 109, 111, 137
 belső vizsgálat, 23, 79, 92
 beszéd, 196, 200, 201, 207–208, 214–215, 220, 228, 234–236
 betegségek, 144–149
 védőoltások, 142–143
 bimbóudvar, 106
 biztonság, 158–161, 158–161
 biztonsági öv, 66, 66
 biztonsági rács, 158, 159
 blastula, 500
 borda, terhesség alatt, 50
 borsó
 bundáskenyér-pillangó, 386
 fisherman's pie, 291
 lazacos-halás kebab, 458
 négy gyorsan elkészíthető halacska, 381
 paella, 452
 rizses hal, 300

shepherd's pie, 348
 úszó halacska, 349
 bölcshalál, 134, 161
 bőrápolás, 42, 42–43, 46, 97
 bőrön keresztül történő idegingerlés
 (TENS), 82–83, 83
 Braxton–Hicks-összehúzóds, 34, 68–69, 84, 500
 brokkoli
 bobotie főtt burgonyával és brokkolival, 428
 bundáskenyér-pillangó, 386
 dundi macskák, 363
 karfiol és brokkoli sajttal, 319
 paszternák és brokkoli, 286
 sajtos-brokkolis sonkás tagliatelle, 320
 vegaburger, 364
 vegyes zöldségtál, 283
 burgonya
 almás sertés inycenfalat, 301
 bárány egytálétel, 424
 bárányragu, 298, 345
 bobotie főtt burgonyával és brokkolival, 428
 burgonyahajócska, 362
 burgonyás, sárgarépás, cukkinis rösti, 364
 chilli con carne, 432
 dhal vörös lencsével, 321
 fisherman's pie, 291
 halas-sajtos pástétom, 322, 350
 karfiol és brokkoli sajttal, 319
 lazacos-halás kebab, 458
 muszaka, 430
 őszi szüret, 282
 párolt marha sárgarépával, 297
 pisztrángos-cukkinis inycenfalat, 290
 póréhagymás csirkeragu, 289
 sárgarépás és kukoricás pulykaragu, 287
 sertés egytálétel, 354
 sertéspaprikás zöldséggel, 317
 shepherd's pie, 296, 348
 úszó halacska, 349
 vegaburger, 364
 vegyes zöldségtál, 283
 büfiztetés, 111

C

chilli con carne, 432
 cholestasis, 48
 cipő, 124, 129, 215
 cukkini
 burgonyás, sárgarépás, cukkinis rösti, 364
 cukkinis-sajtos tésztakoszorú, 466
 mediterrán zöldségek, 303
 muzaka, 430
 paszternák és brokkoli, 286
 zöldéses lasagne, 366
 kukor, 116
 cumi, 110–11
 cumisüveg, elválasztás, 261
 curry
 bobotie főtt burgonyával és brokkolival, 428
 currys marharagu, 426
 csirke tandoori módra, 444

CS

csalánkiütés, 175–176
 császármetész, 61, 89, 500
 csicserborsó
 zöldéses tagine, 470
 csípőgyakorlat, 95
 csirkehús
 bundás mártogatós, 370
 csirke tandoori módra, 444
 csirkés paszternákpüré, 288
 csirkésaláta, 450
 csirkés-zelleres egytálétel, 318
 dobverők, 340
 édes-savanyú csirke, 371
 göngyölt csirkemell, 446
 gyors csirketál, 368
 kakukkfűves csirkeragu, 442
 korianderes csirkeragu, 342
 póréhagymás csirkeragu, 289
 sajtos csirkebatyu, 342
 csokoládé
 csokipuding, 324
 csokoládédarabkás muffin, 408
 csokoládés dominó, 407
 csokoládés-narancsos trüffel, 484
 datolyás ropogós, 406
 gyümölcsfondue, 394
 őszibarackfagyó csokidarabokkal, 396
 csónka kéz, jobb- vagy balkezesség,
 199–200, 200–201, 206, 218
 csont, törés, 165

csonthéjas gyümölcsök, 116
 csonttörés, 165
 csőrös pohár, 261
 csuklás, 171–172

D

datolya
 datolyás ropogós, 406
 depresszió, szülés utáni, 95
 différia, 142–3
 dohányzás, 12, 161
 Down-szindróma, 24, 74
 duci macska, 363

