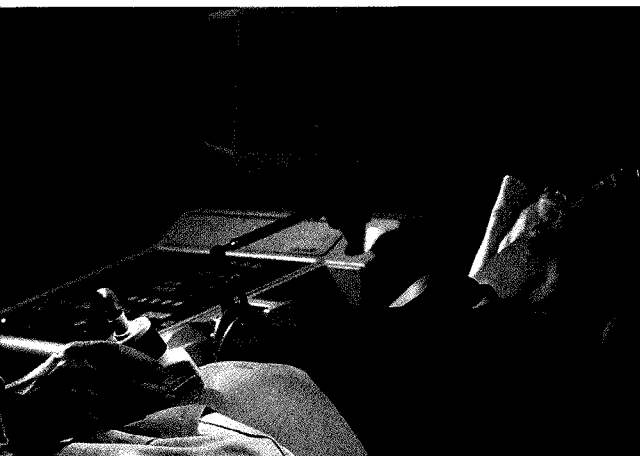


Obsah

Předmluva	3	Nadýmání	23
Začátek vašeho těhotenství	9	Rozpolcenost	23
První měsíc (1.–4. týden)	10	Strava v těhotenství	24
Vzniká nový život	10	Nejdůležitější látky pro vaše dítě	26
Od prvních buněk k embryu	10	Chutě	29
Princip „všechno nebo nic“	11	Pozor na některé potraviny a poživatiny	29
Druhý měsíc (5.–8. týden)	12	Jak si sama pomůžete při nachlazení	31
Rozporuplné pocity	12	Prenatální diagnostika	32
První příznaky	12	Ultrazvuk	32
Jak jisté je těhotenství?	13	Odběr choriových klků a amniocentéza	33
Riziko potratu	13	Triple test a spol.	35
Komu chcete sdělit radostnou zprávu?	14	Když čekáte víc než jedno dítě Co pro to můžete sama udělat	36
Těhotenská poradna	14	Nejsem vždycky šťastná – škodí to mému dítěti?	37
Těhotenský průkaz – a co byste o něm měla určitě vědět	15	Vývoj vašeho děťátka	39
Vývoj vašeho děťátka	21	Těhotná tělem i duší	41
Třetí měsíc (9.–12. týden)	22	Čtvrtý měsíc (13.–16. týden)	42
Menší i větší obtíže	22	Bříško roste...	42
Nevolnost a zvracení	22	Péče – dělejte od začátku pro sebe to nejlepší	42
Únava	22	Chrup	43
Citlivost na zápach	23	Vlasy	43
		Pokožka	43
		Koupele	44
		Sauna	44
		Jak připravit tělo na porod	45
		Záleží na správném držení těla	45
		Pánevní dno a jeho význam pro porod	46
		Každodenní zátěž – když se tělo ozve	47
		Jaké sporty jsou ještě dovoleny?	48
		Uvolnění	49
		Vývoj vašeho děťátka	50





Pátý měsíc (17.–20. týden)	52
První znatelné pohyby	52
Setkávání s jinými těhotnými ženami a budoucími rodiči	52
Kontakt na ty, kteří prožívají totéž	52
Kam ještě můžete cestovat?	53
Vše o cestování letadlem	53
Malárie	54
Očkování v těhotenství	54
Případy, kdy má očkování smysl	55
Lékařská péče	56
Druhý ultrazvuk	56
Vztah k vašemu dítěti	57
Vývoj vašeho dítěťka	58
Šestý měsíc (21.–24. týden)	60
Menší i větší obtíže	60
Bolesti zad	60
Křečové žíly	61
Křeče v lýtkách	62
Otoky (nadměrné hromadění tekutiny v organismu)	63
Problémy s krevním tlakem	64
Výtok	64
Vztah k partnerovi	65
Sexualita	66

Jak se cítíte se svou rodinou?	67
Sourozenci	67
Vaši vlastní rodiče	68
Vývoj vašeho dítěťka	69

Poslední týdny 71

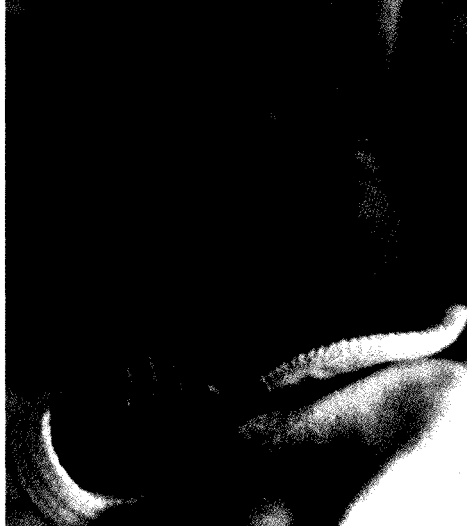
Sedmý měsíc (25.–28. týden)	72
Kde chcete dítě přivést na svět?	72
V porodnici	72
V porodním domě	76
Doma	77
Přehled nejdůležitějších míst porodu	79
Koho chcete mít u porodu?	80
Jak najít správný kurz přípravy k porodu?	81
Děložní stahy v těhotenství	83
Předčasné děložní stahy	83
Sledování těhotenství	85
Vývoj vašeho dítěťka	85

