

Obsah

- 13 Předmluva k novému vydání
17 Předmluva k prvnímu českému vydání
19 Předmluva k prvnímu vydání

TĚHOTENSTVÍ

První tři měsíce

- 27 Průvodní znaky těhotenství
33 Léky a potravinové doplňky v raném těhotenství
35 Péče o těhotnou ženu
40 Přírodní medicína a individualita
41 Domácí porod nebo porodní dům
42 Partnerský vztah
42 Prenatální diagnostika

Prostřední tři měsíce

- 48 Tělesné změny
51 Přípravné kurzy k porodu
54 Přirozené těhotenství
55 Přirozené prostředky podporující těhotenství
58 Těhotenské obtíže
68 Partnerství a sexualita během těhotenství
69 Domácí porod
70 Porodní dům
72 Vícečetné těhotenství

Poslední tři měsíce

- 75 Vývoj smyslových orgánů
76 Zaměstnání a ochranná lhůta
77 Příprava na porod
78 Proměny ženského těla
80 Příprava prsů na kojení
83 Obecné obtíže

| | |
|-----|--|
| 95 | Prohlídky |
| 99 | Posouzení děložních stahů |
| 104 | Rizikové těhotenství, pobyt v nemocnici, předčasný porod |
| 106 | Těhotenské obtíže |
| 116 | Poloha koncem pánevním |
| 124 | Partnerský vztah, rodičovství |
| 129 | Péče o kojence |
| 130 | Domácí porod – porodní dům |
| 134 | Ambulantní porod |

Posledních šest týdnů – příprava na porod

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 143 | Kolísání nálady a Pulsatilla |
| 144 | Žena v silně pokročilém těhotenství |
| 144 | Budoucí otec, partnerský vztah |
| 145 | Plavání |
| 145 | Volba porodního domu nebo porodnice |
| 149 | Taška do porodnice |
| 154 | Porod mimo porodnici |
| 157 | Preventivní prohlídky |
| 160 | Problémy v posledních týdnech |
| 167 | Přirozená příprava na porod |
| 176 | Přenášení |
| 181 | Vyvolání porodu |
| 184 | Alternativní způsoby vyvolání porodu |

POROD

Průběh porodu

| | |
|-----|-----------------|
| 193 | Přirozený porod |
| 201 | Operační porody |

Známky začínajícího porodu

| | |
|-----|--|
| 205 | Stahy |
| 209 | Odtok plodové vody |
| 214 | Přirozený pohled na odtok plodové vody |
| 216 | Opatření podporující stahy |

| | |
|-----|---------------------------------|
| 216 | Uvolňování hlenu, hlenová zátka |
| 217 | Krvácení |
| 219 | Nevolnost, pocit na zvracení |
| 220 | Průjem |

Fáze porodu

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 221 | Porodní bolesti během otevírání |
| 222 | Přechodové stahy |
| 222 | Cesta dítěte porodním kanálem |
| 223 | Porodní poloha matky |
| 225 | Žena v přechodové fázi |
| 226 | Nálada v porodní místnosti |
| 226 | Funkce stahů, princip „roláku“ |
| 227 | Vypuzovací fáze |
| 229 | Poslední kus práce |
| 229 | Hormonální samoregulační mechanismus |

Narození dítěte

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 232 | Pomoc porodní asistentky |
| 234 | Úloha partnera |
| 238 | Doprovázení porodu přírodní medicinou |
| 244 | Doba poporodní |

Nezdařený porod

| | |
|-----|------------------------------|
| 249 | Když život začíná smrtí |
| 251 | Rozloučení |
| 251 | Syndrom náhlého úmrtí dítěte |
| 252 | Období po smrti dítěte |
| 253 | Rituál místo pohřbu |

ŠESTINEDĚLÍ

| | |
|-----|--------------------------|
| 257 | Pomoc porodní asistentky |
| 258 | Význam šestinedělí |

Rané šestinedělí

- 261 Šestinedělí doma a v porodnici
- 263 Průběh šestinedělí
- 275 Využití přírodních metod k podpoře normálního průběhu šestinedělí
- 277 Potíže na počátku šestinedělí
- 286 Pánevní dno
- 288 Poranění pánevního dna
- 295 Partner během šestinedělí

Novorozenec

- 299 Z matčina těla ven na svět
- 301 První minuty života
- 303 Hodinu poté
- 305 První hodiny, dny a týdny života
- 332 Péče porodní asistentky po propuštění z nemocnice
- 333 Použití éterických olejů u novorozenců
- 334 Péče o pupeční šňůru
- 338 Novorozenecká žloutenka (ikterus)
- 344 První lehká onemocnění
- 360 Poznámka závěrem

Kojení

- 363 Předpoklady úspěšného kojení
- 367 Změny prsů
- 368 Být kojící matkou
- 373 Praktické informace o kojení
- 378 Složení mateřského mléka
- 379 Nalítí prsů
- 382 Vypité množství mléka a kojencův přírůstek váhy
- 384 Ovlivnění tvorby mléka
- 388 Péče o prsy
- 391 Výživa kojící matky
- 392 Zvláštnosti z hlediska kojící matky
- 395 Pomůcky pro kojení
- 397 Odsávání a zmrazení mateřského mléka
- 398 Městnání mléka (retence) nebo zánět prsu (mastitida)
- 406 Zvláštnosti u dětí

- 407 Příkrmování kojených dětí
408 Mateřské mléko a zatížení škodlivinami
409 Ukončení kojení

Pozdní šestinedělí

- 413 Každodenní život v rodině a situace ženy v domácnosti
415 Doprovodné jevy na konci šestinedělí
419 Sexualita po porodu, ochrana
423 Dobrodružství být rodičem

INFORMACE O PŘÍRODNÍ LÉČBĚ

- 427 Základy léčby pomocí bylinek
432 Základy homeopatie
438 Základy aromaterapie
451 Originální směsi Ingeborg Stadelmann

PŘÍLOHY

- 461 Informace o práci porodní asistentky v Německu
464 Informace o práci porodní asistentky v ČR
467 Zajímavé adresy v ČR
469 Poděkování autorky k prvnímu vydání
471 Poděkování autorky k druhému vydání
473 Slovo překladatelky k prvnímu vydání
475 Poznámka překladatelky k prvnímu vydání
476 Použitá literatura

481

Rejstřík