E–É

égés, 164–165
 egészségügyi kockázatok, 36–37
 egzotikus gyümölcskrém, 480
 ekcéma, 56
 a családban előforduló, 260
 elalvási tippek, 135
 eldobható pelenka, 118, 121, 123,
 123
 elektromos magzati megfigyelés, 85, 85,
 500
 élelmiszer-higiéncia, 267
 előke, 310, 311
 előre elkészített több adag babaétel,
 269
 előrehajlás (hasizomgyakorlat), 94
 előtej, 500
 első falatok, 269
 elsősegély, 162–167
 elsősegély-felszerelés, 163
 elválasztás, 189, 220, 260, 261
 embrió, 14, 500
 emlőgyulladás, 107
 eper
 csikos eperfagyó, 396
 eperfagyó, 396
 epres Pavlova, 488
 gyümölcsös piskótatekerics, 402
 gyümölcsaláta-püré, 293
 közlekedési lámpa, 401
 narancsos-epres aprósüti, 478
 epidurális érzéstelenítés, 61, 82, 83,
 500
 érzelmek, a terhesség végén, 72–73
 érzelmi kötődés, 232
 eszméletvesztés, 162, 164

ételallergia, 116–117
 ételek előkészítése, 266
 etetés
 etetés cumisüvegből, 57, 92, 108–111,
 108–111, 220
 önálló étkezés, 113, 114, 200–201, 201,
 208, 220
 szilárd ételek mellétáplálása, 112–117,
 112–117, 186–189, 189, 220
 szoptatás, 56–57, 56, 57, 92, 104–107
 cumisüvegből, 57, 92, 108–111, 108–111,
 220
 etetési rend, 263
 etetőszék, 55, 194–195
 állítható magasságú, 272
 átalakítható, 272
 horodozható, 273
 kiválasztása, 272
 összecskuzható, 273
 többfunkciós, 272
 étkezés illemszabályai, 240
 étrend
 a terhesség alatt, 30–31, 30–31, 36, 37
 a terhességre felkészítve, 13
 szülés után, 94
 lásd még etetés

F

fágyasztott ételek, 278
 fagyalt
 csikos eperfagyó, 396
 eperfagyó, 396
 közlekedési lámpa, 401
 őszibarackfagyó csokidarabokkal, 396
 sült banán, 402
 fájdalom és kellemetlen érzés, 78
 fájdalom, a terhesség végén, 78
 fájdalomcsillapítás, 61, 82–83, 83
 fáradtság, 49, 96, 137
 farfekvés, 500
 farfekvéses szülés, 84, 84
 fegyelmzés, 212
 fejlődési vizsgálatok, 180–181, 181,
 203–204
 fekvés, 501
 felállás, 209–211, 216, 243, 244, 245
 félénkség, 222
 felkészülés a terhességre, 12–13
 félrenyelés, 114, 165–166, 166, 311
 felszerelés
 a babáé, 54–55
 a biztonsághoz, 160

506 TÁRGYMUTATÓ

a cumizáshoz, 108
 a fürdetéshez, 130
 a pelenkázáshoz, 119
 a szilárd ételek bevezetéséhez, 113
 fertőtlenítés, 267
 cumisüvegé, 110
 fertőtlenítőoldatos sterilizátor, 268
 gőzsterilizátor, 268
 mikróban, 269
 fertőző betegségek, 147–149
 fészekrakó ösztön, 81
 fluoridtartalmú fogkrém, 140, 141
 fog, babáé, 139–141, 139–141, 220–202
 fogalmak és rövidítések, 27
 fogamzás, 14–15, 14–15, 500
 fogamzástáplálás, 12, 92
 fogápolás, 141
 fogíny, -vérvzés, 24, 28, 40
 fogmosás, 140–141, 141, 222
 fogós szülés, 84, 500
 fogzás, 139, 146, 191–193, 193, 222
 folsav, 13, 30, 500
 folyadék-visszatartás, 20, 23, 42, 48–49,
 49
 folyás, 86, 501
 folyás, hüvelyi, 29, 92, 171
 forrázás, 164–165
 főtt bab
 bobotie főtt burgonyával és brokkolival,
 428
 mediterrán bárány, 422
 mexikói marharagu, 346
 mini virslis lángos, 352
 sertéspaprikás zöldséggel, 317
 friss sajt
 mézes hab nyári gyümölcsökből,
 494
 mókás zselé, 398
 fulladás, 166–167
 fül
 fertőzések, 146
 hallás, 228–229
 fürdőszoba, biztonság 160
 fűszerek, 116

G

garnélarák
 halas tésztakosárcák, 456
 paella, 452
 gát, 501
 fájdalom, 94
 gátmetszés, 61, 85, 88, 89
 gátmetszés, 61, 85, 88, 89, 500
 gáz és levegő, 82, 82
 genetikai tanácsadás, 25, 25, 501
 gomba
 burgonyahajócska, 362
 gyorsan összeüthető kebab, 376
 marhaburger, 380
 mediterrán zöldségek, 301
 shepherd's pie, 294
 görcs, 28, 142
 guggolás
 tornagyakorlatok, 45, 59
 vajúdás alatt, 70–71, 71
 Guthrie-teszt, 172, 173
 ügyögés, 235–236

