

Obsah

Místo úvodu	7
Předmluva autorky	8
Práce porodní asistentky v ČR	11
Cvičení v těhotenství	15
Zakázané sporty	16
Sporty doporučené	17
Speciální cvičení v těhotenství	21
Změny v těhotenství	41
Tělesné změny v těhotenství	43
Psychické změny v těhotenství	62
Životní styl v těhotenství	67
Prenatální poradna a „těhotenská administrativa“	77
Prenatální poradna	78
Administrativní příjem v porodnici	91
Sociální problematika související s těhotenstvím a mateřstvím	94
Výživa nastávající maminky	97
Prostředí porodního sálu	109

Role blízké osoby u porodu	121
Vnímání sama sebe	133
Bolest u porodu	141
Minulost kontra současnost	143
Obecné příčiny bolesti u porodu	145
Faktory ovlivňující bolest	146
Role a vliv hormonů	148
Metody tlumení porodních bolestí	149
Není porod jako porod aneb druhy porodů	161
Vlastní průběh porodu	175
Co je dobré si nachystat (doporučení z mé praxe)	177
Kdy vyrazit do porodnice	180
1. doba porodní	184
2. doba porodní	195
3. doba porodní a doba poporodní	203
Šestinedělí	209
Tělesné změny v šestinedělí	210
Sexuální život po porodu	216
Psychické změny v šestinedělí	216
Obrazová příloha	218
Místo závěru	225
... povzbuzení...	225
... a poděkování	226
Slovo o autorce	228
Literatura	230
Seznam vyobrazení	230