

Obsah

| | |
|---|-----------|
| VÁŽENÉ A MILÉ ČTENÁŘKY! | 15 |
| PŘEDSTAVENÍ AUTORA | 16 |
| ZAMYŠLENÍ NAD TĚHOTENSTVÍM A PORODEM | 17 |
| Jaký věk ženy je nevhodnější pro otěhotnění? | 17 |
| Ve kterém věku je plodnost žen a mužů největší? | 18 |
| Pečujte o správnou tělesnou hmotnost | 18 |
| Co je to neplodnost a jak často se vyskytuje? | 19 |
| Kde se neplodnost léčí? | 19 |
| Co to jsou „dny plodné“ | 19 |
| Chcete učinit maximum, aby se vám narodilo zdravé dítě? | 21 |
| ZÁZRAK POČETÍ – CO SE DĚJE PŘI POČETÍ | 23 |
| JE TĚHOTENSTVÍ JINÝ STAV? | 27 |
| Změny v děloze | 27 |
| Viditelné změny na těle těhotné ženy | 29 |
| Duševní změny | 30 |
| JAK SE VYVÍJÍ PLOD V JEDNOTLIVÝCH MĚSÍCÍCH TĚHOTENSTVÍ | 31 |
| První lunární měsíc | 31 |
| Druhý lunární měsíc | 31 |
| Třetí lunární měsíc | 31 |
| Čtvrtý lunární měsíc | 32 |
| Pátý lunární měsíc | 32 |
| Šestý lunární měsíc | 33 |
| Sedmý lunární měsíc | 33 |
| Osmý lunární měsíc | 33 |



| | |
|--|-----------|
| Devátý lunární měsíc | 33 |
| Desátý lunární měsíc | 34 |
| PODLE ČEHO MŮŽETE POZNAT, ŽE NASTALO OTĚHOTNĚNÍ | 35 |
| Podle čeho rozpozná těhotenství lékař? | 36 |
| Mimoděložní těhotenství | 36 |
| Zdánlivé těhotenství | 36 |
| PORADNA PRO TĚHOTNÉ ŽENY | 37 |
| Jaká vyšetření se v poradně provádějí? | 38 |
| Vyšetření ultrazvukem | 38 |
| Orální glukózový toleranční test | 39 |
| CO JE TO PORADNA PRO RIZIKOVÁ TĚHOTENSTVÍ? | 40 |
| JAK LZE ZJISTIT DATUM NAROZENÍ VAŠEHO DĚTÁTKA | 41 |
| JAK LZE ODSTRANIT ZDRAVOTNÍ POTÍŽE PŘICHÁZEJÍCÍ NĚKDY V TĚHOTENSTVÍ | 44 |
| Žaludeční nevolnost | 44 |
| Slabost až závrať | 45 |
| Časté močení | 45 |
| Spavost | 46 |
| Zvýšené pocení | 46 |
| Křeče v lýtkách | 46 |
| SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA – ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚHOTENSTVÍ | 48 |
| Zdravá výživa | 48 |
| Jídelníček těhotné ženy | 50 |
| Péče o chrup | 53 |
| Péče o pravidelnou stolici | 54 |
| Péče o čistotu těla | 54 |
| Správné oblékání | 56 |
| Obuv | 56 |
| Kosmetika | 58 |
| Vzduch a slunce | 58 |
| Pamatujte na pravidelný odpočinek | 59 |

