

OBSAH

Z našeho speciálu...

ZMĚNY V BŘÍŠKU

6 STRUČNÝ PRŮŘEZ TRIMESTRY

10 PŘEDPORODNÍ KURZY

14 VÝPOČET TERMÍNU A DALŠÍ ZAJÍMAVOSTI

KDE RODIT?

16 VÝBĚR PORODNICE

18 ANKETA (PTALI JSME SE V PORODNICÍCH)

25 PORODNÍ PLÁN

26 CO VZÍT S SEBOU K PORODU

28 BUDEME RODIČE

PARAGRAFY

34 NÁSTUP NA MATEŘSKOU

38 POZNÁM, JESTLI UŽ RODÍM?

40 PORODNÍM SÁLEM KROK ZA KROKEM

44 TYPY OTCŮ NA SÁLE

FÁZE PORODU

46 KLEK, DŘEP ČI POLOSED

(1. DOBA PORODNÍ)

48 SOUSTŘEDTE SE NA MIMINKO (2. DOBA PORODNÍ)

50 PORODNÍ DOHRA (3. DOBA PORODNÍ)

52 15KRÁT O PORODU

PRVNÍ MINUTY

60 PRVNÍ OŠETŘENÍ, APGAR (RODINA SPOLEČNĚ NA SÁLE)

64 PRVNÍ DNY (CO SE DĚJE 72 HODIN V PORODNICI)

PARTNERSTVÍ

70 MILÁČKU, A CO SEX?!

72 KOJENÍ (CO JE TŘEBA VĚDĚT PRO ÚSPĚŠNÝ START)

ŠESTINEDĚLÍ

74 DOMA Z PORODNICE (CO JE TŘEBA ZAŘÍDIT, JAK SE CHOvat)

77 POZNÁTE DEPRESI?

78 VRACÍME SE DO FORMY



Foto na titulur: contrast.cz