

OBSAH

Úvod ~ 6
Jste těhotná! ~ 8

1. – 8. TÝDEN ❖ 10

První týdny ~ 12
Promyšlená rozhodnutí ~ 14
Rozhodování ~ 16
Místo porodu ~ 18
Poradenská péče ~ 20
Běžné testy ~ 22
Rozšířování záznamů ~ 24
Ztráta dítěte ~ 25

9. – 12. TÝDEN ❖ 26

Jak roste vaše dítě ~ 28
Vhodná strava ~ 30
Výživa vašeho dítěte ~ 32
Odborné testy ~ 34
V práci ~ 36

13. – 16. TÝDEN ❖ 38

Jak roste vaše dítě ~ 40
Buďte fit – udržujte se v kondici ~ 42
Kursy pro těhotné ~ 44
Vyšetření ultrazvukem ~ 46
Co když to budou dvojčata? ~ 48
Těhotenství vyžadující zvláštní péči ~ 50

17. – 20. TÝDEN ❖ 52

Jak roste vaše dítě ~ 54
Pohybujte se správně ~ 56
Budete otcem ~ 58
Ostatní vztahy ~ 60
Osamělá matka ~ 62

21. – 24. TÝDEN ❖ 64

Jak roste vaše dítě ~ 66
Vaše pocity ~ 68
Přemýšlejte o porodu ~ 70
Radost z relaxace ~ 72



25. – 28. TÝDEN ❖ 74

Jak roste vaše dítě ~ 76
Citové problémy ~ 78
Plán porodu ~ 80
Příprava porodního plánu ~ 82

29. – 32. TÝDEN ❖ 84

Jak roste vaše dítě ~ 86
Rytmus dýchání ~ 88
Pohyby dítěte ~ 90
Váš krevní tlak ~ 92
Nedonošené děti ~ 93

33. – 36. TÝDEN ❖ 94

Jak roste vaše dítě ~ 96
V jaké poloze leží vaše dítě ~ 98
Kojení ~ 100
Partneři pro porod ~ 102

37. – 40. TÝDEN ❖ 104

Jaké je teď vaše dítě ~ 106
Porod ~ 108
Pomoc dítěti při porodu ~ 110
Zpožděný porod ~ 112
Aktivní porod ~ 114
Voda při porodu ~ 116
Šetrný porod ~ 118
Okamžiky po narození ~ 120
Záznam o porodu ~ 122
Vaše fotografie ~ 124

Doporučená literatura ~ 126
Rejstřík ~ 127
Poděkování ~ 128

