

# Obsah

ÚVOD.....	10
1 TĚHOTENSTVÍ.....	12
1.1 POČÍTÁNÍ TÝDNŮ.....	12
1.2 KONTROLY U LÉKAŘE.....	12
1.3 VYŠETŘENÍ V TĚHOTENSTVÍ.....	12
1.3.1 Vyšetření děložního hrdla.....	13
1.3.2 Odběr krve.....	13
1.3.3 Kombinovaný prvotrimestrální screening.....	13
1.3.4 Screening ve II. trimestru.....	13
1.3.5 Cervikometrie.....	14
1.3.6 oGTT (orální glukózový toleranční test).....	14
1.3.7 Screening ve III. trimestru.....	15
1.3.8 Vyšetření na přítomnost streptokoků skupiny B v pochvě.....	15
1.3.9 Kardiotokografie.....	15
1.4 VITAMINY.....	15
1.5 PÉČE O POKOŽKU.....	16
1.6 OBTÍŽE BĚHEM TĚHOTENSTVÍ.....	16
1.7 PARAMETRY PLODU PŘI ULTRAZVUKOVÉM VYŠETŘENÍ.....	17
1.8 MÝTY V TĚHOTENSTVÍ.....	19
2 PŘÍSLUŠENSTVÍ.....	21
2.1 POSTÝLKA.....	21
2.2 KOČÁREK.....	21
2.3 AUTOSEDAČKA.....	22
2.4 NOSÍTKO/ŠÁTEK.....	23
2.5 MONITOR DECHU.....	23
2.6 KOJENECKÁ VÁHA.....	24
2.7 CHŮVIČKA.....	24
2.8 LÁTKOVÝ MANTINEL.....	24
2.9 STERILIZÁTOR.....	25
2.10 OHŘÍVAČKA.....	25
2.11 ODSÁVAČKA MLÉKA.....	25
2.12 PROSTĚRADLO.....	26
2.13 MATRACE.....	26
2.14 PŘIKRÝVKA, ZAVINOVAČKA nebo SPACÍ PYTEL.....	26
2.15 ZIMNÍ FUSAK.....	26
2.16 MÍSTO NA PŘEBALOVÁNÍ.....	27
2.17 KLÍN.....	27

2.18 KOJÍCÍ POLŠTÁŘ.....	28
2.19 HRAZDA nad postýlku a HRAČKY.....	28
2.20 CHODÍTKO.....	28
2.21 LEHÁTKO.....	28
2.22 PORODNICKÉ VLOŽKY.....	29
2.23 SÍŤOVANÉ POPORODNÍ KALHOTKY.....	29
2.24 HEMAGEL.....	29
2.25 PRSNÍ VLOŽKY.....	29
2.26 KOJÍCÍ PODPRSENKA.....	29
2.27 PURELAN.....	30
2.28 PERVIN PERLAN nebo VLHČENÉ UBROUSKY.....	30
2.29 TEPLOMĚR S OHEBNOU ŠPIČKOU.....	31
2.30 KRÉM NA OPRUZENINY.....	31
2.31 MANIKÚRA.....	31
2.32 JEDNORÁZOVÉ PŘEBALOVACÍ PODLOŽKY.....	31
2.33 PLENY.....	31
2.34 DUDLÍK.....	32
2.35 LAHEV.....	32
2.36 OLEJ.....	32
2.37 MÝDLO/ŠAMPON.....	33
2.38 MÍSTO KE KOUPÁNÍ.....	33
2.39 OPALOVACÍ KRÉM.....	33
2.40 OBLEČENÍ.....	33
3 PŘÍPRAVA NA POROD.....	36
3.1 PSYCHICKY.....	37
3.2 FYZICKY.....	37
3.3 PŘIROZENÉ DĚJE PŘED PORODEM.....	38
3.4 TĚHOTENSTVÍ „PO TERMÍNU“.....	39
4 POROD.....	41
4.1 PRVNÍ DOBA PORODNÍ.....	41
4.1.1 Možnosti tlumení bolesti během první doby porodní.....	43
4.2 DRUHÁ DOBA PORODNÍ.....	44
4.3 TŘETÍ DOBA PORODNÍ.....	44
4.4 CÍSAŘSKÝ ŘEZ.....	46
5 PO PORODU.....	47
5.1 MAMINKA.....	47
5.2 MIMINKO.....	48
5.3 NÁVŠTĚVY V PORODNICI.....	48
6 PSYCHIKA ČERSTVÉ MAMINKY.....	50
7 NOVOROZENEC A CO S NÍM DĚLAT.....	51

