

# Obsah

Úvod	5
<b>1 Oplození (početí) – vznik nového života</b>	<b>7</b>
Oplození	8
Správné načasování těhotenství	10
Když to nejde přirozeně	13
Zdravým pohybem k miminku	14
Jak poznám, že jsem těhotná?	14
Časné příznaky těhotenství	16
Stanovení termínu porodu	21
Vliv některých nemocí na počáteční vývoj těhotenství	22
<b>2 Vyšetření na začátku a v průběhu těhotenství</b>	<b>27</b>
<b>3 Přístrojová vyšetření v těhotenství</b>	<b>35</b>
<b>4 Poradny pro těhotné</b>	<b>41</b>
Organizace péče o těhotné v České republice	42
Náplň a obsah těhotenských poraděn	43
Po 40. týdnu těhotenství – tzn. po termínu	43
Vyznáte se v těhotenské průkazce?	44
<b>5 Vývoj těhotenství měsíc po měsíci</b>	<b>47</b>
Změny v organismu ženy	48
Vývoj plodu po týdnech	54
Životospráva v těhotenství	58
Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	68
<b>6 Potíže vyššího stupně těhotenství</b>	<b>69</b>
Tělesné změny	70
Bolesti hlavy	72
Dušnost	73
Hemoroidy	74
Křeče v nohou a rukou	74
Křečové žíly	75
Nespavost	76
Otoky nohou a rukou	76
Průjem	76
Slabost močového měchýře	77
Výtok	77
Zácpa	77
<b>7 Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství</b>	<b>79</b>
Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika, kosmetické zákroky, opalování...	80
Kožní změny v těhotenství	85
Sex v těhotenství	86

Očkování v těhotenství	87	Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	167
Cestování dopravními prostředky	88	Poporodní psychický stav	170
Dovolená v „teplých krajinách“ a její úskalí	91	Co vás čeká v šestinedělí	171
Relaxace, spánek, odpočinek	92	Komplikace v šestinedělí	171
Proč cvičit v těhotenství a jak	93	Sex a antikoncepce po porodu	173
Plavání	97	Cvičení v šestinedělí	175
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	99	Vyšetření po šestinedělí	176
Úloha nastávajícího tatínka	100		
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	103		
<b>8 Oblečení a pomůcky</b>	<b>105</b>	<b>14 Kojení a výživa dítěte do jednoho roku</b>	<b>177</b>
Pro maminku	106	Co byste měla vědět o kojení	178
Pro dítě	108	ABCD správné techniky kojení	187
		Kojení dvojčat	192
		Vše o výživě kojence	202
		Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	207
<b>9 Onemocnění vzniklá již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené</b>	<b>111</b>	Mýty a nepravdy o kojení	209
		Pítí z láhve	211
<b>10 Samovolný (spontánní) porod</b>	<b>127</b>	<b>15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku</b>	<b>215</b>
Co musíte zařídit ještě před porodem	128	Jak se vybavit na příchod miminka	216
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	129	Ošetření novorozence na porodním sále	219
Porodní plán	130	Jak vypadá novorozenecké oddělení	221
Kdo je to dula a kdo jí může být	130	Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	221
Známky počínajícího porodu	131	Péče o rizikové novorozence	222
Příjem v porodnici	131	Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	223
Porodní sál	132	Kojenecké poradny	226
Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	132	Přebalování, koupání a další péče o novorozence	227
Porod a analgezie (tlumení bolesti)	146	Správný vývoj novorozence a kojence	236
Nefyziologický porod	148	Správné držení a manipulace s novorozencem	238
Náhlé příhody u porodu	152	Hrajeme si s kojencem	240
Co je alternativní porodnictví	152	Výběr hraček pro novorozence	241
Bonding (připoutání, nalepení se)	154	Pláč novorozence a projevy bolesti	242
Domácí porody	154	První krůčky a správný výběr botiček	243
		Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	245
		Cestování s novorozencem	249
		Příchod sourozence – radost, nebo problém?	250
<b>11 Porod na operačním sále</b>	<b>155</b>	Pár slov nakonec	253
Porod pomocí kleští	156	Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	254
Vakuumextrakce	157	Použitá literatura	256
Císařský řez	157	Zdroje obrázků a fotografií	256
<b>12 Vícečetné těhotenství</b>	<b>161</b>		
Vznik vícečetných těhotenství	162		
Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	163		
Porody vícečetných těhotenství	164		
<b>13 Šestinedělí</b>	<b>165</b>		
Co je třeba zařídit ihned po porodu	166		
Co absolvujete před propuštěním domů	167		