

# Obsah

ÚVOD	9
1. HISTORIE TIŠENÍ VNÍMÁNÍ BOLESTI ZA PORODU	11
Magie	11
Narkóza	12
Léky proti vnímání bolesti	13
Psychologické metody	13
Proč vznikly psychologické metody tišení bolesti?	14
Porody indiánských žen	14
Porody evropských žen	15
Jak vznikly moderní psychologické metody tišení bolesti	16
2. ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY PŘED OTĚHOTNĚNÍM	19
3. TĚHOTENSTVÍ	23
Jak nastává oplodnění	23
Změny na ženském organismu během těhotenství	26
Změny na děloze	26
Vývoj plodu	28
Jak se plod tvarově vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství	29
<i>V prvním lunárním měsíci</i>	29
<i>Ve druhém lunárním měsíci</i>	29
<i>Ve třetím lunárním měsíci</i>	29
<i>Ve čtvrtém lunárním měsíci</i>	29
<i>V pátém lunárním měsíci</i>	30
<i>V šestém lunárním měsíci</i>	31
<i>V sedmém lunárním měsíci</i>	31
<i>V osmém lunárním měsíci</i>	32
<i>V devátém lunárním měsíci</i>	32
<i>V desátém lunárním měsíci</i>	32
Viditelné změny na těle	32
Duševní změny v těhotenství	34
Jak žena pozná, že je těhotná?	34
Návštěva poradny pro těhotné ženy	36
Jaká vyšetření se provádějí v poradně?	36

Jak se vypočte pravděpodobný den porodu? - - - - -	37
Životaspráva těhotné ženy - - - - -	40
Správné stravování - - - - -	40
Čeho se ve výživě vyvarovat - - - - -	41
Užívání léků v těhotenství - - - - -	41
Péče o pravidelnou stolicí - - - - -	42
Správné oblékání v těhotenství - - - - -	42
Obuv těhotné ženy - - - - -	45
Péče o chrup - - - - -	45
Vzduch a slunce - - - - -	46
Péče o čistotu těla - - - - -	47
Kosmetika těhotné ženy - - - - -	48
Sexuální život v těhotenství - - - - -	48
Umíte správně spát? - - - - -	50
Význam návštěvy obvodní ženské sestry v rodině - - - - -	51
Tělocvik těhotné ženy - - - - -	51
Nač se těhotné ženy táží nejčastěji - - - - -	70
Má děťátko správnou polohu? - - - - -	70
Proč se někdy rodí dvojčata? - - - - -	71
Bude to chlapec nebo děvče? - - - - -	73
Kdy se rozhoduje o tom, zda se narodí chlapec nebo děvče? - - - - -	74
Jsou některé tělesné nebo duševní vlastnosti dědičné? - - - - -	74
Existuje dědičnost některých chorobných stavů nebo vrozených vad? - - - - -	76
Kolik bude vaše děťátko vážit? - - - - -	77
Jak vysoký je celkový přírůstek na váze těhotné ženy? - - - - -	77
Pověry - - - - -	78
Pověry o možnostech brzkého rozpoznání těhotenství - - - - -	78
Pověry o těhotenství a porodu - - - - -	79
Význam návštěvy kursu „Tělesné a duševní přípravy k porodu“ - - - - -	80
Filmy o přípravě na porod - - - - -	81
4. MATEŘSKÁ DOVOLENÁ - - - - -	83
5. VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! - - - - -	84
6. CO JE TŘEBA DOMA PRO DÍTĚ PŘIPRAVIT - - - - -	89
7. POROD - - - - -	91
Jak poznáte začátek porodu - - - - -	91
Co si má žena s sebou vzít do porodnice? - - - - -	93
Cesta do porodnice - - - - -	95
Co je to překotný porod? - - - - -	96
Přijetí na porodnické oddělení - - - - -	97
Průběh porodu - - - - -	98
První doba porodní - - - - -	98

	Musí rodička v první době porodní vnímat bolesti? - - - - -	102
	Jak může rodička napomáhat snadnému průběhu porodu? - - - - -	103
	Druhá doba porodní - - - - -	105
	Třetí doba porodní - - - - -	108
	Pocit štěstí po porodu - - - - -	109
8.	ŠESTINEDĚLÍ - - - - -	111
	Co vás čeká v šestinedělí? - - - - -	111
	Jaké změny nastávají v těle nedělky? - - - - -	112
	Prvé dny šestinedělí - - - - -	114
	Správné kojení - - - - -	115
	Nebojte se žloutenky novorozenců - - - - -	118
	Přechodný úbytek váhy kojence - - - - -	118
	Proč novorozenec křičí? - - - - -	118
	Pověry o šestinedělí - - - - -	119
	Tělocvik v šestinedělí - - - - -	120
	První den po porodu - - - - -	121
	Druhý den po porodu - - - - -	125
	Třetí den po porodu - - - - -	126
	Čtvrtý den po porodu - - - - -	129
	Pátý den po porodu - - - - -	129
	Šestý den po porodu - - - - -	132
	Sedmý až desátý den po porodu - - - - -	133
	Co potřebujete k oblečení dítěte - - - - -	134
	Životaspráva nedělky po propuštění z porodnice - - - - -	134
	Kdy má nedělka začít vycházet z domova? - - - - -	134
	Kolik hodin denně má nedělka spát? - - - - -	135
	Správné stravování v šestinedělí - - - - -	135
	Kolik tekutin denně vypít? - - - - -	136
	Význam tělesného pohybu po propuštění z ústavu - - - - -	136
	Je v šestinedělí dovolen pohlavní styk? - - - - -	144
	Jak dlouho po porodu trvá neplodnost? - - - - -	144
	Můžete si dobu příštího porodu naplánovat? - - - - -	144
9.	CO NÁM PÍŠÍ ŽENY, JEŽ PORODILY PO „TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ PŘÍ- PRAVĚ K PORODU“ - - - - -	154
10.	MILÁ BABIČKO - - - - -	155
	DODATEK - - - - -	157
	Kdy má žena nárok na placenou mateřskou dovolenou? - - - - -	157
	Peněžitá pomoc v mateřství - - - - -	157
	Mateřský příspěvek - - - - -	158

# SPECIÁLNÍ ČÁST

## O SPRÁVNÉM STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ	165
Normální strava pro těhotnou ženu	166
Nejvhodnější jídla	166
Nevhodná jídla	173
Vzor jídelníčku	174
Neslaná dieta pro těhotnou ženu	178
Nejvhodnější jídla	179
Nevhodná jídla	182
Vzor jídelníčku	183
SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ KOJENÍ	187
Všeobecné zásady	187
Vzor jídelníčku	187
RECEPTY NA PŘÍPRAVU JÍDEL	192
Polévky	192
Maso	199
Ryby	210
Drůbež	211
Vnitřnosti	212
Jídla bezmasá nebo s malým množstvím masa	213
Příkrmy	222
Omáčky	223
Zeleninová jídla	225
Saláty	228
Zákusky	231
Různá jídla	234
Nápoje	235
DOSLOV	237
LITERATURA	239
REJSTŘÍK ODBORNÝCH VÝRAZŮ	241
REJSTŘÍK RECEPTŮ	245