

## Obsah

<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>1) Vznik nového života (Šulc)</b>	<b>8</b>
Je pro početí některé roční období výhodnější?	13
Jak a kdy lze prokázat těhotenství?	14
Je možno ovlivnit pohlaví dítěte?	15
Mimoděložní těhotenství	17
<b>2) Nitroděložní vývoj plodu (Šulc)</b>	<b>20</b>
Jak dlouho trvá těhotenství?	25
Jak se vypočítává termín porodu?	26
<b>3) Chcete mít dítě? Příprava k těhotenství (Čekal)</b>	<b>27</b>
Jak se připravit na těhotenství?	27
<i>Zdravotní stav</i>	28
<i>Životaspráva</i>	28
<i>Vysazení antikoncepce</i>	29
<b>4) „Jiný stav“ je skutečně jiný stav (Šulc)</b>	<b>30</b>
O kolik ztloustnu v průběhu těhotenství?	33
Dá se nějakým opatřením zabránit těhotenskému zjizvení kůže břicha a prsů?	34
<b>5) Těhotenské potíže (Šulc)</b>	<b>36</b>
Pálení žáhy	36
Křeče v nohou	37
Zácpa a průjem	37
Hemoroidy	38
Výtok	39
Zvracení	40
Svědění kůže	41
Je častější močení v těhotenství normálním jevem?	42
Tvrdnutí břicha	42
Představují pro rodičku křečové žíly nějaké nebezpečí?	43
Otoky	44
Bolesti břicha	46
Krvácení	46
Může se v graviditě objevit menstruace?	48

<b>6) Jiný stav, jiný životní styl (Šulc)</b>	<b>49</b>
Má se výživa budoucí matky lišit od běžné stravy?	49
Smím v těhotenství pít kávu?	51
Je v těhotenství škodlivé pít čaj?	51
Musí těhotná omezit kořeněná jídla?	52
Vadí v těhotenství nadměrné solení?	52
Sexuální život v těhotenství	52
Těhotenství a léky	54
Jsem zvyklá vždy v zimě užívat vitaminy. Musím se v těhotenství chovat jinak?	55
Lékař mi v těhotenství předepsal tabletky obsahující železo. Je jejich užívání nezbytné a nemohu dítěti ublížit?	56
Mohu si při lehkém nastydnutí nebo slabé chřipce vzít acylpyrin?	57
Nemůže plodu v případě, že bych musela na operaci, ublížit narkóza?	57
Smím být v těhotenství očkována?	58
Jak je to s kouřením v těhotenství?	59
Škodí těhotné pobyt v zakouřeném prostředí?	59
Alkohol a těhotenství	60
Drogy	61
Jaké domácí práce může těhotná vykonávat a jakým je lépe se vyhnout?	62
Mohu se v těhotenství opalovat?	63
Solárium	63
Mohu v těhotenství lyžovat?	64
Smím jako těhotná jezdit na koni?	64
Smím v těhotenství jezdit na kole?	65
Je pro těhotnou ženu vhodné plavání?	65
Mám se v těhotenství vystříhat návštěv sauny?	65
Cvičení a sport	66
Dojíždění do zaměstnání a cestování	69
Řízení auta	71

<b>7) Vztahy se zdravotníky (Šulc)</b>	<b>72</b>
Těhotenská průkazka	72
Jak mám postupovat v případě ztráty těhotenské průkazky?	73
Jak probíhá návštěva v poradně pro těhotné?	73
Jak sledujeme srdeční činnost plodu	74
Kolikrát budu během těhotenství gynekologicky vyšetřována?	75
Proč mi v poradně vždy vyšetřují moč?	76
Proč mi v poradně vždy měří tlak?	76
Jak často mám navštěvovat poradnu pro těhotné?	77
Proč mám chodit pravidelně do poradny pro těhotné, i když nemám vůbec žádné obtíže?	78
Jaká vyšetření musím v průběhu gravidity absolvovat?	79
Ultrazvuk (Čekal)	82
Kolikrát za těhotenství mám být vyšetřena ultrazvukem?	83
Je možné poznat ultrazvukem pohlaví plodu?	84
Je normální, když mě po ultrazvukovém vyšetření pobolívá břicho?	84
<b>8) Další důležité informace (Šulc)</b>	<b>85</b>
Lze již před narozením zjistit pohlaví dítěte?	85
Mám stále cítit pohyby plodu?	86
Co je to rizikové těhotenství?	87
Samovolný potrat	88
Je těhotenství ve vyšším věku spojeno s nějakými riziky pro ženu a její budoucí dítě?	91
Můžeme nějak ovlivnit riziko narození dítěte s vrozenou vadou?	93
Jaká je pravděpodobnost, že se narodí dítě s vrozenou vadou?	96
Hypotrofie plodu	97
Předčasný porod	98
Podle čeho lékař usuzuje, že hrozí předčasný porod? Jak dále postupuje?	100
V jakých případech provádí lékař steh na děložním čípku?	101
Může úzká pánev bránit normálnímu porodu?	102
Těhotenství a krevní skupiny, Rh faktor	103
Jaká je pravděpodobnost, že se narodí dvojčata?	106
Jak je možné, že některá dvojčata si jsou podobná, jiná nikoli?	107
Je pravda, že při dvojčatech musí těhotná ležet dlouho v nemocnici?	108