Osmý měsíc (29.–32. týden)	86
Jste stále méně pohyblivá	86
Narodí se vaše dítě předčasně?	87
Jaké možnosti má medicína?	88
Co se stane, když vaše dítě přijde na svět skutečně příliš brzy?	89
Sbalte si tašku do porodnice	90
Lékařská péče	91
Třetí ultrazvuk	91
Vývoj vašeho dítěťka	91

Devátý měsíc (33.–36. týden)	92
Mateřská dovolená začíná	92
Příprava na kojení	94
Je všechno pro miminko připraveno?	94
Jaké pleny jsou nejlepší?	96
Příprava na první týdny s dítěťkem	96

Obsah

Obtíže na konci těhotenství	98		
Nespavost	98		
Pálení žáhy	98		
Hemeroidy	99		
Vývoj vašeho dítěte	99		
Desátý měsíc (37.–40. týden)	100		
Napětí před velkým zážitkem	100		
Poslední přípravy	100		
Dítě se neotočilo	101		
Vývoj vašeho dítěte	102		
Kdy musíte do porodnice?	102		
Přenášení	103		
Lékařská péče	103		
Dobrodružství porodu	105		
Začátek porodu	106		
Jak to bude probíhat?	106		
Buďte otevřená všemu,			
co přijde	107		
Jak zjistíte, že to začalo	108		
Odchod hlenové zátky	108		
Děložní stahy	108		
Odtok plodové vody	108		
Fáze porodu	112		
První doba porodní	112		
Co podporuje průběh porodu	113		
Fáze přechodu	114		
Co pomůže vám a vašemu dítěti	115		
Druhá doba porodní	116		
Vy i vaše dítě se přizpůsobujete			
požadavkům	117		
Jak dobře projít nejdůležitější			
fází porodu	118		
Nástřih hráze	118		
Vaše dítě přichází na svět	120		
Vaše dítě je tady – první kontakt	121		
Žádný spěch s přestřížením			
pupeční šňůry	122		
		První lékařské vyšetření	122
		Třetí doba porodní	124
		Monitorování porodu	125
		Kardiotokografie (CTG)	125
		Krevní mikrotest, pulsní oxymetrie	125
		Rutinní opatření během porodu	126
		Žilní kanyla	126
		Klyzma a holení	126
		Jídlo a pití	126
		Nasazení léků během porodu	127
		Léky proti bolesti	127
		Léky proti bolesti	
		klasické medicíny	129
		Jde to i bez medikamentů	130
		Dýchání a zpěv	130
		Teplá voda	130
		Homeopatika	130
		Aromaterapie	130
		Akupunktura	131
		Akupresura	131
		Masáže a uvolnění	
		prostřednictvím dotyků	131
		Jiné typy porodů	132
		Porod císařským řezem	132
		Jaký druh narkózy je vhodný?	133
		Císařský řez je velká operace	134
		Porod podtlakovým zvonem nebo	
		kleštěmi	135
		Porod do vody	136



První okamžiky s děťátkem...

139

První hodiny

140

V porodnici

140

Doma

140

První dny

141

V porodnici

141

Základní vyšetření novorozence

142

Doma

143

Následná péče porodní asistentky

144

Rekonvalescence

145

Poporodní bolesti

145

Očistky

146

Co je s vaším pánevním dnem?

146

Nepříjemné problémy s trávením

147

Kojení a odstříkávání mléka

147

Každý začátek je těžký ...

149

Kojení podle potřeby

150

První týdny

152

Velká životní změna

152

Co vaše miminko nyní potřebuje

152

I tatínkové jsou potřeba

154

Vaše tělo se změnilo

154

Výživa v období kojení

156

Čeho nyní potřebujete víc

156

Znovunalezení po porodu

158

Teď jste otec a matka

160

Sexualita

160

Antikoncepce

161

Vyhlídky

162

Infoservis

166

Stručné odpovědi

na důležité otázky

164

Nejdůležitější lékařské pojmy

172

Zkratky a termíny

v těhotenském průkazu

174

Užitečné adresy a literatua

176

Věcný rejstřík

177

Závěrem...

184

