

Obsah

1. DÍL - TĚHOTENSTVÍ

PŘEDMLUVA K PÁTÉMU VYDÁNÍ.....	16
PODĚKOVÁNÍ ANEB JAK KNIHA VZNIKALA.....	17
PŘEDSTAVENÍ AUTORA.....	28
ÚVOD.....	31

1 PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ 35

Co je plánované rodičovství	36
Co jsou plodné a neplodné dny.....	37
Zdravotní stav rodičů	38
Věk partnerů plánujících rodičovství	40
Genetické poradenství.....	44
Životní styl aneb příprava na těhotenství.....	45
Deset inteligentních kroků, které připraví vašemu dítěti úspěšný start do života.....	47
Chlapec, nebo děvče?	52

2 OTĚHOTNĚNÍ 55

Anatomie pohlavních orgánů ženy a muže.....	56
Sexualita ženy	59
Menstruační cyklus	61
Co je menstruační kalendář	63
Porodnické zvyklosti a rituály u kmene Aztéků	66
Otěhotnění.....	69
Příznaky těhotenství	71
Průkaz těhotenství	72
Čemu se na počátku těhotenství vyhnout	75
Porodnické zvyklosti a rituály ve východoafrické Tanzanii.....	78
Neplodnost a její příčiny	82

3 PÉČE O TĚHOTNOU ŽENU 87

Poradna pro těhotné	88
Co je anamnéza	90
Těhotenský průkaz	92
Kdy má chodit těhotná do poradny	94
Význam vyšetření protilátek a krevní skupiny v těhotenství	100
Vyšetření krevní skupiny »Rh minus«	104
Co je prenatalní diagnostika	108
Co znamená orální glukózový toleranční test neboli oGTT	116
Ultrazvukové vyšetření	117
Poslech srdečních ozev plodu	120
Kardiotokografické sledování stavu plodu v těhotenství a při porodu	122
Porodnické zvyklosti a rituály kmene Zulů	126
Zaměstnání těhotných žen	130
Jak pomáhá zákon těhotným ženám a matkám	133
Embryologický atlas aneb taková jsme byli	145

4 PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ 157

Těhotenská matematika	158
Počátek těhotenství do 4. týdne	162
4. týden	164
5. týden	166
6. týden	168
7. týden	171
8. týden	176
9. týden	178
10. týden	180
3. měsíc těhotenství	183
4. měsíc těhotenství	189
5. měsíc těhotenství	193
6. měsíc těhotenství	197
7. měsíc těhotenství	201
8. měsíc těhotenství	205
9. měsíc těhotenství	209
Termín porodu	211
Nefyziologický průběh těhotenství	216
Osamělá těhotná	292

5 HYGIENA A ŽIVOTOSPRAVA TĚHOTNÝCH 295

Výživa těhotných	296
Těhotná diabetička a její jídelníček	304
Těhotná vegetariánka	306
Nebezpečí onemocnění listeriózou a toxoplazmózou	308
Hygienické zásady při přípravě potravin pro těhotnou ženu	309
Porodnické zvyklosti a rituály u indiánů kmene Šuarů	316

Péče o dutinu ústní v těhotenství	318
Péče o kůži, vlasy a nehty v těhotenství	324
Slunění a opalování v těhotenství	327
Oblečení a obuv vhodné pro těhotnou	328
Ráda vám otevře dveře k ženskosti	330
Sport a těhotenství	357
Speciální cvičení pro těhotné	364
Cvičení v I. trimestru	365
Cvičení ve II. trimestru	372
Cvičení ve III. trimestru	378
Sauna a těhotenství	383
Spánek těhotné	386
Sex v těhotenství	390
Léky v těhotenství	400
Očkování v těhotenství	421
Alkohol a těhotenství	422
Kouření a reprodukce	424
Kouření a těhotenství	426
Cestování těhotných letadlem	432
Děti v letecké dopravě	434
Bezpečnost těhotných žen v silničním provozu	436
Pásy pro nastávající maminky? ANO!	438
CVAK! A je to. Právě jste si zapnula bezpečnostní pás	442
Cestování těhotné ženy v automobilu - mýty a pověry	445
Budoucnost v bezpečí	446
SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ Z PORODNICTVÍ	453
ZKRATKY POUŽÍVANÉ V PORODNICTVÍ	467
POUŽITÁ LITERATURA	471
REJSTŘÍK	475
SUMMARY	481

