

# OBSAH

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	11
<b>PŘEDSTAVENÍ AUTORA</b> .....	17
<b>ÚVOD</b> .....	19
<b>PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ</b> .....	21
Co je plánované rodičovství .....	21
Co jsou plodné a neplodné dny .....	22
Zdravotní stav rodičů .....	23
Věk partnerů plánujících rodičovství .....	24
Genetické poradenství .....	26
Životní styl aneb příprava na těhotenství .....	26
Chlapec nebo děvče - aneb je možné naplánovat pohlaví dítěte? .....	29
<b>OTĚHOTNĚNÍ</b> .....	31
Anatomie pohlavních orgánů ženy a muže .....	31
Sexualita ženy .....	34
Menstruační cyklus .....	35
Co je menstruační kalendář .....	38
Otěhotnění .....	40
Příznaky těhotenství .....	42
Průkaz těhotenství .....	42
Čemu se na počátku těhotenství vyhnout .....	46
Neplodnost a její příčiny .....	48
Co je anovulační sterilita .....	48
Co je neprůchodnost vejcovodů .....	49
Co je endometrióza .....	50
Jak se vyšetřuje neplodnost .....	51
Co je asistovaná reprodukce .....	51
Co je mimotělní oplodnění a IVF+ET .....	51
<b>PÉČE O TĚHOTNOU ŽENU</b> .....	53
Poradna pro těhotné .....	53
Co je anamnéza .....	56
Těhotenská průkazka .....	57
Kdy má chodit těhotná do poradny .....	58
Co je prenatální diagnostika .....	64

Co znamená orální glukózový toleranční test (oGTT) .....	68
Ultrazvukové vyšetření .....	69
Poslech srdečních ozev plodu .....	70
Zaměstnání těhotných žen .....	72
Jak pomáhá zákon těhotným ženám a matkám .....	75
Převedení na jinou práci (§ 153 Zákoníku práce) .....	76
Pracovní cesty a přeložení (§ 154 Zákoníku práce) .....	76
Rozvázání pracovního poměru (§ 155 Zákoníku práce) .....	77
Úprava pracovní doby (§ 154 Zákoníku práce) .....	77
Mateřská dovolená (§ 157 Zákoníku práce) .....	78
Porodné .....	78
Rodičovská dovolená (§ 158 Zákoníku práce) .....	79
Přestávky ke kojení (§ 161 Zákoníku práce) .....	79
Přídavky na dítě .....	80
<b>PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ .....</b>	<b>81</b>
Těhotenská matematika .....	81
Počátek těhotenství do 4. týdne .....	84
4. týden .....	87
5. týden .....	89
6. týden .....	91
7. týden .....	93
8. týden .....	97
9. týden .....	99
10. týden .....	101
3. měsíc těhotenství .....	103
4. měsíc těhotenství .....	105
5. měsíc těhotenství .....	107
6. měsíc těhotenství .....	109
7. měsíc těhotenství .....	111
8. měsíc těhotenství .....	113
9. měsíc těhotenství .....	115
Termín porodu .....	117
<b>Nefyziologický průběh těhotenství .....</b>	<b>119</b>
Co je rizikové a patologické těhotenství .....	119
Potrat .....	120
Cukrovka neboli diabetes .....	122
Chudokrevnost .....	126
Krevní skupiny a Rh faktor .....	126
Preeklampsie neboli pozdní gestóza .....	129
Hrozící předčasný porod .....	131
Sexuálně přenosná onemocnění .....	134
Krvácení v těhotenství .....	139
Osamělá těhotná .....	140

<b>HYGIENA A ŽIVOTOSPRAVA TĚHOTNÝCH .....</b>	<b>141</b>
Výživa těhotných .....	141
Zásady přípravy pokrmů pro těhotnou ženu .....	146
Těhotná diabetička a její jídelníček .....	149
Těhotná vegetariánka .....	151
Péče o chrup a dutinu ústní .....	152
Péče o kůži aneb je možné se vyhnout tvorbě strií .....	156
Kosmetika v těhotenství .....	157
Oblečení a obuv vhodné pro těhotnou .....	159
Těhotenská móda .....	160
Sport a těhotenství .....	169
Speciální cvičení pro těhotné .....	174
Sauna a těhotenství .....	186
Spánek těhotné .....	187
Sex v těhotenství .....	190
Užívání léků v těhotenství .....	192
Očkování v těhotenství .....	196
Alkohol a těhotenství .....	197
Kouření a těhotenství .....	198
Drogy a těhotenství .....	199
Cestování těhotných .....	200
<b>POROD .....</b>	<b>205</b>
Předporodní příprava .....	205
Co je porodní plán .....	207
Partner a těhotenství .....	207
Kdo je dula .....	210
Výbava pro miminko .....	211
Výbava do porodnice .....	214
Co je nutné ještě zařídit v těhotenství .....	216
Vybíráme porodnici .....	216
Jak se pozná začátek porodu .....	220
Cesta do porodnice .....	224
Příjem v porodnici .....	224
Průběh porodu .....	233
I. doba porodní (neboli otevírací doba) .....	233
II. doba porodní (neboli vypuzovací doba) .....	242
III. doba porodní (neboli doba k lůžku) .....	252
Tlumení porodních bolestí .....	255
Rozdělení analgetických metod .....	255
Nefarmakologické metody .....	258
Předporodní příprava .....	258
Hypnóza .....	258
Audioanalgezie .....	259
Akupunktura, akupresura .....	259

