

Obsah

ÚVOD	11
1. HISTORIE TIŠENÍ VNÍMÁNÍ BOLESTI ZA PORODU	13
Magie	13
Narkóza	14
Léky proti vnímání bolesti	15
Psychologické metody	15
Proč vznikly psychologické metody tišení bolesti?	16
Porody indiánských žen	16
Porody evropských žen	17
Jak vznikly moderní psychologické metody tišení bolesti	18
2. ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY PŘED OTĚHOTNĚNÍM	21
3. TĚHOTENSTVÍ	24
Jak nastává oplodnění	24
Změny na ženském organismu během těhotenství	25
Změny na děložce	25
Vývoj plodu	27
Jak se plod tvarově vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství	28
<i>V prvním lunárním měsíci</i>	28
<i>Ve druhém lunárním měsíci</i>	28
<i>Ve třetím lunárním měsíci</i>	28
<i>Ve čtvrtém lunárním měsíci</i>	29
<i>V pátém lunárním měsíci</i>	29
<i>V šestém lunárním měsíci</i>	30
<i>V sedmém lunárním měsíci</i>	30
<i>V osmém lunárním měsíci</i>	30
<i>V devátém lunárním měsíci</i>	30
<i>V desátém lunárním měsíci</i>	31
Viditelné změny na těle	31
Duševní změny v těhotenství	32
Jak žena pozná, že je těhotná?	34
Návštěva poradny pro těhotné ženy	34
Jaká vyšetření se provádějí v poradně?	34

BUDEME MÍT
DĚTÁTKO

Jak se vypočte pravděpodobný den porodu? - - - - -	38
Životospráva těhotné ženy - - - - -	39
Správné stravování - - - - -	39
Čeho se ve výživě vyvarovat - - - - -	39
Užívání léků v těhotenství - - - - -	40
Pěče o pravidelnou stolicí - - - - -	40
Správné oblékání v těhotenství - - - - -	41
Obuv těhotné ženy - - - - -	43
Pěče o chrup - - - - -	44
Vzduch a slunce - - - - -	44
Pěče o čistotu těla - - - - -	45
Kosmetika těhotné ženy - - - - -	46
Sexuální život v těhotenství - - - - -	46
Umíte správně spát? - - - - -	48
Význam návštěvy obvodní ženské sestry v rodině - - - - -	49
Co potřebujete vědět o pitné vodě - - - - -	49
Tělocvik těhotné ženy - - - - -	50
Nač se těhotné ženy táží nejčastěji - - - - -	60
Má dítětko správnou polohu? - - - - -	60
Proč se někdy rodí dvojčata? - - - - -	61
Bude to chlapec nebo děvče? - - - - -	62
Kdy se rozhoduje o tom, zda se narodí chlapec nebo děvče? - - - - -	63
Jsou některé tělesné nebo duševní vlastnosti dědičné? - - - - -	64
Existuje dědičnost některých chorobných stavů nebo vrozených vad? - - - - -	65
Kolik bude vaše dítětko vážit? - - - - -	66
Jak vysoký je celkový přírůstek hmotnosti těhotné ženy? - - - - -	66
Pověry - - - - -	67
Pověry o možnostech brzkého rozpoznání těhotenství - - - - -	67
Pověry o těhotenství a porodu - - - - -	68
Význam návštěvy kursu „Tělesné a duševní přípravy k porodu“ - - - - -	69
Filmy o přípravě na porod - - - - -	70
4. MATEŘSKÁ DOVOLENÁ - - - - -	71
5. VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! - - - - -	72
6. CO JE TŘEBA DOMA PRO DÍTĚ PŘIPRAVIT - - - - -	76
7. POROD - - - - -	78
Jak poznáte začátek porodu - - - - -	78
Co si má žena s sebou vzít do porodnice? - - - - -	80
Cesta do porodnice - - - - -	82
Co je to překotný porod? - - - - -	82
Přijetí na porodnické oddělení - - - - -	84

Průběh porodu	84
První doba porodní	84
Musí rodička v první době porodní vnímat bolesti?	87
Jak může rodička napomáhat snadnému průběhu porodu?	89
Druhá doba porodní	90
Třetí doba porodní	93
Pocit štěstí po porodu	95
8. ŠESTINEDĚLÍ	96
Co vás čeká v šestinedělí?	96
Jaké změny nastávají v těle nedělky?	97
Prvé dny šestinedělí	99
Správné kojení	100
Nebojte se žloutenky novorozenců	102
Přechodný úbytek hmotnosti kojence	103
Proč novorozenec křičí?	103
Pověry o šestinedělí	103
Tělocvik v šestinedělí	104
První den po porodu	105
Druhý den po porodu	108
Třetí den po porodu	109
Čtvrtý den po porodu	111
Pátý den po porodu	111
Šestý den po porodu	113
Sedmý až desátý den po porodu	114
Co potřebujete k oblečení děťátka	114
Životospráva nedělky po propuštění z porodnice	114
Kdy má nedělka začít vycházet z domova?	115
Kolik hodin denně má nedělka spát?	115
Správné stravování v šestinedělí	115
Kolik tekutin denně vypít?	116
Význam tělesného pohybu po propuštění z ústavu	116
Je v šestinedělí dovolen pohlavní styk?	122
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost?	122
Můžete si dobu příštího porodu naplánovat?	122
9. CO NÁM PÍŠÍ ŽENY, JEŽ PORODILY PO „TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ PŘÍ- PRAVĚ K PORODU“	131
10. MILÁ BABIČKO	132
11. PRÁVNÍ OCHRANA ŽENY A JEJÍ HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU	134
Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství	134

