

## Obsah

<b>Mateřství je adrenalinový sport...</b>	<b>15</b>
<b>Začínáme...</b>	<b>19</b>
Kyselina listová	<b>20</b>
Dobrá fyzická kondice	<b>21</b>
Detoxikace	<b>21</b>
Bylinky, pomozte!	<b>24</b>
Princip otěhotnění aneb První napínavá cesta	<b>25</b>
Plodné dny	<b>27</b>
Metody zjištění plodných dnů	<b>29</b>
Startujeme...	<b>35</b>
Vyšlo to? aneb Ještě před testem	<b>37</b>
Těhotenské testy	<b>39</b>
Záhada slabých čárek	<b>42</b>
Falešně pozitivní testy	<b>42</b>
Finance aneb Pád na dno	<b>43</b>



<b>1. lunární měsíc, 1.–4. týden těhotenství</b>	<b>45</b>
Co se děje v břiše?	46
Co se děje s vámi?	46
U lékaře ještě neklepejte	47
Jak se vypočítává termín?	48
Víc jíst?	49
Co jíst a čemu se vyhnout?	50
A jak je to s kvalitou jídla?	51
Co těhotenství, to jeden zub?	52
Bílé zuby, kudrnaté vlasy, opálená pleť?	53
Bolí vás břicho?	55
Jsem těhotná, co v práci?	55
Rh faktor	57
<b>2. lunární měsíc, 5.–8. týden těhotenství</b>	<b>59</b>
Co se děje v břiše?	60
Co se děje s vámi?	61
Poprvé u lékaře	62
Osondujte si okolní záchody – budete je potřebovat!	63
Léky – je to velké riziko?	64
Virové nemoci	66
Boj proti nachlazení a virózám	66
Šílené sny	67
Kamarádka mykóza	69
Cvičení a těhotenství	70
Toxoplazmóza	71
Spontánní potrat?	73
Zamlklý potrat (missed abort)	75
Těhotenství po potratu?	75

Mimoděložní těhotenství	<b>77</b>
Zánět močového měchýře	<b>78</b>
<b>3. lunární měsíc, 9.–12. týden těhotenství</b>	<b>80</b>
Co se děje v břiše?	<b>81</b>
Co se děje s vámi?	<b>82</b>
U lékaře sláva! Průkazka!	<b>83</b>
Nevolnosti a zvracení	<b>84</b>
Mdloby a závratě	<b>90</b>
Únava	<b>91</b>
Vitaminy a potravinové doplňky	<b>92</b>
Zácpa a nadýmání	<b>93</b>
Bolest hlavy, nedejbože migréna	<b>95</b>
Tajný tip nejen na migrénu, ale i pro miminko	<b>98</b>
Dvojčata	<b>100</b>
<b>4. lunární měsíc, 13.–16. týden těhotenství</b>	<b>103</b>
Co se děje v břiše?	<b>104</b>
Co se děje s vámi?	<b>105</b>
U lékaře nás čekají triple testy	<b>106</b>
Amniocentéza v praxi	<b>108</b>
Kluk nebo holka?	<b>109</b>
První pohyby?	<b>110</b>
Čas na změnu šatníku?	<b>110</b>
Spodní prádlo je základ	<b>112</b>
Strije jsou strašákem?	<b>114</b>
Kolik mám přibrat?	<b>115</b>
Deprese v těhotenství	<b>116</b>



<b>5. lunární měsíc, 17.–20. týden těhotenství</b>	<b>118</b>
Co se děje v břiše?	119
Co se děje s vámi?	120
U lékaře vše při starém	120
Vlasy, pleť a nehty v těhotenství	121
Mlezivo aneb Nádra v akci	122
Sex v těhotenství	123
Pupečníková krev. Spasitel, nebo superkšeft?	124
Hemoroidy	127
<b>6. lunární měsíc, 21.–24. týden těhotenství</b>	<b>129</b>
Co se děje v břiše?	130
Co se děje s vámi?	131
U lékaře druhý ultrazvuk	132
Jak se lépe vyspat	132
Chrápání	134
Zhoršení zraku aneb Co s krátkozrakostí?	134
Kontaktní čočky při porodu	135
Výbavička pro miminko	137
<b>7. lunární měsíc, 25.–28. týden těhotenství</b>	<b>169</b>
Co se děje v břiše?	170
Co se děje s vámi?	171
U lékaře budou zkoumat cukr	172
Orální tolerance může být těžká	173
Předporodní kurzy aneb Učme se dýchat	174
Výběr porodnice	175
Mravenčení v rukou	177

