

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	7
<b>Předmluva autora</b> . . . . .	10
<b>Úvod</b> . . . . .	13
<b>Poznámka editora</b> . . . . .	17
<b>1 Reprodukce člověka</b> . . . . .	19
Ženská reprodukční soustava . . . . .	24
Strava, prostředí a menstruační cyklus . . . . .	28
Mužská reprodukční soustava . . . . .	30
Zdravá sexualita . . . . .	32
Čím je ovlivňováno pohlaví . . . . .	35
Neploďnost . . . . .	37
Mužské faktory . . . . .	38
Ženské faktory . . . . .	40
Kontrola porodnosti . . . . .	43
Interrupce . . . . .	47
<b>2 Od početí k porodu</b> . . . . .	50
Početí . . . . .	54
První měsíc . . . . .	56
Druhý měsíc . . . . .	67
Třetí měsíc . . . . .	77
Čtvrtý měsíc . . . . .	81
Pátý měsíc . . . . .	82
Od šestého měsíce do porodu . . . . .	84
Předčasný porod . . . . .	86

<b>3 Zdravé těhotenství</b> . . . . .	89
Těhotenství a biologická evoluce . . . . .	91
Vyrovnaná strava . . . . .	92
Pestrost ve stravě . . . . .	106
Hodnota dobrého jídla . . . . .	106
Jak zvládat těhotenské chutě: umění kreativního nahrazování . . . . .	111
Aktivita . . . . .	115
Embryonální výchova ( <i>tai-kyo</i> ) . . . . .	116
<b>4 Komplikace a nemoci</b> . . . . .	122
Anémie . . . . .	122
Bolesti hlavy . . . . .	127
Bolesti zad . . . . .	131
Brnění prstů . . . . .	132
Cysty a nádory na vaječnicích . . . . .	133
Časté močení . . . . .	133
Děložní anomálie . . . . .	134
Deprese . . . . .	136
Hemeroidy . . . . .	137
Infekce močových cest . . . . .	137
Jednoduchý opar . . . . .	139
Krvácení dásní . . . . .	144
Křeče . . . . .	144
Křečové žíly . . . . .	146
Mimoděložní těhotenství . . . . .	146
Myom . . . . .	148
Nadměrné přibírání na váze . . . . .	154
Otoky (edémy) . . . . .	155
Otrava krve v těhotenství . . . . .	156
Pálení žáhy . . . . .	158
Placenta previa . . . . .	158
Polyhydramnios (nadbytek amniotické tekutiny) . . . . .	160
Potrat . . . . .	161

Problém s negativním Rh faktorem . . . . .	165
Předčasné odloučení placenty . . . . .	166
Předčasný porod . . . . .	167
Ranní nevolnost . . . . .	169
Svědění . . . . .	170
Ucpaný nos a krvácení . . . . .	172
Vaginální infekce . . . . .	172
Vícečetné těhotenství . . . . .	174
Zácpa . . . . .	175
Zarděnky (rubeola) . . . . .	177
Zpožděný porod . . . . .	178
<b>5 Porod a zotavení . . . . .</b>	<b>180</b>
Přirozený porod . . . . .	181
Kontrakce a narození . . . . .	185
Fáze porodu . . . . .	188
Porodní poloha . . . . .	190
Péče o novorozence . . . . .	193
Péče o matku . . . . .	194
Komplikace při porodu . . . . .	199
<b>6 Novorozence . . . . .</b>	<b>206</b>
Péče o novorozence . . . . .	218
Kojení . . . . .	224
Průběh kojení . . . . .	232
Problémy s kojením . . . . .	233
Průběžný zdravotní stav dítěte . . . . .	240
Časté problémy . . . . .	243
Trávicí problémy . . . . .	246
Kýchání a kašláání . . . . .	250
Spalničky . . . . .	251
Horečka . . . . .	257
Zánět průdušek a zápal plic . . . . .	260
Ušní infekce . . . . .	263

Žloutenka . . . . .	264
Léčba dlaněmi . . . . .	265
Péče o dítě . . . . .	269
Kojenecká strava . . . . .	269
<b>7 Vrozené defekty . . . . .</b>	<b>273</b>
Dědičnost, nebo strava? Diskuse o vrozených defektech . . .	273
Anomálie u plodu . . . . .	277
Vrozené defekty a nemoci novorozенých dětí . . . . .	282
Absence tělních orgánů . . . . .	284
Odhad výskytu specifických vrozených defektů v USA v r. 1980 . . . . .	285
Atrézie žlučovéhoodu . . . . .	287
Cystická fibróza . . . . .	288
Dětská mozková obrna . . . . .	289
Dislokovaná kyčel . . . . .	291
Hydrocefalus . . . . .	292
Hypertrofická stenóza pyloru . . . . .	292
Hypospadias . . . . .	294
Jícno-průdušnicová píštěl . . . . .	294
Křivý krk (torticollis) . . . . .	295
Kýla – brániční . . . . .	295
Kýla – tříselná . . . . .	296
Nesestouplá varlata . . . . .	297
Nohy vytočené dovnitř . . . . .	298
PKU (fenylketonurie) . . . . .	298
Polycystické ledviny . . . . .	299
Překážka v dýchacích cestách . . . . .	300
Rozštěp obratlů . . . . .	301
Rozštěp rtu a rozštěp patra . . . . .	302
Srdeční anomálie . . . . .	302
Svalová dystrofie . . . . .	304
Syndrom náhlého úmrtí kojence . . . . .	305
Toxoplazmóza . . . . .	306

Vchlípení střeva . . . . .	307
Vodní kýla . . . . .	308
<b>8 Recepty . . . . .</b>	<b>309</b>
Kapitola 1/ Rozmnožování člověka. Pro rozpuštění uloženého tuku a hlenu. . . . .	310
Kapitola 2/ Zdravé těhotenství. K uspokojení těhotenských chutí. . . . .	311
1. Chuť na živočišná jídla . . . . .	311
2. Chuť na sladké a na ovoce . . . . .	316
3. Chuť na kyselé . . . . .	319
4. Chuť na mléčné výrobky . . . . .	321
Kapitola 4/ Komplikace a nemoci . . . . .	324
1. Anémie . . . . .	324
2. Bolest hlavy . . . . .	326
3. Zácpa . . . . .	327
4. Křeče . . . . .	327
5. Otoky . . . . .	328
6. Pálení žáhy . . . . .	328
7. Herpes simplex (jednoduchý opar) . . . . .	328
8. Potrat . . . . .	329
Kapitola 5/ Porod a rekonvalescence . . . . .	331
Kapitola 6/ Novorozené dítě. <i>Běžné problémy</i> . . . . .	334
1. Nadbytek soli . . . . .	334
2. Zácpa . . . . .	334
3. Horečka . . . . .	335
<b>9 Příběhy těhotenství a porodů . . . . .</b>	<b>336</b>
Pamela Snyderová, Baltimore, Maryland . . . . .	336
Wendy Esková, Brookline, Massachusetts . . . . .	338
Carol Smithová, San Francisco, Kalifornie . . . . .	343
Judith Waxmanová, Brookline, Massachusetts . . . . .	347
Tonia Gagneová, Brookline, Massachusetts . . . . .	352
Carolyne Cesariová, Brookline, Massachusetts . . . . .	354

<b>Kurzy a konzultace k makrobiotickému těhotenství . . . . .</b>	<b>358</b>
<b>O autorech a editorech . . . . .</b>	<b>360</b>
<b>Poznámka k českému vydání . . . . .</b>	<b>363</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>365</b>