

# Obsah

Úvod	6	<b>5 PÉČE O DOMOV A DALŠÍ ČLENY RODINY</b>	<b>67</b>
<b>1 JAK DOSÁHNOUT DRUHÉHO TĚHOTENSTVÍ</b>	<b>8</b>	Příprava domova	68
Rozhodování	9	Kojení v těhotenství	72
Optimální odstup	11	Připravte dítě na nového sourozence	74
Početí podruhé	14	Péče o nemocné dítě	76
Zhodnocení a léčba neplodnosti	17	Pečujte i o vztah s partnerem	80
Volba pohlaví dítěte	20	<b>6 POROD NAPODRUHÉ</b>	<b>83</b>
<b>2 STEJNÉ, STEJNÉ, A PŘESTO JINÉ</b>	<b>21</b>	Výběr, kde a jak родit	84
Tělesné aspekty	22	Porod podruhé	88
Emoční ohledy	25	Vaginální porod po prodělaném císařském řezu (VBAC)	90
Důležitá rozhodnutí	28	Císařský řez	93
Druhé těhotenství a časté mýty	30	Zapojte své dítě a partnera	94
<b>3 PŘEDPORODNÍ PÉČE</b>	<b>31</b>	Poporodní blues a deprese	95
Kontroly	32	Zpět do formy	96
Ultrazvuková vyšetření	37	<b>7 Podruhé rodiči</b>	<b>99</b>
Diagnostika abnormalit	40	V první řadě	100
Genetická vyšetření	43	První dny s miminkem	106
<b>4 PEČUJTE O SVÉ TĚLO I SVÉ MIMINKO</b>	<b>45</b>	Zvláštní situace	112
Strava v těhotenství	46	Zapojení prvního dítěte	115
Pohyb a fyzická aktivita	54	Pohled do budoucnosti	117
Relaxace	57	Rejstřík	125
Zdvihání a nošení břemen	58	Poděkování	128
Péče o pokožku, vlasy a nehty	62		
Navazování vztahu s miminkem ještě před jeho narozením	64		