

# OBSAH

ÚVOD 8

1

## PŘÍPRAVA NA TĚHOTENSTVÍ 14

BÝT PŘÍPRAVENI NA ROLI RODIČŮ • CO JE TO GEN? •  
POČETÍ DÍTĚTE • PROBLÉMY S POČETÍM • ASISTOVANÉ  
TĚHOTENSTVÍ • TECHNIKY IVF • TĚHOTNÁ! • VAŠE PRAVA

2

## VY A VAŠE VYVÍJEJÍCÍ SE DÍTĚ 56

PRVNÍ TRIMESTR • DRUHÝ TRIMESTR • TŘETÍ  
TRIMESTR • PRVNÍ 4 TÝDNY • DO 8 TÝDNŮ •  
DO 12 TÝDNŮ • DO 16 TÝDNŮ • DO 20 TÝDNŮ  
• DO 24 TÝDNŮ • DO 28 TÝDNŮ •  
DO 32 TÝDNŮ • DO 38 TÝDNŮ

3

## POROD DLE VAŠEHO VÝBĚRU 84

VÝBĚR PORODU • FILOZOFOVÉ O ZROZENÍ ŽIVOTA • POROD DOMA •  
POROD V NEMOCNICI • PROFESIONÁLNÍ PĚČE • PLÁN PORODU •  
KURZY PŘÍPRAVY NA POROD



4

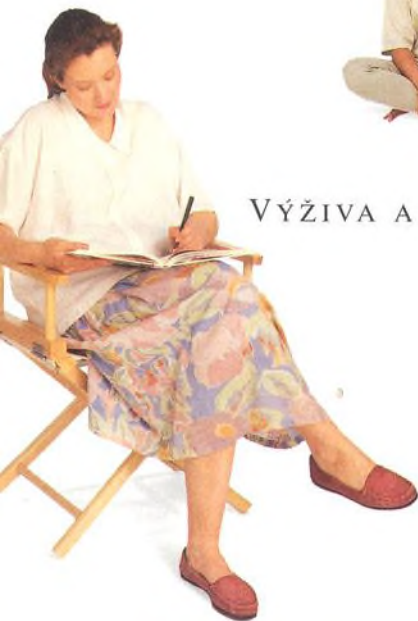
## VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ SE V TĚHOTENSTVÍ 110

ŽIVOTOSPRAVA V TĚHOTENSTVÍ

5

## DOBRÁ KONDICE V TĚHOTENSTVÍ 124

KONDIČNÍ CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ •  
RELAXAČNÍ MASÁŽE • EMOCIONÁLNÍ  
ZMĚNY • PĚČE O TĚLO  
• MATĚRSKÉ OBLEČENÍ •  
TĚHOTENSTVÍ A ZAMĚSTNÁNÍ  
• JAK SE VYVAROVAT NEBEZPEČÍ





6

## PRENATÁLNÍ PÉČE 154

PRENATÁLNÍ PÉČE • PŘENÁŠÍTE?

7

## PÉČE O NENAROZENÉ DÍTĚ 172

KONTAKT S DÍTĚTEM • PORUCHY PLODU •  
FETÁLNÍ CHIRURGIE

8

## ČASTÉ OBTÍŽE 186

9

## NÁHLÉ PŘÍHODY 198

10

## SENZUÁLNÍ TĚHOTENSTVÍ 208

SEXUÁLNÍ PROBLÉMY

11

## PŘÍPRAVA NA PŘÍCHOD DÍTĚTE 220

PŘÍPRAVA NA PŘÍCHOD DÍTĚTE • PRS  
NEBO LÁHEV? • JMÉNO JAKO DAR • JAK SI ZORGANIZOVAT PÉČI O DÍTĚ •  
POKROČILÉ STADIUM TĚHOTENSTVÍ • PŘÍPRAVA NA POROD V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ  
• CESTA DO PORODNICE • POHODLÍ PŘI PORODU

12

## JAK ZVLÁDNOUT POROD 248

PORODNÍ BOLESTI A POROD • NEMOCNIČNÍ PROCEDURY • ÚLEVA PŘI BOLESTECH • ROLE PARTNERA PŘI  
PORODU • POLOHY PRO PRVNÍ DOBU PORODNÍ

13

## NAROZENÍ DÍTĚTE 272

DRUHÁ DOBA PORODNÍ • KDYŽ RODÍTE • ROLE PARTNERA  
PŘI PORODU • „SPECIÁLNÍ“ PORODY • TŘETÍ DOBA PORODNÍ  
• PRVNÍ HODINY ŽIVOTA DÍTĚTE • KDYŽ DÍTĚ ZEMŘE

14

## ZAČÍNÁTE POZNÁVAT SVÉ NOVOROZENÉ DÍTĚ 294

NOVOROZENĚ • POBYT V PORODNICI • ZACHÁZENÍ S DÍTĚTEM  
• ZAČÍNÁTE S KOJENÍM • KRMENÍ Z LÁHVE •  
PŘEBALOVÁNÍ • KOUPÁNÍ DÍTĚTE  
• ZDRAVÍ NOVOROZENĚTE

15

## PŘIZPŮSOBENÍ SE ROLI RODIČE 324

PRVNÍ TÝDNY • JAK SE MĚNÍ VAŠE EMOCIE •  
ZDRAVOTNÍ STAV PO PORODU • OBNOVENÍ  
POHLAVNÍHO ŽIVOTA • ZMĚNY V ŽIVOTNÍM STYLU