GY

gyerekágy, 55, 161
 gyerekkocsi, 54–55, 54, 176–177
 gyerekszoba
 biztonsága, 160–161
 előkészítése, 52–53, 52–53
 gyermek neme, 15
 gyermek és újszülött, 73
 gyermekágyi folyás, 92, 501
 gyermekbénulás, 142–143, 147
 gyermekorvos, 33, 33
 gyógyszer, 12, 144, 146
 gyomorégés, 46, 48, 48
 gyömbér
 mézeskalács emberkék, 411
 gyümölcs, 341
 egzotikus gyümölcskrém, 480
 gyümölcsfondue, 394
 gyümölcsláta-püré, 293
 italok, 265
 mézes hab nyári gyümölcsökből, 494
 nyári gyümölcssörbet, 397
 pürék, 112, 114, 277
 lásd még alma; banán

H

haemorrhagia, 501
 haj
 a babáé, 100, 170
 szülés után, 96–97
 terhesség alatt, 42, 42
 hajolgatás a terhesség során, 66, 67
 hallás, 228–229
 hallásvizsgálat, 204, 228–229
 halrudas rönkkunyhó, 382
 halvaszületés, 501
 hányás, 111, 146
 hányinger, 17, 18, 78–79
 harapás és csípés, 165
 hármas és négyes tesztek, 24
 has, szülés után, 92
 hasáburgonya
 bundás mártogatós, 370
 spanyol omlett, 374
 hasfeszítő gyakorlatok, 45, 92
 hasi fájdalom, 78
 hasmenés, 146
 hátfájás, 28, 51, 66, 67
 háziorvos, 32–33
 hemoglobin, 501
 higiénia
 az újszülött, 101–102
 cumisüveg, 57
 hintópor, 131
 hipnotikus fájdalomcsillapítás, 83
 hirtelen csecsemőhalál, 134
 hordszék, 161
 hormonok, 501
 a menstruációs ciklus, 14
 a szülés megindítása, 82
 a terhesség alatt, 26–27
 terhességi teszt, 16
 horzsolás, 165
 hőmérő, 144, 145, 161
 hőmérséklet, mérése, 144, 145
 human chorionic gonadotropin (HCG), 26, 501
 hüvely, 501
 folyás, 29, 92, 171
 hüvelyváladék-vizsgálat, 92

I

idegcső-záródási rendellenesség, 13
 idősebb kismamák, 74–75
 ikrek, 38, 39, 81
 táplálása, 265
 influenzafertőzés B típusa, 142–143

injekció, fájdalomcsillapítás, 82
inkubátor, 80–81
intravénás injekció, 501
IQ (intelligenciahányados), 196
italok, 116, 117, 220, 265
ízlelés, érzéke, 231

J

járás, 215–217, 217, 218, 219, 242, 244, 245
játék, 150–151, 150–153, 156, 193,
208–209, 246–251, 246–251
joghurt
bananarama, 307
gyümölcsös piskótatekercs, 402
joghurtnyalóka, 398
mézes hab nyári gyümölcsökből, joghurt 494
mókás zselé, 398

K

kanál, evés, 262, 263
kancsóság, 196, 204, 227
kanyaró, 142–143, 148, 148
káposzta
dhal vörös lencséből, 321
ragacos oldalas almás káposztasalátával, 356
sajtos haltorta, 350
vegyes zöldegtől, 283
karfiol
karfiol és brokkoli sajttal, 319
sajtos brokkoli és karfiol, 361
karórépa
őszi szüret, 282
sajtos zöldeges ropogós, 468
kebab
gyorsan összeüthető kebab, 376
lazacos-halás kebab, 458
kecsketej, 261
keksz
datolyás ropogós, 406
kelbimbó
tészta szósszal, 304
vegaburger, 364
kenguru, 157, 177
kenyér
boldog család, 386
bundás kenyér, 327
bundáskenyér-pillangó, 386
formaválogató, 384
gyors virsli-tekercs, 390
kenyérállatkák, 412

