

OBSAH

Předmluva ke třetímu vydání Richard Aubry, M. D.	
Ještě jedno slovo od lékaře	XIX
Předmluva: Několik slov od lékaře	XX
Úvod ke třetímu vydání: Proč vznikla tato kniha	
Znovu... a znovu	XXII
Jak vznikla tato kniha	XXIV

Část 1

ZAČÁTEK

Kapitola 1: Jste těhotná?	2
--	---

Co vás může znepokojovat	2
---------------------------------------	---

Připomínka k vitaminům ♦ Zjištění těhotenství ♦ *Rychlé testování* ♦ *Možné známky těhotenství* ♦ *Pozitivní známky těhotenství* ♦ První návštěva u lékaře ♦ *Nejste-li těhotná* ♦ *Harmonogram těhotenství* ♦ Předpokládané datum

Co je důležité vědět:

VÝBĚR OŠETŘUJÍCÍHO LÉKAŘE (A SPOLUPRÁCE S NÍM)	9
---	---

Ohlédnutí ♦ Jaká jste pacientka? ♦ Porodník? Rodinný lékař? Porodní asistentka? ♦ Typ lékařské péče ♦ Jak vyhledat vhodného kandidáta? ♦ Možnosti porodu ♦ Když jste si vybrala ♦ Jak si vybudovat dobrý vztah k lékaři ♦ *Abyste nic nezapomněla*

Kapitola 2: Ted' jste tedy těhotná	20
---	----

Co vás může znepokojovat	20
---------------------------------------	----

Vaše gynekologická anamnéza ♦ *Tato kniha je pro vás* ♦ Předchozí umělá přerušení těhotenství ♦ Opakování vaší porodní anamnézy ♦ Příliš rychle po sobě jdoucí těhotenství ♦ Druhé těhotenství ♦ Když máte velkou rodinu ♦ Opakovaný císařský řez ♦ Porod přirozenou cestou po císařském řezu ♦ Obezita ♦ Nesouhlasný Rh faktor ♦ Osamělá matka ♦ Mít dítě, je-li vám více než 35 let ♦ Věk a testování na možnost Downova syndromu ♦ Věk otce ♦ Myomy ♦ Endometrióza ♦ Nedostatečnost hrdla děložního ♦ Oplodnění ve zkumavce ♦ Herpes ♦ *Příznaky*

herpesu na pohlavním ústrojí ♦ Ostatní pohlavně přenosné choroby ♦ Obavy z AIDS ♦ Hladiny protilátek proti zarděnkám ♦ *Očkování v těhotenství* ♦ Hepatitis B ♦ Početí se zavedenou nitroděložní antikoncepcí ♦ Antikoncepční pilulky v těhotenství ♦ Spermicidy ♦ Provera ♦ DES ♦ Život ve vysoké nadmořské výšce ♦ Nemáte-li zdravotní pojištění ♦ Náboženské námitky proti léčebné péči ♦ Vaše rodinná anamnéza ♦ Genetická poradna ♦ Vaše nechuť k potratu

Co je důležité vědět:

O PRENATÁLNÍ DIAGNÓZE 49

Screeningové testy 49

Screening v prvních třech měsících ♦ Screening v druhých třech měsících ♦ Ultrazvuk

Diagnostické testy 53

Choriocentéza ♦ Amniocentéza ♦ *Komplikace amniocentézy* ♦ *Jsou-li zjištěny poruchy* ♦ Jiné způsoby předporodní diagnostiky

Kapitola 3: Vaše těhotenství od začátku do konce 58

Co vás může znepokojovat 58

Alkohol ♦ Kouření cigaret ♦ *První dárek dítěti* ♦ *Přibývání na váze a kouření* ♦ Když kouří jiní ♦ *Jak přestat kouřit* ♦ Užívání marihuany ♦ Užívání kokainu a jiných drog ♦ Kofein ♦ Bylinkové čaje ♦ Umělá sladidla ♦ *Konzentráty ovocných šťáv* ♦ Kočka v rodině ♦ Sporty ♦ Horké koupele a sauna ♦ Práce s mikrovlnnou troubou ♦ Elektrické příkrývky a polštářky ♦ Mobilní telefony ♦ Rentgen ♦ Rizika v domácnosti ♦ *Nechte svůj domov dýchat* ♦ *Zelené řešení* ♦ Znečištění vzduchu ♦ Rizika v zaměstnání ♦ *Jen práce a žádná radost?* ♦ *Zjistěte si všechna fakta* ♦ *Tiše, prosím!*

