

# Obsah

ÚVOD	11
1. HISTORIE TIŠENÍ VNÍMÁNÍ BOLESTI ZA PORODU	13
Magie	13
Narkóza	14
Léky proti vnímání bolesti	15
Psychologické metody	15
Proč vznikly psychologické metody tišení bolesti?	16
Porody indiánských žen	16
Porody evropských žen	17
Jak vznikly moderní psychologické metody tišení bolesti	18
2. ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY PŘED OTĚHOTNĚNÍM	21
3. TĚHOTENSTVÍ	25
Jak nastává oplodnění	25
Změny na ženském organismu během těhotenství	28
Změny na děloze	28
Vývoj plodu	30
Jak se plod tvarově vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství	31
<i>V prvním lunárním měsíci</i>	31
<i>Ve druhém lunárním měsíci</i>	31
<i>Ve třetím lunárním měsíci</i>	31
<i>Ve čtvrtém lunárním měsíci</i>	31
<i>V pátém lunárním měsíci</i>	32
<i>V šestém lunárním měsíci</i>	33
<i>V sedmém lunárním měsíci</i>	33
<i>V osmém lunárním měsíci</i>	34
<i>V devátém lunárním měsíci</i>	34
<i>V desátém lunárním měsíci</i>	34
Viditelné změny na těle	34
Duševní změny v těhotenství	36
Jak žena pozná, že je těhotná?	36
Návštěva poradny pro těhotné ženy	38
Jaká vyšetření se provádějí v poradně?	38

Jak se vypočte pravděpodobný den porodu? - - - - -	39
Životospráva těhotné ženy - - - - -	42
Správné stravování - - - - -	42
Čeho se ve výživě vyvarovat - - - - -	43
Užívání léků v těhotenství - - - - -	43
Péče o pravidelnou stolici - - - - -	44
Správné oblékání v těhotenství - - - - -	44
Obuv těhotné ženy - - - - -	47
Péče o chrup - - - - -	47
Vzduch a slunce - - - - -	48
Péče o čistotu těla - - - - -	49
Kosmetika těhotné ženy - - - - -	50
Sexuální život v těhotenství - - - - -	50
Umíte správně spát? - - - - -	52
Význam návštěvy obvodní ženské sestry v rodině - - - - -	53
Co potřebujete vědět o pitné vodě - - - - -	53
Tělocvik těhotné ženy - - - - -	53
Nač se těhotné ženy táží nejčastěji - - - - -	72
Má dítětko správnou polohu? - - - - -	72
Proč se někdy rodí dvojčata? - - - - -	73
Bude to chlapec nebo děvče? - - - - -	75
Kdy se rozhoduje o tom, zda se narodí chlapec nebo děvče? - - - - -	76
Jsou některé tělesné nebo duševní vlastnosti dědičné? - - - - -	76
Existuje dědičnost některých chorobných stavů nebo vrozených vad? - - - - -	78
Kolik bude vaše dítětko vážit? - - - - -	79
Jak vysoký je celkový přírůstek na váze těhotné ženy? - - - - -	79
Pověry - - - - -	80
Pověry o možnostech brzkého rozpoznání těhotenství - - - - -	80
Pověry o těhotenství a porodu - - - - -	81
Význam návštěvy kursu „Tělesné a duševní přípravy k porodu“ - - - - -	82
Filmy o přípravě na porod - - - - -	83
4. MATEŘSKÁ DOVOLENÁ - - - - -	85
5. VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! - - - - -	86
6. CO JE TŘEBA DOMA PRO DÍTĚ PŘIPRAVIT - - - - -	91
7. POROD - - - - -	93
Jak poznáte začátek porodu - - - - -	93
Co si má žena s sebou vzít do porodnice? - - - - -	95
Cesta do porodnice - - - - -	97
Co je to překotný porod? - - - - -	98
Přijetí na porodnické oddělení - - - - -	99
Průběh porodu - - - - -	100

První doba porodní	100
Musí rodička v první době porodní vnímat bolesti?	104
Jak může rodička napomáhat snadnému průběhu porodu?	105
Druhá doba porodní	107
Třetí doba porodní	110
Pocit štěstí po porodu	111
<b>8. ŠESTINEDĚLÍ</b>	<b>113</b>
Co vás čeká v šestinedělí?	113
Jaké změny nastávají v těle nedělky?	114
Prvé dny šestinedělí	116
Správné kojení	117
Nebojte se žloutenky novorozenců	120
Přechodný úbytek váhy kojence	120
Proč novorozenec křičí?	120
Pověry o šestinedělí	121
Tělocvik v šestinedělí	122
První den po porodu	123
Druhý den po porodu	127
Třetí den po porodu	128
Čtvrtý den po porodu	131
Pátý den po porodu	131
Šestý den po porodu	134
Sedmý až desátý den po porodu	135
Co potřebujete k oblečení dítěte	136
Životospráva nedělky po propuštění z porodnice	136
Kdy má nedělka začít vycházet z domova?	136
Kolik hodin denně má nedělka spát?	137
Správné stravování v šestinedělí	137
Kolik tekutin denně vypít?	138
Význam tělesného pohybu po propuštění z ústavu	138
Je v šestinedělí dovolen pohlavní styk?	146
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost?	146
Můžete si dobu příštího porodu naplánovat?	146
<b>9. CO NÁM PÍŠÍ ŽENY, JEŽ PORODILY PO „TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ PŘÍPRAVĚ K PORODU“</b>	<b>156</b>
<b>10. MILÁ BABIČKO</b>	<b>157</b>
<b>11. PRÁVNÍ OCHRANA ŽENY A JEJÍ HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU</b>	<b>159</b>
Kdy má žena nárok na placenou mateřskou dovolenou?	159
Peněžitá pomoc v mateřství	159
Délka mateřské dovolené v mimořádných případech	160

