

OBSAH

- 13 Předmluva k českému vydání
- 17 Slovo úvodem

TĚHOTENSTVÍ

První tři měsíce (první trimestr)

- 24 Průvodní znaky těhotenství
- 31 Preventivní prohlídky, mateřský průkaz
- 32 Domácí porod
- 33 Partnerský vztah
- 34 Vyšetření ultrazvukem
- 35 Vypočítaný termín porodu
- 38 Vyšetření plodové vody

Prostřední tři měsíce (druhý trimestr)

- 40 Péče o tělo
- 41 Těhotenské praskliny – pajizévky, strie
- 44 Přípravné kurzy k porodu
- 47 Přirozené těhotenství
- 49 Přirozené prostředky podporující těhotenství
- 51 Přírodní medicína a individualita
- 51 Těhotenské obtíže
- 59 Přírůstek váhy
- 62 Partnerství a sexualita během těhotenství
- 63 Domácí porod
- 64 Porodní dům

Poslední tři měsíce (třetí trimestr)

- 67 Vývoj smyslových orgánů
- 69 Zaměstnání a ochranná lhůta
- 70 Příprava na porod
- 71 Proměny ženského těla
- 73 Linea fusca
- 73 Příprava prsů na kojení
- 77 Obecné obtíže
- 88 Prohlídky
- 99 Rizikové těhotenství, pobyt v nemocnici
- 101 Těhotenské obtíže v posledním trimestru
- 113 Poloha koncem pánevním
- 116 Přirozené metody k obrácení polohy
- 122 Partnerský vztah, rodičovství
- 129 Péče o kojence
- 130 Domácí porod
- 135 Ambulantní porod
- 142 Otázky pro rodiče trávící šestinedělí doma
- 143 Zkušenosti porodních asistentek s ambulantním šestinedělím

Posledních šest týdnů – příprava na porod

- 147 Kolísání nálady a *Pulsatilla*
- 148 Žena v silně pokročilém těhotenství
- 149 Budoucí otec, partnerský vztah
- 150 Plavání
- 151 Volba porodního domu nebo porodnice
- 154 Taška do porodnice
- 161 Domácí porod
- 164 Preventivní prohlídky
- 169 Problémy v posledních týdnech

- 172 Krvácení
- 174 Přirozená příprava na porod
- 186 Přenášení
- 194 Vyvolání porodu
- 198 Alternativní způsoby vyvolání porodu

POROD

- 208 Přirozený porod
- 216 Šetrný porod, atmosféra při porodu
- 219 Operativní porody
- 220 Narození dvojčat či více dětí

Porod začíná

- 226 Stahy, porodní bolesti, délka a četnost stahů
- 232 Odtok plodové vody
- 235 Jak rozpoznat plodovou vodu
- 238 Hygiena, čistota, preventivní opatření při odtoku plodové vody
- 242 Uvolňování hlenu, hlenová zátka, krvácení
- 244 Počátek porodu
- 246 Nevolnost, pocit na zvracení, průjem
- 248 Otevírání, přechodná fáze, tlačení

Narození dítěte

- 258 Pomoc porodní asistentky
- 261 Úloha partnera při porodu
- 266 Doprovázení porodu přírodní medicínou
- 277 Doba poporodní
- 280 Možnosti přirozené podpory

ŠESTINEDĚLÍ

- 286 Pomoc porodní asistentky
- 287 Význam šestinedělí

Rané šestinedělí

- 292 Šestinedělí doma nebo v porodnici
- 295 Krvácení – odtok očístků,
zavinování dělohy – děložní stahy
- 296 První hodiny
- 299 První den
- 302 Druhý den
- 303 Třetí den
- 306 Čtvrtý a pátý den
- 308 Šestý den
- 309 Sedmý až desátý den
- 310 Využití přírodních metod k podpoře normálního
průběhu šestinedělí
- 314 Silné poporodní stahy
- 315 Potíže v počátku šestinedělí
- 322 Městnání očístků
- 323 Činnost střev
- 323 Retrovertovaná děloha
- 326 Zánět křečových žil
- 327 Pánevní dno, péče o rány a jejich hojení
- 330 Poranění pánevního dna
- 340 Partner během šestinedělí

Novorozenec

- 346 Porodní obtíže
- 348 První minuty života

- 351 Hodinu poté
- 352 První hodiny, dny a týdny
- 356 První den
- 363 Druhý den
- 370 Třetí den
- 374 Čtvrtý den
- 382 Pátý den
- 385 Šestý až desátý den
- 389 Péče porodní asistentky po propuštění z nemocnice
- 390 Použití éterických olejů u novorozenců
- 392 Péče o pupeční šňůru
- 398 Zvláštnosti novorozenců
- 398 Novorozenecká žloutenka (ikterus)
- 400 Preventivní opatření přírodní medicíny
- 404 Zánět očí u novorozenců
- 406 Opruzeniny u novorozenců
- 411 Nadýmání
- 419 Ústní soor a plenkový erytém (candida)
- 422 Rýma
- 424 První zub

Kojení

- 428 Předpoklady pro úspěšné kojení
- 431 Změny prsů během kojení
- 433 Být kojící matkou
- 440 Praktické informace o kojení
- 446 Složení mateřského mléka
- 448 Nalítí prsů
- 452 Vypité množství mléka a kojencův přírůstek váhy
- 455 Praktické návody k ovlivnění tvorby mléka
- 455 Zvyšování množství mléka
- 461 Snížení tvorby mléka

- 462 Péče o prsy během kojení
- 465 Výživa kojící matky
- 467 Zvláštnosti během kojení z hlediska kojící matky
- 472 Zatvrdliny prsu, zánět prsu (mastitida)
- 484 Zvláštnosti u dětí během kojení
- 485 Příkrmování kojených dětí
- 487 Mateřské mléko a zatížení škodlivinami
- 488 Ukončení kojení

Pozdní šestinedělí

- 492 Každodenní život v rodině a domácí situace šestinedělky
- 495 Přirozené jevy na konci šestinedělí
- 497 Přirozená opatření
- 499 Dobrodružství v roli matky

Informace o přírodní léčbě

- 501 Základy léčby bylinkami
- 506 Základy homeopatie
- 516 Základy aromaterapie
- 530 Seznam olejů a koupelových směsí
- 536 Bylinné směsi dle paní Stadelmann

- 537 Informace o práci porodní asistentky v Německu
- 541 Informace o práci porodní asistentky v ČR
- 545 Poděkování autorky
- 547 Slovo a poznámka překladatelky
- 550 Užitečné adresy
- 552 Zajímavé adresy v ČR
- 557 Použitá literatura
- 564 Rejstřík