

OBSAH

ÚVODEM	8
PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA	10
KDO JE PORODNÍ ASISTENTKA A JAK JI NAJDETE	11
Proč potřebujete porodní asistentku	12
Jak vybrat tu dobrou porodní asistentku	13
MINULOST A PŘÍTOMNOST PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY	14
Jak to bylo dříve	14
Dnešní možnost předporodní přípravy	15
Speciality dnešní doby	17
JAK PŘIPRAVIT TĚLO, DÍTĚ A MATKU K PORODU	19
Tělo se připravuje samo	19
Dítě se chystá na cestu ven	26
Matka se chystá do akce	31
Alternativní medicína aneb přirození pomocníci	39
SPOLEČENSKÁ ČÁST PŘÍPRAVY K PORODU	45
Role rodiny a nejbližšího okolí	45
Doprovod k porodu	47
Kde se bude rodit vaše dítě	52
ODBORNÍCI PŘED, PŘI I PO PORODU	54
Prenatální péče poslední měsíc před porodem	54
Vyšetřovací metody v předporodním období	57
Kdo bude pečovat při porodu	65
Kdo bude pečovat po porodu	68
SPECIÁLNÍ ČÁST PŘÍPRAVY K PORODU	71
Příprava k císařskému řezu	71
Porodní plán	75

Ambulantní porod	76
Kdy vyrazit do porodnice	78

POROD 84

PORODNÍ PROCES A JEHO PŘÍMÍ ÚČASTNÍCI	86
Matka a její psychika aneb klíč každého porodu	86
Dítě alias vedoucí zájezdu	91
Pupeční šňůra: velká neznámá každého porodu	101
Placenta: strom života	104
Děloha: královna porodu	105
Pánevní dno: místo, kde si saháme na dno svých sil	110
Pánev: kostěná brána porodu	111
Hormony: nezbytní účastníci zájezdu	112
JAK PŘIROZENĚ PODPOŘIT A OVLIVNIT PORODNÍ PROCES	114
Psychická pohoda a bezpečné prostředí matky	114
Polohování od začátku do konce	116
Hlavně dýchejte, maminko	127
Přirození pomocníci s porodní bolestí	135
DOMÁCÍ POROD	138
Podmínky pro porod doma	138
Kdy doma nerodit	139
Co je třeba změnit v domácím porodnictví	139
KLASICKÁ MEDICÍNA PŘI PORODU	140
Zdravotníci a porod	140
Co a kdy použije zdravotník během porodu	146
Je třeba zasáhnout? Jak se mám rozhodnout?	150
Zásahy do porodu: kdy jsou třeba a kdy škodí	152
Porody vedené pouze lékařem	179

ČIM PROCHÁZÍ LIDSKÉ MLÁDĚ	194
JAK PROBÍHÁ PRVNÍ OŠETŘENÍ DNES	196
Vyšetřování a kontrola novorozence po porodu	197
Kdy přestřihnout pupeční šňůru aneb dotepávání pupečníku	204
VÍTÁME TĚ!	205
Jak přivítat novorozence po normálním porodu	205
Jak přivítat dítě po komplikovaném porodu	207
Jak přivítat dítě rozené císařským řezem	208
Separace po porodu	210
JAK SE ROZLOUČIT S DÍTĚTEM	210
ČIM PROCHÁZÍ MATKA PO PORODU DÍTĚTE	212
Porod placenty	212
Vyšetření po porodu	215
Šití po porodu	216
KOMPLIKOVANÉ STAVY MATEK PO PORODU	218
Proč se někdy nedaří porodit placentu	218
Velké porodní poranění	219
Komplikace po porodu doma	220
JAK ODEJÍT Z PORODNÍHO SÁLU: TŘI CESTY NA ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ	222
O šestinedělí	223
O kojení čili krmení lidských mláďat	228
Spokojený pár	233
MOJE CESTA BABICTVÍM	234