Co je důležité vědět:

UVAŽUJTE O RIZIKÁCH PERSPEKTIVNĚ 82

Zvažte rizika a užitek

Kapitola 4: Strava v těhotenství 86

Devět základních pravidel pro devět měsíců zdravé výživy ♦ *Zdvojnásobte výživnou hodnotu, ne kalorie* ♦ *Podvádění bez pocitu viny* ♦ Těhotenské denní dvanáctero ♦ *Hravě doplnit bílkoviny* ♦ *Fakta o prospěšných tucích* ♦ *Co může obsahovat tabletky*

Vybrané druhy potravin 98

Bílkovinné potraviny ♦ Potraviny bohaté na vápník ♦ *Vegetariánské bílkoviny* ♦ Potraviny s vitamínem C ♦ Zelená listová a žlutá zelenina a žluté ovoce ♦ Ostatní ovoce a zelenina ♦ Celozrnné obiloviny a luštěniny ♦ Potraviny bohaté na železo ♦ Tuky a vysoce tučné potraviny

Recepty 103

Krémová rajčatová polévka ♦ Pečené bramborové hranolky ♦ Posilňující vločková kaše ♦ Bochánky z otrub ♦ Celozrnné palačinky z podmáslí ♦ Dvojitý mléčný koktejl ♦ Fíkové tyčinky ♦ Ovesné sušenky s ovocem ♦ Ovocný jogurt ♦ Ledový ovocný koktejl ♦ Nepravé jahodové daiquiri ♦ Nealkoholická sangria

Část 2

DEVĚT MĚSÍCŮ TÝDEN PO TÝDNU

Od početí k porodu

Kapitola 5: První měsíc

Přibližně 1. až 4. týden 110

Co můžete čekat při první návštěvě u lékaře 110

Jaké můžete mít pocity 112

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat 113

Kdy oznámit novinu ♦ Kdy to říci zaměstnavateli ♦ *Důležitá práva těhotných žen* ♦ *Pohodlí a bezpečí v zaměstnání* ♦ Únava ♦ Ranní nevolnost ♦ Nadměrná tvorba slin ♦ Časté močení ♦ Změny prsou ♦ Vitaminové doplňky ♦ Tlak v podbřišku ♦ Potrat ♦ *Možné známky potratu* ♦ Stav vašeho dítěte ♦ Mimoděložní těhotenství ♦ Stres ve vašem životě ♦ *Světlá stránka optimismu* ♦ *Relaxace vše usnadní* ♦ Zničující strach o zdraví dítěte ♦ Deprese ♦ *Pro toho, kdo sdílí těhotenství* ♦ Zvedání starších dětí ♦ *Kdy volat lékaři*

Co je důležité vědět:

PRAVIDELNÁ LÉKAŘSKÁ PÉČE 134

Rozvrh návštěv u lékaře v těhotenství ♦ Péče o vlastní tělo ♦ *Jste-li na pochybách*

Kapitola 6: Druhý měsíc

Přibližně 5. až 8. týden 137

Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci 137

Jaké můžete mít pocity 138

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat 139

Žilní změny ♦ Problémy s pletí ♦ Rozšíření v pase ♦ Ztráta postavy ♦ Příliš malá (nebo příliš velká) ♦ Zakloněná děloha ♦ Pálení žáhy a poruchy trávení ♦ Odpor k některým potravinám a touha po jiných ♦ Odpor k mléku nebo jeho nesnášenlivost ♦ *Jen pasterizované, prosím* ♦ *Skutečně nesnášíte laktózu?* ♦ Cholesterol ♦ Bezmasá dieta ♦ Vegetariánská dieta ♦ Dieta s nízkým obsahem sacharidů ♦ Nezdravé pamlsky ♦ *Zhodnocení potravinových přísad* ♦ Rychlé občerstvení ♦ Chemické látky v potravinách ♦ Pozor na suši ♦ *Jíst bezpečně* ♦ Ostrá jídla ♦ Zkažené potraviny ♦ *Neposuzujte ovoce podle barvy slupky* ♦ Čtěte etikety

