

# OBSAH



618

№ 26740	
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-1136-6 J8	

PŘEDMLUVA	9
PLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ	11
<b>VĚK OBOU PARTNERŮ</b>	11
<b>ZDRAVOTNÍ STAV</b>	12
Epilepsie	12
Diabetes mellitus	13
Srdeční choroby	13
Astma	13
Onemocnění ledvin	13
Herpes simplex II (genitální opar)	14
Herpes na genitálu	14
Zarděnky (rubeola)	14
<b>SOCIÁLNĚ-EKONOMICKÁ SITUACE</b>	15
Alkohol	15
Drogy a léky	15
Kouření	16
<b>KDY OTĚHOTNĚT</b>	16
Z hlediska plodných dnů ženy	16
Z hlediska vhodného ročního období	19
I. TRIMESTR (0. AŽ 12. TÝDEN)	20
<b>PRVNÍ PROJEVY TĚHOTENSTVÍ</b>	20
Vynechání menstruace (amenorea)	20
Únava	20
Časté nutkání na močení	21
Citlivost na vůně a pachy	21
Chutě a nechutenství	21
Změny na prsou	21
<b>PRVNÍ NÁVŠTĚVA GYNEKOLOGA</b>	21
USG vyšetření	22
Gynekologické vyšetření	23
<b>PRŮKAZKA A PORADNA PRO TĚHOTNÉ</b>	23
<b>ČASTÉ obtíže v těhotenství</b>	27
Obstipace – zácpa	27
Křeče	28

Bolesti zad	28
Pálení žáhy	29
Ranní nevolnost	30
Kandidóza	30
Syndrom karpálního tunelu	31
Hypertenze – vysoký krevní tlak	31
Retence vody – zadržování vody	32
Insomnie – nespavost	33
Mdloby	33
Hemoroidy	34
Varixy – křečové žíly	34
Citlivé a bolestivé prsy	36
Výkyvy nálad	36
Bolesti žeber	37
<b>RANÉ GESTÓZY</b>	37
Nucení na zvracení, zvracení, nadměrné zvracení (nausea, emesis a hyperemesis)	37
Ptyalismus	38
Preeklampsie	38
Eklampsie	39
<b>VÝVOJ PLODU (EMBRYOGENEZE)</b>	39
Oplodnění	39
Embryogeneze	41
Uhníždění (nidace)	41
4. týden	41
6. týden	41
7. týden	41
8. týden	43
10. až 11. týden	43
12. týden	43
<b>ŽIVOTOSPRAVA, ŽIVOTNÍ STYL V I. TRIMESTRU</b>	44
Zásadní změny vašeho těla	44
Sex v těhotenství	47
Stravování těhotných	48
Oblečení	52
Sport	54
Cestování a doprava	56
Zaměstnání	58
Léky a očkování v těhotenství	59
<b>II. TRIMESTR (13. AŽ 24. TÝDEN)</b>	60
<b>VÝVOJ PLODU (EMBRYOGENEZE)</b>	60

16. týden	61
20. týden	63
22. týden	63
24. týden	63
Placenta	64
Plodová voda	64
Poloha plodu	64
<b>VYŠETŘOVACÍ A DIAGNOSTICKÉ METODY VE II. TRIMESTRU</b>	65
Amniocentéza	65
Ultrazvukové vyšetření	66
CTG vyšetření – kardiotokograf	67
Biochemický serologický krevní test	68
Návštěva obvodního a zubního lékaře	68
<b>ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU V II. TRIMESTRU</b>	68
Psychoprofylaxe (psychická příprava) a tělocvik v těhotenství	69
Péče o sebe	72
<b>RADY NAŠICH BABIČEK</b>	73
Těhotenství	73
Šestinedělí	73
<b>III. TRIMESTR (25. AŽ 36. TÝDEN)</b>	74
<b>VÝVOJ PLODU A RŮST HMTNOSTI PLODU</b>	74
28. týden	74
32. týden	75
36. týden	75
<b>ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU VE III. TRIMESTRU</b>	75
<b>ULTRAZVUKOVÉ VYŠETŘENÍ VE III. TRIMESTRU</b>	77
<b>ZTRÁTA POHYBŮ PLODU</b>	78
<b>OBČASNÉ KONTRAKCE DĚLOŽNÍ</b>	79
<b>PŘEDČASNÝ POROD</b>	79
Rizikové faktory	79
Zastavení předčasného porodu	79
<b>PŘÍPRAVA K PORODU</b>	81
Nástup na mateřskou dovolenou	81
Léčebně tělesná výchova	82
Nácvik dýchání a tlačení	83
Partner či jiná blízká osoba u porodu	88
<b>VOLBA PORODNICE</b>	92
Podle vzdálenosti	93
Podle osobního dojmu	93

Podle stupně vybavenosti	93
<b>VÝBAVIČKA PRO MIMINKO</b>	94
Potřeby na spaní	94
Oblečení	94
Koupání, mytí a přebalování	96
Potřeby pro vycházky a výlety	96
Krmení z láhve	98
<b>OBDOBÍ PŘED PORODEM – III. TRIMESTR (36. AŽ 40. TÝDEN)</b>	99
<b>PLOD</b>	99
36. až 40. týden	99
Postavení plodu	100
Uložení placenty	101
<b>ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU</b>	102
<b>PŘÍPRAVA NA KOJENÍ</b>	102
Změna velikosti prsu a bradavky	104
Technika kojení	104
Druhy mléka	108
Jak kojit	109
Problémy při kojení	109
Vyprazdňování prsou	110
<b>CO S SEBOU DO PORODNICE</b>	112
Taška do porodnice	112
Pomůcky na zpříjemnění porodu	113
Věci pro partnera	113
Porodopis	113
<b>JAK ZAČÍNÁ POROD – CESTA DO PORODNICE</b>	115
Krvácení	115
Odchod hlenové zátky	116
Odtok plodové vody	116
Kontrakce děložní	117
<b>POROD A ŠESTINEDĚLÍ</b>	119
<b>I. DOBA PORODNÍ</b>	119
Odtok plodové vody	119
Jak probíhá I. doba porodní	120
Jídlo a pití	126
Průběh z hlediska činnosti personálu	127
Nejvhodnější polohy	130
Nejčastější komplikace a závažné stavy	130
Indukovaný (vyvolaný) porod	131

---

Protrahovaný (prodloužený) porod	132
Sedativa a analgezie při porodu	132
Jak si ulevit od bolesti	134
<b>II. DOBA PORODNÍ</b>	135
Porodní cesty jsou otevřené, hlavička miminka je ještě velice vysoko	136
Hlavička miminka je již ve vchodu pánevním	137
Epiziotomie	138
Méně obvyklé případy porodu	140
<b>III. DOBA PORODNÍ</b>	145
Porod placenty	145
Stav po porodu dítěte a placenty	146
Co se děje po porodu s vaším miminkem	146
<b>IV. DOBA PORODNÍ – 2 HODINY NA PORODNÍM SÁLE</b>	149
Průběh IV. doby porodní	149
<b>ŠESTINEDĚLÍ V NEMOCNICI</b>	150
Péče o ženu na oddělení šestinedělí	150
Ošetření novorozence na novorozeneckém oddělení	151
<b>ZÁVĚR</b>	153
<b>O AUTORCE</b>	154
<b>POUŽITÉ ODBORNÉ TERMÍNY</b>	156