

OBSAH



ÚVOD	6
PŘÍPRAVA NA TĚHOTENSTVÍ	8
PRVNÍ TRIMESTR	
1.-4. týden: Početi 10. • 5. týden: Potvrzení těhotenství 12. • 6. týden: Volba předporodní péče 14. • 7. týden: Možné problémy 16. • 8. týden: Přijetí do poradny. Rutinní testy 18. • 9. týden: Speciální testy 20. • 10. týden: Hormony. Těhotenská legítimace 22. • 11. týden: Běžné nepříjemnosti 24. • 12. týden: Zdravá výživa 26. • 13. týden: Zdravotní pracovníci 28	
DRUHÝ TRIMESTR	
14. týden: Sex v těhotenství 30. • 15. týden: Zdraví a bezpečnost 32. • 16. týden: Ultrazvukové vyšetření. Dvojčata 34. • 17. týden: Těhotenský šatník 36. • 18. týden: Vypadat co nejlépe 38. • 19. týden: Cvičení 40. • 20. týden: Péče o pokožku. Neodolatelná chuť k jídlu 42. • 21. týden: Menší obtíže 44. • 22. týden: Uvolnění a masáže 46. • 23. týden: Příprava dětského pokoje 48. • 24. týden: Dětské oblečení a vybavení 50. • 25. týden: Volba způsobu krmení 52. • 26. týden: Kurzy přípravy na rodičovství 54	
TŘETÍ TRIMESTR	
27. týden: Volba způsobu porodu 56. • 28. týden: Plán porodu 58. • 29. týden: Speciální péče 60. • 30. týden: Cestování. Bolesti v zádech. 62. • 31. týden: Zvládání nepříjemností 64. • 32. týden: Polohy při porodních bolestech 66. • 33. týden: Emoce ke konci těhotenství 68. • 34. týden: Starší prvoroďáčky 70. • 35. týden: Poslední přípravy 72. • 36. týden: Obtíže ke konci těhotenství 74. • 37. týden: Porod se blíží 76. • 38. týden: Vyvolání porodu. Tíšení bolesti 78. • 39. týden: Komplikace při porodu 80. • 40. týden: Porodní bolesti a porod 82. • Poporodní péče 86	
REJSTŘÍK TĚHOTENSKÝCH TERMÍNŮ	92
REJSTŘÍK	94