Další mateřská dovolená - - - - -	160
Mateřský příspěvek - - - - -	161
<b>12. PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA - - - - -</b>	<b>163</b>
První a druhý měsíc života vašeho dítěte - - - - -	163
Jak kojit dítě po příchodu domů z porodnického oddělení - - - - -	163
Význam vitaminů pro dítě - - - - -	164
Tablety proti kazivosti zubů - - - - -	164
Jak má dítě přibývat na váze - - - - -	165
Jak roste dítě do délky - - - - -	165
Dudlík nebo bez dudlíku? - - - - -	167
Než koupíte kočárek - - - - -	167
Jakou postýlku pro kojence? - - - - -	168
Vanička na koupání dítěte - - - - -	169
Jakou teplotu má mít voda ke koupání - - - - -	170
Význam pravidelných lékařských prohlídek dítěte - - - - -	171
Jak si máte počínat, když dítě začne plakat - - - - -	171
Dokázala byste poznat, že dítě je nemocné? - - - - -	173
Péče o nehty kojence - - - - -	174
Hračky pro dítě - - - - -	174
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne? - - - - -	175
Dětská moč a stolička - - - - -	176
Blinkání - - - - -	177
Zvracení - - - - -	177
Lze zabránit opruzení kůže vašeho dítěte? - - - - -	177
Bojíte se, aby vašeho dítěte neodstávaly uši? - - - - -	178
Smíte dítě líbat? - - - - -	178
Několik rad o příkrmování a umělé výživě - - - - -	179
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro dítě? - - - - -	180
Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života - - - - -	180
Třetí měsíc života vašeho dítěte - - - - -	181
Očkování - - - - -	181
Kojení ve třetím měsíci - - - - -	182
Má vaše dítě zácpu? - - - - -	182
Průjem - - - - -	182
Podávání ovocných šťáv - - - - -	183
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů - - - - -	183
Čtvrtý měsíc života vašeho dítěte - - - - -	183
Výživa dítěte ve čtvrtém měsíci - - - - -	183
Zeleninový předkrm a zeleninová polévka - - - - -	184
Tělesný a duševní vývoj čtyřměsíčního dítěte - - - - -	185
Dbejte o bezpečnost vašeho dítěte - - - - -	185
Pátý měsíc života vašeho dítěte - - - - -	186

Tělesný vývoj dítěte v pátém měsíci	186
Fotografie děťátka na památku	186
Jídelníček pětiměsíčního dítěte	186
Pítí z hrnku	186
Dáváté už děťátku dupačky?	187
Šestý měsíc života vašeho děťátka	187
Tělesný a duševní vývoj dítěte v šestém měsíci	187
Výchova dítěte v šestém měsíci	187
Sedmý až osmý měsíc života vašeho děťátka	188
Růst mléčného chrupu	188
Vysoká dětská židle	189
Tuhá strava	189
Nočníček	189
Devátý a desátý měsíc života vašeho děťátka	190
Dítě již umí lézt	190
Oblečení pro děťátko	190
Dřevěná ohrádka pro dítě	190
Dítě začíná mluvit	191
Význam zpěvu pro vývoj dítěte	191
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života vašeho děťátka	191
Výživa dítěte	192
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života	193
Vhodná obuv pro roční dítě	193
Pravák nebo levák?	193

## SPECIÁLNÍ ČÁST

### O SPRÁVNÉM STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ	205
Normální strava pro těhotnou ženu	206
Nejvhodnější jídla	206
Nevhodná jídla	213
Vzor jídelníčku	214
Neslaná dieta pro těhotnou ženu	218
Nejvhodnější jídla	219
Nevhodná jídla	222
Vzor jídelníčku	223
SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ KOJENÍ	227
Všobecné zásady	227
Vzor jídelníčku	227

RECEPTY NA PŘÍPRAVU JÍDEL	232
Polévky	232
Maso	239
Ryby	250
Drůbež	251
Vnitřnosti	252
Jídla bezmasá nebo s malým množstvím masa	253
Příkrmy	262
Omáčky	263
Zeleninová jídla	265
Saláty	268
Zákusky	271
Různá jídla	274
Nápoje	275
DOSLOV	277
LITERATURA	279
REJSTŘÍK ODBORNÝCH VÝRAZŮ	281
REJSTŘÍK RECEPTŮ	285