

Obsah

Druhé vydání... Aneb o šest let později 13

Mateřství je adrenalinový extrémní sport 15

Začínáme... 19

Kyselina listová 20

Dobrá fyzická kondice 21

Detoxikace 21

Bylinky, pomozte! 23

Princip otěhotnění aneb První napínavá cesta 24

Plodné dny 25

Metody zjištění plodných dnů 27

Startujeme... 31

Těhotenské testy 34

Záhada slabých čárek? 37

Falešně pozitivní testy 37

Finance aneb Pád na dno... 37

1. lunární měsíc

1.-4. týden těhotenství 39

Co se děje v břiše? 40

Co se děje s vámi? 40

U lékaře ještě neklepejte 41

Jak se vypočítává termín? 41

Víc jíst? 42

Co jíst a čemu se vyhnout?	43
A jak je to s kvalitou jídla?	44
Co těhotenství, to jeden zub?	45
Bílé zuby, kudrnaté vlasy, opálená pleť?	46
Bolí vás břicho?	47
Jsem těhotná, co v práci?	47
Rh faktor	49

2. lunární měsíc

5.-8. týden těhotenství

51

Co se děje v břiše?	52
Co se děje s vámi?	53
Poprvé u lékaře	53
Osondujte si okolní záchody – budete je potřebovat!	54
Léky - je to velké riziko?	55
Virové nemoci	56
Boj proti nachlazení a virózám	57
Šílené sny	58
Kamarádka mykóza	59
Cvičení v těhotenství	59
Toxoplazmóza	60
Spontánní potrat?	62
Zamlklý potrat (missed abort)	63
Těhotenství po potratu?	64
Mimoděložní těhotenství	65
Zánět močového měchýře	66

3. lunární měsíc

9.-12. týden těhotenství

67

Co se děje v břiše?	68
---------------------	----

Co se děje s vámi?	69
U lékaře sláva! Průkazka!	69
Nevolnosti a zvracení	70
Mdloby a závratě	75
Únava	76
Vitaminy a potravinové doplňky	76
Zácpa a nadýmání	77
Bolest hlavy, nedejbože migréna	79
Tajný tip nejen na migrénu, ale i pro miminko	81
Dvojčata	82

4. lunární měsíc

13.-16. týden těhotenství

85

Co se děje v břiše?	86
Co se děje s vámi?	87
U lékaře vás čekají tripl testy	88
Amniocentéza v praxi	89
Kluk, nebo holka?	90
První pohyby?	91
Čas na změnu šatníku?	91
Spodní prádlo je základ	92
Strije jsou strašákem?	93
Kolik mám přibrat?	94
Deprese v těhotenství	96

5. lunární měsíc

17.–20. týden těhotenství

97

Co se děje v břiše?	98
Co se děje s vámi?	99
U lékaře vše při starém	99
Vlasy, pleť a nehty v těhotenství	100

Mlezivo, aneb Ňadra v akci	101
Sex v těhotenství	101
Pupečníková krev? Spasitel, nebo super kšeft?	102
Hemeroidy	105
6. lunární měsíc	
21.-24. měsíc těhotenství	107
Co se děje v břiše?	108
Co se děje s vámi?	109
U lékaře druhý ultrazvuk	109
Jak se lépe vyspat?	110
Chrápání	111
Zhoršení zraku aneb Co s krátkozrakostí?	111
Kontaktní čočky při porodu	112
Výbavička pro miminko	113
7. lunární měsíc	
25. – 28. týden těhotenství	137
Co se děje v břiše?	138
Co se děje s vámi?	139
U lékaře budou zkoumat cukr	139
Orální tolerance může být těžká	140
Předporodní kurzy aneb Učme se dýchat	141
Výběr porodnice	142
Mravenčení v rukou	143
Tvrdnutí břicha?	144
Křečové žíly a těhotenství	145
Balónek na masáž hráze?	146

8. lunární měsíc

29.-32. týden těhotenství

Co se děje v břiše?	148
Co se děje s vámi?	149
U lékaře třetí ultrazvuk	149
Pigmentace	149
Bolesti kyčlí a pánve	150
Křeče v lýtkách	151
Streptokok B aneb Nebezpečí pro dítě	152
Co se staršími dětmi?	153
Předčasný porod	154
Porod doma?	157
Ambulantní porod	159

9. lunární měsíc

33.-36. týden těhotenství

Co se děje v břiše?	162
Co se děje s vámi?	163
U lékaře se setkáte s CS	164
Taška do porodnice	164
Inkontinence	180
Porodní asistentka až do domu	182
Dula	182

10. lunární měsíc

37.-40. týden těhotenství

Co se děje v břiše?	186
Co se děje s vámi?	187
U lékaře jako doma	187
Vážné komplikace	188
Bolest po žebry	189

Odpískejte to aneb Cesta zpět?	189
Falešný, či opravdový porod?	190
Vyvolat porod svépomocí?	192
Porod je v režii dítěte?	194
Hamiltonův hmat – cesta do ráje, či do pekel?	194
Vyvolávaný porod	195
Praktické rady, co zařídit před porodem	197
Malé odbočení, ale ne daleko	198
Je to tu – POROD!	201
Trocha teorie na začátek	202
Jak to bolí?	204
Psychická podpora aneb Jak si pomoci sama	206
Metody tlumení bolesti	208
Když se něco zvrtně aneb Operační porod	212
Negativa operačních porodů	214
Porod koncem pánevním	214
Císařský řez	217
Po porodu na JIPce	218
Zotavování doma	219
Pocity lásky?	220
Šestinedělí v porodnici	223
Těsně po porodu	224
Na pokoji	226
Psychika jako na houpačce	233
Vyšetření miminek	233
První zorganizování kojení	235
Trable při kojení	238
Mýty o kojení aneb Pravdě do očí...?	243
Odsávačka mateřského mléka	246

Na cestě domů	247
Co zařídit na úřadech?	250
Rodný list přišel, co nyní?	250
Pobíhání s miminkem	252
Dobré tipy na doma a pohled do historie	253
Banky mateřského mléka	258
Nekojení	260
Krmení z lahvičky	262
Výběr mléka	263
Dávkování a příprava	266
Ohřívání	267
Čištění lahví	269
Sex po porodu	270
Únavě zmar!	271
Totální krach spánku	276
Konec šestinedělí	277
Jsme u konce...co dál?	278
Na závěr...	282
Moje těhotenství	285
O autorce	310
O ilustrátorovi	311