Marmite-os kenyérrudacska, 326
pöttyös szendvics, 392
sajtsíkos piritós, 388
sajtos piritós, 462
tonhalvirágok, 387
vajás-kenyeres puding, 474
keresőreflex, 501
kert, biztonság, 161
kézbe vehető ételek, 113, 114, 201, 208,
220, 312
kiegyensúlyozott étrend, 338
kihordási idő/terhességi idő, 501
kisétekezések, 341
kitapintás, 23, 501
kivánóság, 46
kivi
egzotikus gyümölcskrém, 480
közlekedési lámpa, 401
kókusz
currys marharagu, 426
serpenyőben sült korianderes pulyka,
448
kólíka, 138, 138, 154, 178–179
kolosztrum, 46, 62, 92, 105, 500
komplikációk, szülés közben, 84–85
konyha, biztonság, 160, 160
koponya, kutacs, 99–100
koraszülött, 75, 80–81, 501
kórház
kórházi szülés, 19, 19, 60, 60
terhestoma, 58
végső előkészületek, 76–77
koriander
korianderes csirkeragu, 342
korianderes-zöldeges lencsepiré, 284
serpenyőben sült korianderes pulyka, 448
kortizon, 80
koszmó, 102–103
köhögés, 145
köldök, 99
köldökszinór, 19, 88, 98–99, 99, 501
köleshimlő, 175
könny, babáé, 100–101
könyv, 203, 249, 251
köröm
anyáé, 46, 46, 97
babáé, 100, 101, 103
körte
gyümölcsdesszert, 306
gyümölcsös pürék, 277
gyümölcsláta-püré, 293
zselés körtecsemege, 490
kótszer, 165
középfül-gyulladás, 56

közös étkezések, 338, 420–423
kromoszóma-rendellenesség, 25, 74
krupp, 166
kukorica
bolognai padlizsán, 367
fisherman's pie, 291
négy gyorsan elkészíthető halacska, 381
pöttyös szendvics, 392
sárgarépás és kukoricás pulykaragu, 287
úszó halacsák, 349
kuzkusz
bárány kuzkusszal, 316
paprikás marharagu, 344
zöldeges tagine, 470
kutacs, 99–100, 500
K-vitamin, 98

L

láb
babacipő, 124
torna, 45, 95
lábnyújtó gyakorlat, 94
laktózérzékenység, 108
lanugo (magzatpehely), 39, 80, 170, 501
látás, 174–175, 177, 224–227, 224–227
láz, 144
hőjelző homlokcsik, 144, 145
légzés, mesterséges lélegeztetés, 162–164
légzési nehézség, 68, 80
légzési technikák, 59
lencse
bárány és lencse ínycfenal, 299
bolognai padlizsán, 367
dhal vörös lencséből, 321
korianderes-zöldeges lencsepiré, 284
lencsés sertésragu, 355
lépcső, biztonság, 158, 158, 159
linea nigra, 38, 501
lisztéria, 36

M

magas vérnyomás, 20
magasság, az anyáé, 22–23
magzat, 500
feje leszáll a medencébe, 80
megfigyelése, 60, 74–75, 85, 85
mozgásának feljegyzése, 69, 69
mozgolódás, 48, 49
rendellenességek, 24–25, 74
veszélyeztetettség, 74

