

Obsah

Předmluva 6

Radostné očekávání a omládnutí 12

Známky počínajícího
těhotenství 14

Citová a duševní oblast 16

Objevují se nové pocity 20

Nejste sama 21

Vy a Váš partner 23

Stanete se otcem 29

Mateřství a zaměstnání 32

Lékařská péče během těhotenství 38

Preventivní péče 38

Průkaz pro těhotné ženy 42

Vyšetření ultrazvukem 44

Stát se matkou
po 35. roce 46

Vývoj Vašeho dítěte 48

Počátek života 48

Zázrak a jeho časový
průběh 53

Časně období blastuly 54

Embryo 55

Fetální období: Jak se stát
kojencem 58

Soulad od samého počátku 61

Jak vzniká nový život 66

Prožijte období těhotenství co možná nejpříjemněji 70

Kolik máte vážit 70

Zdravá výživa 78

Co byste měla vědět

o vitamínech a minerálních
látkách 80

Správně jíst – ale co? 80

Spotřeba vitamínů a minerál-
ních látek 86

Chraňte se před
toxoplasmózou 93

Gymnastika
v těhotenství 94

Cvičení doma 98

Dvanáct návrhů jak zvýšit
Vaši krásu 108

Cestování 112

Otázky lékaři 116

Co Vás nejvíce zajímá –
ptejte se na své dítě 116

Co může ohrozit vývoj
mého dítěte? 121
Mohu v těhotenství užívat
některé léky? 123
Smím ještě pít
alkohol? 129
Musím se vzdát také kávy
a čaje? 130
Škodí kouření mému
dítěti? 131
Jak nebezpečné jsou
v těhotenství
drogy? 133
Je v těhotenství
dovolen
pohlavní styk? 137
Mohu sportovat? 142
Seznam obtíží 148

Příprava na porod a porod 154

Na co myslet a co
rozhodnout před porodem
154
Otec při porodu 160
Základní ústavní porodní
péče 162
Co je to ambulantní
porod? 164
Co je to alternativní
porodnictví? 165
Co si musíte doma před
porodem připravit? 172
Jak se ohlašuje porod? 175

Teď je čas jít
do porodnice 176
Porod 178
Bolest při porodu a její
význam 181
První doba porodní
– otevírací 186
Druhá doba porodní
– vypuzovací 187
Třetí doba porodní –
„doba k lůžku“ 190
Kojení 191
Když nejde vše jak by
mělo 194
Šestinedělí 198
Antikoncepce
v šestinedělí 200
Vaše dítě – nový občan 202

Některé užitečné údaje 204

Adresy 204
Rejstřík 205

2 287. 022