

OBSAH

ÚVOD	9
I. O TĚHOTENSTVÍ	11
Osobnost a prostředí těhotné	11
Manžel a budoucí otec	13
Manželská závislost, okruhy společných zájmů	15
Erotika a sexuální život v prvních měsí- cích těhotenství	17
Jak vlastně vzniká nový člověk a jak se vyvíjí	20
Jak rychle v mamince roste děťátko? .	27
Jaký je vývoj tvaru dítěte v děloze?	27
Co se děje v ženském organismu v těho- tenství a jaké jsou průvodní pocity v těle?	31
Životospráva	39
Prožitky prvního až čtvrtého měsíce .	43
Změna postavy	46
Touha po zachování erotické přitažli- vosti	48
Pátý měsíc a první pohyby	49
Potřeba existenční jistoty	51
Tělesné obtíže a pocífovaná úleva v ob- dobí kolem šestého měsíce	53
Únava ve vyšším stupni těhotenství, její příčiny a průvodní stavy	55
Strach ve vyšším stupni těhotenství .	58
Nevhodné rady a pověry	60
Myšlenky na porod	63
Nezájem o pohlavní život	64

Manžel a svízele posledních měsíců	66
Touha po úlevě; neosobní postoj k obtížím posledních měsíců	68
Psychické stavy v období sedmého, osmého a devátého měsíce	70
Odhodlání, které přichází v desátém měsíci	71
Netrpělivost a nedočkavost posledních dnů	74

II. O PORODU A ŠESTINEDĚLÍ 77

Tradice a skutečnost	77
Váš postoj k porodu	80
Průběh a mechanismus porodu	82
Strach, napětí, bolest — lze je odstranit?	89
Co je v moci moderního porodnictví	92
Znamé prostředí porodnice	94
Soustředěný klid a rozdělení sil	97
Psychické stavy v průběhu přirozeného porodu	100
Jsme tři	110
První porod jako krásná životní zkušenost	112
Zvyky a pověry kolem porodu kdysi	112
Domů	113
Co se děje během šestinedělí v těle ženy a jakou péči v té době potřebuje?	115
Kojení	119
Zvyky a zlozvyky v šestinedělí	122

III. O ŽIVOTĚ V NOVÉ RODINĚ 124

Růst do otcovství	129
Několik slov o výchově	132

Duševní rozvoj dítěte a jak mu napo- máhat	136
Základní vztahy	145
Neosobní rodičovský postoj	149
Domov	152
... a domovy	155
My všichni	155
Radostná odpovědnost	159
 Z Á V Ě R	 161