

I. PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ

Těhotenství	11
<i>Kdy se narodí</i>	13
Prenatální péče	14
<i>Péče o těhotnou ženu a její plod</i>	14
<i>První návštěva v prenatal. poradně</i>	14
<i>Výběr zdravotnického zařízení</i>	15
Fyziologické těhotenství	16
<i>Osobní hygiena</i>	16
<i>Pokožka</i>	16
<i>Vlasy</i>	17
<i>Prsa</i>	17
<i>Nohy</i>	18
<i>Odívání</i>	18
<i>Alkohol</i>	19
<i>Kouření</i>	19
<i>Léky</i>	19
<i>Pohyb</i>	19
<i>LTV</i>	19
<i>Cvičení ve vodě</i>	20
<i>Břišní tance</i>	20
<i>Slunce, voda</i>	20
<i>Odpočinek</i>	21
<i>Sexuální život</i>	21
Onemocnění v těhotenství	21
Nachlazení	22
<i>Horečka</i>	22
<i>Kašel</i>	22
<i>Bolest na prsou</i>	23
<i>Nachlazení</i>	23
<i>Chřipka</i>	23
<i>Chudokrevnost</i>	23
<i>Křečové žíly</i>	23
<i>Zarděnky</i>	23
<i>Žloutenka</i>	23
Pohlavní nemoci v těhotenství	23
<i>Lues – Příjice (Syfílís)</i>	24
<i>Kapavka</i>	24
<i>AIDS</i>	24
<i>Mykotický výtok</i>	24
<i>Trichomonas vaginalis</i>	24
Pupecníková krev	24

II. POROD

<i>Potřeby do porodnice</i>	27
<i>Poslíčky</i>	27
<i>Hlenová zátka</i>	27
<i>Kontrakce</i>	27
<i>Odtok plodové vody</i>	27
I. doba porodní – otvírací	28
<i>Síla porodní bolesti</i>	28
<i>Jak zmírnit bolest</i>	
Nefarmakologické prostředky	28
<i>Polohy</i>	28
<i>Dýchání I.</i>	28
<i>Tlaková masáž</i>	29
<i>Voda</i>	29
<i>Teplo</i>	29
<i>Akupresura</i>	29
<i>Relaxace</i>	29
<i>Příroda pomáhá</i>	30
<i>Dýchání II</i>	30
Kdy rychle odjíždíme	
do porodnice?	30
<i>Krvácení</i>	30
<i>Odtok plodové vody</i>	30
<i>Čas odjezdu do porodnice</i>	30
Příjem na porodnické odd.	31
<i>Kardiotokogram</i>	31
<i>Holení</i>	31
<i>Klyzma (klystýr)</i>	31
Alternativní (přirozený) porod	32
Farmakologické metody	
porodnické analgezie	32
<i>Epidurální analgezie</i>	32
<i>Podávání inhalačních analgetik</i>	33
<i>Podávání léků v kombinaci</i>	33
<i>Paracervikální blokáda</i>	33
II. doba porodní – vypuzovací	33
III. doba porodní	34
Jiné polohy	35
IV. doba porodní	35
Jiné porody	35
<i>Předčasný porod</i>	35
<i>Přenášení (prodloužené těhotenství)</i>	36

<i>Indukce (vyvolání) porodu</i>	36
<i>Překotný (rychlý) porod</i>	36
<i>Císařský řez (Sectio Caesarea)</i>	36
<i>Porodnické kleště (Forceps obsterica)</i>	37
<i>Vakuum extraktor (Vex)</i>	37
České lidové pověry	38

III. PARTNER U PORODU

Proč otec u porodu?	41
Příprava partnerů, výběr ZZ k přípravě	41
Co se očekává od Vás, partnerů?	41
<i>I. doba porodní</i>	42
<i>Masáže</i>	42
<i>Akupresura</i>	44
<i>Uvolnění</i>	45

IV. ŠESTINEDĚLÍ

Ubytování v nemocnici	49
<i>Odpočinek po porodu a první vstávání</i>	49
<i>Hygiena po porodu</i>	49
<i>Hojení hráze</i>	49
<i>Poporodní stahy</i>	50
<i>Důležitost cvičení</i>	51
<i>Stolice</i>	51
<i>Hemoroidy</i>	51
<i>Stravování v šestinedělí</i>	51
Odpočinek	52
Doma	53
Prevence 2000	55

