

Obsah

Poděkování	12
Úvod	13
ČÁST PRVNÍ Před porodem	17
1 Poslední týdny těhotenství	19
Připravujeme se k porodu	19
Příprava na život s miminkem	34
A jdeme dál... ..	37
ČÁST DRUHÁ První a druhá doba porodní	39
2 První doba porodní začíná	41
Porodní proces	41
Jak dlouho bude porod trvat?	42
Známky porodu	44
Když odteče plodová voda ještě před začátkem první doby porodní	45
„Nepravý“ porod	48
Šest způsobů, jakými se projevuje postup porodu	49
Měření kontrakcí	52
3 Procházíme porodním procesem	55
Předporodní období („Poslíčci“)	56
Otevírací fáze	57
Vypuzovací fáze a porod	69
Porod placenty	75
Normální porod v kostce	77
4 Aby to tak nebolelo	83
Vlastní rituály	84
Pohyb a změna pozice	85
Tlaková masáž	86
Koupel, sprcha vířivá lázeň	86

Teplo a chlad	89
Elektrostimulace (TENS)	89
Dotek a masáž	91
Akupresura	92
Hypnóza	93
Relaxace	93
Zaměření pozornosti	94
Vizualizace	94
Určitý způsob dýchání	95
Dechové vzory pro porod	95
Nezapomeňte sami na sebe	100
5 Strategie pro zvláštní situace	103
Nastupuje zaběhnutá praxe	104
Řešení náhlé situace	
(pokud jste nenavštěvovali žádný předporodní kurz)	106
Porod, který se rozbíhá pomalu	107
Příliš rychlý porod	109
Překotný porod	110
Když se musí porod rozběhnout	115
Bolest v zádech při porodu	119
Když musí matka strávit porod v posteli	121
Miminko v poloze koncem pánevním	122
Ženy, které mají z předchozího porodu špatnou zkušenost	125
Když si nerozumíte s tím, kdo o vás pečuje	127
ČÁST TŘETÍ Porod z lékařského hlediska	129
6 Testy, přístroje a zásahy	131
Základní, ale velmi důležité pozorování	131
Kdy je třeba zasáhnout	133
Běžné porodnické zásahy	134
7 Potíže, které mohou nastat během porodu a po něm	151
Komplikace vycházející od matky	152
Konec pánevní	156
Nepravidelnosti v postupu porodu	156
Komplikace vycházející od miminka	160
Komplikace s novorozencem	163
Když je po všem	166

8 Tišící prostředky proti bolesti užívané při porodu	167
Zvládnutí normálního porodu bez léků	167
Kdy požádat o lék proti bolesti	168
Co byste o lécích proti bolesti měl vědět	169
Jak se rozhodnout, zda během porodu použít tišící prostředky	186
9 Porod císařským řezem	187
Je třeba vědět, proč se k císařskému řezu přistoupilo	188
Co můžete během císařského řezu očekávat	189
Vaše úloha během císařského řezu	193
ČÁST ČTVRTÁ Po porodu	197
10 Prvních pár dní po porodu	199
Prvních pár hodin	199
Následujících pár dní v životě miminka	206
Následujících pár dní v životě matky	209
Citové stavy po porodu	214
Praktické rady pro první dny doma	215
11 Začínáme s kojením	219
Výhody kojení	219
Úspěšný začátek	220
Počáteční obavy	221
Kdy převést miminko na umělou výživu	226
Jakmile se kojení ustálí	226
Slovo na rozloučenou	227
Příloha	228
Na místo závěru	244

