



2610424326

1089094	2031425
MORAVSKÁ ZEMSKÁ KNIHOVNA	
sign. 2-1239,932	

+ 1 príl.

PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ

PODĚKOVÁNÍ ANEB JAK KNIHA VZNIKALA

PŘEDSTAVENÍ AUTORA

ÚVOD

Hygiena a životospráva těhotných

1 PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ

Co je plánované rodičovství

Co jsou plodné a neplodné dny

Zdravotní stav rodičů

Věk partnerů plánujících rodičovství

Genetické poradenství

Životní styl aneb příprava na těhotenství

Deset inteligentních kroků, které připraví vašemu dítěti úspěšný start do života

Chlapec, nebo děvče?

Novorozenec, kojenec, batole

2 OTĚHOTNĚNÍ

Anatomie pohlavních orgánů ženy a muže

Sexualita ženy

Menstruační cyklus

Co je menstruační kalendář

Porodnické zvyklosti a rituály u kmene Aztéků

Otěhotnění

Příznaky těhotenství

Průkaz těhotenství

Čemu se na počátku těhotenství vyhnout

Porodnické zvyklosti a rituály ve východoafrické Tanzánii

Neplodnost a její příčiny

Co je anovulační sterilita

Co je neprůchodnost vejcovodů

Co je endometrióza

Šestinedělí

Kojení

Očkování

Antikoncepce

Plánované rodičovství

Otěhotnění

Péče o těhotnou ženu

Průběh těhotenství

01

02

03

04

05

06

07

08

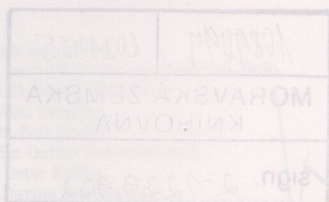
09

10

11

12 Růst a vývoj dítěte

13 První pomoc dítěti



08 Péče o těhotnou ženu

04 Průběh těhotenství

02 Hygiena v životoprávě těhotných

06 Porod

07 Novorozeneček, kojenec, batole

08 Šestinedělí

09 Kojení

10 Očkování

11 Antikoncepce

# Obsah

88	Dvojčata .....	88
88	Chudokrevnost .....	88
88	Krevní skupiny a Rh faktor .....	88
88	Pročkloupsání nabohů prádlní systému .....	88
88	Hrozní přadčasný porod .....	88
<b>4</b>	<b>PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ.....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>PODĚKOVÁNÍ ANEB JAK KNIHA VZNIKALA.....</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>PŘEDSTAVENÍ AUTORA.....</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>26</b>
<b>1</b>	<b>PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ .....</b>	<b>31</b>
	Co je plánované rodičovství .....	32
	Co jsou plodné a neplodné dny.....	33
	Zdravotní stav rodičů .....	34
	Věk partnerů plánujících rodičovství .....	36
	Genetické poradenství.....	40
	Životní styl aneb příprava na těhotenství.....	41
	Deset inteligentních kroků, které připraví vašemu dítěti úspěšný start do života.....	43
	Chlapec, nebo děvče? .....	48
<b>2</b>	<b>OTĚHOTNĚNÍ .....</b>	<b>51</b>
	Anatomie pohlavních orgánů ženy a muže.....	52
	Sexualita ženy .....	55
	Menstruační cyklus .....	57
	Co je menstruační kalendář .....	59
	Porodnické zvyklosti a rituály u kmene Aztéků .....	62
	Otěhotnění .....	65
	Příznaky těhotenství .....	67
	Průkaz těhotenství .....	68
	Čemu se na počátku těhotenství vyhnout .....	71
	Porodnické zvyklosti a rituály ve východoafrické Tanzanii.....	74
	Neplodnost a její příčiny .....	78
	Co je anovulační sterilita.....	78
	Co je neprůchodnost vejcovodů.....	79
	Co je endometrióza.....	80

Jak se vyšetřuje neplodnost .....	80
Co je asistovaná reprodukce .....	80
Co je mimotělní oplodnění a IVF+ET .....	80

