

O autorovi .....	11
Úvod .....	13
<b>Prekoncepční příprava a první měsíc těhotenství (0.–4. týden) .....</b>	<b>15</b>
Plánujete těhotenství? .....	15
Jak se připravit na otěhotnění? .....	16
<i>Hmotnost</i> .....	16
<i>Čvičení</i> .....	16
<i>Kouření</i> .....	17
<i>Alkohol a káva</i> .....	17
<i>Léky</i> .....	17
<i>Infekce</i> .....	18
Menstruační cyklus a oplodnění .....	19
Délka trvání těhotenství .....	20
Vývoj embrya .....	20
Jaké jsou časné známky těhotenství? .....	21
<i>Vynechání menstruace</i> .....	21
<i>Napětí a růst prsů</i> .....	21
<i>Ranní nevolnost</i> .....	21
<i>Časté močení</i> .....	21
<i>Únava a spavost</i> .....	22
Hmotnostní přírůstek .....	22
Chlapeček, nebo děvčátko? .....	23
<b>Jak potvrdit těhotenství? .....</b>	<b>24</b>
Těhotenský test .....	24
Ultrazvukové vyšetření .....	25
<b>Druhý měsíc těhotenství (5.–8. týden) .....</b>	<b>27</b>
Vývoj embrya .....	27
Jak se určuje termín porodu? .....	27
Změny organismu matky .....	29
Jak se chovat po potvrzení těhotenství? .....	29
<b>Třetí měsíc těhotenství (9.–12. týden) .....</b>	<b>32</b>
Vývoj embrya .....	32
Změny organismu matky .....	32

Vliv některých nemocí na vývoj těhotenství .....	33
<i>Chřipka</i> .....	33
<i>Zarděnky</i> .....	34
<i>Infekce močových cest</i> .....	34
Příznaky a léčba hrozícího samovolného potratu .....	35
Jaká má být strava těhotné ženy? .....	36
Těhotenství a vitaminy? .....	37
<i>Vitamin A</i> .....	37
<i>Vitaminy skupiny B</i> .....	37
<i>Vitamin C</i> .....	37
<i>Vitamin D</i> .....	37
<i>Vitamin E</i> .....	38
<i>Kyselina listová</i> .....	38
<i>Železo</i> .....	38
Vstupní gynekologické vyšetření .....	39
Průkaz pro těhotné .....	40
<b>Čtvrtý měsíc těhotenství (13.–16. týden)</b> .....	46
Vývoj plodu .....	46
Změny organismu matky .....	46
Oblékání .....	47
Dietní opatření .....	48
Těhotenské chutě .....	49
Cvičení a fyzická aktivita .....	49
<i>Cvičení vhodné v těhotenství</i> .....	51
<i>Cvičení zaměřené k porodu</i> .....	54
Diagnostika vrozených vad plodu .....	55
<b>Pátý měsíc těhotenství (17.–20. týden)</b> .....	58
Vývoj plodu .....	58
Změny organismu matky .....	59
Jak relaxovat? .....	61
Spánek .....	62
Péče o chrup .....	63
Péče o pleť a vlasy .....	63
Pro nejzvědavější maminky: Rh-inkompatibilita .....	64
<b>Šestý měsíc těhotenství (21.–24. týden)</b> .....	66
Vývoj plodu .....	66
Změny organismu matky .....	67
Jsou tvrdnutí a bolesti břicha velkým problémem? .....	68

Nepodceňujte krvácení z rodidel .....	68
Otoky .....	68
Křeče dolních končetin .....	69
Těhotenská cukrovka .....	70
Jak pečovat o prsy? .....	71
Kojení, nebo umělá strava? .....	71
<b>Sedmý měsíc těhotenství (25.–28. týden) .....</b>	<b>74</b>
Vývoj plodu .....	74
Změny organismu matky .....	75
Zácpa .....	76
Psychický stav nastávající maminky na začátku poslední třetiny těhotenství .....	77
Nastávající otec – vztah k těhotenství a porodu .....	78
Cestování a volba dopravního prostředku .....	80
Řízení auta .....	80
Cestování letadlem .....	81
Pobyt v zahraničí .....	82
Zaměstnání na začátku poslední třetiny těhotenství .....	83
<b>Osmý měsíc těhotenství (29.–32. týden) .....</b>	<b>84</b>
Vývoj plodu .....	84
Ultrazvuk .....	84
Nitroděložní růstová retardace plodu .....	85
Uložení plodu v děloze .....	86
Změny organismu matky .....	87
Neobávejte se zadýchávání! .....	88
Pálení žáhy je nepříjemné .....	88
Trápí vás poruchy zažívání? .....	88
Chodíte stále častěji močit? .....	89
Stavy komplikující těhotenství .....	90
<i>Preeklampsie</i> .....	90
<i>Vcestné lůžko</i> .....	91
<i>Anémie</i> .....	92
<b>Devátý měsíc těhotenství (33.–36. týden) .....</b>	<b>94</b>
Vývoj plodu .....	94
Změny organismu matky .....	95
Pravidelné kontroly matky a plodu .....	95
Předčasný porod .....	96
Nastupujete na mateřskou dovolenou .....	98

Podle čeho si vybrat porodnici? .....	98
Co si vzít s sebou do porodnice? .....	99
Vyvrcholení se blíží, držte se! .....	100
Praktická otázka: Už máte kočárek? .....	101
<b>Desátý měsíc těhotenství (37.–40. týden) (M. Nováčková) .....</b>	<b>103</b>
Vývoj plodu .....	103
Změny organismu matky .....	103
Porod se blíží .....	104
Kontroly v těhotenské poradně .....	105
Kardiotokografie .....	106
Těhotenské kurzy .....	106
Kdy se vydat do porodnice? .....	107
Termín porodu .....	108
Prodloužené těhotenství (přenášení) .....	108
Poloha plodu .....	109
Dvojčata .....	110
Připravte domov pro miminko .....	110
Přítomnost otce u porodu .....	111
<b>Porod .....</b>	<b>113</b>
První porodní doba .....	113
<i>Dýchání při porodu</i> .....	117
<i>Odtok plodové vody</i> .....	118
<i>Tlumení bolesti při porodu</i> .....	118
<i>Indukce porodu</i> .....	121
Druhá porodní doba .....	121
<i>Porod dvojčat</i> .....	123
<i>Nástřih hrázce a porodní poranění</i> .....	123
<i>Císařský řez</i> .....	124
<i>Kleštový porod</i> .....	125
Třetí porodní doba .....	125
<b>Šestinedělí (M. Nováčková) .....</b>	<b>127</b>
Hygiena po porodu .....	127
Fyziologické změny v šestinedělí .....	128
<i>Zavinování dělohy</i> .....	128
<i>Hojení porodního poranění</i> .....	128
<i>Co se ještě děje v šestinedělí?</i> .....	129
Strava v šestinedělí .....	129
Laktace .....	130

Péče o prsy v době laktace .....	131
Kojení .....	132
<i>Technika kojení</i> .....	132
Odpočinek v šestinedělí .....	134
Cvičení v šestinedělí .....	135
Psychické změny v šestinedělí .....	136
Partnerské vztahy .....	137
Sexuální život po porodu .....	137
Antikoncepce po šestinedělí .....	137
Kontrola po šestinedělí .....	138
Komplikace v šestinedělí .....	139
<i>Horečka</i> .....	139
<i>Krvácení z rodidel</i> .....	139
<i>Zánět mléčné žlázy</i> .....	140