

Obsah

MÍSTO ÚVODU	5
1. CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	9
Zakázané sporty	10
Sporty doporučené	10
Speciální cvičení v těhotenství	13
2. ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ	27
Vysvětlení užívaných pojmů	28
Tělesné změny v těhotenství	28
Psychické změny v těhotenství	39
Životní styl v těhotenství	42
3. PRENATÁLNÍ PORADNA A „TĚHOTENSKÁ ADMINISTRATIVA“	49
Prenatální poradna	50
Administrativní příjem v porodnici	57
Sociální problematika související s těhotenstvím a mateřstvím	59
4. VÝŽIVA NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY	63
5. PROSTŘEDÍ PORODNÍHO SÁLU	71
6. ROLE BLÍZKÉ OSOBY U PORODU	79
7. VNÍMÁNÍ SEBE SAMA	87
8. BOLEST U PORODU	93
Minulost kontra současnost	95
Obecné příčiny bolesti u porodu	96
Faktory ovlivňující bolest	96
Role a vliv hormonů	97
Metody tlumení porodních bolestí	98
9. NENÍ POROD JAKO POROD ANEB DRUHÝ PORODŮ	107
10. VLASTNÍ PRŮBĚH PORODU	115
Co je dobré si nachystat (doporučení z mé praxe)	117
Kdy vyrazit do porodnice	118
1. doba porodní	120
2. doba porodní	127
3. a 4. doba porodní	131
11. ŠESTINEDĚLÍ	135
Tělesné změny v šestinedělí	136
Sexuální život po porodu	139
Psychické změny v šestinedělí	139
MÍSTO ZÁVĚRU	141
... povzbuzení...	142
... a poděkování	142
Slovo o autorce	143
Literatura	144
Seznam vyobrazení	144
Barevná příloha	145
TIPY PRO BUDOUCÍ MAMINKY	149