### 3 PÉČE O TĚHOTNOU ŽENU ..... 83

Poradna pro těhotné .....	84
Co je anamnéza .....	86
Těhotenský průkaz .....	88
Kdy má chodit těhotná do poradny .....	90
Co je prenatální diagnostika .....	98
Co znamená orální glukózový toleranční test neboli oGTT .....	105
Ultrazvukové vyšetření .....	106
Poslech srdečních ozev plodu .....	108
Porodnické zvyklosti a rituály kmene Zulů .....	110
Zaměstnání těhotných žen .....	114
Jak pomáhá zákon těhotným ženám a matkám .....	117
Převedení na jinou práci (§ 239 zákoníku práce) .....	117
Pracovní cesty a přeložení (§ 240-241 zákoníku práce) .....	118
Rozvázání pracovního poměru (§ 48-73 zákoníku práce) .....	118
Úprava pracovní doby (§ 241 zákoníku práce) .....	118
Mateřská dovolená (§ 195 zákoníku práce) .....	118
Porodné .....	120
Rodičovská dovolená (§ 196 zákoníku práce) .....	120
Rodičovský příspěvek .....	122
Přestávky ke kojení (§ 242 zákoníku práce) .....	123
Přídavky na dítě .....	124
Embryologický atlas, aneb takoví jsme byli.....	127

### 4 PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ ..... 139

Těhotenská matematika .....	140
Počátek těhotenství do 4. týdne .....	144
4. týden .....	146
5. týden .....	148
6. týden .....	150
7. týden .....	153
8. týden .....	158
9. týden .....	160
10. týden .....	162
3. měsíc těhotenství .....	165
4. měsíc těhotenství .....	171
5. měsíc těhotenství .....	175
6. měsíc těhotenství .....	179
7. měsíc těhotenství .....	183
8. měsíc těhotenství .....	187
9. měsíc těhotenství .....	191

Termín porodu	193
Nefyziologický průběh těhotenství	198
Co je rizikové a patologické těhotenství	198
Potrat	199
Cukrovka neboli diabetes	201
Dvojčata	204
Chudokrevnost	212
Krevní skupiny a Rh faktor	212
Preeklampsie neboli pozdní gestóza	218
Hrozící předčasný porod	220
Sexuálně přenosná onemocnění	223
Vulvovaginální mykóza	226
Krvácení v těhotenství	232
Těhotenství a epilepsie	232
Osamělá těhotná	236

## 5 HYGIENA A ŽIVOTOSPRAVA TĚHOTNÝCH 239

Výživa těhotných	240
Těhotná diabetička a její jídelníček	248
Těhotná vegetariánka	250
Nebezpečí onemocnění listeriózou a toxoplazmózou	252
Hygienické zásady při přípravě potravin pro těhotnou ženu	253
Porodnické zvyklosti a rituály u indiánů kmene Šuarů	254
Péče o chrup a dutinu ústní	256
Péče o kůži, vlasy a nehty v těhotenství	260
Oblečení a obuv vhodné pro těhotnou	264
Fashion story pro těhotné	265
Sport a těhotenství	289
Speciální cvičení pro těhotné	296
Cvičení v I. trimestru	297
Cvičení ve II. trimestru	304
Cvičení ve III. trimestru	310
Sauna a těhotenství	315
Sauna a těhotenství	317
Spánek těhotné	318
Sex v těhotenství	322
Léky v těhotenství	330
Očkování v těhotenství	350
Alkohol a těhotenství	352
Kouření a reprodukce	354
Kouření a těhotenství	355
Cestování těhotných letadlem	360
Děti v letecké dopravě	362
Bezpečnost těhotných žen v silničním provozu	364

Pásky pro nastávající maminky? ANO! .....	366
CVAK! A je to. Právě jste si zapnula bezpečnostní pás. ....	370
Cestování těhotné ženy v automobilu – mýty a pověry .....	373

## 6 POROD. .... 379

Předporodní příprava .....	380
Co je porodní plán. ....	381
Partner a těhotenství .....	383
Kdo je dula .....	384
Výbava pro miminko. ....	385
Výbava pro maminku do porodnice .....	392
Co je nutné ještě zařídit v těhotenství. ....	396
Vybíráme porodnici .....	397
Jak se pozná začátek porodu. ....	401
Cesta do porodnice. ....	403
Příjem v porodnici .....	404
Průběh porodu. ....	413
I. doba porodní (neboli otevírací doba) .....	414
II. doba porodní (neboli vypuzovací doba) .....	425
III. doba porodní (neboli doba k lůžku) .....	434
Tlumení porodních bolestí .....	438
Rozdělení analgetických metod .....	440
Nefarmakologické metody .....	442
Předporodní příprava .....	442
Hypnóza .....	442
Audioanalgezie .....	442
Akupunktura, akupresura .....	443
Elektroanalgezie (TENS) .....	443
Hydroanalgezie .....	444
Alternativní polohy při porodu. ....	445
Farmakologické metody .....	447
Celková analgezie. ....	447
Analgetika pro injekční podání .....	447
Inhalační analgezie .....	448
Užití bylinných extraktů (fytoterapie). ....	449
Místní analgezie .....	449
Infiltrace kožních (Headových) zón. ....	449
Obstřík (infiltrace) pochvy a hráze .....	449
Pudendální analgezie. ....	451
Paracervikální analgezie .....	451
Epidurální analgezie .....	453
Subarachnoidální analgezie .....	462
Kombinovaná subarachnoidální a epidurální analgezie .....	462
Co je alternativní porodnictví? .....	463

