

# Obsah

Úvod . . . . .	11
<b>1 Těhotenství . . . . .</b>	<b>12</b>
Zázrak početí . . . . .	12
Je těhotenství „jiný stav“? . . . . .	14
Změny v děloze . . . . .	14
Viditelné změny na těle . . . . .	16
Duševní změny . . . . .	17
Jak se plod vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství? . . . . .	17
Podle čeho žena pozná, že je těhotná? . . . . .	21
Podle čeho rozpozná těhotenství lékař? . . . . .	21
Zdánlivé těhotenství . . . . .	21
Poradna pro těhotné ženy . . . . .	22
Jaká vyšetření se provádějí v poradně? . . . . .	22
Kdy se vaše dítě narodí? . . . . .	23
Co je to rizikové těhotenství? . . . . .	24
Jak lze odstranit zdravotní potíže přicházející v těhotenství? . . . . .	25
Žaludeční nevolnost . . . . .	25
Slabost až závrať . . . . .	25
Časté močení . . . . .	25
Spavost . . . . .	26
Zvýšené pocení . . . . .	26
Křeče v lýtkách . . . . .	26
<b>2 Správná životospráva – základ zdravého těhotenství . . . . .</b>	<b>28</b>
Správné stravování . . . . .	28
Péče o chrup . . . . .	31
Péče o pravidelnou stolicí . . . . .	31
Péče o čistotu těla . . . . .	32
Správné oblékání . . . . .	33
Obuv . . . . .	34
Kosmetika . . . . .	34
Vzduch a slunce . . . . .	34
Pravidelný odpočinek . . . . .	35
Umíte správně spát? . . . . .	35
Co potřebujete k vydatnému spánku? . . . . .	37

Speciální tělocvik pro těhotné . . . . .	37
Cviky na kyčle . . . . .	38
Cviky na břišní svaly . . . . .	39
Cviky na prsní svaly . . . . .	40
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou . . . . .	40
Zadržování vzduchu v plicích . . . . .	41
Nacvičování „tlačení“ . . . . .	41
Smíte v těhotenství sportovat? . . . . .	41
Cestování . . . . .	42
Sexuální život . . . . .	42
Kurz pro těhotné ženy . . . . .	44
Co může poškodit zdravotní stav plodu? . . . . .	44
Kouření cigaret . . . . .	44
Pití alkoholických nápojů . . . . .	45
Užívání léků . . . . .	45
Které nepravidelnosti někdy ohrožují průběh těhotenství? . . . . .	46
Samovolný potrat . . . . .	46
Vcestné lůžko . . . . .	47
Pozdní gestózy . . . . .	48
Těhotenství a některé choroby . . . . .	48
Cukrovka . . . . .	48
Obezita . . . . .	49
Chudokrevnost . . . . .	50
Syfilis . . . . .	51
Kapavka . . . . .	51
AIDS . . . . .	51
Toxoplazmóza . . . . .	52
Některé kožní choroby . . . . .	52
<b>3 Na co se těhotné ženy ptají nejčastěji? . . . . .</b>	<b>53</b>
Bude to chlapec nebo děvče? . . . . .	53
Kdy se rozhoduje, zda se začne vyvíjet chlapec nebo děvče? . . . . .	54
Proč se rodí dvojčata? . . . . .	55
Má plod správnou polohu? . . . . .	56
Jaká bývá hmotnost narozeného dítěte? . . . . .	57
Jaký má být celkový přírůstek hmotnosti těhotné ženy? . . . . .	57
Existují dědičné nemoci? . . . . .	58
Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností? . . . . .	59
Proč lékaři v prenatalní poradně zjišťují rozměry pánve? . . . . .	59
Co je to Rh-faktor? . . . . .	60
Mohu nějak snižovat nebezpečí předčasného porodu? . . . . .	61
Proč se někdy provádí steh na děložním čípku? . . . . .	62

<b>4</b>	<b>Vážený pane nastávající tatínku!</b>	<b>63</b>
	Až bude dítě na světě...	64
<b>5</b>	<b>Co je třeba doma připravit pro dítě?</b>	<b>66</b>
<b>6</b>	<b>Porod</b>	<b>68</b>
	Historie tišení vnímání bolesti za porodu	68
	Magie	68
	Narkóza	69
	Léky proti vnímání bolesti	70
	Psychologické metody	70
	Proč vznikly psychologické metody tišení bolesti?	70
	Porody indiánských žen	71
	Porody žen ve státě Keňa	72
	Porody evropských žen	72
	Jak vznikaly moderní psychologické metody tišení bolesti?	72
	Jak poznáte začátek porodu?	74
	Co si máte s sebou vzít do porodnice?	76
	Cesta na porodnické oddělení	76
	Přijetí na porodnické oddělení	77
	Průběh porodu	77
	První doba porodní	78
	Musí rodička v první době porodní vnímat bolest?	80
	Jak můžete zmírnit vnímání bolesti a napomáhat snadnému průběhu porodu?	81
	Druhá doba porodní	82
	Třetí doba porodní	84
	Nejkrásnější chvíle vašeho života	85
	Co je to porod koncem pánevním?	85
	Co je to porod do vody?	86
	Co je to překotný porod?	86
	Prodloužené těhotenství	87
	Indukce porodu	88
	Může těhotná žena sama uspíšit začátek porodu?	88
	Císařský řez	88
	Porod klešťový	89
	Porod s použitím přísavky	90
	Přítomnost otce při porodu	90
<b>7</b>	<b>Šestinedělí</b>	<b>91</b>
	Co vás čeká v šestinedělí?	91
	Jaké změny nastávají v těle nedělky?	92
	Duševní změny v šestinedělí	93