Peněžítá pomoc v mateřství	134
Podpora při narození dítěte	135
Mateřský příspěvek	135
Přídavky na děti	135
12. PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA	137
První a druhý měsíc života vašeho dítěte	137
Jak kojít dítětko po příchodu domů z porodnického oddělení	137
Význam vitaminů pro dítětko	138
Tablety proti kazivosti zubů	138
Jak má dítětko přibývat na váze	139
Jak roste dítětko do délky	140
Dudlík nebo bez dudlíku?	140
Než koupíte kočárek	141
Jakou postýlku pro kojence?	142
Vanička na koupání dítěte	143
Jakou teplotu má mít voda ke koupání	144
Význam pravidelných lékařských prohlídek dítětko	145
Jak si máte počínat, když dítětko začne plakat	145
Dokázala byste poznat, že dítětko je nemocné?	147
Péče o nehty kojence	147
Hračky pro dítětko	148
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne?	149
Dětská moč a stolička	150
Blinkání	150
Zvracení	150
Lze zabránit opruzení kůže vašeho dítětko?	150
Bojíte se, aby vašemu dítětku neodstávaly uši?	151
Smíte dítětko líbat?	152
Několik rad o příkrmování a umělé výživě	152
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro dítětko?	153
Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života	153
Třetí měsíc života vašeho dítětko	154
Očkování	154
Kojení ve třetím měsíci	155
Má vaše dítětko zácpu?	155
Průjem	155
Podávání ovocných šťáv	156
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů	156
Čtvrtý měsíc života vašeho dítětko	156
Výživa dítětko ve čtvrtém měsíci	156
Zeleninový předkrm a zeleninová polévka	157

Tělesný a duševní vývoj čtyřměsíčního děťátka	158
Dbejte o bezpečnost svého děťátka	158
Pátý měsíc života vašeho děťátka	159
Tělesný vývoj dítěte v pátém měsíci	159
Fotografie děťátka na památku	159
Jídelníček pětíměsíčního dítěte	159
Pítí z hrnku	160
Dáváte už děťátku dupačky?	160
Šestý měsíc života vašeho děťátka	160
Tělesný a duševní vývoj dítěte v šestém měsíci	160
Výchova dítěte v šestém měsíci	160
Sedmý až osmý měsíc života vašeho děťátka	161
Růst mléčného chrupu	161
Vysoká dětská židle	162
Tuhá strava	162
Nočníček	162
Devátý a desátý měsíc života vašeho děťátka	163
Dítě již umí lézt	163
Oblečení pro děťátko	163
Dřevěná ohrádka pro dítě	164
Dítě začíná mluvit	164
Význam zpěvu pro vývoj dítěte	164
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života vašeho děťátka	165
Výživa dítěte	165
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života	166
Vhodná obuv pro roční dítě	166
Pravák nebo levák?	167
Stránky na památku a pro vzpomínku	168
Jak naše dítě roste a přibývá na hmotnosti	169
Vývoj našeho dítěte	170

SPECIÁLNÍ ČÁST

O SPRÁVNÉM STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A V OBDOBÍ KOJENÍ

171

SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ

Normální strava pro těhotnou ženu	174
Nejvhodnější jídla	174
Nevhodná jídla	177
Vzor jídelníčku	178
Neslaná dieta pro těhotnou ženu	182

BUDEME MÍT
DĚTÁTKO

Nejvhodnější jídla	183
Nevhodná jídla	185
Vzor jídelníčku	185
SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ KOJENÍ	190
Všeobecné zásady	190
Vzor jídelníčku	190
RECEPTY NA PŘÍPRAVU JÍDEL	196
Polévky	196
Maso	201
Ryby	208
Drůbež	209
Vnitřnosti	210
Jídla bezmasá nebo s malým množstvím masa	211
Příkrmy	216
Omáčky	217
Zeleninová jídla	219
Saláty	221
Zákusky	222
Různá jídla	225
Nápoje	225
DOSLOV	227