

OBSAH

| | |
|---------------------------------------|----|
| PŘEDMLUVA | 9 |
| PLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ | 11 |
| VĚK OBOU PARTNERŮ | 11 |
| ZDRAVOTNÍ STAV | 12 |
| Epilepsie | 12 |
| Diabetes mellitus | 13 |
| Srdeční choroby | 13 |
| Astma | 13 |
| Onemocnění ledvin | 13 |
| Herpes simplex II (genitální opar) | 14 |
| Herpes na genitálu | 14 |
| Zarděnky (rubeola) | 14 |
| SOCIÁLNĚ-EKONOMICKÁ SITUACE | 15 |
| Alkohol | 15 |
| Drogy a léky | 15 |
| Kouření | 16 |
| KDY OTĚHOTNĚT | 16 |
| Z hlediska plodných dnů ženy | 16 |
| Z hlediska vhodného ročního období | 19 |
| I. TRIMESTR (0. AŽ 12. TÝDEN) | 20 |
| PRVNÍ PROJEVY TĚHOTENSTVÍ | 20 |
| Vynechání menstruace (amenorea) | 20 |
| Únava | 20 |
| Časté nutkání na močení | 21 |
| Citlivost na vůně a pachy | 21 |
| Chutě a nechutenství | 21 |
| Změny na prsou | 21 |
| PRVNÍ NÁVŠTĚVA GYNEKOLOGA | 21 |
| USG vyšetření | 22 |
| Gynekologické vyšetření | 23 |
| PRŮKAZKA A PORADNA PRO TĚHOTNÉ | 23 |
| ČASTÉ OBTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ | 27 |
| Obstipace – zácpa | 27 |
| Křeče | 28 |

| | |
|---|----|
| Bolesti zad | 28 |
| Pálení žáhy | 29 |
| Ranní nevolnost | 30 |
| Kandidóza | 30 |
| Syndrom karpálního tunelu | 31 |
| Hypertenze – vysoký krevní tlak | 31 |
| Retence vody – zadržování vody | 32 |
| Insomnie – nespavost | 33 |
| Mdloby | 33 |
| Hemoroidy | 34 |
| Varixy – křečové žíly | 34 |
| Citlivé a bolestivé prsy | 36 |
| Výkyvy nálad | 36 |
| Bolesti žeber | 37 |
| RANÉ GESTÓZY | 37 |
| Nucení na zvracení, zvracení, nadměrné zvracení (nausea, emesis a hyperemesis) | 37 |
| Ptyalismus | 38 |
| Preeklampsie | 38 |
| Eklampsie | 39 |
| VÝVOJ PLODU (EMBRYOGENEZE) | 39 |
| Oplodnění | 39 |
| Embryogeneze | 41 |
| Uhníždění (nidace) | 41 |
| 4. týden | 41 |
| 6. týden | 41 |
| 7. týden | 41 |
| 8. týden | 43 |
| 10. až 11. týden | 43 |
| 12. týden | 43 |
| ŽIVOTOSPRAVA, ŽIVOTNÍ STYL V I. TRIMESTRU | 44 |
| Zásadní změny vašeho těla | 44 |
| Sex v těhotenství | 47 |
| Stravování těhotných | 48 |
| Oblečení | 52 |
| Sport | 54 |
| Cestování a doprava | 56 |
| Zaměstnání | 58 |
| Léky a očkování v těhotenství | 59 |
| II. TRIMESTR (13. AŽ 24. TÝDEN) | 60 |
| VÝVOJ PLODU (EMBRYOGENEZE) | 60 |

