

# OBSAH

<i>Slovo o autorech</i>	5
Úvod	7
1) VZNIK NOVÉHO ŽIVOTA (Šulc)	9
Je pro početí některé roční období výhodnější?	12
Jak a kdy lze prokázat těhotenství?	13
Je možno ovlivnit pohlaví dítěte?	14
Mimoděložní těhotenství	15
2) NITRODĚLOŽNÍ VÝVOJ PLODU (Šulc)	17
Jak dlouho trvá těhotenství?	20
Jak se vypočítává termín porodu?	20
3) CHCETE MÍT DÍTĚ? PŘÍPRAVA K TĚHOTENSTVÍ (Čekal)	22
Jak se připravit na těhotenství?	22
<i>Zdravotní stav</i>	22
<i>Životospráva</i>	23
<i>Vysazení antikoncepce</i>	23
4) „JINÝ STAV“ JE SKUTEČNĚ JINÝ STAV (Šulc)	25
O kolik ztloustnu v průběhu těhotenství?	27
Dá se nějakým opatřením zabránit těhotenskému zjizvení kůže břicha a prsů?	27
5) TĚHOTENSKÉ POTÍŽE (Šulc)	29
Pálení žáhy	29
Křeče v nohou	29
Zácpa a průjem	30
Hemoroidy	31
Výtok	31
Zvracení	32
Svědění kůže	32
Je častější močení v těhotenství normálním jevem?	33
Tvrdnutí břicha	33

Představují pro rodičku křečové žíly nějaké nebezpečí?	33
Otoky	34
Bolesti břicha	35
Krvácení	36
Může se v graviditě objevit menstruace?	37
<b>6) JINÝ STAV, JINÝ ŽIVOTNÍ STYL (Šulc)</b>	<b>38</b>
Má se výživa budoucí matky lišit od běžné stravy?	38
Smím v těhotenství pít kávu?	39
Je v těhotenství škodlivé pít čaj?	39
Musí těhotná omezit kořeněná jídla?	39
Vadí v těhotenství nadměrné solení?	40
Sexuální život v těhotenství	40
Těhotenství a léky	41
Jsem zvyklá vždy v zimě užívat vitaminy. Musím se v těhotenství chovat jinak?	42
Lékař mi v těhotenství předepsal tabletky obsahující železo. Je jejich užívání nezbytné a nemohou dítěti ublížit?	42
Mohu si při lehkém nastydnutí nebo slabé chřipce vzít acylpyrin?	43
Nemůže plodu v případě, že bych musela na operaci, ublížit narkóza?	43
Smím být v těhotenství očkována?	43
Jak je to s kouřením v těhotenství?	44
Škodí těhotné pobyt v zakouřeném prostředí?	44
Alkohol a těhotenství	45
Drogy	46
Jaké domácí práce může těhotná vykonávat a jakým je lépe se vyhnout?	46
Mohu se v těhotenství opalovat?	47
Solárium	47
Mohu v těhotenství lyžovat?	47
Smím jako těhotná jezdit na koni?	48
Smím v těhotenství jezdit na kole?	48
Je pro těhotnou ženu vhodné plavání?	48
Mám se v těhotenství vystříhat návštěv sauny?	48
Cvičení a sport	49
Dojíždění do zaměstnání a cestování	51
Řízení auta	52

7) VZTAHY SE ZDRAVOTNÍKY (Šulc)	53
Těhotenská průkazka	53
Jak mám postupovat v případě ztráty těhotenské průkazky?	58
Jak probíhá návštěva v poradně pro těhotné?	58
K čemu slouží naslouchátko, jímž mě lékař vyšetřuje?	59
Jaký je rozdíl mezi poradnou pro fyziologické a rizikové těhotenství?	59
Kolikrát budu během těhotenství gynekologicky vyšetřována?	60
Proč mi v poradně vždy vyšetřují moč?	60
Proč mi v poradně vždy měří tlak?	61
Jak často mám navštěvovat poradnu pro těhotné?	61
Proč mám chodit pravidelně do poradny pro těhotné, i když nemám vůbec žádné obtíže?	61
Jaká vyšetření musím v průběhu gravidity absolvovat?	62
Ultrazvuk (Čekal)	64
Kolikrát za těhotenství mám být vyšetřena ultrazvukem?	65
Je možné poznat ultrazvukem pohlaví plodu?	65
Proč mám mít k ultrazvukovému vyšetření plný močový měchýř?	65
Je normální, když mě po ultrazvukovém vyšetření pobolívá břicho?	66
8) DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE (Šulc)	67
Lze již před narozením zjistit pohlaví dítěte?	67
Mám stále cítit pohyby plodu?	68
Co je to rizikové těhotenství?	68
Samovolný potrat	69
Je těhotenství ve vyšším věku spojeno s nějakými riziky pro ženu a její budoucí dítě?	71
Můžeme nějak ovlivnit riziko narození dítěte s vrozenou vadou?	72
Jaká je pravděpodobnost, že se narodí dítě s vrozenou vadou?	74
Hypotrofie plodu	74
Předčasný porod	75
Podle čeho lékař usuzuje, že hrozí předčasný porod? Jak dále postupuje?	76
V jakých případech provádí lékař steh na děložním čípku?	77
Může úzká pánev bránit normálnímu porodu?	78
Těhotenství a krevní skupiny, Rh faktor	78
Jaká je pravděpodobnost, že se narodí dvojčata?	80
Jak je možné, že některá dvojčata si jsou podobná, jiná nikoli?	81

