

Obsah

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ	13
PODĚKOVÁNÍ ANEB JAK KNIHA VZNIKALA	15
PŘEDSTAVENÍ AUTORA	24
ÚVOD	26
1 PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ	31
Co je plánované rodičovství	32
Co jsou plodné a neplodné dny	33
Zdravotní stav rodičů	34
Věk partnerů plánujících rodičovství	36
Genetické poradenství	40
Životní styl aneb příprava na těhotenství	41
Deset inteligentních kroků, které připraví vašemu dítěti úspěšný start do života.....	43
Chlapec, nebo děvče?	48
2 OTĚHOTNĚNÍ	51
Anatomie pohlavních orgánů ženy a muže	52
Sexualita ženy	55
Menstruační cyklus	57
Co je menstruační kalendář	59
Porodnické zvyklosti a rituály u kmene Aztéků	62
Otěhotnění	65
Příznaky těhotenství	67
Průkaz těhotenství	68
Čemu se na počátku těhotenství vyhnout	71
Porodnické zvyklosti a rituály ve východoafrické Tanzanii	74
Neplodnost a její příčiny	78
Co je anovulační sterilita	78
Co je neprůchodnost vejcovodů	79
Co je endometrióza	80

Jak se vyšetřuje neplodnost	80
Co je asistovaná reprodukce.....	80
Co je mimotělní oplodnění a IVF+ET.....	80

3 PÉČE O TĚHOTNOU ŽENU..... 83

Poradna pro těhotné.....	84
Co je anamnéza	86
Těhotenský průkaz	88
Kdy má chodit těhotná do poradny	90
Co je prenatalní diagnostika.....	98
Co znamená orální glukózový toleranční test neboli oGTT.....	105
Ultrazvukové vyšetření	106
Poslech srdečních ozev plodu.....	108
Porodnické zvyklosti a rituály kmene Zulů	110
Zaměstnání těhotných žen	114
Jak pomáhá zákon těhotným ženám a matkám.....	117
Převedení na jinou práci (§ 239 zákoníku práce)	117
Pracovní cesty a přeložení (§ 240–241 zákoníku práce)	118
Rozvázání pracovního poměru (§ 48–73 zákoníku práce)	118
Úprava pracovní doby (§ 241 zákoníku práce)	118
Mateřská dovolená (§ 195 zákoníku práce)	118
Porodné	120
Rodičovská dovolená (§ 196 zákoníku práce)	120
Rodičovský příspěvek	122
Přestávky ke kojení (§ 242 zákoníku práce)	123
Přídavky na dítě	124
Embryologický atlas, aneb takoví jsme byli.....	127

4 PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ..... 139

Těhotenská matematika	140
Počátek těhotenství do 4. týdne	144
4. týden	146
5. týden	148
6. týden	150
7. týden	153
8. týden	158
9. týden	160
10. týden.....	162
3. měsíc těhotenství	165
4. měsíc těhotenství	171
5. měsíc těhotenství	175
6. měsíc těhotenství	179
7. měsíc těhotenství	183
8. měsíc těhotenství	187
9. měsíc těhotenství	191

Termín porodu	193
Nefyziologický průběh těhotenství	198
Co je rizikové a patologické těhotenství	198
Potrat	199
Cukrovka neboli diabetes	201
Dvojčata	204
Chudokrevnost	212
Krevní skupiny a Rh faktor	212
Preeklampsie neboli pozdní gestóza	218
Hrozící předčasný porod	220
Sexuálně přenosná onemocnění	223
Vulvovaginální mykóza	226
Krvácení v těhotenství	232
Těhotenství a epilepsie	232
Osamělá těhotná	236

5 HYGIENA A ŽIVOTOSPRAVA TĚHOTNÝCH 239

Výživa těhotných	240
Těhotná diabetička a její jídelníček	248
Těhotná vegetariánka	250
Nebezpečí onemocnění listeriózou a toxoplazmózou	252
Hygienické zásady při přípravě potravin pro těhotnou ženu	253
Porodnické zvyklosti a rituály u indiánů kmene Šuárů	254
Péče o chrup a dutinu ústní	256
Péče o kůži, vlasy a nehty v těhotenství	260
Oblečení a obuv vhodná pro těhotnou	264
Fashion story pro těhotné	265
Sport a těhotenství	289
Speciální cvičení	296
pro těhotné	296
Cvičení v I. trimestru	297
Cvičení ve II. trimestru	304
Cvičení ve III. trimestru	310
Sauna a těhotenství	315
Sauna a těhotenství	317
Spánek těhotné	318
Sex v těhotenství	322
Léky v těhotenství	330
Očkování v těhotenství	350
Alkohol a těhotenství	352
Kouření a reprodukce	354
Kouření a těhotenství	355
Cestování těhotných letadlem	360
Děti v letecké dopravě	362
Bezpečnost těhotných žen v silničním provozu	364