Elektroanalgezie (TENS) .....	260
Hydroanalgezie .....	260
Alternativní polohy při porodu .....	261
Farmakologické metody .....	264
Celková analgezie .....	264
Analgetika pro injekční podání .....	264
Inhalační analgezie .....	265
Užití bylinných extraktů (fytoterapie) .....	265
Místní analgezie .....	265
Infiltrace kožních (Haedových) zón .....	266
Obstřík pochvy a hráze .....	266
Pudendální analgezie .....	266
Paracervikální analgezie .....	267
Epidurální analgezie .....	269
Subarachnoidální analgezie .....	277
Kombinovaná subarachnoidální a epidurální analgezie .....	277
Co je alternativní porodnictví .....	278
»Porod bez násilí« podle Frederika Leboyera .....	280
Porod podle Michela Odenta .....	282
Ambulantní porod .....	284
Použití vody u porodu .....	285
Programovaný porod .....	287
Porod doma .....	287
Porod on-line, aneb alternativa třetího tisíciletí .....	290
<b>Nefyziologický porod</b> .....	<b>297</b>
Předčasný porod .....	297
Porod plodu koncem pánevním napřed .....	299
Vícečetné těhotenství .....	301
Překotný porod .....	302
Prodloužené těhotenství .....	303
Medikamentózní porod .....	303
Umělé vyvolání porodu .....	305
Náhlé příhody u porodu .....	305
Krvácení .....	305
Šok a šokové stavy v těhotenství a za porodu .....	306
Křeče a bezvědomí v těhotenství a za porodu .....	307
Porod mimo porodnici – pomoc při náhlém porodu .....	308
Operační porod .....	310
Císařský řez .....	310
Znecitlivění u císařského řezu .....	314
Kleštový porod .....	316
Vybavení placenty rukou .....	319
<b>OŠETŘENÍ NOVOROZENCE</b> .....	<b>321</b>

<b>ŠESTINEDĚLÍ .....</b>	<b>327</b>
Co je šestinedělí .....	327
První hodiny a dny po porodu .....	327
Hojení porodních poranění .....	331
Poporodní změny .....	333
Poporodní splín .....	334
Mléčná žláza v šestinedělí .....	337
Léky v šestinedělí .....	338
Sex po porodu .....	338
Kontrola po šestinedělí .....	338
Hygiena ženy v šestinedělí .....	339
Režim dne, odpočinek, spánek .....	340
Cvičení v šestinedělí .....	341
<b>Nefyziologické šestinedělí .....</b>	<b>342</b>
Krvácení v šestinedělí .....	342
Infekce v šestinedělí .....	342
Cévní komplikace v šestinedělí .....	342
Poruchy kojení a onemocnění prsů .....	344
Zastavení kojení .....	345
<b>KOJENÍ .....</b>	<b>347</b>
Fyziologie laktace .....	347
Základní reflexy dítěte .....	351
Technika kojení .....	352
Držení prsu .....	352
Polohy .....	352
Správné přísátí .....	358
Správné sání .....	360
Následky nesprávné techniky kojení .....	361
Výhody kojení pro dítě .....	361
Výhody kojení pro matku .....	361
O Laktační lize .....	362
<b>ANTI-KONCEPCE .....</b>	<b>363</b>
Mužské antikoncepční metody .....	367
Ženské antikoncepční metody .....	367
<b>SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ Z PORODNICTVÍ .....</b>	<b>383</b>
<b>ZKRATKY POUŽÍVANÉ V PORODNICTVÍ .....</b>	<b>407</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>413</b>
<b>INTERNETOVÉ ZDROJE .....</b>	<b>416</b>
<b>REJSTRÍK .....</b>	<b>417</b>