

|  |           |
|--|-----------|
| <b>O AUTOROVI</b> . . . . .  | <b>10</b> |
| <b>VÁŽENÁ A MILÁ ČTENÁŘKO!</b> . . . . .   | <b>11</b> |
| <b>PŘÍPRAVA NA OTĚHOTNĚNÍ</b> . . . . .  | <b>12</b> |
| Ve kterém věkovém období je pro ženu otěhotnění a těhotenství<br>nejvhodnější? . . . . . | 13        |
| Co je to „menstruační cyklus“ . . . . .  | 13        |
| Chcete otěhotnět brzy? . . . . .   | 14        |
| Proč je užitečné navštívit včas ženského lékaře . . . . .                                | 14        |
| Jaký význam má návštěva genetické poradny . . . . .                                      | 15        |
| Jak se můžete zbavit nadměrné tělesné hmotnosti . . . . .                                | 16        |
| Také stres je váš nepřítel – zbavte se ho! . . . . .                                     | 17        |
| Osvobodte se včas od škodlivých návyků . . . . .   | 18        |
| Proč je kouření škodlivé . . . . .   | 18        |
| Naplánujte si životosprávu bez pití alkoholických nápojů . . . . .                       | 18        |
| Proč jsou drogy pro vývoj plodu nebezpečné . . . . .                                     | 19        |
| Jaký význam má „menstruační kalendář“? . . . . .   | 20        |
| Lze si naplánovat narození chlapce nebo děvčete podle vlastního<br>přání? . . . . .      | 21        |
| Jak si máte počínat, když se vám otěhotnění nedaří . . . . .                             | 22        |
| Jaké bývají příčiny neplodnosti žen . . . . .  | 22        |
| Jaké bývají příčiny neplodnosti mužů . . . . .   | 22        |
| Jak se léčí neplodnost . . . . .   | 23        |
| Co to jsou děti ze zkumavky? . . . . .   | 23        |
| <b>TĚHOTENSTVÍ</b> . . . . .   | <b>24</b> |
| Oplodnění – a co se po něm děje . . . . .  | 24        |
| Je těhotenství jiný stav? . . . . .  | 27        |

|   |           |
|---|-----------|
| Změny na děloze . . . . .   | 27        |
| Viditelné změny na těle těhotné ženy . . . . .                    | 29        |
| Duševní změny . . . . .   | 31        |
| Jak se plod vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství . . . . .  | 31        |
| Podle čeho poznáte, že jste otěhotněla . . . . .                  | 34        |
| Podle čeho rozpozná těhotenství lékař . . . . .                   | 35        |
| Zdánlivé těhotenství . . . . .                                    | 35        |
| Co je to mimoděložní těhotenství . . . . .                        | 36        |
| <b>JAKÝ VÝZNAM MÁ PORADNA PRO TĚHOTNÉ ŽENY . . . . .</b>          | <b>37</b> |
| Jaká další vyšetření se provádějí v poradně pro těhotné . . . . . | 38        |
| Co je to rizikové těhotenství . . . . .                           | 39        |
| Jak můžete zjistit, kdy se vaše dítě narodí . . . . .             | 40        |
| Jak můžete odstranit některé zdravotní potíže . . . . .           | 43        |
| <b>SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA A PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ . . . . .</b>     | <b>46</b> |
| Zdravé stravování . . . . .                                       | 46        |
| Jaký význam mají vitamíny? . . . . .                              | 49        |
| Jak se má stravovat těhotná vegetariánka? . . . . .               | 49        |
| Znáte tajemství jogurtu? . . . . .                                | 50        |
| Jídelníček těhotné ženy . . . . .                                 | 50        |
| Chcete si uchovat zdravé zuby? . . . . .                          | 52        |
| Jak se můžete zbavit zácpy . . . . .                              | 53        |
| Naplánujte si správnou péči o čistotu těla . . . . .              | 54        |
| Správné oblékání v těhotenství . . . . .                          | 56        |
| Jaká obuv je pro těhotnou ženu nejvhodnější? . . . . .            | 56        |
