

VÁŽENÉ A MILÉ ČTENÁŘKY!	13
MALÉ ZAMYŠLENÍ NAD POČETÍM, TĚHOTENSTVÍM A PORODEM	15
Jaký věk ženy je nejvhodnější pro otěhotnění?	15
Ve kterém věku je plodnost žen a mužů největší?	15
Jak často se vyskytuje neplodnost?	16
Kde se neplodnost léčí?	16
Co jsou „plodné dny“ a „neplodné dny“?	16
Chcete, aby se Vám narodilo zdravé dítě?	18
Zázrak početí	19
Je těhotenství „jiný stav“?	22
Změny na děloze	22
Viditelné změny na těle	24
Duševní změny	25
Jak se plod vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství	25
Podle čeho žena pozná, že je těhotná	29
Podle čeho rozpozná těhotenství lékař	30
Zdánlivé těhotenství	30
Mimoděložní těhotenství	30
Poradna pro těhotné ženy	30
Jaká vyšetření se provádějí v poradně	32
Kdy se vaše dítě narodí?	33
Co je to rizikové těhotenství	33
Jak lze odstranit zdravotní potíže přicházející v těhotenství	34
SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA – ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚHOTENSTVÍ	38
Správné stravování	38
Jídelníček těhotné ženy	42
Péče o chrup	43
Péče o pravidelnou stolici	44
Péče o čistotu těla	45
Správné oblékání	46
Obuv	47
Kosmetika	47
Vzduch a slunce	48

Pravidelný odpočinek	49
Umíte správně spát?	49
Co potřebujete k vydatnému spánku	51
Speciální tělocvik pro těhotné	52
Cviky na kyčle	52
Cviky na břišní svaly	53
Cviky na prsní svaly	54
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	55
Zadržování vzduchu v plicích	56
Nacvičování „tlačení“	56
Smíte v těhotenství sportovat?	57
Cestování	57
Sexuální život	57
Kurz pro těhotné ženy	59
Co může poškodit zdravotní stav plodu	60
Kouření cigaret	60
Pití alkoholických nápojů	61
Užívání léků	62
Drogy	62
Které nepravidelnosti někdy ohrožují průběh těhotenství	63
Samovolný potrat	63
Vcestné lůžko	64
Pozdní gestóza	65
Těhotenství a některé choroby	65
Cukrovka	65
Obezita	67
Chudokrevnost	68
Syfilis	68
Kapavka	69
AIDS	69
Toxoplazmóza	70
Některé kožní choroby	70
NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ NEJČASTĚJI	72
Bude to chlapec, nebo děvče?	72
Kdy se rozhoduje, zda se začne vyvíjet chlapec, nebo děvče	73
Proč se rodí dvojčata?	74
Má plod správnou polohu?	76
Jaká bývá hmotnost narozeného dítěte?	77
Jaký má být celkový přírůstek hmotnosti těhotné ženy	77

Existují dědičné nemoci? _____	78
Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností? _____	79
Proč lékaři v prenatální poradně zjišťují rozměry pánve? _____	80
Co je to Rh-faktor? _____	81
Mohu nějak snižovat nebezpečí předčasného porodu? _____	82
Proč se někdy provádí steh na děložním čípku _____	83
Co je třeba doma připravit pro dítě _____	83
VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! _____	86
Až bude dítě na světě... _____	87
POROD _____	90
Historie tišení bolesti _____	90
Magie _____	91
Narkóza _____	91
Léky proti vnímání bolesti _____	92
Psychologické metody _____	93
Jak vznikaly moderní psychologické metody tišení bolesti _____	96
Jak poznáte začátek porodu _____	98
Co si máte vzít s sebou do porodnice _____	100
Cesta na porodnické oddělení _____	101
Příjem na porodnické oddělení _____	101
Průběh porodu _____	102
První doba porodní _____	102
Druhá doba porodní _____	107
Třetí doba porodní _____	110
Nejkrásnější chvíle vašeho života _____	111
Co je to porod koncem pánevním _____	112
Co je to překotný porod _____	112
Prodloužené těhotenství _____	114
Umělé vyvolání porodu _____	114
Může těhotná žena sama uspíšit začátek porodu? _____	115
Císařský řez _____	115
Porod klešťový _____	116
Porod s použitím přísavky _____	117
Jiné způsoby vedení porodu _____	117
Porod mimo lůžko _____	118
Přítomnost otce při porodu _____	118
Porod do vody _____	119
Porod doma _____	119