508 TÁRGYMUTATÓ

- magzatboholy-mintavétel, 24–25, 500
magzataburok, 15, 500
magzataburok-repszítés, 82
magzattmáz, 47, 73, 83, 170
magzatszurok, 121, 501
magzatzvíz, 31, 86, 500
magzatzvíz elfolyása, 86, 87
málna
barackos Melba, 307
csíkos eperfágyi, 396
gyümölcsaláta-püré, 293
málnasörbet, 397
mangó
egzotikus gyümölcskrém, 480
marhahús
bobotie főtt burgonyával és brokkolival, 428
burgundi marha burgonyapürével, 434
chilli con carne, 432
currys marharagu, 426
kannibál nyaklanc, 379
marhaburger, 380
mexikói marharagu, 346
paprikás marharagu, 344
párolt marha sárgarépával, 297
shepherd's pie, 296, 348
Marmite
Marmite-os kenyérrudacska, 326
Marmite-os sajtos tekerics, 415
mászás, 198, 206–207, 207, 218, 242, 243, 244, 244
masszázs
a terhesség alatt, 51, 51, 83, 96
babái, 101, 154, 154–155
matrac, kiságy, 55, 134
medence
mérete, 23, 79, 84
szülés alatt, 70–71
torna, 45, 92, 96
medencefenék, 501
megfázás, 145
megfigyelés, magzat, 60, 74–75, 85, 85, 501
megtermékenyülés, 14, 14–15
méh, 501
Braxton–Hicks-összehúzóadások, 68–69, 84
placentával kapcsolatos zavarok, 64–65
szülés után, 92–93
méhén kívüli terhesség, 20–21, 500
méhkür, 14, 20–21, 500
méhlepény, 501
fejlődése, 14–15
megszülése, 81, 89
méhnyak, 500
tágulás, 70, 86, 88
méhnyak-elégtelenség, 501
mellbimbó
a terhesség alatt, 46, 56, 57
kisebesedés, 107
szoptatás, 106
mellbimbóvédő, 107, 107
mellek
a babái, 101
a terhesség alatt, 56
kolosztrum, 46, 62, 92, 105
mellek feszülése, 107
mellfeszítő gyakorlatok, 45
melltartó, 40, 46, 46, 56, 68, 107
mellek feszülése, 107, 500
mellkasi masszáz, 164
mellszívó, 106, 107
melltartó
a terhesség alatt, 40, 46, 46, 60, 68
szoptató melltartó, 56, 68, 107
menstruációs ciklus, 14
meptid, 82
mérgezés, 167
mikrohullámú sütő, 114
mikroözás
fertőtlenítéshez, 269
gyümölcspüré, 277
újramelegítéshez, 270
zöldségek elkészítéséhez, 270
mogyoróvaj
dobverők, 340
formaválogató, 384
mondókák, 210–212, 246
mosdatás, 101–102, 102–103
mosolygás, 183, 238–240
mózeskosár, 53, 55
mozgás, 242–244, 242–245
muffin
csokoládédarabkás muffin, 408
minimuffin, 408
narancsos-banános muffin, 408
mumpsz, 142–143, 148, 148
munka, a terhesség alatt, 36–37
munkavállalás, a terhesség alatt, 36–37
művi vetélés, 501
N
nappali, biztonság, 158–160
narancs
almás-narancsos gyümölcskrém, 305
csokoládés-narancsos trüffel, 484
gyümölcsfondue, 394
közlekedési lámpa, 401
narancsos-almás borzaska, 404
narancsos-banános muffin, 408
narancsos-epres aprósüti, 478
palacsinta, 400
nektarin
gyümölcsaláta-püré, 293
nemi aktus, 21, 34–35
nemi szervek, a babái, 98, 101, 170–171, 203
nitrogén-oxidul, 82, 82
NY
nyák, 501
nyitott hátgerinc, 13, 24, 74
nyújtógyakorlatok, 59
O
oltások lásd védőoltások
olvasás a babának, 203
ondósejt, 14, 15
orgazmus, 34
orrvérzés, 167
otthon elkészíthető ételek, 315
otthoni szülés, 19
oxigén, szülés alatt, 59
oxytocin infúzió, 82
Ö–Ő
ödéma, 20, 23, 42, 48–49, 49, 501
őszibarack
barackos Melba, 307
gyümölcsaláta-püré, 293
őszibarack- és sárgadinnyepüré, 293
őszibarackos-mandulás lepény, 492
összehúzóadások, 500
a terhesség első szakaszában, 86, 87
Braxton–Hicks-féle 34, 68–69, 84
és a nemi aktus, 34, 35
légzési technikák, 59
szülési pozitúrák, 70
P
padlizsán
bolognai padlizsán, 367
muzaka, 430
zöldséges lasagne, 366
palacsinta, 400
spenótos palacsinta sonkával és sajttal, 360

panaszok a terhesség során, 28–29, 68–69, 78–79
 papírtörő, 92
 paprika
 bolognai padlizsán, 367
 csigaszendvics, 392
 gyorsan összeüthető kebab, 376
 kolbászos ragu, 440
 mediterrán bárány, 422
 mediterrán zöldségek, 303
 mexikói marharagu, 346
 paella, 452
 paprikás marharagu, 344
 rizottó kaliforniai paprikával, 285
 zöldségsíkok, 358
 paradicsom
 bolognai padlizsán, 367
 chilli con carne, 432
 cukkini-sajtos tézszakoszorú, 466
 currys marharagu, 426
 gyorsan összeüthető kebab, 376
 lencsés sertésragu, 355
 mediterrán bárány, 422
 mediterrán zöldségek, 303
 osso bucco rizzsel, 436
 paella, 452
 paradicsomszószos penne, 464
 shepherd's pie, 296
 sonkás tojásrántotta, 372
 zöldséges lasagne, 366
 partner
 érzések, 72
 szülés alatt, 62–63, 63
 passiógyümölcs
 egzotikus gyümölcskrém, 480
 paszternák
 csirkés paszternákpüré, 288
 őszi szüret, 282
 paszternák és brokkoli, 286
 sajtos zöldséges ropogós, 468
 pelenka, 103, 118–123, 118–123
 pelenka szennyestartó, 130
 pelenkakiütés, 123
 pelenkázás, 118, 118–122, 121–123
 pesszárium, szülés megindítása, 82
 peteérés, 14, 501
 petefészek, 14, 14, 53, 501
 petesejt (ovum), megtermékenyülés,
 14, 14–15
 pethidin, 82, 501
 phenylketonuria, 172, 173
 pigmentáció, 500
 pihenés, 42, 64–65, 96
 pihenőszék, 161, 248