V. KOJENÍ

<i>Příprava na kojení</i>	57
<i>Po porodu</i>	57
<i>Výživa novorozence</i>	57
<i>Výhody kojení</i>	58
<i>Kojíme</i>	58
<i>Vzájemné poloha matky a dítěte</i>	59
<i>Nástup laktace</i>	60
<i>Plná laktace</i>	62
<i>Co dělat, když se mléko se ztrácí?</i>	62
<i>Odpočinek</i>	62
<i>Stres</i>	62
<i>Nemoci</i>	63
<i>Výživa kojící matky</i>	63
<i>Tekutiny</i>	63
<i>Odstavování dítěte od prsu</i>	63

VI. UMĚLÁ VÝŽIVA

Úvod	65
------------	----

Mléčná výživa pro nekojené dítě	65
<i>Požadavky na bílkoviny</i>	65
<i>Požadavky na lipidy</i>	65
<i>Požadavky na sacharidy</i>	65
<i>Požadavky na vodu a minerální soli</i>	65
<i>Požadavky na vitamíny</i>	66
Složení mateřského mléka	66
Náhrady mateřského mléka	66
<i>Počáteční mléka (1)</i>	67
<i>Pokračovací mléka (2)</i>	69
<i>Kašovitá potrava</i>	70
Zelenina, ovoce, maso, tekutiny	72

VII. HODNOTA VÝŽIVY

PRO TĚHOTNOU A KOJÍCÍ ŽENU

Kalorie	75
Mínérál látky a potraviny s jejich vysokým obsahem	75
<i>Vápník</i>	75
<i>Draslík</i>	76
<i>Železo</i>	76
<i>Fosfor</i>	76
<i>Hořčík</i>	76
<i>Zinek</i>	76
<i>Jód</i>	76
<i>Sodík</i>	76
Vitamíny	76
<i>Vitamín A</i>	76
<i>Vitamín B komplex</i>	77
<i>Vitamín C</i>	77
<i>Vitamín D</i>	77
<i>Vitamín E</i>	77
<i>Vitamín K</i>	77
Bílkoviny	77
Tuky	78
Sacharidy	78
Vláknina	78
Voda	78
Tabulka kalorií	80

VIII. DÍTĚ

Seznámení	83
Novorozenec	83
Přebalování	85
Křik	85
Slzy	86
Termoregulace	86
V čem z porodnice	86
Doma	86

Výbava pro novorozence	87
Koupání	87
Pediatr – dětský lékař	88
Vycházky	88
Teplota vzduchu a odívání	89
Kočárky	89
Postýlky, kolébky, košíky	90
Hračky	90
Autosedáčky, klokanky, šátky a vaky	93
Nejčastější problémy a jejich řešení	93
<i>Zvracení</i>	93
<i>Průjem</i>	94
<i>Nadýmání</i>	94
<i>Škytavka</i>	94
<i>Teploty a horečky</i>	94
<i>Potničky</i>	95
<i>Ošetření genitálií</i>	95
Očkování	96
<i>TBC</i>	96
<i>Poliomyelitida – dětská přenosná obrna</i>	96
<i>Spalničky, příušnice a zerděnky</i>	96
Atopický ekzém – atopická dermatitida	97
IX. LÉČEBNÝ TĚLOCVIK	
LTV před těhotenstvím	99
<i>Cviky</i>	99
LTV v těhotenství	101
<i>Co musí obsahovat cvičení pro těhotné ženy</i>	101
<i>Kdy začít s cvičením</i>	101

<i>Několik rad, jak na to</i>	102
<i>Cviky</i>	102
<i>Relaxace</i>	107
LTV v šestinedělí	108
<i>První den po porodu</i>	108
<i>Druhý a třetí den po porodu</i>	109
<i>Od čtvrtého dne po porodu</i>	110

**X. SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ POMOC
V TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ**

Právní ochrana těhotné ženy	
v pracovním poměru	113
Zákaz některých prací pro těhotné	113
Mateřská dovolená	113
Rodičovská dovolená	113
Vyrovnávací příspěvek v těh. a mateřství	114
Peněžitá pomoc v mateřství	114
Dávky státní sociální podpory	114
Porodné	114
Přídavek na dítě	114
Sociální příspěvek	114
Rodičovský příspěvek	114
Zaopatřovací příspěvek	115
Účelové dávky	115
O autorece	116
Seznam použité literatury	118
Seznam a adresy lékařů	118
Slovník	119