

# Obsah



7	ÚVOD		
15	<b>Příprava</b>		
14	VÝŽIVA PRO NOVÝ ŽIVOT		
16	CVIKY PRO OTĚHOTNĚNÍ		
18	ČEHO SE MUSÍTE VYVAROVAT		
19	PŘIPRAVENÍ NA OTCOVSTVÍ		
22	PLODNOST		
24	PROBLÉMY S PLODNOSTÍ		
28	CO VÁS ČEKÁ?		
32	<b>Nový život</b>		
54	OPLODNĚNÍ		
37	JAK SE DOZVÍTE, ŽE JSTE TĚHOTNÁ?		
40	<b>Každý den o něco větší</b>		
42	<b>PRVNÍ TRIMESTR</b>		
44	PRVNÍ ČTYŘI TÝDNY		
46	PÁTÝ A ŠESTÝ TÝDEN		
48	SEDMÝ A OSMÝ TÝDEN		
50	DEVÁTÝ A DESÁTÝ TÝDEN		
52	JEDENÁCTÝ A DVANÁCTÝ TÝDEN		
54	CO JEŠTĚ MŮŽETE A CO JIŽ NEMŮŽETE		
56	JÍST ZA DVA		
67	NEVOLNOST		
		70	ZMĚNY NÁLAD
		72	BEZPEČNOST
		74	VYŠETŘENÍ A PROBLÉMY
		79	SPORT A HRY
		80	ROLE OTCE
		82	SEX A SOCIÁLNÍ VZTAHY
		84	<b>DRUHÝ TRIMESTR</b>
		86	ČTVRTÝ MĚSÍC
		88	PÁTÝ MĚSÍC
		90	ŠESTÝ MĚSÍC
		92	VYŠETŘENÍ A VÁŽNÉ PROBLÉMY
		96	PROBLÉMY A BOLÍSTKY
		102	DOVOLENÁ
		104	OBLEČENÍ
		106	PLEŤ A VLASY
		110	VYCHUTNEJTE SI SEX
		112	KOMUNIKACE S MIMINKEM
		114	ZDRAVĚ JÍST
		116	KDY PŘESTAT CHODIT DO PRÁCE?
		118	TĚHOTENSKÉ KURSY
		122	PŘÍPRAVY NA VELKÝ DEN
		124	DĚTSKÝ POKOJ



- |     |                                             |   |     |                               |
|-----|---------------------------------------------|---|-----|-------------------------------|
| 128 | TŘETÍ TRIMESTR                              | • | 174 | Vy a vaše dítě                |
| 130 | SEDMÝ MĚSÍC                                 | • | •   |                               |
| 132 | OSMÝ MĚSÍC                                  | • | •   | 176 PRVNÍ DNY                 |
| 134 | DEVÁTÝ MĚSÍC                                | • | •   | 182 VYTVOŘENÍ POUTA S DÍTĚTEM |
| 136 | VÝBAVIČKA                                   | • | •   | 184 DEPRESE                   |
| 140 | DĚTSKÉ OBLEČKY                              | • | •   | 186 PÉČE O DÍTĚ               |
| 142 | JDETE NA VYCHÁZKU                           | • | •   | 192 DOMÁCNOST                 |
| 146 | POROD DOMA                                  | • | •   | 194 KOJENÍ                    |
| 148 | POROD V PORODNICI                           | • | •   | 198 UMĚLÁ VÝŽIVA              |
| 150 | ALTERNATIVNÍ PORODY                         | • | •   | 202 SPÁNEK                    |
| 152 | <b>Porod a potom</b>                        | • | •   | 206 FIT A VE FORMĚ            |
| 154 | POROD ZAČÍNÁ                                | • | •   | 209 ZDRAVĚ JÍST               |
| 156 | PRVNÍ FÁZE                                  | • | •   | 212 SEX A ANTIKONCEPCE        |
| 158 | DRUHÁ FÁZE                                  | • | •   | 214 VÝVOJ DÍTĚTE              |
| 160 | TIŠENÍ BOLESTI                              | • | •   | 216 PŘIKRMOVÁNÍ               |
| 162 | VELKÝ OKAMŽIK                               | • | •   | 218 PLAČTIVÉ DĚTI             |
| 165 | UMĚLÉ ZÁSAHY PŘI PORODU                     | • | •   | 220 ZDRAVOTNÍ POTÍŽE          |
| 168 | VÍCEČETNÉ TĚHOTENSTVÍ<br>A NESPRÁVNÉ POLOHY | • | •   | 224 PRVNÍ POMOC               |
| 170 | AHOJ, SVĚTE                                 | • | •   | 228 UŽITEČNÉ ADRESY           |
| 172 | DĚTI Z INKUBÁTORU                           | • | •   | 229 DOPORUČENÁ LITERATURA     |
|     |                                             | • | •   | 230 REJSTRÍK                  |