

OBSAH

Úvod

7

POROZUMĚNÍ PLODNOSTI

Plodné tělo	9
Budoucí matky	9
Budoucí otcové	10
Plodná žena	10
Plodný muž	16
Početí	21
Oplození	21
Implantace	22
Rozpoznání plodnosti	30
Jaké jsou vaše signály plodnosti?	30
Použití znaků plodnosti k početí	39
Moderní technické pomůcky	40
Rozpoznání plodnosti ve zvláštních situacích	42

PŘÍPRAVA NA POČETÍ

Než začnete	45
Posouzení vlastního zdraví	45
Časový odstup mezi těhotenstvími	46
Vadí váš věk?	48
Genetická konzultace	53
Existuje vhodné roční období na narození?	53
Antikoncepce před těhotenstvím	58
Používáte nejlepší druh antikoncepce?	58
Antikoncepce přirozenou cestou	59
Antikoncepce a plodnost	65

Strava a plodnost	69
Proč je strava důležitá	69
Základy zdravého stravování	70
Vitamíny a minerály	76
Doplňky: Kdo je potřebuje?	80
Omezování čaje a kávy	81
Základní vitamíny a minerály	83
Infekce přenášené potravou	87
Tělesná hmotnost a plodnost	89
Zlepšení fyzického a psychického zdraví	94
Fyzické cvičení a reprodukční zdraví	94
Psychická kondice a reprodukční zdraví	98
Umění relaxace	105
Odstranění zlovyků	109
Nebezpečí kouření	109
Omezení konzumace alkoholu	113
Nebezpečí drog	116
Vyhnutí se nebezpečí z okolního prostředí	119
Riziko záření	119
Vliv horka	122
Nebezpečí chemikálií	124
Těžké kovy	126
Zajištění vašeho zdraví a bezpečnosti v práci	130
Mužská plodnost a životní prostředí	131
Vaše celkové zdraví	135
Gynekologické problémy	135
Problémy v předchozích těhotenstvích	142
Pohlavně přenosné nemoci (PPN)	145
Dlouhotrvající zdravotní problémy	149
Souhrnná doporučení	160

KDYŽ SE VÁM NEDAŘÍ OTĚHOTNĚT

Co dál?	163
Zjištění neplodnosti	163
Děti ze zkumavky	170
Užitečné kontakty	173
REJSTŘÍK	174