

| | |
|--|-----------|
| 1 VÝZNAM SPRÁVNEJ VÝŽIVY V OBDOBÍ TEHOTENSTVA PRE MATKU A PLOD..... | 6 |
| 1.1 Atribúty zdravého tehotenstva z pohľadu výživy | 8 |
| 1.2 Zmeny hmotnosti u tehotných žien..... | 11 |
| 1.3 Makronutrienty vo výžive tehotnej ženy..... | 13 |
| 1.4 Význam jednotlivých mikronutrientov | 17 |
| 1.5 Konzumácia škodlivých látok v tehotenstve..... | 27 |
| 2 VÝZNAM FYZICKEJ AKTIVITY V TEHOTNOSTI | 29 |
| 2.1 Poradenstvo zamerané na podporu fyzickej aktivity | 34 |
| 2.2 Vplyv cvičenia na fyziologické zmeny v tehotenstve | 39 |
| 2.3 Výber fyzickej aktivity a cvičenia | 45 |
| 2.3 Kritéria pre bezpečné cvičenie | 48 |
| 2.4 Podmienky pre cvičenie..... | 56 |
| 2.5 Cvičenie v postpartálnom období..... | 59 |
| 3 KONZUMÁCIA ALKOHOLU A TEHOTENSTVO | 63 |
| 3.1 Zloženie a účinky alkoholu..... | 64 |
| 3.2 Alkoholová závislosť a jej zdravotné dôsledky | 68 |
| 3.3 Konzumácia alkoholu na Slovensku | 71 |
| 3.4 Vplyv alkoholu na vývoj plodu | 73 |
| 3.5 Fetálny alkoholový syndróm | 77 |
| 3.6 Prevencia konzumácie alkoholu | 80 |
| 4 FAJČENIE A JEHO NEGATÍVNE ÚČINKY PRE MATKU A PLOD | 82 |
| 4.1 Fajčenie a vznik závislosti | 83 |
| 4.2 Fajčenie ako príčina vzniku ochorení..... | 84 |
| 4.3 Dôsledky fajčenia pre matku a dieťa | 86 |

| | |
|--|-----|
| 4.4 Riziká fajčenia v súvislosti s tehotenstvom..... | 89 |
| 4.5 Diagnostika fajčenia | 93 |
| 4.6 Liečba závislostí od fajčenia..... | 97 |
| 4.7 Odvykanie od fajčenia u tehotných žien | 100 |
| Zoznam použitej literatúry | 104 |