8 KOJENÍ.....	55
8.1 VÝHODY KOJENÍ.....	56
8.2 PODMÍNKY PLNÉHO KOJENÍ NOVOROZENCE.....	58
8.3 TECHNIKA KOJENÍ.....	60
8.4 NENUTRITIVNÍ SÁNÍ.....	63
8.5 JÍDELNÍČEK KOJÍCÍ MATKY.....	63
8.6 Proč tedy tolik žen nekojí, i když před porodem kojit chtějí.....	65
8.7 KOMPLIKACE PŘI KOJENÍ.....	68
8.7.1 Ragády na bradavkách.....	68
8.7.2 Nadměrný úbytek hmotnosti dítěte nebo jeho neprospívání.....	68
8.7.3 Spavé dítě/novorozenecká žloutenka.....	69
8.7.4 Retence.....	70
8.7.5 Špatný tvar bradavky.....	70
8.7.6 Silný spouštěcí reflex.....	71
8.7.7 Bolesti zad.....	71
8.7.8 Růstový spurt.....	72
8.7.9 Bojkot kojení.....	72
8.7.10 Přejídný nedostatek mléka.....	73
8.7.11 Léky užívané matkou.....	73
8.8 KAZUISTIKY.....	74
Maminka č. 1.....	74
Maminka č. 2.....	76
Maminka č. 3.....	76
Maminka č. 4.....	77
Maminka č. 5.....	77
9 MANIPULACE S DÍTĚTEM.....	78
10 ZVRACENÍ.....	82
11 BOLESTI BŘICHA.....	83
12 OBLEČENÍ.....	86
13 HYGIENA.....	87
14 SPÁNEK.....	89
15 REŽIM.....	91
16 NEUTIŠITELNÝ KŘIK.....	93
17 NOŠENÍ DĚTÍ (v šátku nebo nosítku).....	95
18 STRAVOVÁNÍ KOJENCŮ.....	98
18.1 KOJENÍ.....	98
18.2 PŘÍKRMY.....	98
18.2.1 OBECNÁ PRAVIDLA PŘÍKRMŮ.....	99
18.2.2 NA CO SI DÁT POZOR.....	103
18.2.3 PITNÝ REŽIM.....	105

19 ZUBY.....	106
19.1 POTŘEBY K ČIŠTĚNÍ ZUBŮ.....	107
19.2 TECHNIKA ČIŠTĚNÍ.....	107
20 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ.....	109
21 UČENÍ NA NOČNÍK.....	114
22 BOTY.....	115
22.1 PRAVIDLA PRO ZDRAVÝ VÝVOJ NOHY.....	116
22.2 TRENDY SOUČASNOSTI.....	117
23 ÚRAZY.....	119
24 ALERGIE.....	121
24.1 KONTAKTNÍ ALERGIE.....	121
24.2 POTRAVINOVÉ ALERGIE.....	121
25 OČKOVÁNÍ.....	124
26 NEMOCI.....	127
26.1 ZVÝŠENÁ TEPLOTA A HOREČKA.....	127
26.2 RÝMA.....	127
26.3 PRŮJEM A ZVRACENÍ.....	128
27 DOMÁČÍ LÉKÁRNA.....	129
28 VÝCHOVA.....	131
28.1 RESPEKT K TEMPERAMENTU.....	131
28.2 VLOHY.....	131
28.3 NÁPODOBA RODIČŮ.....	132
28.4 POTŘEBY.....	134
28.5 POŘADÍ MEZI SOUROZENCI.....	136
29 ZÁVĚR.....	138
30 BIBLIOGRAFIE.....	139