2. DÍL - POROD

PŘEDMLUVA K PÁTÉMU VYDÁNÍ.....	16
PODĚKOVÁNÍ ANEB JAK KNIHA VZNIKALA.....	17
PŘEDSTAVENÍ AUTORA.....	28
ÚVOD.....	31
1 POROD.....	35
Předporodní příprava	36
Co je porodní plán.....	37
Partner a těhotenství	39
Kdo je dula	40
Výbava pro miminko.....	41
Výbava pro maminku do porodnice.....	50
Co je nutné ještě zařídit v těhotenství.....	54
Vyberáme porodnici	55
Co má společného Josef Hlávka s českým porodnictvím?.....	60
Jak se pozná začátek porodu.....	73
Cesta do porodnice.....	75
Příjem v porodnici	76
Průběh porodu.....	85
I. doba porodní (neboli otevírací doba).....	86
II. doba porodní (neboli vypuzovací doba)	101
III. doba porodní (neboli doba k lůžku).....	110
Tlumení porodních bolestí	114
Rozdělení analgetických metod	116
Nefarmakologické metody	118
Farmakologické metody	123
Program INKA aneb tlumení porodních bolestí »na míru«.....	142
Co je alternativní porodnictví?.....	163
Jak se rodili Eskymáci	182
Porod on-line aneb alternativa třetího tisíciletí.....	185
Nefyziologický porod	194
Předčasný porod.....	194
Jak probíhá předčasný porod?	196
Porod plodu koncem pánevním napřed	198
Porod dvojčat a vícčat	200
Překotný porod	201
Prodloužené těhotenství	202

Medikamentózní porod	203
Umělé vyvolání porodu	204
Mrtvý plod	206
Náhlé příhody u porodu	218
Krvácení	218
Šok a šokové stavy v těhotenství a za porodu	218
Křeče a bezvědomí v těhotenství a za porodu	219
Porod mimo porodnici – pomoc při náhlém porodu	221
Operační porod	224
Císařský řez	224
Znecitlivění u císařského řezu	229
Klešťový porod	230
Vakuumextraktor	230
Vybavení placenty rukou	232
Císařský řez na přání? Ne, děkuji.....	234

2 NOVOROZENEC A KOJENEC 241

Péče o fyziologického novorozence a kojence	242
První přiložení	246
Prohlídka novorozence	247
Novorozená dívka očima dětského gynekologa	265
Jak pečovat o pokožku novorozence	267
Vývoj zrakových funkcí u dětí	278

3 ŠESTINEDĚLÍ 283

Co je šestinedělí	284
První hodiny a dny po porodu	285
Hojení porodních poranění	288
Poporodní změny	290
Poporodní splín	292
Mléčná žláza v šestinedělí	296
Léky v šestinedělí	297
Sex po porodu	298
Kontrola po šestinedělí	300
Hygiena ženy v šestinedělí	301
Cvičení po porodu	302
Cvičení v šestinedělí	306
Cvičení s dítětem	311
Nefyziologické šestinedělí	318
Krvácení v šestinedělí	318
Infekce v šestinedělí	318
Cévní komplikace v šestinedělí	319
Poruchy kojení a onemocnění prsů	320
Zastavení kojení	321

4	KOJENÍ	323
	Mléčná žláza	324
	Fyziologie laktace	328
	Správná technika kojení	332
	Polohy při kojení	334
	Nejčastější problémy při kojení a jejich řešení	339
	Alternativní způsoby kojení	342
	Kontraindikace kojení	347
	Kojení a léky	348
	Výživa kojící matky	349
5	ANTIKONCEPCE	351
	Mužské antikoncepční metody	356
	Ženské antikoncepční metody	357
	SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ Z PORODNICTVÍ	371
	ZKRATKY POUŽÍVANÉ V PORODNICTVÍ	385
	POUŽITÁ LITERATURA	389
	REJSTŘÍK	393
	SUMMARY	397