»Porod bez násilí« podle Frederika Leboyera .....	466
Porod podle Michela Odenta .....	468
Ambulantní porod .....	470
Použití vody u porodu .....	472
Programovaný porod .....	474
Porod doma .....	475
Jak se rodili Eskymáci .....	478
Porod on-line aneb alternativa třetího tisíciletí .....	481
Nefyziologický porod .....	490
Předčasný porod .....	490
Porod plodu koncem pánevním napřed .....	492
Porod dvojčat a vícčet .....	494
Prodloužené těhotenství .....	496
Medikamentózní porod .....	497
Umělé vyvolání porodu .....	497
Náhlé příhody u porodu .....	500
Krvácení .....	500
Šok a šokové stavy v těhotenství a za porodu .....	500
Křeče a bezvědomí v těhotenství a za porodu .....	501
Porod mimo porodnici – pomoc při náhlém porodu .....	503
Operační porod .....	506
Císařský řez .....	506
Znecitlivění u císařského řezu .....	511
Kleštový porod .....	512
Vybavení placenty rukou .....	514

## **7 NOVOROZENEC, KOJENEC, BATOLE .....** **517**

Novorozenec, kojenec, batole .....	518
Kdo byla Virginia Apgar? .....	520
První přiložení .....	522
Prohlídka novorozence .....	523
Novorozené děvčátko očima dětského gynekologa .....	544
Opruzení a plenková dermatitida .....	546
Látkové pleny, krok zpět a nebo .....	550
Vývoj zrakových funkcí u dětí .....	558

## **8 ŠESTINEDĚLÍ .....** **563**

Co je šestinedělí .....	564
První hodiny a dny po porodu .....	565
Hojení porodních poranění .....	568
Poporodní změny .....	570
Poporodní splín .....	572
Mléčná žláza v šestinedělí .....	576
Léky v šestinedělí .....	577

Sex po porodu .....	578
Kontrola po šestinedělí .....	580
Hygiena ženy v šestinedělí .....	581
Cvičení po porodu .....	582
Cvičení v šestinedělí .....	586
Cvičení s dítětem .....	591
Nefyziologické šestinedělí .....	598
Krvácení v šestinedělí .....	598
Infekce v šestinedělí .....	598
Cévní komplikace v šestinedělí .....	599
Poruchy kojení a onemocnění prsů .....	600
Zastavení kojení .....	601

## **9 KOJENÍ .....** 603

Fyziologie laktace .....	604
Základní reflexy dítěte .....	608
Technika kojení .....	609
Držení prsu .....	609
Polohy .....	610
Správné přísátí .....	616
Správné sání .....	618
Kojení dvojčat .....	620
O Laktační lize .....	620
Máma, nebo atletka? Aneb kojení a vrcholový sport .....	623

## **10 OČKOVÁNÍ .....** 627

Očkování a imunizace .....	628
Proti kterým nemocem se dnes očkuje? .....	628
Další doporučená očkování .....	630
Reakce po očkování .....	631
Kdy vyhledat lékaře po očkování .....	632

## **11 ANTIKONCEPCE .....** 639

Mužské antikoncepční metody .....	644
Ženské antikoncepční metody .....	645

## **12 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE .....** 655

Jakou vlohu jste předali svému dítěti? .....	657
Přesnější jsou tzv. percentilové grafy .....	657
Příklady percentilových grafů .....	659

## **13 PRVNÍ POMOC DÍTĚTI .....** 667

První pomoc při krvácení .....	669
První pomoc při šoku .....	673
První pomoc při bezvědomí .....	675



První pomoc při zástavě dýchání a krevního oběhu – kardiopulmonální resuscitace .....	677
Popáleniny, opařeniny .....	690
Úraz elektrickým proudem .....	694
První pomoc při neúrazových naléhavých stavech .....	695
Horečka .....	695
Záchvat křečí .....	698
Otrava léky .....	699
Otrava chemickým přípravkem určeným pro domácí použití .....	701
První pomoc při porodu mimo zdravotnické zařízení .....	703
<b>SLOVNÍK ODBORNÝCH POJMŮ Z PORODNICTVÍ .....</b>	<b>707</b>
<b>ZKRATKY POUŽÍVANÉ V PORODNICTVÍ .....</b>	<b>721</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>725</b>
<b>REJSTŘÍK .....</b>	<b>729</b>