Co je důležité vědět:

VYHÝBEJTE SE NEBEZPEČÍ 157

Kapitola 7: Třetí měsíc

Přibližně 9. až 13. týden 158

Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci 158

Jaké můžete mít pocity 159

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat 160

Zácpa ♦ *Jiná příčina únavy, mrzutosti a zácpy* ♦ Plynatost ♦ Přírůstek na váze ♦ Bolesti hlavy ♦ Strie na kůži ♦ Srdeční ozvy dítěte ♦ Touha po sexu ♦ Orální sex ♦ Křeče po orgasmu ♦ Dvojčata a více ♦ *Dvojčata* ♦ Cysta žlutého tělíska ♦ Neschopnost se vymočit ♦ Streptokoková infekce v krku

Co je důležité vědět:

VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK V TĚHOTENSTVÍ 173

Další problémy s nadváhou ♦ *Zajištění váhy* ♦ *Rozpis váhového přírůstku*

Kapitola 8: Čtvrtý měsíc

<i>Přibližně 14. až 17. týden</i>	176
Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci	176
Jaké můžete mít pocity	177

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat	178
--------------------------------	-----

Pohyby plodu ♦ Celkový vzhled ♦ *Póзовání v těhotenství* ♦ Mateřské šaty ♦ Barvení vlasů, vlasová kosmetika a trvalá ♦ Jasně těhotenství ♦ Nevyžádané rady ♦ Zapomnětlivost ♦ Zadýchávání ♦ Obtíže se zuby a dásněmi ♦ Obtíže se spánkem ♦ Chrápání ♦ Výtok z pochvy ♦ Zvýšený krevní tlak ♦ Cukr v moči ♦ Chudokrevnost ♦ Krvácení z nosu a ucpaný nos ♦ *Žádné jahůdky pro vaše nenarozené dítě* ♦ Alergie ♦ *Nechte se očkovat proti chřipce*

Co je důležité vědět:

CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	194
------------------------------------	-----

Blahodárné účinky cvičení ♦ *Protahování ramen a lýtek* ♦ *Být v dobré kondici a zdravá* ♦ *Základní poloha (během 4. měsíce) a procvičování pánevního dna* ♦ Vytvoření dobrého cvičebního programu ♦ *Správné držení pánve* ♦ *Uvolňování šje* ♦ *Správný výběr cvičení v těhotenství* ♦ *Kočíť hřbet* ♦ *Žijte bezpečně* ♦ *Zdvíhání nohou* ♦ *Zakázané cviky v těhotenství* ♦ *Turecký sed a protahování vsedě* ♦ *Toto zkuste doma* ♦ Když necvičíte

Kapitola 9: Pátý měsíc

<i>Přibližně 18. až 22. týden</i>	208
Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci	208
Jaké můžete mít pocity	209

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat	210
--------------------------------	-----

Únava ♦ Mdlobné stavy a závratě ♦ *Horko a zima: jak se během těhotenství vyrovnávat s teplotními extrémy* ♦ Různé pohyby plodu ♦ Poloha při spaní ♦ Bolesti v zádech ♦ Nošení starších dětí ♦ Problémy s nohama ♦ Rychlý růst vlasů a nehtů ♦ Den v lázních ♦ *Správný způsob masáže* ♦ Změny v zbarvení

kůže ♦ Jiné, méně obvyklé kožní příznaky ♦ Zrak ♦ Běžné vyšetření ultrazvukem ♦ Nízko uložená placenta ♦ Používání bezpečnostních pásů ♦ Zevní vlivy na dělohu ♦ *Kde je dítě uloženo v pátém měsíci* ♦ Rodičovství ♦ *Těhotné ženy jsou chutnější* ♦ Bolesti v břiše ♦ Pozdní potrat ♦ *Jak se zbavit pásmové nemoci* ♦ Cestování ♦ *Zažtvací obtíže* ♦ Jak a co jíst v restauraci ♦ Vsadte na nejlepší restauraci