ŠESTINEDĚLÍ _____	121
Co vás čeká v šestinedělí _____	121
Jaké změny nastávají v těle nedělky _____	122
Duševní změny v šestinedělí _____	124
První dny šestinedělí _____	124
Tajemství mateřského mléka _____	125
Správný způsob kojení _____	127
Škodlivé návyky v období kojení _____	128
Žloutenka novorozenců _____	128
Přechodný úbytek váhy _____	129
Proč lékař někdy ordinuje umělou výživu _____	129
Jak se uchránit před převislým břichem _____	130
Vlastní den porodu _____	130
První den po porodu _____	131
Druhý den po porodu _____	133
Třetí den po porodu _____	134
Čtvrtý den po porodu _____	135
Pátý den po porodu _____	136
Co potřebujete k oblečení dítěte při propuštění z porodnice _____	136
Odjezd z porodnického oddělení domů _____	136
DOPIS PRARODIČŮM _____	138
ŽIVOTOSPRAVA ŠESTINEDĚLKY PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE _____	139
Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova? _____	139
Kolik hodin denně má nedělka spát? _____	139
Správné stravování v šestinedělí _____	140
Kolik tekutin denně vypít _____	141
Význam speciálního tělocviku po propuštění z porodnice _____	141
Sexuální život _____	144
Jak se lze chránit před některými poruchami zdraví v šestinedělí _____	144
Lze si přesně naplánovat dobu příštího porodu? _____	146
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost? _____	146
Která antikoncepční metoda je pro vás nejvhodnější? _____	146
Jaká je spolehlivost jednotlivých antikoncepčních metod? _____	152
Které roční období je nejvhodnější pro početí? _____	153
Chcete mít při příštím porodu chlapce, nebo děvče? _____	153
Jak snižovat nebezpečí vzniku Downova syndromu _____	154

Hmotné zabezpečení a právní ochrana ženy	
v období těhotenství a porodu	154
Osamělá těhotná žena	155
PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA	157
Jak kojit děťátko po příchodu domů z porodnického oddělení	157
Jak lze udržet tvorbu mléka v dalších měsících	158
Dětská poradna chrání zdraví vašeho dítěte	159
Dětská moč a stolice	159
Jak děťátko přibývá na hmotnosti	160
Jak roste děťátko do délky	161
Dudlík, nebo bez dudlíku?	162
Než koupíte kočárek	163
Jakou postýlku pro kojence	164
Co potřebujete vědět o koupání dítěte	165
Jak si počínat, když děťátko začne plakat	166
Dokázala byste poznat, že je děťátko nemocné?	167
Co je třeba připravit před příchodem lékaře do domova dítěte	168
Péče o nehty kojence	168
Hračky pro děťátko	169
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne?	170
Jak lze bránit opruzení kůže vašeho děťátka	171
Bojíte se, aby děťátku neodstávaly uši?	172
Smíte děťátko líbat?	172
Několik rad o příkrmování a umělé výživě	173
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro děťátko?	174
Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života	174
Třetí měsíc života vašeho děťátka	175
Kojení ve třetím měsíci života dítěte	177
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů	177
Podávání ovocných šťáv	178
Čtvrtý měsíc života vašeho děťátka	178
Výživa děťátka	179
Dbejte o bezpečnost svého děťátka	179
Pátý měsíc života vašeho děťátka	179
Výživa dítěte	179
Šestý měsíc života vašeho děťátka	180
Růst mléčného chrupu	181
Sedmý a osmý měsíc života děťátka	182
Obohacení jídelníčku	182

Přechod na tuhou stravu	183
Pití z hrnku	183
Vysoká dětská židle	183
Nočníček	184
Devátý a desátý měsíc života vašeho děťátka	185
Tělesný a duševní vývoj dítěte	185
Oblečení pro dítě	185
Dřevěná ohrádka pro dítě	186
Dítě začíná mluvit	186
Význam zpěvu pro vývoj dítěte	186
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života dítěte	187
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života	187
Výživa dítěte	188
Obuv pro jednoroční dítě	188
Klokanka	189
Dětská sedačka do auta	189
Pravák, nebo levák?	190
DRUHÝ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	191
Rozvoj chůze	191
Rozvoj řeči	191
Hračky pro dítě ve druhém roce	192
Jak lze překonat „období vzdoru“	193
TŘETÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	195
Začněte dítěti povídat pohádky	195
Veďte dítě k samostatnosti	195
Hraní dítěte s dalšími dětmi	195
Začněte dítěti vštěpovat hygienické návyky	196
Lze odstranit nechutenství dítěte?	197
Jak lze odstranit dětskou tloušťku	197
Víkend s dítětem	197
Jak se máme chovat k dítěti	198
Role otce, babičky a dědečka při výchově dítěte	199
PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ	200
Rýma	200
Zánět středního ucha	200
Zánět příušních slinných žláz	201
Spalničky	202
Zánět očních spojivek	202

Ječné zrna	203
Opar	203
Roupi	204
Alergická onemocnění	205
Kopřivka	205
Ekzém	205
Pylová neboli senná rýma	206
Celoroční alergická rýma	206
Astma	207
Jakou péči potřebuje nemocné dítě	207
Podávání léků dítěti	208
ÚRAZY DĚTÍ A JINÉ NEBEZPEČNÉ PŘÍHODY	210
Upravte vhodně prostředí pro dítě	210
Jakou první pomoc je třeba dítěti poskytnout	211
Bezvědomí	211
Krvácení	214
Popálení a opaření	215
Vdechnutí předmětu	216
Cizí tělísko v oku	216
Cizí tělísko v nose	217
Cizí tělísko v uchu	217
Zlomeniny	217
Otravy	218
Uštknutí hadem	219
Bodnutí včelou nebo vosou	220
Utonutí	220
Vražení třísky	220
Oděrky kůže	220
Domácí lékárnička	220
DOSLOV	222
Fotografie dítěte na památku	223
ODBORNÉ NÁZVY	224
LITERATURA	226