Tvrdnutí břicha?	<b>178</b>
Křečové žíly a těhotenství	<b>179</b>
<b>8. lunární měsíc, 29.–32. týden těhotenství</b>	<b>181</b>
Co se děje v břiše?	<b>182</b>
Co se děje s vámi?	<b>183</b>
U lékaře třetí ultrazvuk	<b>183</b>
Pigmentace	<b>184</b>
Bolesti kyčlí a pánve	<b>185</b>
Křeče v lýtkách	<b>186</b>
Streptokok B aneb Nebezpečí pro dítě	<b>187</b>
Co se staršími dětmi?	<b>188</b>
Předčasný porod	<b>190</b>
Porod doma?	<b>193</b>
Ambulantní porod	<b>195</b>
<b>9. lunární měsíc, 33.–36. týden těhotenství</b>	<b>197</b>
Co se děje v břiše?	<b>198</b>
Co se děje s vámi?	<b>199</b>
U lékaře se setkáte s CS	<b>200</b>
Taška do porodnice	<b>201</b>
Inkontinence	<b>221</b>
Porodní asistentka až do domu	<b>223</b>
Dula	<b>224</b>
<b>10. lunární měsíc, 37.–40. týden těhotenství</b>	<b>226</b>
Co se děje v břiše?	<b>227</b>
Co se děje s vámi?	<b>228</b>

U lékaře jako doma	229
Vážné komplikace	230
Bolest pod žebry	231
Odpísejte to aneb Cesta zpět?	232
Falešný, či opravdový porod?	233
Vyvolat porod svépomocí?	235
Porod je v režii dítěte	237
Hamiltonův hmat – cesta do ráje, či do pekel?	238
Vyvolávaný porod	239
Praktické rady, co zařídit před porodem	241
Malé odbočení, ale ne daleko	242
<b>Je to tu – POROD!</b>	<b>245</b>
Trocha teorie na začátek	246
Jak to bolí?	249
Psychická podpora aneb Jak si pomoci sama	251
Metody tlumení bolesti	254
Když se něco zvrtně aneb Operační porod	260
Negativa operačních porodů	263
Porod koncem pánevním	263
Císařský řez	267
Po porodu na JIP	269
Zotavování doma	270
Pocity lásky?	271
<b>Šestinedělí</b>	<b>273</b>
V porodnici	274
Těsně po porodu	274



Na pokoji	<b>277</b>
Psychika jako na houpačce	<b>286</b>
Vyšetření miminek	<b>287</b>
První zorganizování kojení	<b>289</b>
Trable při kojení	<b>293</b>
Mýty o kojení aneb Pravdě do očí	<b>301</b>
Odsávačka mateřského mléka	<b>304</b>
Na cestě domů	<b>305</b>
Co zařídit na úřadech?	<b>309</b>
Rodný list přišel, co nyní?	<b>310</b>
Pobíhání s miminkem	<b>312</b>
Dobré tipy na doma a pohled do historie	<b>313</b>
Banky mateřského mléka	<b>320</b>
Nekojení	<b>322</b>
Krmení z lahvičky	<b>325</b>
Výběr mléka	<b>327</b>
Dávkování a příprava	<b>331</b>
Ohřívání	<b>333</b>
Čištění lahví	<b>335</b>
Sex po porodu	<b>336</b>
Únavě zmar!	<b>337</b>
Totální krach spánku	<b>345</b>
Konec šestinedělí	<b>346</b>
Jsmo u konce... Co dál?	<b>347</b>
<b>Na závěr...</b>	<b>352</b>