Co je důležité vědět:

MILOVÁNÍ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ 237

Pochopení sexuality v těhotenství ♦ Kdy omezovat sex v těhotenství ♦ *Cvičení, které je skutečným potěšením* ♦ I když ne tak často, užijte si sex lépe ♦ *Být v pohodě*

Kapitola 10: Šestý měsíc

Přibližně 23. až 27. týden 243

Co můžete očekávat při kontrole v tomto měsíci 243

Jaké můžete mít pocity 244

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat 245

Bolesti a necitlivost rukou ♦ Tisíce jehliček ♦ Neohrabanost ♦ Kopání dětátka ♦ Křeče v lýtkách ♦ *Protahovací cviky k zabránění křečím v lýtkách* ♦ Krvácení z konečníku a hemoroidy ♦ Svědění břicha ♦ Vyčnívající pupek ♦ *Doplňková a alternativní medicína* ♦ Ucpaný mlékovod ♦ Preeklampsie, těhotenská toxémie ♦ Jak dlouho zůstat v zaměstnání ♦ Porodní bolesti ♦ Porodní bolesti a porod ♦ Prohlídky nemocnic ♦ Kurzy pro druhorodičky ♦ *Když se něco nezdá být v pořádku*

Co je důležité vědět:

VÝCHOVA K PORODU 258

Výhody účasti na předporodních kurzech ♦ Výběr předporodního kurzu ♦ Možnosti školení o porodu

Kapitola 11: Sedmý měsíc

Přibližně 28. až 31. týden 264

Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci 264

Jaké můžete mít pocity 265*Pohled dovnitř***Co vás může znepokojoovat** 266

Narůstající únava ♦ Otoky kotníků a nohou ♦ Přehřátí ♦ Škytávka plodu ♦ *Nezapomeňte sledovat pohyby* ♦ Kožní vyrážky ♦ Úrazy ♦ Bolesti v bederní krajině (ischias) ♦ Orgasmus a dítě ♦ Orientační test na glukózu v krvi ♦ *Další důvod, proč jíst zeleninu* ♦ Přízrak „neklidných nohou“ ♦ Sny a představy ♦ Přístup k zodpovědnosti ♦ *Pracovat nebo nepracovat?* ♦ Předčasný porod ♦ Dítě s nízkou porodní váhou ♦ *Nezadržujte moč* ♦ Plánování porodu ♦ *Náhradní plán*

Co je důležité vědět:**O POUŽITÍ LÉKŮ PŘI PORODU** 280

Nejběžněji používané prostředky proti bolestem ♦ Jak se rozhodnout

Kapitola 12: Osmý měsíc*Přibližně 32. až 35 týden* 288**Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci** 288**Jaké můžete mít pocity** 289*Pohled dovnitř***Co vás může znepokojoovat** 290

Dušnost ♦ Kontrakce podle Braxtona-Hickse (poslíčky) ♦ Nepříjemné šimrání na žebrech ♦ Stresová inkontinence ♦ Koupání ♦ *Život zachraňující testy novorozenců* ♦ Řízení auta ♦ Streptokok skupiny B ♦ Váhový přírůstek a velikost dítěte ♦ Vaše rozměry a porod ♦ *Uložení dítěte, osmý měsíc* ♦ Kde a jaké dítě nosíte ♦ Umístění a poloha dítěte ♦ *Jakou má vaše dítě polohu?* ♦ Porod dvojčat ♦ *Nejlepší lék při porodních kontrakcích?* ♦ Porod trojčat ♦ Císařský řez ♦ *Nemocnice a počet císařských řezů* ♦ *Císařský řez jako rodinná záležitost* ♦ *Proberte otázku císařského řezu se svým lékařem* ♦ Bezpečnost matky během porodu ♦ Zásoby vlastní krve ♦ Bezpečné cestování ♦ Vztah mezi vámi a manželem ♦ Sex na konci těhotenství

