

Velká česká kniha o matce a dítěti

Dr. Taťána Hanáková a kolektiv

Computer Press, a. s., 20010. Vydání první.

Spolupracovali: Vendula Vespalcová, Jitka Vašková, Soňa Zizgová

Jazyková korektura: Jana Mičulková

Obálka: JoshuaCreative, s. r. o.

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Computer Press, a. s.

Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:

www.knihy.cpress.cz

distribuce@cpress.cz

Dotazy ke zdravotné literatuře:

ivana.auingerova@cpress.cz

ISBN 978-80-251-2788-9

Prodejní kód: KZ0080

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3602. publikaci.

© Computer Press, a. s., 20010. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Prac. 101 / pu 10849



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1002161769

PREZENČNÍ FOND

54 D 164211

Obsah

Úvod	5
1 Oplození (početí) – vznik nového života	7
Oplození	8
Správné načasování těhotenství	10
Když to nejde přirozeně	13
Zdravým pohybem k miminku	14
Jak poznám, že jsem těhotná?	14
Časné příznaky těhotenství	16
Stanovení termínu porodu	21
Vliv některých nemocí na počáteční vývoj těhotenství	22
2 Vyšetření na začátku a v průběhu těhotenství	27
Anamnéza	28
Vyšetření krve	28
Vyšetření moči	29
Vyšetření krevního tlaku	30
Cytologické vyšetření děložního čípku	31
Vyšetření dělohy a děložního hrdla pohmatem	32
Vyšetření zevních rozměrů pánve	32
Vyšetření dolních končetin	33
Vyšetření a kontrola tělesné hmotnosti	33
Vyšetření u praktického lékaře	34
Vyšetření u zubního lékaře	35
3 Přístrojová vyšetření v těhotenství	37
Ultrazvukové vyšetření v době těhotenství	38
Amniocentéza	40
Biopsie choria	40
Kordocentéza	40
Fetoskopie	41
Poslech srdečních ozvě dítěte	41
Kardiotokografie (CTG)	41
4 Poradny pro těhotné	43
Organizace péče o těhotné v České republice	44
Náplň a obsah těhotenských poradén	45
Přehled vyšetření v základním stupni těhotenské poradny	46
Vyznáte se v těhotenské průkazce?	48
5 Vývoj těhotenství měsíc po měsíci	51
I. trimestr (1. – 12. týden)	52
II. trimestr (13. – 24. týden)	58
III. trimestr (25. – 40. týden)	65
Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	72
6 Potíže vyššího stupně těhotenství	73
Tělesné změny	74
Bolesti hlavy	76
Dušnost	77
Hemoroidy	78
Křeče v nohou a rukou	78
Křečové žíly	79
Nespavost	80
Otoky nohou a rukou	80
Průjem	80
Slabost močového měchýře	81
Výtok	81
Zácpa	81
7 Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství	83
Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika, kosmetické zákroky, opalování...	84

Kožní změny v těhotenství	89
Sex v těhotenství	90
Očkování v těhotenství	92
Cestování dopravními prostředky	92
Dovolená v „teplých krajínách“ a její úskalí	95
Relaxace, spánek, odpočinek	96
Proč cvičit v těhotenství a jak	97
Plavání	102
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	104
Úloha nastávajícího tatínka	105
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	108

8 Obklečení a pomůcky	109
Pro maminku	110
Pro dítě	112

9 Onemocnění vzniklá již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené	115
Abortus spontaneus (samovolný potrat)	116
Abruce placenty (předčasné odloučení lůžka neboli plodového kolče)	116
Alkohol a těhotenství	116
Anémie (chudokrevnost)	117
Angína (zánět mandlí a patra)	117
Astma bronchiální (záducha, průduškové astma)	117
Cerkláž	118
Deprese (bezradě) v těhotenství a po porodu	118
Diabetes (cukrovka)	118
Diseminovaná intravaskulární koagulopatie – DIC (porucha krevní srážlivosti na podkladě krvácení)	119
Eklampsie, preeklampsie	119
Embolie plic plodovou vodou (vmetek částice plodové vody do plic)	120
Epilepsie (padoucnice)	120
Hypertenze (vysoký krevní tlak)	120
Infekce močových cest	121
Infekce pochvy (kvasinky, chlamydie)	121
Krvácení z pochvy během těhotenství	121
Krvácení během porodu a po porodu	122
Mimoděložní těhotenství (graviditas extrauterinae)	122
Otoky dolních končetin	124
Placenta praevia (vcestné lůžko)	124
Plané neštovice	124
Porodní poranění	124
Prodoužené těhotenství (porod nastane po 42. týdnu)	124
Předčasný porod (porod dítěte před ukončeným 37. týdnem)	125
Příušnice	126
Residua post partum (zadržení části placenty a plodových obalů při porodu)	126
Rh inkompatibilita	126
Šok a šokové stavy v těhotenství a při porodu	127
Tonizace (tvrdnutí dělohy)	128
Toxoplazmóza a těhotenství	128
Tromboembolická nemoc v těhotenství (onemocnění žilního systému)	128
Viróza, chřipka	128
Zarděnky	129
Žloutenka typu A	129

10 Samovolný (spontánní) porod	131
Co musíte zařídit ještě před porodem	132
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	133
Porodní plán	134
Kdo je to děla a kdo jí může být	134
Známky počínajícího porodu	135
Přijem v porodnici	135
Porodní sál	136

Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	136
Porod a analgezie (tlumení bolesti)	150
Nefyziologický porod	152
Náhle příchody u porodu	154
Co je alternativní porodnictví	155
Porod doma	156

11 Porod na operačním sále	157
Porod pomocí kleští	158
Vakuumextrakce	159
Cisafský řez	159

12 Vícečetné těhotenství	163
Vznik vícečetných těhotenství	164
Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	165
Porody vícečetných těhotenství	166

13 Šestinedělí	167
Co je třeba zařídit ihned po porodu	168
Co absolvujete před propuštěním domů	169
Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	169
Poporodní psychologický stav	172
Co vás čeká v šestinedělí	173
Komplikace v šestinedělí	173
Sex a antikoncepce po porodu	175
Cvičení v šestinedělí	177
Vyšetření po šestinedělí	178

14 Kojení a vše kolem něj	179
Co byste měla vědět o kojení	180
Polohy při kojení	185
Nepravdivosti kojení – zvláštní okolnosti	188
Alternativní způsoby krmení	190
Léky a kojení	191
Pomůcky při kojení	192
Onemocnění prsu v době kojení	193
Kdy a jak přestat kojit	194
Pití z lahve	195
Výživa kojící ženy	197

15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku života	199
Jak se vybavit na příchod miminka	200
Ošetření novorozence na porodním sále	202
Jak vypadá novorozenecké oddělení	204
Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	204
Péče o rizikové novorozence	205
Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	206
Kojenecké poradny	207
Přebalování, koupání a další péče o novorozence	208
Správný vývoj novorozence a kojence	216
Správné držení a manipulace s novorozencem	218
Výživa v prvních měsících	220
Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	223
Hrajeme si s kojencem	225
Výběr hraček pro novorozence	226
Pláč novorozence a projevy bolesti	227
První krůčky a správný výběr botiček	228
Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	230
Cestování s novorozencem	234
Vývojové vady rodidel malých děvčátek	236
Příchod sourozence – radost, nebo problém?	237

16 Závěr	239
Jak to všechno začalo – slovo závěrem	240
Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	241
Použitá literatura	248
Zdroje obrázků a fotografií	249