Pásky pro nastávající maminky? ANO!	366
CVAK! A je to. Právě jste si zapnula bezpečnostní pás.	370
Cestování těhotné ženy v automobilu – mýty a pověry	373

6 POROD. 379

Předporodní příprava	380
Co je porodní plán.	381
Partner a těhotenství	383
Kdo je dula	384
Výbava pro miminko.	385
Výbava pro maminku do porodnice.	392
Co je nutné ještě zařídit v těhotenství.	396
Vybíráme porodnici	397
Jak se pozná začátek porodu.	401
Cesta do porodnice.	403
Příjem v porodnici	404
Průběh porodu.	413
I. doba porodní (neboli otevírací doba)	414
II. doba porodní (neboli vypuzovací doba)	425
III. doba porodní (neboli doba k lůžku)	434
Tlumení porodních bolestí	438
Rozdělení analgetických metod	440
Nefarmakologické metody	442
Předporodní příprava	442
Hypnóza	442
Audioanalgezie	442
Akupunktura, akupresura	443
Elektroanalgezie (TENS)	443
Hydroanalgezie	444
Alternativní polohy při porodu.	445
Farmakologické metody	447
Celková analgezie.	447
Analgetika pro injekční podání	447
Inhalační analgezie	448
Užití bylinných extraktů (fytoterapie).	449
Místní analgezie	449
Infiltrace kožních (Headových) zón.	449
Obstřík (infiltrace) pochvy a hráze	449
Pudendální analgezie.	451
Paracervikální analgezie	451
Epidurální analgezie	453
Subarachnoidální analgezie	462
Kombinovaná subarachnoidální a epidurální analgezie	462
Co je alternativní porodnictví?	463

»Porod bez násilí« podle Frederika Leboyera	466
Porod podle Michela Odenta	468
Ambulantní porod	470
Použití vody u porodu	472
Programovaný porod	474
Porod doma	475
Jak se rodili Eskymáci	478
Porod on-line aneb alternativa třetího tisíciletí	481
Nefyziologický porod	490
Předčasný porod	490
Porod plodu koncem pánevním napřed	492
Porod dvojčat a vícěrčat	494
Prodloužené těhotenství	496
Medikamentózní porod	497
Umělé vyvolání porodu	497
Náhlé příhody u porodu	500
Krvácení	500
Šok a šokové stavy v těhotenství a za porodu	500
Křeče a bezvědomí v těhotenství a za porodu	501
Porod mimo porodnici – pomoc při náhlém porodu	503
Operační porod	506
Císařský řez	506
Znecitlivění u císařského řezu	511
Kleštový porod	512
Vybavení placenty rukou	514

7 NOVOROZENEC, KOJENEC, BATOLE 517

Novorozenec, kojeneček, batole	518
Kdo byla Virginia Apgar?	520
První přiložení	522
Prohlídka novorozence	523
Novorozené děvčátko očima dětského gynekologa	544
Opružení a plenková dermatitida	546
Látkové pleny, krok zpět a nebo	550
Vývoj zrakových funkcí u dětí	558

8 ŠESTINEDĚLÍ 563

Co je šestinedělí	564
První hodiny a dny po porodu	565
Hojení porodních poranění	568
Poporodní změny	570
Poporodní splín	572
Mléčná žláza v šestinedělí	576
Léky v šestinedělí	577

o těhotenství a porodu» se její třetí vydání jmenuje «Kniha o těhotenství a dítěti».

Sex po porodu	578
Kontrola po šestinedělí	580
Hygiena ženy v šestinedělí	581
Cvičení po porodu	582
Cvičení v šestinedělí	586
Cvičení s dítětem	591
Nefyziologické šestinedělí	598
Krvácení v šestinedělí	598
Infekce v šestinedělí	598
Cévní komplikace v šestinedělí	599
Poruchy kojení a onemocnění prsů	600
Zastavení kojení	601

9 KOJENÍ 603

Fyziologie laktace	604
Základní reflexy dítěte	608
Technika kojení	609
Držení prsu	609
Polohy	610
Správné přísátí	616
Správné sání	618
Kojení dvojčat	620
O laktiční lize	620
Máma, nebo atletka? Aneb kojení a vrcholový sport	623

10 OČKOVÁNÍ 627

Očkování a imunizace	628
Proti kterým nemocem se dnes očkuje?	628
Další doporučená očkování	630
Reakce po očkování	631
Kdy vyhledat lékaře po očkování	632

11 ANTIKONCEPCE 639

Mužské antikoncepční metody	644
Ženské antikoncepční metody	645

SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ Z PORODNICTVÍ 653

ZKRATKY POUŽÍVANÉ V PORODNICTVÍ 667

POUŽITÁ LITERATURA 671

REJSTŘÍK 675