

# OBSAH



## 40 TÝDNŮ CESTY ZA ŠTĚSTÍM

- Malý test – velký účinek..... 6*  
*Všechno jak má být?*  
*Preventivní vyšetření..... 12*  
*Nový průkaz jako důkaz..... 16*



## INTENZIVNÍ ŽIVOT: KULATÁ A ZDRAVÁ!

- Jen to nejlepší – zdravá výživa*  
*pro matku i dítě..... 32*  
*Krásně těhotná – vše o péči..... 48*  
*Láska a sex – i s bříškem ..... 56*  
*Fit za každých okolností:*  
*Sport a pohyb ..... 60*  
*Dovolená a cestovní horečka ..... 64*



## VŠECHNO V POŘÁDKU?

- Informovaná rozhodnutí –*  
*prenatální diagnostika ..... 70*  
*Těhotenské obtíže od A do Z ..... 74*  
*Rizikové těhotenství –*  
*zvláštnosti a mimořádné situace . 86*





## CÍLOVÁ ROVINKA KE ŠTĚSTÍ: POROD

<i>Vlastními silami –</i>	
<i>přirozený porod .....</i>	126
<i>Pryč s bolestí!.....</i>	134
<i>Lékařské zákroky a operace .....</i>	140
<i>Po porodu .....</i>	150



## STRÍHÁME METR

<i>Stát se rodiči není nic těžkého –</i>	
<i>budoucnost v rámci rodiny.....</i>	102
<i>Příprava na porod –</i>	
<i>sladte tělo a duši .....</i>	108
<i>Důležité rozhodnutí:</i>	
<i>Kde se děťátko narodí?.....</i>	116



## INFOSERVIS

<i>Užitečná literatura .....</i>	156
<i>Užitečné adresy .....</i>	156
<i>Rejstřík .....</i>	158
<i>Závěrem .....</i>	160