pizza
 formaválogató, 384
 pizza-óra, 390
 placenta praevia, 64
 méhlepény-elégtelenség, 65
 póréhagyma
 bárányragu, 298
 bolognai padlizsán, 367
 burgonyahajócska, 362
 halas tézszakosárcák, 456
 halas-sajtos pástétom, 322
 rizottó kaliforniai paprikával, 285
 sajtos-póréhagymás lepény, 472
 zöldségsíkok, 358
 pozitúrák, szülési, 70–71, 70–71
 pre-eclampsia, 20
 programozott szülés, 61
 prosztata glandin, 35, 82, 501
 puding
 eperfagyi, 396
 gyümölcsdesszert, 306
 gyümölcsfondue, 394
 vaníliapuding, 325
 almás-narancsos gyümölcskrém, 305
 csokoládés-narancsos trüffel, 484
 gyümölcsös piskótatekercs, 402
 pulyka
 sárgarépás és kukoricás pulykaragu, 287
 serpenyőben sült korianderes pulyka, 448
 püré, 112

R

ragu és egytálétel
 bárányragu, 345
 kakukkfűves csirkeragu, 442
 kolbászos ragu, 440
 korianderes csirkeragu, 342
 lencsés sertésragu, 355
 paprikás marharagu, 344
 póréhagymás csirkeragu, 289
 sárgarépás és kukoricás marharagu,
 287
 zelleres bárányragu, 346
 reflexek, 171, 171, 172, 174
 reflexológia, 83
 reggeli rosszullét, 17, 18
 reggelizés, fontossága, 338
 relaxáció, 50–51, 96
 repülőgépes utazás, 66, 156
 Rhesus-faktor, 24

rizis
 almás ambrózia, 292
 édes-savanyú csirke, 371
 halas rizottó, 323
 paella, 452
 rizottó kaliforniai paprikával, 285
 rizses hal, 302
 serpenyőben sült korianderes pulyka,
 448
 tonhalas rizottó, 382
 rossz evő gyermek, 313, 336–339
 rovarcspés és rovarharapás, 165
 rubeola, 12–13, 23, 92, 142–143,
 147–148, 501
 rugdalózó, 124
 ruha
 a terhesség alatt, 40, 40–41
 babaruha, 54–55, 54, 124, 125–129

S

sajt
 amőba, 388
 boldog család, 384
 bundás mártogatós, 370
 bundáskenyér-pillangó, 386
 burgonyahajócska, 362
 cukkini-sajtos tézszakoszorú, 466
 csigaszendvics, 392
 dundi macska, 363
 formaválogató, 384
 göngyölt csirkemell, 446
 gyors csirketál, 368
 halas-sajtos pástétom, 322
 karfiol és brokkoli sajttal, 319
 sajtos brokkoli és karfiol, 361
 Marmite-os sajtos tekercs, 415
 pizza-óra, 390
 sajtsíkos piritós, 388
 sajtos csirkebatyu, 342
 sajtos formák, 414
 sajtos haltorta, 350
 sajtos piritós, 462
 sajtos rudacska, 328
 sajtos zöldséges ropogós, 468
 sajtos-brokkolis sonkás tagliatelle, 320
 sajtos-póréhagymás lepény, 472
 sajtos-sonkás minilepény, 357
 sonkás salátabohóc, 372
 sonkás, szószos tézsta, 375
 spenótos palacsinta sonkával és sajttal, 360
 tézsta szósszal, 304
 tonhalvirágok, 387
 zöldséges lasagne, 366

510 TÁRGYMUTATÓ

sárgabarack
 minimuffin, 408
 vajás-kenyeres puding, 474

sárgarépa
 burgonyás, sárgarépas, cukkinis rösti, 364
 dhal vörös lencséből, 321
 korianderes-zöldéses lencsepüré, 284
 őszi szüret, 282
 párolt marha sárgarépával, 297
 sárgarépas és kukoricás pulykaragu, 287
 vegaburger, 364
 vegyes zöldségtál, 283
 zöldségsíkok, 358
 zöldséges lasagne, 366
 zöldséges tagine, 470

sárgaság, 147, 501

sértés
 almás sertés nyencfalat, 301
 lencsés sertésragu, 355
 osso bucco rizszel, 436
 ragacos oldalas almás káposztasalátával, 356
 sertés egytél, 354
 sertéshús wokban, 438
 sertéspaprikás zöldséggel, 317
 tanyasi sertés és zöldbab, 300

