

Obsah

Kapitola první – Tělo je úžasné	11
Co možná o svém těle nevíte	12
Viva la vulva.....	12
Kapitola druhá – Dělat vše, jak nejlépe to jde	19
Dělejte to nejlepší – Hýbejte se	20
Rozhýbejte své těhotné tělo	22
Dělejte to nejlepší – Starejte se o psychické zdraví.....	24
Dělejte vše co nejlépe – Stravovací návyky	27
Jaký je zdravý váhový přírůstek?	31
Kapitola třetí – Péče v těhotenství	39
Předporodní péče, která vám bude vyhovovat	40
Prenatální poradna	43
Rutinní postupy, testy nebo screeniny navrhované při prenatální péči.....	47
Prenatální vyšetření a screeniny	53
Typy nabízených vyšetření	56
Kapitola čtvrtá - Tělo a duše v prvním trimestru.....	61
Příznaky od A do do Z – První trimestr	62
Emoce na horské dráze – První trimestr	64

Kapitola pátá – Tělo a duše v druhém trimestru.....	71
Příznaky od A do Z – Druhý trimestr	72
Emoce na horské dráze – Druhý trimestr	75
Kapitola šestá – Tělo a duše ve třetím trimestru	81
Příznaky od A do Z – Třetí trimestr	82
Emoce na horské dráze – Třetí trimestr	88
Kapitola sedmá – Tělo a duše ve „čtvrtém trimestru“.....	96
Příznaky od A do Z – Po porodu	97
Emoce na horské dráze – Porodní období	103
Kapitola osmá – Vše, co potřebujete vědět o porodu	109
Jak je to doopravdy	110
Hormonální orchestr.....	116
Mozek a svěrače	120
Pohyb během porodu	123
A hele, miminko!.....	133
Císařský řez	138
Kapitola devátá – Přípravy na porod	146
Proč bych si měla psát porodní plán?	147
Váš porodní tým	155
Doma, v porodním centru, nebo v nemocnici?	158
Bezpečí	158

Jak zvládnout porodní vlny	164
Rutiní postupy během porodu	171
Rutiní postupy po porodu	177
Rutiní vyšetření a zákroky u novorozence	180
Nečekané situace	182
A co když bude nutný císařský řez?	187
Kapitola desátá – Závěrečné odpočítávání.	191
Závěrečné odpočítávání	192
Polohy miminka v děloze	195
Vaše tělo v posledních týdnech těhotenství	201
Už je to tady! Nebo ne?	204
Kapitola jedenáctá – Vše, co potřebujete vědět o době po porodu	209
A je to tady	210
To nejlepší pro vaše miminko	221
Poporodní změny nálad	226
První týdny kojení	234
Obtížné chvíle v poporodní době	244
Dvanáctá kapitola – Plánování doby poporodní.	250
Proč bych si měla vytvořit poporodní plán?	251

Kapitola 13 - Poznámka na konec 259

Daniela Co si ještě přečíst 260

Zdroje 262