| | |
|---|-----------|
| UMÍTE SPRÁVNĚ SPÁT? | 61 |
| Co potřebujete k vydatnému spánku? | 63 |
| SPECIÁLNÍ TĚLOCVIK PRO TĚHOTNÉ | 65 |
| Cviky na kyčle | 66 |
| Cviky na břišní svaly | 67 |
| Cviky na prsní svaly | 68 |
| Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou | 68 |
| Zadržování vzduchu v plicích | 70 |
| Nacvičování tlačení | 70 |
| SMÍTE V TĚHOTENSTVÍ SPORTOVAT? | 72 |
| CESTOVÁNÍ | 73 |
| SEXUÁLNÍ ŽIVOT V TĚHOTENSTVÍ | 74 |
| Jaký názor má na sexuální život v těhotenství moderní lékařská věda? | 74 |
| Jak tedy mohou manželé v těhotenství sexuálně žít? | 75 |
| KURZY PRO TĚHOTNÉ ŽENY | 77 |
| CO MŮŽE POŠKODIT ZDRAVÝ VÝVOJ PLODU | 78 |
| Kouření cigaret | 78 |
| Pití alkoholických nápojů | 79 |
| Drogy | 80 |
| Užívání některých léků | 81 |
| KTERÉ NEPRAVIDELNOSTI NĚKDY OHROŽUJÍ PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ | 82 |
| Samovolný potrat | 82 |
| Vcestné lůžko | 83 |
| Pozdní gestóza | 84 |
| TĚHOTENSTVÍ A NĚKTERÉ CHOROBY | 85 |
| Cukrovka | 85 |
| Obezita | 87 |
| Chudokrevnost | 88 |

| | |
|---|------------|
| Syfilis | 88 |
| Kapavka | 89 |
| AIDS | 89 |
| Toxoplazmóza | 90 |
| Některé kožní choroby | 91 |
| NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ NEJČASTĚJI? | 92 |
| Co je to Rh-faktor? | 92 |
| Proč a jak vznikají dvojčata? | 93 |
| Existují dědičné nemoci? | 96 |
| Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností? | 97 |
| Mohu nějak snižovat nebezpečí předčasného porodu? | 98 |
| Proč se někdy provádí steh na děložním čípku? | 99 |
| Co je to Downův syndrom? | 99 |
| VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! | 103 |
| Až bude dítě na světě... | 104 |
| CO JE TŘEBA DOMA PŘIPRAVIT PRO DÍTĚ | 107 |
| HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ A PRÁVNÍ OCHRANA ŽENY V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A PORODU | 109 |
| Jednotlivé druhy sociálního zabezpečení v mateřství | 109 |
| Vyrovnávací příspěvek v těhotenství | 109 |
| Mateřská dovolená | 110 |
| Peněžitá výpomoc v mateřství | 110 |
| Porodné | 110 |
| Rodinné přídatky na děti | 110 |
| Podpora při ošetřování člena rodiny | 110 |
| Další finanční podpory | 111 |
| POROD | 112 |
| Jak vybrat porodnici? | 112 |
| Jak poznáte začátek porodu? | 113 |
| Co si máte s sebou vzít do porodnice? | 115 |
| Cesta na porodnické oddělení | 116 |
| Přijetí na porodnické oddělení | 117 |

| | |
|--|------------|
| PRŮBĚH PORODU | 118 |
| První doba porodní | 118 |
| Musí rodička v první době porodní vnímat bolesti? | 121 |
| Jak můžete zmírnit vnímání bolesti a napomáhat snadnému průběhu porodu? | 123 |
| Druhá doba porodní | 124 |
| Třetí doba porodní | 127 |
| Nejkrásnější chvíle vašeho života | 128 |
| JAKÉ METODY MŮŽETE POUŽÍT K TIŠENÍ PORODNÍCH BOLESTÍ . . . | 130 |
| PŘÍTOMNOST PARTNERA (OTCE) PŘI PORODU | 132 |
| TĚHOTENSTVÍ TROCHU JINAK | 133 |
| Prodloužené těhotenství | 133 |
| Umělé vyvolání porodu | 134 |
| Může těhotná žena sama uspíšit začátek porodu? | 134 |
| Co je to překotný porod? | 135 |
| POROD TROCHU JINAK | 137 |
| Co je to porod koncem pánevním | 137 |
| Co je to porod císařským řezem | 137 |
| Porod s použitím porodnických kleští | 139 |
| Porod s použitím přísavky | 140 |
| Porod dvojčat | 140 |
| Porod do vody | 141 |
| Porod doma | 141 |
| Porod v hypnotickém spánku | 142 |
| ŠESTINEDĚLÍ | 143 |
| Co vás čeká v šestinedělí | 143 |
| Jaké změny nastávají v těle šestinedělky | 144 |
| Duševní změny v šestinedělí | 146 |
| První dny šestinedělí | 147 |
| TAJEMSTVÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA | 149 |
| Správný způsob kojení | 150 |

