

OBSAH

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ	11
PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ	13
PŘEDSTAVENÍ AUTORA	19
ÚVOD	21
PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ	23
Co je plánované rodičovství	23
Co jsou plodné a neplodné dny	24
Zdravotní stav rodičů	24
Věk partnerů plánujících rodičovství	26
Genetické poradenství	26
Životní styl aneb příprava na těhotenství	26
Chlapec, nebo děvče? Aneb je možné naplánovat pohlaví dítěte?	28
OTĚHOTNĚNÍ	31
Anatomie pohlavních orgánů ženy a muže	31
Sexualita ženy	34
Menstruační cyklus	35
Co je menstruační kalendář	36
Otěhotnění	38
Příznaky těhotenství	40
Průkaz těhotenství	40
Čemu se na počátku těhotenství vyhnout	43
Neplodnost a její příčiny	44
Co je anovulační sterilita	45
Co je neprůchodnost vejcovodů	46
Co je endometrióza	47
Jak se vyšetřuje neplodnost	47
Co je asistovaná reprodukce	47
Co je mimotělní oplodnění a IVF+ET	47
PÉČE O TĚHOTNOU ŽENU	49
Poradna pro těhotné	49
Co je anamnéza	50
Těhotenská průkazka	52
Kdy má chodit těhotná do poradny	54
Co je prenatální diagnostika	60
Co znamená orální glukózový toleranční test neboli oGTT	63
Ultrazvukové vyšetření	63
Poslech srdečních ozvěv plodu	65

Zaměstnání těhotných žen	67
Jak pomáhá zákon těhotným ženám a matkám	69
Převedení na jinou práci (§ 153 Zákoníku práce)	70
Pracovní cesty a přeložení (§ 154 Zákoníku práce)	70
Rozvázání pracovního poměru (§ 155 Zákoníku práce)	70
Úprava pracovní doby (§ 154 Zákoníku práce)	70
Mateřská dovolená (§ 157 Zákoníku práce)	71
Porodné	71
Rodičovská dovolená (§ 158 Zákoníku práce)	72
Rodičovský příspěvek	72
Přestávky ke kojení (§ 161 Zákoníku práce)	73
Přídavky na dítě	73
PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ	75
Těhotenská matematika	75
Počátek těhotenství do 4. týdne	78
4. týden	81
5. týden	83
6. týden	85
7. týden	87
8. týden	91
9. týden	93
10. týden	95
3. měsíc těhotenství	97
4. měsíc těhotenství	101
5. měsíc těhotenství	105
6. měsíc těhotenství	107
7. měsíc těhotenství	109
8. měsíc těhotenství	111
9. měsíc těhotenství	113
Termín porodu	115
Nefyziologický průběh těhotenství	119
Co je rizikové a patologické těhotenství	119
Potrat	120
Cukrovka neboli diabetes	121
Chudokrevnost	124
Krevní skupiny a Rh faktor	125
Preeklampsie neboli pozdní gestóza	127
Hrozící předčasný porod	129
Sexuálně přenosná onemocnění	131
Krvácení v těhotenství	136
Těhotenství a epilepsie	136
Osamělá těhotná	138

HYGIENA A ŽIVOTOSPRÁVA TĚHOTNÝCH	139
Výživa těhotných	139
Těhotná diabetička a její jídelníček	146
Těhotná vegetariánka	147
Nebezpečí onemocnění listeriózou a toxoplazmózou	149
Hygienické zásady při přípravě potravin pro těhotnou ženu	149
Péče o chrup a dutinu ústní	150
Péče o kůži, vlasy a nehty v těhotenství	152
Oblečení a obuv vhodné pro těhotnou	158
Móda, pomůcky pro matku a dítě podle Mothercare	159
Sport a těhotenství	171
Speciální cvičení pro těhotné	174
Sauna a těhotenství	186
Spánek těhotné	189
Sex v těhotenství	191
Užívání léků v těhotenství	198
Očkování v těhotenství	200
Alkohol a těhotenství	201
Kouření a reprodukce	201
Drogy a těhotenství	203
Cestování těhotných	204
POROD	213
Předporodní příprava	213
Co je porodní plán	215
Partner a těhotenství	215
Kdo je dula	217
Výbava pro miminko	217
Výbava do porodnice	221
Co je nutné ještě zařídit v těhotenství	222
Vybíráme porodnici	222
Jak se pozná začátek porodu	226
Cesta do porodnice	226
Příjem v porodnici	227
Průběh porodu	239
I. doba porodní (neboli otevírací doba)	239
II. doba porodní (neboli vypuzovací doba)	250
III. doba porodní (neboli doba k lůžku)	259
Tlumení porodních bolestí	262
Rozdělení analgetických metod	263
Nefarmakologické metody	264
Předporodní příprava	264
Hypnóza	264
Audioanalgezie	264
Akupunktura, akupresura	265
Elektroanalgezie (TENS)	265

