

VÁŽENÉ A MILÉ ČTENÁŘKY!	13
TĚHOTENSTVÍ	15
Zázrak početí	15
Je těhotenství „jiný stav“?	18
Změny v děloze	18
Viditelné změny na těle	20
Duševní změny	21
Jak se plod vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství?	21
Podle čeho žena pozná, že je těhotná?	25
Podle čeho rozpozná těhotenství lékař?	26
Zdánlivé těhotenství	26
Poradna pro těhotné ženy	26
Jaká vyšetření se provádějí v poradně?	27
Kdy se vaše dítě narodí	28
Co je to rizikové těhotenství?	29
Jak lze odstranit zdravotní potíže přicházející v těhotenství?	30
SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA – ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚHOTENSTVÍ	34
Správné stravování	34
Péče o chrup	38
Péče o pravidelnou stolicí	38
Péče o čistotu těla	39
Správné oblékání	40
Obuv	41
Kosmetika	42
Vzduch a slunce	42
Pravidelný odpočinek	43
Umíte správně spát?	43
Co potřebujete k vydatnému spánku?	45
Speciální tělocvik pro těhotné	46
Cviky na kyčle	47
Cviky na břišní svaly	48
Cviky na prsní svaly	49
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	49
Zadržování vzduchu v plicích	50
Nacvičování „tlačení“	50

Smíte v těhotenství sportovat? _____	51
Cestování _____	51
Sexuální život _____	52
Kurz pro těhotné ženy _____	54
Co může poškodit zdravotní stav plodu? _____	54
Kouření cigaret _____	54
Pití alkoholických nápojů _____	55
Užívání léků _____	56
Které nepravidelnosti někdy ohrožují průběh těhotenství? _____	57
Samovolný potrat _____	57
Vcestné lůžko _____	57
Pozdní gestóza _____	58
Těhotenství a některé choroby _____	59
Cukrovka _____	59
Obezita _____	61
Chudokrevnost _____	61
Syfilis _____	62
Kapavka _____	63
AIDS _____	63
Toxoplazmóza _____	64
Některé kožní choroby _____	64
NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ NEJČASTĚJI? _____	65
Bude to chlapec nebo děvče? _____	65
Kdy se rozhoduje, zda se začne vyvíjet chlapec nebo děvče? _____	66
Proč se rodí dvojčata? _____	67
Má plod správnou polohu? _____	69
Jaká bývá hmotnost narozeného dítěte? _____	70
Jaký má být celkový přírůstek hmotnosti těhotné ženy? _____	70
Existují dědičné nemoci? _____	71
Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností? _____	72
Proč lékaři v prenatální poradně zjišťují rozměry pánve? _____	73
Co je to Rh-faktor? _____	74
Mohu nějak snížit nebezpečí předčasného porodu? _____	75
Proč se někdy provádí steh na děložním čípku? _____	76
Co je třeba doma připravit pro dítě? _____	76
VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! _____	79
Až bude dítě na světě... _____	80
POROD _____	83

Historie tišení bolesti	83
Magie	84
Narkóza	84
Léky proti vnímání bolesti	85
Psychologické metody	86
Jak vznikaly moderní psychologické metody tišení bolesti?	89
Jak poznáte začátek porodu?	91
Co si máte vzít sebou do porodnice?	93
Cesta na porodnické oddělení	94
Přijetí na porodnické oddělení	94
Průběh porodu	95
První doba porodní	95
Druhá doba porodní	100
Třetí doba porodní	103
Nejkrásnější chvíle vašeho života	104
Co je to porod koncem pánevním?	105
Co je to porod do vody?	105
Co je to překotný porod?	106
Prodloužené těhotenství	107
Indukce porodu	108
Může těhotná žena sama uspíšit začátek porodu?	108
Císařský řez	109
Porod klešťový	109
Porod s použitím přísavky	110
Přítomnost otce při porodu	111
Porod doma	111
ŠESTINEDĚLÍ	112
Co vás čeká v šestinedělí?	112
Jaké změny nastávají v těle nedělký?	113
Duševní změny v šestinedělí	115
První dny šestinedělí	115
Tajemství mateřského mléka	116
Správný způsob kojení	118
Škodlivé návyky v období kojení	119
Žloutenka novorozenců	119
Přechodný úbytek váhy	120
Proč lékař někdy ordinuje umělou výživu?	120
Jak se uchránit před převislým břichem?	121
Vlastní den porodu	121