| | |
|--|------------|
| Škodlivé návyky v období kojení | 152 |
| Žloutenka novorozenců | 152 |
| Přechodný úbytek váhy kojence | 153 |
| Proč lékař někdy ordinuje umělou výživu | 153 |
| JAK SE MŮŽETE UCHRÁNIT PŘED PŘEVIŠLÝM BŘICHEM | 155 |
| Vlastní den porodu | 155 |
| První den po porodu | 156 |
| Druhý den po porodu | 158 |
| Třetí den po porodu | 160 |
| Čtvrtý den po porodu | 161 |
| Pátý den po porodu | 162 |
| CO POTŘEBUJETE K OBLEČENÍ DÍTĚTE PŘI PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE | 163 |
| ODJEZD Z PORODNICKÉHO ODDĚLENÍ DOMŮ | 164 |
| DOPIS PRARODIČŮM | 165 |
| ŽIVOTOSPRAVA ŠESTINEDĚLKY PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE | 167 |
| Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova | 167 |
| Kolik hodin denně má nedělka spát? | 168 |
| Správné stravování v šestinedělí | 168 |
| Kolik tekutin má nedělka denně vypít? | 169 |
| VÝZNAM LÉČEBNÉHO TĚLOCVIKU PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE | 170 |
| SEXUÁLNÍ ŽIVOT V ŠESTINEDĚLÍ | 174 |
| JAK SE MŮŽETE CHRÁNIT PŘED NĚKTERÝMI PORUCHAMI ZDRAVÍ V ŠESTINEDĚLÍ | 175 |
| Zánět prsu | 175 |
| Zánět dělohy | 176 |
| Infekce močových cest | 176 |
| Zánět žil | 176 |

| | |
|--|------------|
| JAK DLOUHO PO PORODU TRVÁ NEPLODNOST? | 177 |
| PLÁNUJETE NAROZENÍ DALŠÍHO DÍTĚTE? | 178 |
| KTERÁ ANTIKONCEPČNÍ METODA JE PRO VÁS NEJVHODNĚJŠÍ? | 179 |
| Přerušovaná soulož | 179 |
| Využití neplodných dnů | 180 |
| Kondom neboli prezervativ | 181 |
| Hormonální antikoncepční tablety | 181 |
| Nitroděložní tělísko | 182 |
| JAKÁ JE SPOLEHLIVOST ANTIKONCEPČNÍCH METOD? | 183 |
| OSAMĚLÁ TĚHOTNÁ ŽENA | 185 |
| PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA | 186 |
| Jak kojit dětátko po příchodu domů z porodnického oddělení | 186 |
| Jak lze udržet tvorbu mléka v dalších měsících | 188 |
| Dětská poradna chrání zdraví vašeho dítěte | 188 |
| Dětská moč a stolička | 189 |
| Jak dětátko přibývá na hmotnosti | 189 |
| Jak roste dětátko do délky | 191 |
| Dudlík, nebo bez dudlíku? | 191 |
| Než koupíte kočárek | 192 |
| Jakou postýlku pro kojence | 193 |
| Co potřebujete vědět o koupání dítěte | 194 |
| Jak si počínat, když dětátko začne plakat | 195 |
| Dokázala byste poznat, že je dětátko nemocné? | 197 |
| Co je třeba připravit před příchodem lékaře do domova dítěte | 197 |
| Péče o nehty kojence | 198 |
| Hračky pro dětátko | 199 |
| Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne? | 199 |
| Jak lze bránit opruzení kůže vašeho dětátka | 201 |
| Bojíte se, aby dětátku neodstávaly uši? | 202 |
| Smíte dětátko líbat? | 202 |
| Několik rad o příkrmování a umělé výživě | 203 |
| Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro dětátko? | 204 |