Co je důležité vědět: O KOJENÍ 312

Proč je lépe kojit ♦ Proč někdo dává přednost krmení z láhve ♦ *Prs: sexuální nebo užitečná role?* ♦ Proč volit kojení ♦ *Kouřit při kojení* ♦ Střídání prsu a láhve ♦ Když nemůžete nebo nemáte kojit ♦ Láskyplné krmení z láhve ♦ *Malá podpora dokáže mnoho*

Kapitola 13: Devátý měsíc	
<i>Přibližně 36. až 40 týden</i>	319
Co vás čeká při kontrole v tomto měsíci	319
Jaké můžete mít pocity	320

Pohled dovnitř

Co vás může znepokojovat	322
---------------------------------------	-----

Změny v pohybech plodu ♦ A zase častější močení ♦ *Jak si vybrat dětského lékaře* ♦ Instinkt „budování hnízda“ ♦ Krvácení nebo špinění ♦ Prasknutí vaku blan na veřejnosti ♦ Odlehčení a sestup plodu ♦ *Buďte připravené* ♦ Kdy budete родit ♦ *Zkusit si sama vyvolat porod?* ♦ Přenošené dítě ♦ *Jak se daří dítěti* ♦ *Trochu uklidnění při zneklidňujících výsledcích testu* ♦ Plánované vyvolání porodu ♦ *Co byste si měly vzít do porodnice* ♦ Plánované tišení bolesti ♦ *Udělejte si masáž k usnadnění porodních kontrakcí* ♦ Strach z dlouhého porodu ♦ *Předběžné plánování* ♦ Kojení ♦ Chirurgické zákroky na prsech a kojení ♦ *Úvaha o uchování krve z pupečníku* ♦ Mateřství

Co je důležité vědět:

O PŘEDPOKLÁDANÝCH KONTRAKCÍCH, FALEŠNÝCH KONTRAKCÍCH A SKUTEČNÉ

PRVNÍ DOBĚ PORODNÍ	337
---------------------------------	-----

♦ Předporodní příznaky ♦ Falešné příznaky porodu ♦ Skutečné příznaky porodu ♦ Kdy zavolat lékaře

Kapitola 14: Porod a narození	341
--	-----

Co vás může znepokojovat	341
---------------------------------------	-----

Hlenová zátka a zakrvavělý výtok ♦ Protržení vaku blan ♦ Zkalená plodová voda (zabarvení smolkou) ♦ Nedostatek plodové vody ♦ Vyvolání porodu ♦ *Posílit matku přírodou* ♦ Kdy při porodu volat lékaře ♦ Nepravidelné stahy ♦ Porod zády ♦ Rychlý porod ♦ Nedostanu se včas do porodnice ♦ *Náhly porod doma* ♦ Klyzma ♦ Vyholení stydké krajiny ♦ Jídlo a pití během porodu ♦ Běžné infuze ♦ Monitorování plodu ♦ *Náhly porod: rady pro partnera* ♦ Umělé protržení vaku blan ♦ Pohled na krev ♦ Nástřih hráze ♦ Roztažení porodních cest ♦ Třmeny při porodu ♦ Kleště a vakuum extraktor ♦ *Vchodové kleště a vakuum extraktor* ♦ Apgar skóre ♦ *Apgar skóre* ♦ Poloha při porodu

Co je důležité vědět:	
JEDNOTLIVÁ OBDOBÍ PORODU	359
<i>Polohy při porodu ♦ Doby porodní a fáze porodu</i>	
PRVNÍ DOBA PORODNÍ	359
<i>První fáze: časná nebo latentní, porod ♦ Jak je to s vnímáním bolesti ♦ Do nemocnice nebo porodnice ♦ Druhá, aktivní fáze porodu ♦ Třetí, transitorní fáze ♦ Pokud porod nepostupuje</i>	
DRUHÁ DOBA PORODNÍ:	
VYPUZOVÁNÍ A NAROZENÍ DÍTĚTE	370
<i>Rodí se dítě ♦ První pohled na dítě</i>	
TŘETÍ DOBA PORODNÍ:	
POROD PLACENTY – ČAS TĚSNĚ PO PORODU	376
Porod koncem pánevním	378
Císařský řez: chirurgický porod	379
<i>Je na sále přítomen dětský lékař?</i>	

