

Obsah

1.	SLOVO ÚVODEM	9
2.	PROČ SI KNÍŽKU PŘEČÍST	10
3.	OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ	14
3.1	Jak správně vypočítat stáří těhotenství	14
3.2	Změny v těle těhotné ženy	15
3.2.1	Fyzické změny	15
3.2.2	Psychické změny	20
3.3	Vývoj plodu	21
3.4	Spontánní potrat	34
4.	LIDSKÁ CHROMOZOMÁLNÍ VÝBAVA	36
4.1	Downův syndrom a jeho projevy	41
4.2	Edwardsův syndrom	43
4.3	Patauův syndrom	44
5.	ZÁSADY DISPENZÁRNÍ PÉČE VE FYZIOLOGICKÉM TĚHOTENSTVÍ	46
5.1	Screeningová vyšetření	50
5.1.1	Kombinovaný screening v 1. trimestru	50
5.1.2	Biochemický screening ve 2. trimestru	56
5.1.3	Ultrazvukový screening v 18.–22. týdnu	59
5.1.4	Ultrazvukové vyšetření v 30.–32. týdnu	61
5.2	Genetická konzultace	61
5.3	Invazivní vyšetření	63
5.3.1	Biopsie choria	64
5.3.2	Amniocentéza	65
5.3.3	Kordocentéza	66
5.4	Neinvazivní prenatální diagnostika	68

6.	REAKCE NA SDĚLENÍ NEPŘÍZNIVÉ ZPRÁVY	69
7.	STRES	75
7.1	Dovednosti a strategie zvládání stresu	76
7.2	Pocit viny	80
8.	CO JSOU EMOCE A PROČ JE MÁME	82
8.1	Strach a úzkost	85
8.1.1	Rozdíl mezi strachem a úzkostí	86
8.2	Vztek a agrese	88
8.3	Souvislost emocí s dalšími projevy	89
8.3.1	Příběh pravěkého lovce a jeho další uplatnění	90
9.	BLUDNÝ KRUH	91
9.1	Jednotlivé části bludného kruhu	94
9.1.1	Spouštěč	95
9.1.2	Myšlenky	95
9.1.3	Chování	98
10.	AUTOMATICKÉ NEGATIVNÍ MYŠLENKY	102
10.1	Možnosti práce s automatickými negativními myšlenkami	108
11.	KOGNITIVNÍ RESTRUKTURALIZACE	110
11.1	Tvorba alternativních myšlenek	113
12.	BEHAVIORÁLNÍ EXPERIMENTY	124
13.	JÁDROVÁ PŘESVĚDČENÍ A MOŽNOSTI PRÁCE S NIMI	127
14.	DALŠÍ MOŽNOSTI PRÁCE	128
14.1	Behaviorální metody	128
14.1.1	Relaxace	128
14.1.2	Nácvik kontrolovaného dýchání	135
14.1.3	Zklidňující počítání	136
14.2	Kognitivní metody	137
14.2.1	Metody zaměřené na odvedení pozornosti	137
14.2.2	Metody zaměřené na zastavení myšlenek	142
14.2.3	Sebeinstruktáž	144
14.3	Změny kognitivních procesů v imaginaci	144
14.4	Další možnosti práce v imaginaci	146

14.4.1	Řízená změna představy	146
14.4.2	Časová projekce	147
14.4.3	Vytvoření uklidňující představy, respektive představy bezpečného místa	148
14.4.4	Nácvik v představě	149
14.4.5	Představa budoucnosti	150
14.5	Psaní dopisu	151
15.	SLOVO ZÁVĚREM	152
	SLOVNÍČEK ZÁKLADNÍCH POJMŮ A ZKRATEK ...	153
	POUŽITÉ ZDROJE	158