siketség, 229

sírás, 100–101, 136–137, 138, 172, 178–180, 238, 240

só, 116

sokk, 167

sonka
 boldog család, 384
 bundáskenyér-pillangó, 386
 burgonyahajócska, 362
 göngyölt csirkemell, 446
 gyorsan összeüthető kebab, 376
 pizza-óra, 390
 sajtos csirkebatyu, 342
 sajtos-brokkolis sonkás tagliatelle, 320
 sajtos-póréahagymás lepény, 472
 sajtos-sonkás minilepény, 357
 sonkás salátabohóc, 372
 sonkás tojásrántotta, 372
 sonkás, szószos tészta, 375
 spanyol omlett, 374
 virslitekercek, 376

sörbet
 málnásörbet, 397
 nyári gyümölcsörbet, 397

spenót
 curry marharagu, 426
 firenzei tonhal, 460
 halpogácsa, 454
 spenótos palacsinta sajttal és sonkával, 360

stabil oldalfekvés, 164

súly
 szülés után, 94
 terhesség alatt, 22, 22, 24, 30–31, 54, 60
 újszülötté, 171

szült tészta
 duci macska, 363
 halas tésztakosárkák, 456
 Marmite-os sajtos tekercs, 415
 őszibarackos-mandulás lepény, 492
 sajtos formák, 414
 sajtos-póréahagymás lepény, 472
 sajtos-sonkás minilepény, 357

sütemények
 betűsüti, 410
 csokoládédarabkás muffin, 408
 csokoládés dominó, 407
 közlekedési lámpa, 407
 mézeskalács emberkék, 411
 minimuffin, 330, 408
 narancsos-almás borzaska, 404
 narancsos-banános muffin, 408
 ropogós mályvacukorsüti, 408
 sütiarcok, 410

SZ

szabóülés, 45

szaglás, érzéke, 230

szájból szájba lélegeztetés, 162–164

szájpenész, 107, 123, 176

szakorvosok, 18, 32–33, 92

szamárköhöges, 142–143, 148–149

szaporítószervek
 férfi, 15
 női, 14

szeder
 Éva-puding, 476

szédülés, 28, 60

székrekedés, 28, 146

szem, 100–101
 kancsalság, 196, 204, 227
 látás, 174–175, 177, 224–227, 224–227

szilárd ételek
 bevezetése, 112–117, 112–117, 186–189, 189, 258, 262, 263
 etetéshez használt felszerelés, 264
 etetési rend, 263
 mellétáplálása, 260, 261

szilva
 gyümölcsdesszert, 306
 mókás zselé, 398
 szilvás ropogós, 482

szoptatás, 56–7, 56, 57, 92, 104–107

szoptató betét, 107, 107

szoptató melltartó, 56, 68, 107

szülés, 501
 fájdalomcsillapítás, 82–83, 83
 idősebb kismamák, 74–75
 jelei, 86
 komplikációk, 84–85
 megindítása, 35, 61, 82, 501
 módzatai, 60–61
 pozitívumok, 70–71, 70–71
 szakaszai, 87–88
 szülés megindítása, 35, 61, 82
 szülési terv, 62, 62
 várható időpontja, 17, 17, 86
lásd vajúadás

szülési terv, 62, 62

születést követő utógondozás, 92–97

szülésznő, 18, 19, 32, 88

szülész-nőgyógyász, 32, 33, 501

születési rendellenesség, 500

szülőcsatorna *lásd* hüvely

T

tágulás, 500

takaró, 55

tampon, 92

tanulás játékokkal, 150–151, 150–153

tanyasi sertés és zöldbab, 300

tapintás, érzéke, 231–232

táplálkozás, 13

tápszer, 57, 108, 111

tápszeres táplálás, elválasztás, 260, 261

társas viselkedés, 238–241

teasütemény, 331

tehéntej, 261

tej
 etetés cumisüvegből, 57, 108–110, 111
 szoptatás, 56, 104–105
 téhéntej, 117, 220

tejfog, 139

tengeri hal (tonhal)
 négy gyorsan elkészíthető halacska, 381
 sajtos haltorta, 350