| Kosmetika pro těhotné ženy . . . . .                              | 57        |
| Vzduch a slunce – vaši dobří přátelé . . . . .                    | 57        |
| Naplánujte si pravidelný odpočinek . . . . .                      | 58        |
| Naplánujte si také správný spánek! . . . . .                      | 59        |
| Co potřebujete k vydatnému spánku . . . . .                       | 61        |
| Speciální tělocvik pro těhotné . . . . .                          | 62        |
| Cviky na kyčle . . . . .  | 63        |
| Cviky na břišní svaly . . . . .                                   | 64        |
| Cviky na prsní svaly . . . . .                                    | 65        |

|  |           |
|--|-----------|
| Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou . . . . .                                | 65        |
| Zadržování vzduchu v plicích . . . . .   | 67        |
| Nacvičování „tlačení“ . . . . .  | 67        |
| Smíte v těhotenství sportovat? . . . . .   | 68        |
| Je dovoleno cestovat i v těhotenství? . . . . .  | 68        |
| Jaký sexuální život si můžete dovolit v těhotenství . . . . .                            | 69        |
| Kurzy pro těhotné ženy . . . . .   | 71        |
| Nepravidelnosti, které někdy ohrožují průběh těhotenství . . . . .                       | 72        |
| Samovolný potrat – a jak mu předejít . . . . .   | 72        |
| Co je to „vcestné lůžko“ . . . . .   | 73        |
| Pozdní gestóza . . . . .   | 74        |
| <b>TĚHOTENSTVÍ A NĚKTERÉ CHOROBY . . . . .</b>   | <b>75</b> |
| Cukrovka . . . . .   | 75        |
| Obezita – váš nepřítel i v těhotenství . . . . .   | 77        |
| Syfilis . . . . .  | 77        |
| Kapavka . . . . .  | 78        |
| AIDS . . . . .   | 78        |
| Toxoplazmóza . . . . .   | 79        |
| <b>PRÁVNÍ OCHRANA TĚHOTNÝCH ŽEN . . . . .</b>  | <b>81</b> |
| Zákoník práce – ochránce těhotných žen . . . . .   | 81        |
| Mateřská dovolená . . . . .  | 82        |
| <b>NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ LÉKAŘŮ NEJČASTĚJI . . . . .</b>                           | <b>83</b> |
| Je vyšetření ultrazvukem opravdu bez nebezpečí pro plod? . . . . .                       | 83        |
| Co je to Rh-faktor? . . . . .  | 84        |
| Mohu nějak snížit nebezpečí předčasného porodu? . . . . .                                | 85        |
| Proč se někdy provádí steh na děložním čípku? . . . . .                                  | 86        |
| Jak vznikají dvojčata? . . . . .   | 86        |
| Kdy se budu moci spolehlivě dozvědět, zda se mi narodí chlapec,<br>nebo děvče? . . . . . | 88        |
| Existují dědičné nemoci? . . . . .   | 89        |
| Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností? . . . . .                           | 90        |
| Co je to Downův syndrom? . . . . .   | 91        |
| Používá se u nás hypnózy k bezbolestnému porodu? . . . . .                               | 92        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>VÁŽENÝ PANE, NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU!</b> . . . . .                                | <b>93</b>  |
| <b>AŽ BUDE VAŠE DĚTÁTKO NA SVĚTĚ...</b> . . . . .                                 | <b>95</b>  |
| <b>CO JE TŘEBA DOMA PŘIPRAVIT PRO DÍTĚ</b> . . . . .                              | <b>98</b>  |
| <b>POROD</b> . . . . .  | <b>100</b> |
| Rozhodněte se včas, přejete-li si mít manžela u porodu . . . . .                  | 100        |
| Jak poznáte začátek porodu . . . . .  | 101        |
| Naplánujte si, co si vezmete do porodnice . . . . .                               | 103        |
| Cesta do porodnice . . . . .  | 104        |
| Co vás čeká při přijetí na porodnickém oddělení . . . . .                         | 105        |
