



Sumário

PRIMEIRA PARTE • PREPARE-SE PARA ENGRAVIDAR

Capítulo 1 • <i>Será que este livro também é para mim?</i>	24
Capítulo 2 • <i>Mas você ainda não falou tudo?</i>	28
Capítulo 3 • <i>Essa tal de epigenética</i>	31
Capítulo 4 • <i>Estado nutricional na pré-concepção</i>	36
Capítulo 5 • <i>Vitaminas B9 e B12: nutrientes fundamentais na pré-concepção (e na gestação)</i>	39
Capítulo 6 • <i>Vitamina D e Magnésio: nutrientes fundamentais na pré-concepção (e na gestação)</i>	43
Capítulo 7 • <i>DHA, Iodo e ferro: nutrientes fundamentais na pré-concepção (e na gestação)</i>	47
Capítulo 8 • <i>Todas precisam ser suplementadas?</i>	52
Capítulo 9 • <i>Os riscos da contaminação ambiental</i>	54
Capítulo 10 • <i>Plásticos e microplásticos</i>	57
Capítulo 11 • <i>Bisfenol A (BPA)</i>	62
Capítulo 12 • <i>Antes de engravidar, leve em consideração seu intestino</i>	66
Capítulo 13 • <i>Suas emoções</i>	71
Capítulo 14 • <i>Resumindo: “os 100 dias”</i>	72

SEGUNDA PARTE • GESTAÇÃO

Capítulo 15 • <i>Os primeiros mil dias</i>	76
Capítulo 16 • <i>Mas por que esse período é tão importante?</i>	78
Capítulo 17 • <i>Alguns hábitos da gestante que comprometem a saúde da criança</i>	83
Capítulo 18 • <i>Alimentação da gestante</i>	86

Capítulo 19 • O primeiro trimestre	92
Capítulo 20 • O segundo trimestre	96
Capítulo 21 • O terceiro trimestre	99
Capítulo 22 • Diabetes gestacional: não brinque com coisa séria	101
Capítulo 23 • Equilíbrio, essa é a palavra.....	105
Capítulo 24 • É possível prevenir alergias alimentares e doenças?	106
Capítulo 25 • Você tem medo de comer?	107
Capítulo 26 • Dicas práticas para a chegada do bebê.....	108

TERCEIRA PARTE • NASCIMENTO AOS SEIS MESES DE VIDA

Capítulo 27 • Os primeiros dias	116
Capítulo 28 • Amamente	119
Capítulo 29 • O que você precisa fazer para conseguir amamentar seu bebê.....	125
Capítulo 30 • Dúvidas frequentes sobre amamentação	137
Capítulo 31 • O bebê precisa ser suplementado?	151
Capítulo 32 • E o bebê que não mama no peito?	152
Capítulo 33 • Qual o melhor leite para o bebê que tem alergia alimentar?.....	154
Capítulo 34 • Por que os bebês choram?.....	156
Capítulo 35 • Como recuperar a forma depois da maternidade?	160

QUARTA PARTE • SEIS MESES A UM ANO

Capítulo 36 • Alimentação complementar, quando e como começar	166
Capítulo 37 • Por que começar com as frutas?	176
Capítulo 38 • Evoluindo na introdução dos alimentos	179
Capítulo 39 • Alimentação complementar do bebê vegetariano	188
Capítulo 40 • E, afinal, como fazer a introdução da alimentação complementar do bebê vegetariano?	191

Capítulo 41 • E se o bebê engasgar? 194

Capítulo 42 • E quando o bebê não aceita novos alimentos, o que fazer? 196

QUINTA PARTE • UM A DOIS ANOS: COMPLETANDO OS MIL DIAS

Capítulo 43 • Creia, isso não é papo furado 202

Capítulo 44 • Voltando ao assunto, meu filhinho fez um ano e, agora, o que muda? 208

Capítulo 45 • Sucos, oferecer ou não nessa fase? 213

Capítulo 46 • Entre parênteses: obesidade infantil de origem epigenética 216

Capítulo 47 • Sim, uma hora os industrializados vão chegar, e aí? 219

SEXTA PARTE • DOS DOIS FAMOSOS ANINHOS EM DIANTE

Capítulo 48 • Será que agora posso “jogar a toalha”? 224

Capítulo 49 • O segundo ano de vida e o início da falta de apetite 228

Capítulo 50 • Socorro, meu filho parou de comer 230

Capítulo 51 • E se ele estiver doentinho? 236

Capítulo 52 • Daqui para frente, não coloque tudo a perder 239

Capítulo 53 • O poder dos primeiros mil e cem dias 245

Capítulo 54 • Minha experiência com a maternidade 248

Capítulo 55 • Para terminar 252