terhesgondozás, 18–19, 22–25, 74

terhesgondozási kiskönyv, 27

„terhesség maszkja”, 42

terhesség utáni depresszió, 95

terhességi csik, 40, 46, 47, 501

terhességi jogok és juttatások, 40

terhességi teszt, 16, 17

terhestorna, 58–59, 72, 73
 természetes szülés, 60, 61, 82
 tészta
 bolognai padlizsán, 367
 currys marharagu, 426
 mediterrán zöldségek, 303
 paradicsomszósos penne, 464
 sajtos-brokkolis sonkás tagliatelle,
 320
 sonkás, szósos tészta, 375
 tészta szósszal, 304
 zöldséges lasagne, 366
 tetanusz, 142–143
 tintahal
 paella, 452
 tojás, 116
 bundás kenyér, 327
 bundáskenyér-pillangó, 386
 cukkinis-sajtos tésztakoszorú, 466
 csokipuding, 324
 firenzei tonhal, 460
 pöttyös szendvics, 392
 rizses hal, 302
 sonkás tojásrántotta, 372
 spanyol omlett, 374
 vaníliapuding, 325
 tonhal
 firenzei tonhal, 460
 tonhalas rizottó, 382
 tonhalvirágok, 387
 úszó halacsákák, 349
 torna
 a terhesség alatt, 44, 44–45, 69
 szülést követő, 92, 92–95, 95–96
 terhességre felkészítő, 13, 13
 toxoplasmosis, 36–37, 501
 tőkehal
 fisherman's pie, 291
 halas rizottó, 323
 halas tésztakosárkák, 456
 halas-sajtos pástétom, 322
 halpogácsa, 454
 lazacos-halás kebab, 458
 négy gyorsan elkészíthető halacska,
 381
 paella, 452
 rizses hal, 302
 trimeszter/harmad, 15, 501
 trüffel
 csokoládés-narancsos trüffel, 484
 gyümölcsös piskótatekeres, 402
 tuberkulózis, 142, 143
 turmixgép, 266
 tüszentes, 172

U–Ú

ujjszopás, 189
 újraélesztés, 162–164
 újszülött, 170–173
 etetése cumisüvegből, 108–111, 108–111
 gondozása, 98–103
 szoptatása, 104–107, 104–107
 ultrahangvizsgálat, 38, 38, 64, 74–75, 501
 úszás, 69
 utazás
 babával, 156, 156–157
 terhesség alatt, 66
 uterus *lásd* méh
 utótej, 501

Ü

ülőidegzsába, 59

V

vágások és karcolások, 164
 vaj
 mini virslis lángos, 352
 vákuumos extrakció, 84, 501
 válogatós gyermek, 335
 varratszedés, 92, 94
 vas, étrend, 62, 64
 védőnő, 32, 33, 204
 védőoltás
 anyáé, 12–13, 66, 92
 babáé, 142–143, 143, 180, 185, 189
 vegetáriánus étrend, 30, 113–114, 280–281
 verés, 212
 vérnyomás, 20, 20, 21, 22, 74
 vérvizsgálat, 23, 23, 24
 vérzés
 a terhesség elején, 20
 a terhesség végén, 78
 méhlepény problémái, 64–65
 orrvérzés, 167
 vesefertőzés, 64, 66
 vetélés, 20, 21, 501
 virsli
 amőba, 388
 csigaszendvics, 392
 gyors virslitekeres, 390
 gyorsan összeüthető kebab, 376
 halrudas rönkkunyhó, 382
 kolbászos ragu, 440
 mini virslis lángos, 354

vadnyugati virslis bab, 352
 virslitekeresek, 376
 viszketegség, 48
 visszér, 46
 vitamincsepp, 117
 víz alatti szülés, 60, 88
 víz, ivóvíz, 117
 vizeletvizsgálat, 16, 22, 92
 vörösbortok, 175

Z

zeller
 bárány és lencse ínycsapat, 299
 csirkés-zelleres egytálétel, 318
 gyors csirketál, 368
 halas rizottó, 323
 osso bucco rizzsel, 436
 zelleres bárányragu, 346
 zöldségcsikok, 358
 zöldbab
 amőba, 388
 göngyölt csirkemell, 446
 tanyasi sertés és zöldbab, 300
 tészta szósszal, 304
 úszó halacsákák, 349
 zöldségcsikok, 358
 zöldség, 339
 ducis macska, 363
 firenzei tonhal, 460
 halas tésztakosárkák, 456
 mediterrán zöldségek, 303
 őszi szüret, 282
 pürék, 276
 sajtos zöldséges ropogós, 468
 sonkás, szósos tészta, 375
 tonhalas rizottó, 382
 tonhalvirágok, 387
 vegaburger, 364
 vegyes zöldségtál, 283
 zöldségcsikok, 358
 zöldséges lasagne, 366
 zöldséges tagine, 470
 zöldségpürék, 112, 114

ZS

zselé
 közlekedési lámpa, 401
 mókás zselé, 398
 zsír, 341
 az étrendben, 116