

Obsah

Úvod	5
1. Těhotenství	8
– poskytovatelé péče v těhotenství (jejich role, kompetence), vyšetření v průběhu těhotenství, nejčastější těhotenské obtíže a jejich řešení, strava a výživové doplňky, pohyb v těhotenství	
2. Příprava na porod	18
– správná péče o sebe a fyzická příprava na porod, výběr místa, kde budu rodit, porodní přání – nastavení představ o porodu, předporodní kurzy	
3. Taška do porodnice	30
4. Doprovod k porodu	34
– s kým porod prožiju, příprava partnera na porod	
5. Porod	40
– průběh, začátek porodu, kdy odjet do porodnice	
6. Bolest u porodu	54
– účel bolesti, farmakologické a nefarmakologické řešení, léky během porodu	
7. Císařský řez	62
– indikace, průběh, příprava na císařský řez, péče o jizvu	
8. Další cesty, kterými může miminko přijít na svět	70
– vyvolávaný porod, předčasný porod, porod koncem pánevním, VEX a kleště	
9. Ambulantní porod	78
10. Šestinedělí	82
– poporodní plán, sex po porodu, čtvrtý trimestr	

11. Výbavička pro miminko	96
– oblečení, spánek, přeprava miminka, hygienické potřeby, krmení, lékárnička, hračky	
a. Jak dítě správně oblékat do autosedačky	
b. Dudlík	
c. Zavinovačky – zavinování miminka	
d. Bezpečný spánek – monitory dechu, postýlka	
e. Prací prostředky	
12. Bojím se, že mu nějak ublížím	118
– zacházení s miminkem, handling	
13. Péče o miminko	124
a. Péče o pupeční pahýl/jizvu	
b. Přebalování – péče o holčičku/chlapečka	
c. Spánek miminka	
d. Oblékání miminka	
e. Koupání	
f. Péče o pokožku – seborea	
g. Péče o první zoubky	
h. Aktivity pro miminko	
14. Pláč miminka	144
15. Kojení	148
16. Vitamín D	156
17. Nošení v šátku či nosítku	160
18. Bolest břicha	168
19. Příkrmy	172
20. Dopis miminka rodičům	184