První den po porodu	122
Druhý den po porodu	124
Třetí den po porodu	125
Čtvrtý den po porodu	126
Pátý den po porodu	126
Co potřebujete k oblečení dítěte při propouštění z porodnice?	126
Odjezd z porodnického oddělení domů	127
DOPIS PRARODIČŮM	128
ŽIVOTOSPRAVA ŠESTINEDĚLKY PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE	129
Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova?	129
Kolik hodin denně má nedělka spát?	129
Správné stravování v šestinedělí	130
Kolik tekutin denně vypít?	131
Význam speciálního tělocviku po propuštění z porodnice	131
Sexuální život	134
Jak se lze chránit před některými poruchami zdraví v šestinedělí?	134
Lze si přesně naplánovat dobu příštího porodu?	136
Jak dlouho porodu trvá neplodnost?	136
Která antikoncepční metoda je pro vás nejvhodnější?	136
Jaká je spolehlivost jednotlivých antikoncepčních metod?	144
Které roční období je nejvhodnější pro početí?	145
Chcete mít při příštím porodu chlapce nebo děvče?	145
Jak snižovat nebezpečí vzniku Downova syndromu?	146
Hmotné zabezpečení a právní ochrana ženy v období těhotenství a porodu	146
Osamělá těhotná žena	147
PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA	149
Jak kojit děťátko po příchodu domů z porodnického oddělení?	149
Jak lze udržet tvorbu mléka v dalších měsících?	150
Dětská poradna chrání zdraví vašeho dítěte	151
Dětská moč a stolička	151
Jak děťátko přibývá na hmotnosti?	152
Jak roste děťátko do délky?	153
Dudlík nebo bez dudlíku?	154
Než koupíte kočárek	155
Jakou postýlku pro kojence?	156

Co potřebujete vědět o koupání dítěte? _____	157
Jak si počínat když děťátko začne plakat? _____	158
Dokázala byste poznat, že je děťátko nemocné? _____	159
Co je třeba připravit před příchodem lékaře do domova dítěte _____	160
Péče o nehty kojence _____	160
Hračky pro děťátko _____	161
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne? _____	162
Jak lze bránit opruzení kůže vašeho děťátka? _____	163
Bojíte se, aby děťátku neodstávaly uši? _____	164
Smíte děťátko líbat? _____	164
Několik rad o příkrmování a umělé výživě _____	165
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro děťátko? _____	166
Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života _____	166
Třetí měsíc života vašeho děťátka _____	167
Kojení ve třetím měsíci života dítěte _____	169
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů _____	169
Podávání ovocných šťáv _____	170
Čtvrtý měsíc života vašeho děťátka _____	170
Výživa děťátka _____	171
Dbejte o bezpečnost svého děťátka _____	171
Pátý měsíc života vašeho děťátka _____	171
Dáváte už děťátku dupačky? _____	171
Výživa dítěte _____	172
Šestý měsíc života vašeho děťátka _____	173
Růst mléčného chrupu _____	173
Sedmý a osmý měsíc života děťátka _____	174
Obohacení jídelníčku _____	174
Přechod na tuhou stravu _____	175
Pití z hrnku _____	175
Vysoká dětská židle _____	176
Nočníček _____	176
Devátý a desátý měsíc života vašeho děťátka _____	177
Tělesný a duševní vývoj dítěte _____	177
Oblečení pro dítě _____	177
Dřevěná ohrádka pro dítě _____	178
Dítě začíná mluvit _____	178
Význam zpěvu pro vývoj dítěte _____	179
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života dítěte _____	179
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života _____	179

Výživa dítěte	180
Obuv pro jednoleté dítě	181
Klokanka	181
Dětská sedačka do auta	182
Pravák nebo levák?	182
DRUHÝ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	183
Rozvoj chůze	183
Rozvoj řeči	183
Hračky pro dítě ve druhém roce	184
Jak lze překonat „období vzdoru“	185
TŘETÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	187
Začněte dítěti povídat pohádky	187
Veďte dítě k samostatnosti	187
Hraní dítěte s dalšími dětmi	187
Začněte dítěti vštěpovat hygienické návyky	188
Lze odstranit nechutenství dítěte?	189
Jak lze odstranit dětskou tloušťku	189
Víkend s dítětem	189
Jak se máme chovat k dítěti	190
Role otce, babičky a dědečka při výchově dítěte	191
PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ	192
Rýma	192
Zánět středního ucha	192
Zánět příušních slinných žláz	193
Spalničky	194
Zánět očních spojivek	194
Ječné zrnko	195
Opar	195
Roupy	196
Alergická onemocnění	197
Kopřivka	197
Ekzém	197
Pylová neboli senná rýma	198
Celoroční alergická rýma	198
Astma	199
Jakou péči potřebuje nemocné dítě	199
Podávání léků dítěti	200
ÚRAZY DĚTÍ A JINÉ NEBEZPEČNÉ PŘÍHODY	202

Upravte vhodně prostředí pro dítě _____	202
Jakou první pomoc je třeba dítěti poskytnout _____	203
Bezvědomí _____	203
Krvácení _____	206
Popálení a opaření _____	207
Vdechnutí předmětu _____	208
Cizí tělísko v oku _____	208
Cizí tělísko v nose _____	209
Cizí tělísko v uchu _____	209
Zlomeniny _____	209
Otravy _____	210
Uštknutí hadem _____	211
Bodnutí včelou nebo vosou _____	212
Utonutí _____	212
Vražení třísky _____	212
Oděrky kůže _____	212
Domácí lékárnička _____	212
DOSLOV _____	214
Fotografie dítěte na památku _____	215
ODBORNÉ NÁZVY _____	216
LITERATURA _____	218