| | |
|---|------------|
| Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života | 204 |
| Třetí měsíc života vašeho dítěte | 205 |
| Kojení ve třetím měsíci života dítěte | 207 |
| Vrozené vymknutí kyčelních kloubů | 207 |
| Podávání ovocných šťáv | 208 |
| Čtvrtý měsíc života vašeho dítěte | 209 |
| Výživa dítěte | 209 |
| Dbejte o bezpečnost svého dítěte | 210 |
| Pátý měsíc života vašeho dítěte | 210 |
| Výživa dítěte | 210 |
| Šestý měsíc života vašeho dítěte | 211 |
| Růst mléčného chrupu | 211 |
| Sedmý a osmý měsíc života dítěte | 212 |
| Obohacení jídelníčku | 213 |
| Přechod na tuhou stravu | 213 |
| Pití z hrnku | 214 |
| Vysoká dětská židle | 214 |
| Nočníček | 215 |
| Devátý a desátý měsíc života vašeho dítěte | 216 |
| Tělesný a duševní vývoj dítěte | 216 |
| Oblečení pro dítě | 216 |
| Dřevěná ohrádka pro dítě | 217 |
| Dítě začíná mluvit | 217 |
| Význam zpěvu pro vývoj dítěte | 218 |
| Jedenáctý a dvanáctý měsíc života dítěte | 218 |
| Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života | 218 |
| Výživa dítěte | 219 |
| Obuv pro jednoleté dítě | 220 |
| Klokanka | 220 |
| Dětská sedačka do auta | 221 |
| Pravák, nebo levák? | 221 |
| DRUHÝ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE | 222 |
| Rozvoj chůze | 222 |
| Rozvoj řeči | 222 |

| | |
|---|------------|
| Hračky pro dítě ve druhém roce | 223 |
| Jak lze překonat „období vzdoru“ | 224 |
| TŘETÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE | 226 |
| Začněte dítěti povídat pohádky | 226 |
| Vedte dítě k samostatnosti | 226 |
| Hraní dítěte s dalšími dětmi | 227 |
| Začněte dítěti vštěpovat hygienické návyky | 227 |
| Lze odstranit nechutenství dítěte? | 228 |
| Jak lze odstranit dětskou tloušťku | 228 |
| Víkend s dítětem | 229 |
| Jak se máme chovat k dítěti | 229 |
| Role otce, babičky a dědečka při výchově dítěte | 231 |
| PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ | 232 |
| Rýma | 232 |
| Zánět středního ucha | 232 |
| Zánět příušních slinných žláz | 234 |
| Spalničky | 234 |
| Zánět očních spojivek | 235 |
| Ječné zrnko | 235 |
| Opar | 236 |
| Roupi | 236 |
| Alergická onemocnění | 237 |
| Kopřivka | 237 |
| Ekzém | 238 |
| Pylová neboli senná rýma | 238 |
| Celoroční alergická rýma | 239 |
| Astma | 239 |
| Jakou péči potřebuje nemocné dítě | 240 |
| Podávání léků dítěti | 241 |
| ÚRAZY DĚTÍ A JINÉ NEBEZPEČNÉ PŘÍHODY | 243 |
| Upravte vhodně prostředí pro dítě | 243 |
| Jakou první pomoc je třeba dítěti poskytnout | 245 |
| Bezvědomí | 245 |



| | |
|-------------------------------------|-----|
| Krvácení | 248 |
| Popálení a opaření | 250 |
| Vdechnutí předmětu | 250 |
| Cizí tělísko v oku | 251 |
| Cizí tělísko v nose | 251 |
| Cizí tělísko v uchu | 251 |
| Zlomeniny | 252 |
| Otravy | 252 |
| Uštknutí hadem | 253 |
| Bodnutí včelou nebo vosou | 254 |
| Utonutí | 254 |
| Vražení třísky | 255 |
| Oděrky kůže | 255 |
| Domácí lékárnička | 255 |

| | |
|--|------------|
| SLOVNÍČEK ODBORNÝCH NÁZVŮ | 256 |
|--|------------|

| | |
|-----------------------------|------------|
| LITERATURA | 262 |
|-----------------------------|------------|