

Obsah

O AUTORECH	2
ÚVOD	9
TĚHOTENSTVÍ	11
Úvaha na úvod	11
Vývoj miminka v děloze	13
Životospráva těhotné	17
Rizikové faktory v těhotenství	24
Co všechno obsahuje těhotná děloha	26
K jakým změnám dochází v těle těhotné ženy	27
Vyšetření v průběhu těhotenství	27
Prenatální diagnostika	31
Příprava na porod	32
POROD	35
Začátek porodu	35
Jak probíhá porod	36
Přítomnost otce u porodu	39
KDYŽ JE NĚCO TROCHU JINAK...	41
Rizikové těhotenství	41
Rizikové faktory v těhotenství	41
? Rh negativita	42
? Těhotenská cukrovka	42
? Vícečetné těhotenství	43
? Hypertenze v těhotenství	43
? Nitroděložní růstová restrikce plodu	44
? Předčasný porod	44
? Krvácení ve 3. trimestru	45
? Předčasný odtok vody plodové	45
? Streptokok (GBS)	45
? Velký plod	46
? Porod koncem pánevním	46

? Přenášení	47
? Indukce porodu	47
? Klešťový porod	47
? Vakuumextraktor	48
? Komplikace ve 3. době porodní	48
? Dárcovství pupečnickové krve	48
? Císařský řez	49

ŠESTINEDĚLÍ **51**

Pobyt v nemocnici po porodu	51
? Kojení	52
? Očistky	52
? Psychické změny po porodu	52
? Šestinedělí doma	53
? Gynekologická kontrola po šestinedělí	53
? Antikoncepce	53

NOVOROZENEK **55**

Ošetření na porodním sále	55
Role otce u porodu a význam předporodní přípravy	56
Kojení	56
Výživa kojící ženy	60
Potíže při začátku tvorby mléka	62
Vyšetření a prohlídka novorozence	65
Nedonošený novorozenec	68
První dny po porodu, screening a vyšetření kyčlí	72
Cvičení po porodu	75

PÉČE O DÍTĚ DOMA – KOJENECKÝ VĚK **79**

Zvedání, chování a pokládání děťátka	80
Nošení dětí, šátky a baby vaky	81
Koupání	83
Osušení a přebalování	84
Pobyt venku	86
Hračky	87
Spánek	88
Péče o zadeček	91
Stříhání nehtů, čištění oušek a nosu	93
Pravidelné užívání léků	93
Zrak	93
Sluch	94
První zoubky	94
Časté dotazy novopečených rodičů	96

Zaživací potíže kojenců	97
Pravidelné lékařské prohlídky	100
Potíže při kojení, které mohou doma nastat	101
Umělé mléko	107
Podávání nemléčných příkrmů	112
Výživa v nemoci	119
Rozvoj pohybových dovedností a rozumových schopností dítěte, vývoj řeči, hledání svého místa v rodinném kruhu	120
Masáže dětí a kojenců	124
V NĚŽNÉ NÁRUČI RODIČŮ	129
Pár slov k rodičovství	129
2–4 ROKY – DOBA VELKÝCH OBJEVŮ	179
Jak se daří dětem, které byly nedonošené	181
Výživa v batolecím věku	183
Poruchy spánku	192
Batole v kruhu dětí, plavání, saunování, slunění	193
Vývoj pohybových dovedností a rozumových schopností batolete	195
4–6 LET – PŘÍPRAVA NA ŠKOLU	197
Častá stonání předškolních dětí	197
Co všechno by měl umět předškolák	202
RŮST DĚTÍ	203
Jak sledovat tělesný růst dítěte	203
Růstové grafy (percentilové grafy)	204
Hodnocení růstu dítěte podle růstových grafů	204
OBEZITA	209
PŘÍLOHA – DOMÁCÍ LÉKAŘ	211
CO ŘÍCI NA ZÁVĚR...	246
LITERATURA	247
REJSTŘÍK	250