Část 3 A JEŠTĚ NĚCO

Kapitola 15: Po porodu: první týden	382
Jaké můžete mít pocity	382
Co vás může znepokojovat	383
<i>Krvácení ♦ Váš poporodní stav ♦ Poporodní bolesti ♦ Bolesti v oblasti hráze ♦ Potíže s močením ♦ První stolice ♦ Nadměrné pocení ♦ Přiměřená zásoba mateřského mléka ♦ Kdy zavolat svému lékaři ♦ Nalité prsy ♦ Nalítí prsů, jestliže nekojíte ♦ Horečka ♦ Vytváření vztahu ♦ Rooming in ♦ Pobyť v nemocnici ♦ Zotavení po císařském řezu ♦ Bolesti zad</i>	

Co je důležité vědět:	
ZAČÍT S KOJENÍM	399
<i>Základy kojení ♦ Nalítí prsou: kdy přijde mléko ♦ Strava při kojení ♦ Bolavé bradavky ♦ Některé další komplikace ♦ Léky a laktace ♦ Kojení dvojčat ♦ Kojení po císařském řezu ♦ Kojení dvojčat</i>	

Kapitola 16: Po porodu: prvních šest týdnů	411
Jaké můžete mít pocity	411
Co můžete očekávat při první poporodní prohlídce	412
Co vás může znepokojovat	413

Mateřský splín a deprese ♦ *Pomoc při poporodní depresi* ♦
 Návrat k původní váze a kondici ♦ *Dostal vás zánět štítné žlázy?*
 ♦ Mateřské mléko ♦ Samovolné unikání mléka ♦ Dlouho-
 dobé zotavování z císařského řezu ♦ Návrat k sexuálnímu životu
 ♦ Nezájem o milování ♦ *Usnadněte si návrat k sexu* ♦ Nové otě-
 hotnění ♦ Vypadávání vlasů ♦ Koupání ve vaně ♦ Vyčerpání

Co je důležité vědět:

DOSTAT SE ZNOVU DO KONDICE	428
---	-----

Základní pravidla pro prvních šest týdnů ♦ První fáze: Dvacet čtyři
 hodin po porodu ♦ *Základní poloha* ♦ *Pánevní cviky* ♦ *Posou-
 vání nohou* ♦ Zvedání hlavy a ramen ♦ Druhá fáze: tři dny po
 porodu ♦ Třetí fáze: po poporodní prohlídce

Kapitola 17: Otcové také čekají rodinu	433
---	-----

Co vás může znepokojovat	433
---------------------------------------	-----

Cítit se opomíjený ♦ *Dobře se připravte... a pak do toho* ♦ Změny
 v postoji k sexu ♦ *Partner v rodičovství, ať je to kdokoli* ♦ *Možné
 zdroje informací a poučení pro nastávající otce* ♦ Bezpečnost sexu
 v těhotenství ♦ Těhotenské sny ♦ Netrpělivost s manželčinými
 změnami nálad ♦ Náladovost jeho a její ♦ Solidární příznaky ♦
 Obavy o zdraví manželky ♦ Obavy o zdraví dítěte ♦ Obavy
 z životních změn ♦ *Být k dispozici* ♦ Zhroucení při porodu ♦
 Strach z otcovství ♦ Otázka prarodičů ♦ Kojit, nebo nekojit ♦
 Vytváření pouta ♦ Otcovský splín ♦ Poporodní nechuť k sexu