Hydroanalgezie	26
Alternativní polohy při porodu	26
Farmakologické metody	26
Celková analgezie	26
Analgetika pro injekční podání	26
Inhalační analgezie	26
Užití bylinných extraktů (fytoterapie)	26
Místní analgezie	26
Infiltrace kožních (headových) zón	27
Obstřík (infiltrace) pochvy a hráze	27
Pudendální analgezie	27
Paracervikální analgezie	27
Epidurální analgezie	27
Subarachnoidální analgezie	27
Kombinovaná subarachnoidální a epidurální analgezie	27
Co je alternativní porodnictví?	27
»Porod bez násilí« podle Frederika Leboyera	281
Porod podle Michela Odenta	282
Ambulantní porod	284
Použití vody u porodu	286
Programovaný porod	287
Porod doma	288
Jak se rodili Eskymáci	290
Porod on-line aneb alternativa třetího tisíciletí	292
Nefyziologický porod	298
Předčasný porod	298
Porod plodu koncem pánevním napřed	301
Vícečetné těhotenství	303
Překotný porod	303
Prodloužené těhotenství	304
Medikamentózní porod	305
Umělé vyvolání porodu	305
Náhlé příhody u porodu	306
Krvácení	306
Šok a šokové stavy v těhotenství a za porodu	306
Křeče a bezvědomí v těhotenství a za porodu	307
Porod mimo porodnici – pomoc při náhlém porodu	308
Operační porod	309
Císařský řez	310
Znecitlivění u císařského řezu	311
Kleštový porod	315
Vybavení placenty rukou	318
NOVOROZENEK	319
Kdo byla Virginia Apgar?	321
Prohlídka novorozence	322

Novorozenecká žloutenka	324
Hmotnostní úbytek	325
Ošetřování pupeční jizvy	325
Screeningová vyšetření v porodnici	325
Vyšetření kyčlí	326
Koupání kojence	326
Přetahování předkožky u chlapečků	327
Novorozené děvčátko očima dětského gynekologa	327
Opruzení a plenková dermatitida	329
Látkové pleny, krok zpět a nebo	332

ŠESTINEDĚLÍ	335
Co je šestinedělí	335
První hodiny a dny po porodu	335
Hojení porodních poranění	338
Poporodní změny	340
Poporodní splín	343
Mléčná žláza v šestinedělí	345
Léky v šestinedělí	345
Sex po porodu	345
Kontrola po šestinedělí	347
Hygiena ženy v šestinedělí	347
Režim dne, odpočinek, spánek	348
Cvičení v šestinedělí	348
Nefyziologické šestinedělí	350
Krvácení v šestinedělí	350
Infekce v šestinedělí	350
Cévní komplikace v šestinedělí	351
Poruchy kojení a onemocnění prsů	351
Zastavení kojení	352

KOJENÍ	353
Fyziologie laktace	353
Základní reflexy dítěte	356
Technika kojení	357
Držení prsu	357
Polohy	357
Správné přísátí	362
Správné sání	364
Následky nesprávné techniky kojení	364
Výhody kojení pro dítě	364
Výhody kojení pro matku	365
O laktiční lize	365
Máma, nebo atletka? Aneb kojení a vrcholový sport	365

OČKOVÁNÍ	369
Rozdělení očkování	369
ANTIKONCEPCE	375
Mužské antikoncepční metody	377
Ženské antikoncepční metody	378
SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ Z PORODNICTVÍ	383
ZKRATKY POUŽÍVANÉ V PORODNICTVÍ	401
POUŽITÁ LITERATURA	404
INTERNETOVÉ ZDROJE	406
REJSTRÍK	407