

Obsah

ÚVOD	5
Jak probíhaly porody v dřívějších dobách?	5
Jak probíhají porody dnes?	6
TĚHOTENSTVÍ	9
Vznik nového života	9
Ženské pohlavní orgány před otěhotněním	9
Jak nastává oplodnění	12
Změny na ženském organismu po oplodnění	14
Změny na děloze	14
Viditelné změny na těle	16
Duševní změny v těhotenství	17
Podle čeho žena pozná, že je těhotná?	17
Podle čeho pozná těhotenství lékař?	17
Zdánlivé těhotenství	19
Které potíže někdy přicházejí v těhotenství?	19
Žaludeční nevolnost	19
Slabost až závrať	20
Časté močení	20
Spavost	20
Zvýšené pocení	21
Křeče v lýtkách	21
PORADNA PRO TĚHOTNÉ ŽENY	22
Jaká vyšetření se provádějí v poradně	22
Kdy se vaše dítě narodí?	23
Rizikové těhotenství	26
Vývoj plodu v jednotlivých týdnech a měsících těhotenství	27
SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA TĚHOTNÉ ŽENY	31
Osobní hygiena	31
Péče o chrup	32
Kosmetika těhotné ženy	33
Správné oblékání v těhotenství	33
Péče o nohy v těhotenství	33
Obuv těhotné ženy	35
Správné stravování v těhotenství	35
Které nápoje jsou vhodné a které nevhodné	36
Co potřebujete vědět o pitné vodě	37
Péče o pravidelnou stolici	37
Odpočinek v těhotenství	38

Umíte správně spát?	38
Co potřebujete k vydatnému spánku	40
Vzduch a slunce	40
Škodlivé návyky v těhotenství	41
Kouření cigaret v těhotenství	41
Pití alkoholických nápojů	42
Užívání léků v těhotenství	43
Tělesný pohyb v těhotenství	44
Speciální tělocvik pro těhotné ženy	44
Návštěva kursu pro těhotné ženy	49
Cestování v období těhotenství	50
Sexuální život v těhotenství	50
NEPRAVIDELNOSTI V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ	52
Samovolný potrat	52
Vcestné lůžko	53
Pozdní gestóza	54
Rh izoimunizace	54
TĚHOTENSTVÍ A NĚKTERÉ CHOROBY	56
Myom děložní	56
Výtok z rodidel	56
Cukrovka	57
Obezita	59
Nemoci srdce a cév	60
Křečové žíly	60
Hemoroidy	60
Zarděnky	61
Chřipka	61
Toxoplazmóza	62
Chudokrevnost	62
Pohlavní nemoci v těhotenství	63
Přijíce čili lues	63
Kapavka	64
AIDS	65
Chirurgické operace v průběhu těhotenství	66
Některé kožní nemoci a těhotenství	66
NAČ SE TĚHOTNÉ ŽENY TÁŽÍ NEJČASTĚJI	68
Bude to chlapec nebo děvče?	68
Kdy se rozhoduje o tom, zda se narodí chlapec nebo děvče?	69
Proč se rodí dvojčata?	70
Má plod správnou polohu?	72
Jaká bývá hmotnost narozeného dítěte?	73
Jaký má být celkový přírůstek hmotnosti těhotné ženy?	73
Existují dědičné nemoci?	74
Existuje dědičnost tělesných nebo duševních vlastností?	75
Proč lékaři v poradně zjišťují rozměry pánve?	76
NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU, NA SLOVÍČKO!	77
Až bude dítě na světě	78
CO JE TŘEBA DOMA PŘIPRAVIT PRO DÍTĚ	80

POROD	82
Jak poznáte začátek porodu	82
Co si má žena s sebou vzít do porodnice	84
Cesta na porodnické oddělení	85
Přijetí na porodnické oddělení	86
Průběh porodu	86
První doba porodní	87
Musí rodička v první porodní době vnímat bolesti?	90
Jak může rodička napomáhat snadnému porodu	91
Druhá doba porodní	93
Třetí doba porodní	95
Pocit štěstí po porodu	96
Co je překotný porod	97
Předčasný porod	98
Proloužené těhotenství	98
Indukce porodu	99
Operační porod	99
Císařský řez	99
Porod klešťový	100
Porod s použitím přísavky	100
ŠESTINEDĚLÍ	102
Co vás čeká v šestinedělí	102
Jaké změny nastávají v organismu šestinedělky?	103
První dny šestinedělí	104
Správné kojení	105
Škodlivé návyky v období kojení	108
Žloutenka novorozenců	108
Přechodný úbytek hmotnosti kojence	108
Tělocvik v šestinedělí	108
Co potřebujete k oblečení dítěte při odjezdu domů	114
RADY PRARODIČŮM	115
ŽIVOTOSPRAVA ŠESTINEDĚLKY PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE	116
Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova?	116
Kolik hodin denně má šestinedělka spát?	116
Správné stravování v šestinedělí	117
Kolik tekutin má šestinedělka denně vypít?	117
Význam speciálního tělocviku po propuštění z porodnice	118
Je v šestinedělí dovolen pohlavní styk?	121
Nejčastější choroby v šestinedělí a jak jim předcházet	121
Horečka omladnic	121
Poporodní zánět prsu	121
Trombóza žil dolních končetin	122
LZE SI NAPLÁNOVAT DOBU PŘÍŠTÍHO PORODU?	123
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost?	123
Která antikoncepční metoda je pro vás nevhodnější?	123
Přehled spolehlivosti antikoncepčních metod	130
HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ A PRÁVNÍ OCHRANA ŽENY V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU	131
Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství	131

Mateřská dovolená	131
Peněžité pomoc v mateřství	132
Podpora při narození dítěte	132
Mateřský příspěvek	132
Přídavky na děti	133
SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ	134
Jaké látky musí obsahovat strava těhotné ženy?	134
Význam kuchyňské úpravy potravin	138
Pozor na sklon k obezitě!	139
Předpisy na přípravu jídel vhodných pro těhotné ženy	140
SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ KOJENÍ	148
Potraviny s vysokým energetickým obsahem	149
Potraviny s nízkým energetickým obsahem	150
STRÁNKY NA PAMÁTKU A PRO VZPOMÍNKU	152