Je pravda, že při dvojčatech musí těhotná ležet dlouho v nemocnici?	81
9) POROD (Čekal)	83
Normální průběh porodu	83
Kde родit?	84
Mohu si vybrat lékaře, ke kterému chci chodit do poradny, porodnici a porodníka?	84
Jak poznám začátek porodu?	85
Kdy se vypravit do porodnice?	85
Čím jet do porodnice?	86
Co si vzít s sebou k porodu?	86
Příjem k porodu	87
Příprava k vlastnímu porodu	87
První doba porodní	88
<i>Jak dýchat v první době porodní?</i>	89
<i>Jak zmírnit porodní bolesti?</i>	89
<i>Epidurální analgézie - moderní metoda odstranění bolesti při porodu</i>	90
<i>Jaké další léky se podávají během porodu?</i>	91
<i>Kdy odtéká plodová voda?</i>	91
<i>Co je to indukce porodu?</i>	91
<i>Kdy mluvíme o přenášení?</i>	92
<i>Čemu se říká programovaný porod?</i>	92
<i>Mohu sama nějak uspíšit začátek porodu?</i>	93
Druhá doba porodní	93
<i>Poloha při porodu</i>	93
<i>Jak probíhá druhá doba porodní?</i>	94
<i>Jak spolupracovat?</i>	94
<i>Proč mám při porodním tlačení zavřít oči?</i>	95
<i>Proč se při porodu někdy provádí nástřih (episiotomie)?</i>	95
<i>Co je to porod koncem pánevním?</i>	95
<i>Je obtížný porod dvojčat?</i>	96
<i>Kdy se používají při porodu kleště?</i>	96
<i>Císařský řez</i>	97
<i>Mohu si vybrat, zda chci родit císařským řezem?</i>	98
<i>Když jsem už родila císařským řezem, může následující porod proběhnout přirozenou cestou?</i>	98
<i>Kolik císařských řezů vlastně mohu bez nebezpečí podstoupit?</i>	98

<i>Proč má některá žena po císařském řezu jizvu od pupku dolů a jiná příčně v podbřišku?</i>	99
<i>Nemůže dojít k záměně dítěte?</i>	99
Třetí doba porodní	99
<i>Jaké komplikace mohou nastat při porodu placenty?</i>	100
Změny v přístupu k porodu	100
<i>Co je to porod do vody?</i>	101
<i>Otec u porodu</i>	101
<i>Je pro novorozence škodlivé fotografování s bleskem?</i>	102
10) ŠESTINEDĚLÍ (Čekal)	103
První poporodní dny v nemocnici	103
Správná hygiena po porodu	104
Normální průběh šestinedělí	104
<i>Psychické změny</i>	104
<i>Fyzické změny</i>	105
Děloha	105
Očistky	105
Nástřih hráze (episiotomie)	105
Hemoroidy	105
Drobné krevní výrony (petechie)	106
<i>Prsy a laktace</i>	106
Příkrmování	107
Jak dlouho kojit?	107
<i>Péče o prsy</i>	107
<i>Technika kojení</i>	108
<i>Jak často kojit?</i>	109
<i>Potíže při kojení</i>	109
Bolesti prsů	109
Zánět prsu	110
Nedostatek mléka	110
Nadbytek mléka	110
Ploché a vpáčené bradavky	110
Poranění bradavek	111
<i>Umělá výživa</i>	111
Propuštění z porodnice	111
<i>Co mám mít pro dítě připraveno doma?</i>	113
Životospráva v šestinedělí	114
<i>Dostatek odpočinku</i>	114
<i>Hygiena</i>	114

<i>Strava</i>	115
<i>Pohybová aktivita</i>	115
<i>Mohu v šestinedělí přijímat návštěvy?</i>	117
Partnerské vztahy	117
<i>Sexuální život v šestinedělí</i>	118
<i>Antikoncepce</i>	119
<i>Kdy se dostaví první menstruační krvácení?</i>	119
Komplikace v šestinedělí	120
<i>Poruchy hojení episiotomie</i>	120
<i>Krvácení</i>	120
<i>Zánět žil</i>	121
<i>Infekce močových cest</i>	121
<i>Horečka</i>	121
Prohlídka po šestinedělí	121