| | |
|---|----|
| 16. týden | 61 |
| 20. týden | 63 |
| 22. týden | 63 |
| 24. týden | 63 |
| Placenta | 64 |
| Plodová voda | 64 |
| Poloha plodu | 64 |
| VYŠETŘOVACÍ A DIAGNOSTICKÉ METODY VE II. TRIMESTRU | 65 |
| Amniocentéza | 65 |
| Ultrazvukové vyšetření | 66 |
| CTG vyšetření – kardiokotograf | 67 |
| Biochemický serologický krevní test | 68 |
| Návštěva obvodního a zubního lékaře | 68 |
| ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU V II. TRIMESTRU | 68 |
| Psychoprofylaxe (psychická příprava) a tělocvik v těhotenství | 69 |
| Péče o sebe | 72 |
| RADY NAŠICH BABIČEK | 73 |
| Těhotenství | 73 |
| Šestineděli | 73 |
| III. TRIMESTR (25. AŽ 36. TÝDEN) | 74 |
| VÝVOJ PLODU A RŮST HMOTNOSTI PLODU | 74 |
| 28. týden | 74 |
| 32. týden | 75 |
| 36. týden | 75 |
| ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU VE III. TRIMESTRU | 75 |
| ULTRAZVUKOVÉ VYŠETŘENÍ VE III. TRIMESTRU | 77 |
| ZTRÁTA POHYBŮ PLODU | 78 |
| OBČASNÉ KONTRAKCE DĚLOŽNÍ | 79 |
| PŘEDČASNÝ POROD | 79 |
| Rizikové faktory | 79 |
| Zastavení předčasného porodu | 79 |
| PŘÍPRAVA K PORODU | 81 |
| Nástup na mateřskou dovolenou | 81 |
| Léčebně tělesná výchova | 82 |
| Nácvik dýchání a tlačení | 83 |
| Partner či jiná blízká osoba u porodu | 88 |
| VOLBA PORODNICE | 92 |
| Podle vzdálenosti | 93 |
| Podle osobního dojmu | 93 |

| | |
|---|-----|
| Podle stupně vybavenosti | 93 |
| VÝBAVIČKA PRO MIMINKO | 94 |
| Potřeby na spaní | 94 |
| Oblečení | 94 |
| Koupání, mytí a přebalování | 96 |
| Potřeby pro vycházky a výlety | 96 |
| Krmení z láhve | 98 |
| | |
| OBDOBÍ PŘED PORODEM – III. TRIMESTR (36. AŽ 40. TÝDEN) | 99 |
| PLOD | 99 |
| 36. až 40. týden | 99 |
| Postavení plodu | 100 |
| Uložení placenty | 101 |
| ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU | 102 |
| PŘÍPRAVA NA KOJENÍ | 102 |
| Změna velikosti prsu a bradavky | 104 |
| Technika kojení | 104 |
| Druhy mléka | 108 |
| Jak kojit | 109 |
| Problémy při kojení | 109 |
| Vyprazdňování prsou | 110 |
| CO S SEBOU DO PORODNICE | 112 |
| Taška do porodnice | 112 |
| Pomůcky na zpříjemnění porodu | 113 |
| Věci pro partnera | 113 |
| Porodopis | 113 |
| JAK ZAČÍNÁ POROD – CESTA DO PORODNICE | 115 |
| Krvácení | 115 |
| Odchod hlenové zátky | 116 |
| Odtok plodové vody | 116 |
| Kontrakce děložní | 117 |
| | |
| POROD A ŠESTINEDĚLÍ | 119 |
| I. DOBA PORODNÍ | 119 |
| Odtok plodové vody | 119 |
| Jak probíhá I. doba porodní | 120 |
| Jídlo a pití | 126 |
| Průběh z hlediska činnosti personálu | 127 |
| Nejvhodnější polohy | 130 |
| Nejčastější komplikace a závažné stavy | 130 |
| Indukovaný (vyvolaný) porod | 131 |

| | |
|--|-----|
| Protrahovaný (prodloužený) porod | 132 |
| Sedativa a analgezie při porodu | 132 |
| Jak si ulevit od bolesti | 134 |
| II. DOBA PORODNÍ | 135 |
| Porodní cesty jsou otevřené, hlavička miminka je ještě velice vysoko | 136 |
| Hlavička miminka je již ve vchodu pánevním | 137 |
| Epiziotomie | 138 |
| Méně obvyklé případy porodu | 140 |
| III. DOBA PORODNÍ | 145 |
| Porod placenty | 145 |
| Stav po porodu dítěte a placenty | 146 |
| Co se děje po porodu s vaším miminkem | 146 |
| IV. DOBA PORODNÍ – 2 HODINY NA PORODNÍM SÁLE | 149 |
| Průběh IV. doby porodní | 149 |
| ŠESTINEDĚLÍ V NEMOCNICI | 150 |
| Péče o ženu na oddělení šestinedělí | 150 |
| Ošetření novorozence na novorozeneckém oddělení | 151 |
| | |
| ZÁVĚR | 153 |
| | |
| O AUTORCE | 154 |
| | |
| POUŽITÉ ODBORNÉ TERMÍNY | 156 |