

Obsah

| | |
|---|-----------|
| VÍTEJTE VE SVÉM NOVÉM TĚHOTNÉM TĚLE! | 9 |
| ■ Gratulujeme k vašemu těhotenství! | 9 |
| KAPITOLA 1 | |
| PŘIPRAVENÁ NEBO NE, JSTE TĚHOTNÁ! | 15 |
| Věda o početí | 17 |
| ■ Ovulace | 17 |
| ■ Oplodnění | 18 |
| ■ Implantace | 19 |
| Náznaky, že nejste sama | 22 |
| A tak si říkáte, že jste možná těhotná | 24 |
| Rozšíření té šťastné novinky | 25 |
| ■ Načasování | 25 |
| Jak si vybrat poskytovatele péče | 29 |
| ■ Změna gynekologa | 30 |
| Zdravé stravování, zdravé návyky | 32 |
| ■ Potravinové doplňky | 32 |
| ■ Co omezit a redukovat | 34 |
| Skutečnost a fikce: Co je pro dítě <i>opravdu</i> nebezpečné | 36 |
| Vícečetná těhotenství: Víc, víc, víc. | 41 |
| KAPITOLA 2 | |
| PRVNÍ TRIMESTR | 45 |
| Přehled růstu dítěte, 3.–13. týden | 46 |
| Návštěvy lékaře v tomto trimestru | 50 |
| Další testy v tomto trimestru | 53 |
| Bodybuilding: Ženy v práci! | 54 |
| Zdravé návyky | 58 |
| ■ Těhotenství v číslech | 58 |
| Nazeleno? Tipy pro vegetariánské a veganské těhotenství | 60 |
| Ranní nevolnosti | 64 |
| Fyzická stránka věci | 66 |
| ■ Jak horko je příliš horko? | 68 |
| Sex po početí | 69 |
| ■ Velikost plodu zobrazená v často opakované analogii k ovoci | 72 |

KAPITOLA 3**DRUHÝ TRIMESTR75**

| | |
|---|-----|
| Přehled růstu dítěte, 14.–26. týden | 76 |
| Seberte odvahu a zkuste štěstí: Předpovídání pohlaví dítěte | 80 |
| Návštěvy vašeho lékaře: Co se děje za těmi zavřenými dveřmi | 81 |
| ■ Všechny systémy fungují? Testy v tomto trimestru | 81 |
| ■ Vyšetření na zjištění vrozených vad plodu | 85 |
| Bodybuilding: Znaky, že vaše tělo tvrdě pracuje | 86 |
| V nadměrných velikostech | 89 |
| Jak spát podle vašich snů | 92 |
| ■ Tipy na spaní v těhotenství. | 92 |
| Co dělat, když nastydnete nebo dostanete chřipku | 94 |
| ■ Léky na běžné nemoci | 95 |
| Cestování pro dva | 96 |
| ■ Tipy na cestování | 96 |
| Dopřejte si vzdělávací kurz: Porod, péče o dítě a kojení | 101 |

KAPITOLA 4**TŘETÍ TRIMESTR105**

| | |
|---|-----|
| Přehled růstu dítěte, 27.–40.+ týden | 106 |
| Návštěvy lékaře ve třetím trimestru neboli kdo je váš nový nejlepší přítel? | 107 |
| ■ Další témata k vyšetření | 110 |
| ■ Možné komplikace na konci těhotenství. | 112 |
| ■ Testy ve třetím trimestru | 112 |
| Žena v práci: Konstrukce téměř dokončena. | 115 |
| Pár témat, jak zaměstnat mysl, zatímco vaše tělo pracuje přesčas | 117 |
| ■ Jaké dát dítěti jméno? | 117 |
| ■ Volba pediatra. | 119 |
| ■ Je čas zaměstnat personál? | 121 |
| Pozor! Je tu doba před porodem | 122 |
| ■ Žádné strachy kromě samotného porodu. | 125 |
| Oslava očekávaného miminka | 130 |
| ■ Jak přežít oslavu očekávání miminka | 132 |

KAPITOLA 5**VÝBAVIČKA A DĚTSKÝ POKOJ135**

| | |
|--|-----|
| Holé nezbytnosti. | 137 |
| Něco navíc k holým nezbytnostem. | 139 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Plánované budoucí nákupy | 143 |
|--------------------------------|-----|

KAPITOLA 6

CO BY MĚL VĚDĚT KAŽDÝ NASTÁVAJÍCÍ TÁTA147

| | |
|--|-----|
| Příznaky, že se opravdu měníte v nastávajícího otce | 148 |
| Táta a doktor: Příprava na prenatální prohlídky | 154 |
| Heslo porodního kouče: Buď připraven | 156 |
| Jak být při porodu tím nejlepším pomocníkem ze všech | 159 |
| ■ Přestřížení pupeční šňůry | 163 |

KAPITOLA 7

VELKÉ FINÁLE – A MIMINKO PŘICHÁZÍ169

| | |
|---|-----|
| Znaky, že porod se už blíží | 171 |
| ■ Když „praskne voda“ | 172 |
| ■ Příjezd do porodnice | 178 |
| Porod | 180 |
| ■ 1. doba porodní | 180 |
| ■ 2. doba porodní | 184 |
| ■ 3. doba porodní | 184 |
| Zvládání bolesti | 188 |
| ■ Dejte sem ty léky! | 189 |
| Tipy z bitevního pole: Zachovávání energie a rodící matka | 192 |
| Zachycení okamžiku | 196 |

KAPITOLA 8

DĚTÁTKO NA PALUBĚ199

| | |
|--|-----|
| Vítej na světě, miminko! | 200 |
| Na novorozeneckém oddělení | 204 |
| První kontroly dítěte | 204 |
| Často kladené otázky po porodu | 205 |
| Čas nakrmit miminko | 209 |
| Jsme doma! | 211 |
| ■ Všechno, co potřebujete vědět o zotavování po porodu | 211 |
| Jste něčí máma | 214 |
| Rejstřík | 216 |
| O autorech | 224 |
| O ilustrátorech | 224 |