

Obsah

Předmluva	7
1 Historie babictví a přípravy na porod	9
1.1 Prehistorická doba	9
1.2 Organizace a systém prenatální péče na Slovensku	16
2 Edukační proces	19
2.1 Edukační proces a jeho fáze	20
2.1.1 Fáze edukačního procesu	20
2.2 Edukační metody	21
3 Anatomie ženského reprodukčního systému	22
3.1 Vnější ženské pohlavní orgány	22
3.2 Vnitřní ženské pohlavní orgány	23
3.3 Ženská pánev	23
3.3.1 Spojení pánve	23
3.3.2 Členění pánve	24
3.3.3 Pánevní sklon	24
3.3.4 Pohlavní rozdíly na pánvi	24
3.3.5 Základní roviny ženské pánve	24
3.3.6 Pánevní dno	26
3.4 Prs (mamma)	27
4 Těhotenství	28
4.1 Změny v organismu těhotné ženy	28
4.2 Fyzické, psychické a sociální změny v těhotenství	31
4.3 Uložení plodu na konci těhotenství	32
5 Porod	33
5.1 Klasifikace porodů	33
5.2 Porodní cesty	33
5.3 Porodní síly	34
5.4 Plodová voda	34
5.5 Dýchání při porodu	35
5.5.1 Dýchání v první době porodní	35
5.5.2 Dýchání ve druhé době porodní	36
5.6 Průběh porodu	37
5.6.1 Přípravné období	37
5.6.2 První doba porodní – otevírací doba	38
5.6.3 Druhá doba porodní – vypuzovací doba	38
5.6.4 Třetí doba porodní – doba k lůžku	38
5.6.5 Čtvrtá doba porodní – poporodní doba	39
5.7 Porodnická analgezie	39
5.8 Císařský řez	39

6	Psychofyzická příprava	41
6.1	Pozitivní vliv pohybové aktivity při porodu	41
6.2	Pohyb	42
6.3	Vývoj pohybových aktivit žen v historii	43
6.4	Životospráva a její vliv na těhotenství	43
6.5	Těhotenské změny ovlivnitelné cvičením	44
6.6	Význam pohybové aktivity v těhotenství	45
6.7	Vliv pohybové aktivity na plod v těhotenství	45
6.8	Pohybové aktivity v těhotenství	46
6.8.1	Pohybové aktivity v prvním trimestru	48
6.8.2	Pohybové aktivity ve druhém trimestru	66
6.8.3	Pohybové aktivity ve třetím trimestru	82
7	Šestinedělí	99
7.1	Involuční změny reprodukčních orgánů	99
7.2	Změny v dalších systémech	100
7.3	Laktace	100
7.4	Sexualita ženy po porodu	101
7.5	Pohybové aktivity v šestinedělí a v poporodním období	101
8	Prenatální psychologie	105
8.1	Životní zkušenosti rodičů utvářejí genetické vlastnosti dětí	106
8.2	Emoce – vnímání buněk	107
8.3	Uvědomělé rodičovství	108
	Závěr	111
	Přílohy	112
	Příloha 1: Edukace těhotné ženy – fyzická příprava na porod, vzor dokumentace	112
	Příloha 2: Edukace těhotné ženy – příprava na kojení	116
	Příloha 3: Edukace těhotné ženy – plán edukace těhotné ženy připravující se na porod	122
	Literatura	127
	Vysvětlivky	132
	Rejstřík	133
	Souhrn	135
	Summary	136