Část 4

ZVLÁŠTNÍ STAROSTI

Kapitola 18: Když onemocníte	452
---	-----

Co vás může znepokojovat	452
---------------------------------------	-----

Nemoci z nachlazení ♦ Sinusitida ♦ *Je to chřipka nebo nachla-
 zení?* ♦ Chřipka ♦ Infekce močových cest ♦ Horečka ♦ Uží-
 vat, nebo neužívat acylpyrin ♦ Užívání léků ♦ *Nákup léků on*

line ♦ *Udržování vlhkosti* ♦ Rostlinná léčba ♦ Onemocnění zažívacího ústrojí ♦ Listerióza ♦ Toxoplazmóza ♦ Cytomegalovirus ♦ Pátá nemoc ♦ Plané neštovice (varicella) ♦ Lymfská choroba (borelióza) ♦ Spalničky ♦ Příušnice ♦ Zarděnky (Rubeola) ♦ Hepatitida

Co je důležité vědět:

ZŮSTAT ZDRAVÁ 470

Kapitola 19: Chronické choroby a těhotenství 472

Co vás může znepokojovat 472

Astma ♦ Cukrovka (diabetes) ♦ *Bezpečné tepové zrychlení při cvičení* ♦ Chronická hypertenze ♦ Koronární choroba srdeční ♦ Onemocnění štítné žlázy ♦ Poruchy příjmu potravy ♦ Systémový lupus erythematodes (SLE) ♦ Revmatoidní artritida ♦ Roztroušená skleróza (RS) ♦ Těžké tělesné postižení ♦ Epilepsie ♦ Fenyktonurie ♦ Srpkovitá chudokrevnost ♦ Cystická fibróza

Co je důležité vědět:

JAK ŽÍT S VYSOCE RIZIKOVÝM NEBO

PROBLÉMOVÝM TĚHOTENSTVÍM 489

Maminky pomáhají maminkám

Kapitola 20: Když nastanou komplikace 493

Komplikace v těhotenství 493

Časný spontánní potrat ♦ *Krvácení v časném těhotenství* ♦ *Když je potrat nevyhnutelný* ♦ *Krvácení uprostřed nebo na konci těhotenství* ♦ Pozdní potrat ♦ *Jestliže jste prodělala potrat* ♦ Mimoděložní těhotenství ♦ *Mimoděložní těhotenství* ♦ Těhotenská cukrovka ♦ Těhotenská proteinurická hypertenze – preeklampsie ♦ Zpoždování růstu plodu v děloze ♦ *Opakovaný porod dítěte s nízkou váhou* ♦ *Snížení rizik u rizikového dítěte* ♦ Placenta praevia (vcestné lůžko) ♦ *Placenta praevia* ♦ Chorioamnionitida ♦ Předčasné prasknutí plodových blan ♦ Porod před termínem nebo předčasný porod ♦ *Předpověď předčasného porodu* ♦ Žilní trombóza

Neobvyklé komplikace v těhotenství 513

Hyperemeze těhotných ♦ Molární těhotenství ♦ Částečné molární těhotenství ♦ *Zjištění závažného defektu plodu* ♦ Choriokarcinom ♦ Eklampsie ♦ Syndrom HELLP ♦ Odtržení placenty ♦ Placenta accreta ♦ Oligohydramnion ♦ Hydram-

nion (polyhydramnion) ♦ *Když plody mnohočetného těhotenství neprospívají* ♦ Uzly a smyčky na pupeční šňůře ♦ *První pomoc plodu* ♦ *Výhřez pupeční šňůry*

Porodní a poporodní komplikace 523

Ohrožení plodu ♦ Dystokie při zaklínění ramínek ♦ Ruptura dělohy ♦ Inverze dělohy ♦ Tržná poranění hrdla a pochvy ♦ Poporodní krvácení ♦ Infekce po porodu

Jak se vyrovnat se ztrátou těhotenství 527

Ztráta jednoho z dvojčat ♦ *Stadia smutku* ♦ *Proč?*

Část 5

DALŠÍ DÍTĚ

Kapitola 21: Příprava na další dítě 536

Příprava matek na otěhotnění ♦ Příprava otců na početí ♦ *Když jste došli na konec knihy ...*

Dodatek 545

Obvyklé testy v těhotenství ♦ Léčebné postupy v těhotenství bez použití léků ♦ Potřeba kalorií a tuků v těhotenství ♦

Těhotenské záznamy 555

Rejstřík 578