3. DÍL – DÍTĚ

PŘEDMLUVA K PÁTÉMU VYDÁNÍ.....	16
PODĚKOVÁNÍ ANEB JAK KNIHA VZNIKALA.....	17
PŘEDSTAVENÍ AUTORŮ.....	28
ÚVOD.....	32
1 NOVOROZENEC A KOJENEC	35
Péče o fyziologického novorozence a kojence (<i>Ivan Novák</i>)	36
První přiložení (<i>Ivan Novák</i>)	40
Prohlídka novorozence	41
Novorozená dívka očima dětského gynekologa (<i>Jana Skřenková</i>)	59
Jak pečovat o pokožku novorozence (<i>Štěpánka Čapková</i>)	61
Vývoj zrakových funkcí u dětí (<i>Anna Zobanová</i>)	72
Předčasně narozené děti (<i>Milena Dokoupilová</i>)	77
Syndrom náhlého úmrtí kojenců (SIDS)	99
2 KOJENÍ	103
Mléčná žláza	104
Fyziologie laktace	108
Správná technika kojení	112
Polohy při kojení	114
Nejčastější problémy při kojení a jejich řešení	119
Alternativní způsoby kojení	122
Kontraindikace kojení	127
Kojení a léky	128
Výživa kojící matky	129
3 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE.....	131
Růst dítěte	132
Fyziologický růst a prospívání dětí v kojeneckém a batolecím věku	132
Psychomotorický vývoj dítěte.....	136
Vývoj hrubé motoriky	136
Vývoj jemné motoriky	137
Sociální interakce.....	137
Vývoj řeči	138
Percentilové grafy pro sledování vývoje dítěte	140

4	PÉČE O CHLAPECKÝ GENITÁL	147
	Péče o chlapecký genitál v kojeneckém věku	148
	Konglutinace	148
	Nepřítomnost varlete ve skrotu	150
	Léčba kryptorchismu	151
5	VÝŽIVA KOJENCŮ A BATOLAT	153
	Plná mléčná výživa	154
	Náhradní kojenecká mléčná výživa	155
	Základní a speciální výživa	155
	Zavádění příkrmů	157
	Jícnový reflux a refluxní nemoc jícnu v kojeneckém a batolecím věku	162
	Potravinové alergie	166
6	OČKOVÁNÍ	173
	Očkování	174
	Pravidelné očkování dětí v ČR	176
	Očkování proti infekčním nemocem (<i>Jiří Beran</i>)	184
7	SPÁNEK DÍTĚTE	193
	Potřeba spánku a projevy jeho nedostatku	194
	Fyziologie spánku	194
	Poruchy spánku	195
	Zásady správného spánkového režimu u kojenců a batolat	196
8	ÚZKOST KOJENCE A BATOLETE	199
	Jak předcházet úzkosti u kojence a batolete a jak ji zmírňovat	200
	Průběh separační úzkosti	200
	Jak předcházet separační úzkosti a zmírňovat ji	201
9	BĚŽNÉ KOJENECKÉ NEDUHY	205
	Horečka	206
	Moučnivka	208
	Bolestivé prořezávání zoubků	209
	Kojenecké koliky	209
	Opruzeniny	210
	Atopický ekzém, seboroický ekzém	211
	Vyrážky v dětském věku	213
10	STOMATOLOGICKÁ PROBLEMATIKA U DĚTÍ (<i>Jana Vašáková</i>)	215
	Hygiena dutiny ústní u dětí	216
	Vývoj dočasného a stálého chrupu u dětí	223
	Vliv stravy na vznik a rozvoj zubního kazu	227
	Úrazy zubů u dětí	233

11	KDY JE NEZBYTNÉ OKAMŽITĚ NAVŠTÍVIT PEDIATRA	239
	Kdy je nezbytné okamžitě navštívit pediatra (příklady možných situací).	240
12	CO S SEBOU NA DOVOLENOU	249
	Co s sebou na dovolenou s dětmi v kojeneckém a batolecím věku	250
	Bezpečně na dovolenou? S Volve!	252
13	BOLEST	259
	Jak poznáme bolest u novorozence, kojence a batolete	260
	Fyziologie bolesti	260
14	AUTISMUS V DĚTSKÉM VĚKU	265
	Příčiny autismu	266
	Klinický obraz	266
	Diagnostika a terapie	269
15	PRVNÍ POMOC DÍTĚTI (<i>Pavel Srnský</i>)	271
	První pomoc při krvácení	273
	První pomoc při šoku	277
	První pomoc při bezvědomí	279
	První pomoc při zástavě dýchání a krevního oběhu	281
	Popáleniny, opařeniny	294
	Úraz elektrickým proudem	298
	První pomoc při neúrazových naléhavých stavech	299
	Horečka	299
	Záchvat křečí	302
	Otrava léky	303
	Otrava chemickým přípravkem určeným pro domácí použití	305
	První pomoc při porodu mimo zdravotnické zařízení	307
	SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ	311
	ZKRATKY	325
	POUŽITÁ LITERATURA	329
	REJSTŘÍK	333
	SUMMARY	337