

# Obsah

MÍSTO ÚVODU	5
1. CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	9
Zakázané sporty	10
Sporty doporučené	10
Speciální cvičení v těhotenství	13
2. ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ	27
Vysvětlení užívaných pojmů	28
Tělesné změny v těhotenství	28
Psychické změny v těhotenství	39
Životní styl v těhotenství	42
3. PRENATÁLNÍ PORADNA A „TĚHOTENSKÁ ADMINISTRATIVA“	49
Prenatální poradna	50
Administrativní příjem v porodnici	56
Sociální problematika související s těhotenstvím a mateřstvím	58
4. VÝŽIVA NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY	61
5. PROSTŘEDÍ PORODNÍHO SÁLU	69
6. ROLE BLÍZKÉ OSOBY U PORODU	77
7. VNÍMÁNÍ SAMA SEBE	85
8. BOLEST U PORODU	91
Minulost kontra současnost	93
Obecné příčiny bolesti u porodu	94
Faktory ovlivňující bolest	94
Role a vliv hormonů	95
Metody tlumení porodních bolestí	96
9. NENÍ POROD JAKO POROD ANEB DRUHY PORODŮ	105
10. VLASTNÍ PRŮBĚH PORODU	113
Co je dobré si nachystat (doporučení z mé praxe)	115
Kdy vyrazit do porodnice	116
1. doba porodní	118
2. doba porodní	125
3. a 4. doba porodní	129
11. ŠESTINEDĚLÍ	133
Tělesné změny v šestinedělí	134
Sexuální život po porodu	137
Psychické změny v šestinedělí	137
MÍSTO ZÁVĚRU	139
... povzbuzení...	140
... a poděkování	141
Slovo o autorce	142
Použitá literatura	143
Seznam vyobrazení	144