První dny šestinedělí . . . . .	93
Tajemství mateřského mléka . . . . .	94
Správný způsob kojení . . . . .	96
Škodlivé návyky v období kojení . . . . .	97
Žloutenka novorozenců . . . . .	97
Přechodný úbytek váhy . . . . .	97
Proč lékař někdy ordinuje umělou výživu? . . . . .	98
Jak se uchránit před převislým břichem? . . . . .	98
Vlastní den porodu . . . . .	99
První den po porodu . . . . .	99
Druhý den po porodu . . . . .	100
Třetí den po porodu . . . . .	102
Čtvrtý den po porodu . . . . .	102
Pátý den po porodu . . . . .	103
Co potřebujete k oblečení dítěte při propuštění z porodnice? . . . . .	103
Odjezd z porodnického oddělení domů . . . . .	104
<b>8 Dopis prarodičům . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>9 Životospráva šestinedělky po propuštění z porodnice . . . . .</b>	<b>106</b>
Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova? . . . . .	106
Kolik hodin denně má nedělka spát? . . . . .	106
Správné stravování v šestinedělí . . . . .	107
Kolik tekutin denně vypít? . . . . .	107
Význam speciálního tělocviku po propuštění z porodnice . . . . .	108
Sexuální život v období šestinedělí . . . . .	110
Jak se lze chránit před některými poruchami zdraví v šestinedělí? . . . . .	110
Zánět prsu . . . . .	110
Zánět dělohy . . . . .	111
Infekce močových cest . . . . .	111
Zánět žil . . . . .	111
Lze si přesně naplánovat dobu příštího porodu? . . . . .	111
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost? . . . . .	111
Která antikoncepční metoda je pro vás nejvhodnější? . . . . .	112
Jaká je spolehlivost jednotlivých antikoncepčních metod? . . . . .	118
Které roční období je nejvhodnější pro početí? . . . . .	119
Chcete mít při příštím porodu chlapce nebo děvče? . . . . .	119
Jak snižovat nebezpečí vzniku Downova syndromu? . . . . .	119
Hmotné zabezpečení a právní ochrana ženy v období těhotenství a po porodu . . . . .	120



<b>10 První rok života vašeho děťátka</b> . . . . .	<b>122</b>
Jak kojít děťátko po příchodu domů z porodnického oddělení? . . . . .	122
Jak lze udržet tvorbu mléka v dalších měsících? . . . . .	123
Dětská poradna chrání zdraví vašeho dítěte . . . . .	124
Dětská moč a stolička . . . . .	124
Jak děťátko přibývá na hmotnosti? . . . . .	124
Jak roste děťátko do délky? . . . . .	126
Dudlík nebo bez dudlíku? . . . . .	126
Než koupíte kočárek . . . . .	127
Jakou postýlku pro kojence? . . . . .	128
Co potřebujete vědět o koupání dítěte? . . . . .	128
Jak si počínat když děťátko začne plakat? . . . . .	130
Dokázala byste poznat, že je děťátko nemocné? . . . . .	131
Péče o nehty kojence . . . . .	131
Hračky pro děťátko . . . . .	132
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne? . . . . .	132
Jak lze bránit opruzení kůže vašeho děťátka? . . . . .	133
Bojíte se, aby děťátku neodstávaly uši? . . . . .	134
Smíte děťátko líbat? . . . . .	134
Několik rad o příkrmování a umělé výživě . . . . .	135
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro děťátko? . . . . .	136
Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života . . . . .	136
Třetí měsíc života vašeho děťátka . . . . .	136
Kojení ve třetím měsíci života dítěte . . . . .	138
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů . . . . .	138
Podávání ovocných šťáv . . . . .	139
Čtvrtý měsíc života vašeho děťátka . . . . .	139
Výživa děťátka . . . . .	140
Dbejte o bezpečnost svého děťátka . . . . .	140
Pátý měsíc života vašeho děťátka . . . . .	140
Dáváte už děťátku dupačky? . . . . .	140
Výživa dítěte . . . . .	141
Šestý měsíc života vašeho děťátka . . . . .	141
Růst mléčného chrupu . . . . .	142
Sedmý a osmý měsíc života děťátka . . . . .	142
Obohacení jídelníčku . . . . .	143
Přechod na tuhou stravu . . . . .	143
Pití z hrnku . . . . .	144
Vysoká dětská židle . . . . .	144
Nočníček . . . . .	144

Devátý a desátý měsíc života vašeho děťátka . . . . .	145
Tělesný a duševní vývoj dítěte . . . . .	145
Oblečení pro dítě . . . . .	145
Dřevěná ohrádka pro dítě . . . . .	146
Dítě začíná mluvit . . . . .	146
Význam zpěvu pro vývoj dítěte . . . . .	146
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života dítěte . . . . .	147
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života . . . . .	147
Výživa dítěte . . . . .	147
Obuv pro jednoleté dítě . . . . .	148
Klokanka . . . . .	148
Dětská sedačka do auta . . . . .	149
Pravák nebo levák? . . . . .	149
<b>Odborné názvy . . . . .</b>	<b>150</b>
<b>Fotografie dítěte na památku . . . . .</b>	<b>152</b>