| Jaké užitečné pomůcky uvidíte na porodním sále . . . . .                          | 106        |
| <b>JAK PROBÍHÁ POROD</b> . . . . .  | <b>107</b> |
| První doba porodní – doba otevírací . . . . .                                     | 107        |
| Musí rodička v první době porodní vnímat bolest? . . . . .                        | 111        |
| Jak můžete zmírnit vnímání bolesti a napomáhat snadnému průběhu porodu? . . . . . | 111        |
| Druhá doba porodní – doba vypuzovací . . . . .                                    | 113        |
| Třetí doba porodní – doba k lůžku . . . . .                                       | 116        |
| Nejkrásnější chvíle vašeho života . . . . .                                       | 117        |
| <b>TĚHOTENSTVÍ TROCHU JINAK</b> . . . . .   | <b>119</b> |
| Co je to prodloužené těhotenství? . . . . .                                       | 119        |
| Jak se uměle vyvolává porod? . . . . .  | 120        |
| Může těhotná žena sama uspíšit začátek porodu? . . . . .                          | 121        |
| Nebojte se překotného porodu! . . . . .   | 121        |
| <b>POROD TROCHU JINAK</b> . . . . .   | <b>123</b> |
| Co je to porod koncem pánevním? . . . . .   | 123        |
| Jak se provádí porod císařským řezem? . . . . .                                   | 123        |
| Co je to porod s použitím porodnických kleští? . . . . .                          | 124        |
| Kdy se používá přísavka? . . . . .  | 125        |
| Jak probíhá porod dvojčat? . . . . .  | 126        |
| Jaké výhody přináší porod do vody? . . . . .                                      | 126        |
| Proč je velmi nebezpečný porod doma? . . . . .                                    | 127        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>ŠESTINEDĚLÍ</b> . . . . .  | <b>128</b> |
| Co vás čeká v šestinedělí . . . . .   | 128        |
| Jaké změny nastávají v těle nedělky . . . . .                               | 129        |
| Tajemství mateřského mléka . . . . .  | 131        |
| Škodlivé návyky nepatří do období kojení . . . . .                          | 132        |
| Odhodte zbytečné starosti! . . . . .  | 133        |
| Několik rad pro první dny po porodu . . . . .                               | 133        |
| Jak se uchráníte před převislým břichem . . . . .                           | 134        |
| Vlastní den porodu . . . . .  | 135        |
| První den po porodu . . . . .   | 135        |
| Druhý den po porodu . . . . .   | 137        |
| Třetí den po porodu . . . . .   | 139        |
| Čtvrtý den po porodu . . . . .  | 140        |
| Co budete potřebovat pro dítě při propuštění z porodnice . . . . .          | 141        |
| Co vás čeká při odjezdu z porodnického oddělení . . . . .                   | 141        |
| Příprava na návrat šestinedělky domů . . . . .                              | 142        |
| Dopis prarodičům . . . . .  | 142        |
| <b>ŽIVOTOSPRÁVA ŠESTINEDĚLKY</b> . . . . .                                  | <b>144</b> |
| Kolik hodin denně je třeba spát? . . . . .                                  | 144        |
| Naplánujte si správné stravování . . . . .                                  | 144        |
| Kolik tekutin je třeba denně vypít? . . . . .                               | 145        |
| Chcete mít po porodu pěknou postavu a být zdravá? . . . . .                 | 146        |
| Jaký sexuální život si můžete dovolit? . . . . .                            | 149        |
| <b>JAK SE MŮŽETE CHRÁNIT PŘED NĚKTERÝMI PORUCHAMI ZDRAVÍ</b> . . . . .      | <b>150</b> |
| <b>JAK DLOUHO PO PORODU TRVÁ NEPLODNOST?</b> . . . . .                      | <b>151</b> |
| <b>SLOVNÍČEK CIZÍCH SLOV POUŽÍVANÝCH V PRENATÁLNÍCH PORADNÁCH</b> . . . . . | <b>152</b> |
| <b>LITERATURA</b> . . . . .   | <b>155</b> |