<b>9) Porod (Čekal)</b>	<b>109</b>
Normální průběh porodu	109
Kde rodit?	111
Mohu si vybrat lékaře, ke kterému chci chodit do poradny, porodnici a porodníka?	112
Jak poznám začátek porodu?	112
Kdy se vypravit do porodnice?	113
Čím jet do porodnice?	114
Co si vzít s sebou k porodu?	114
Přijem k porodu	115
Příprava k vlastnímu porodu	116
První doba porodní	117
<i>Jak dýchat v první době porodní?</i>	118
<i>Jak zmírnit porodní bolesti?</i>	119
<i>Epidurální analgezie – moderní metoda odstranění bolesti při porodu</i>	119
<i>Jaké další léky se podávají během porodu?</i>	121
<i>Kdy odtéká plodová voda?</i>	121
<i>Co je to indukce porodu?</i>	122
<i>Kdy mluvíme o přenašeni?</i>	123
<i>Čemu se říká programovaný porod?</i>	123
<i>Mohu sama nějak uspišit začátek porodu?</i>	124
Druhá doba porodní	125
Poloha při porodu	125
<i>Jak probíhá druhá doba porodní?</i>	125
<i>Jak spolupracovat?</i>	126
<i>Proč mám při porodním tlačení zavřít oči?</i>	127
<i>Proč se při porodu někdy provádí nástřih (episiotomie)?</i>	127
<i>Co je to porod koncem pánevním?</i>	128
<i>Je obtížný porod dvojčat?</i>	129
<i>Kdy se používají při porodu kleště?</i>	129
Císařský řez	130
<i>Mohu si vybrat, zda chci rodit císařským řezem?</i>	132
<i>Když jsem už rodila císařským řezem, může následující porod proběhnout přirozenou cestou?</i>	132
<i>Kolik císařských řezů vlastně mohu bez nebezpečí podstoupit?</i>	133
<i>Proč má některá žena po císařském řezu jizvu od pupku dolů a jiná příčně v podbřišku?</i>	133

<i>Nemůže dojít k záměně dítěte?</i>	134
<i>Třetí doba porodní</i>	134
<i>Jaké komplikace mohou nastat při porodu placenty?</i>	135
<i>Změny v přístupu k porodu</i>	135
<i>Co je to porod do vody?</i>	136
<i>Otec u porodu</i>	137
<i>Je pro novorozence škodlivé fotografování s bleskem?</i>	138
<b>10) Šestinedělí (Čekal)</b>	<b>139</b>
<i>První poporodní dny v nemocnici</i>	139
<i>Správná hygiena po porodu</i>	140
<i>Normální průběh šestinedělí</i>	141
<i>Psychické změny</i>	142
<i>Fyzické změny</i>	142
<i>Děloha</i>	142
<i>Očistky</i>	143
<i>Nástřih hráze (episiotomie)</i>	143
<i>Hemoroidy</i>	143
<i>Drobné krevní výrony (petechie)</i>	143
<i>Prsy a laktace</i>	144
<i>Příkrmování</i>	145
<i>Jak dlouho kojit?</i>	145
<i>Péče o prsy</i>	146
<i>Technika kojení</i>	147
<i>Jak často kojit?</i>	148
<i>Potíže při kojení</i>	149
<i>Bolesti prsů</i>	149
<i>Zánět prsu</i>	150
<i>Nedostatek mléka</i>	150
<i>Nadbytek mléka</i>	150
<i>Ploché a vpáčené bradavky</i>	151
<i>Poranění bradavek</i>	151
<i>Umělá výživa</i>	152
<i>Propuštění z porodnice</i>	152
<i>Co mám mít pro dítě připraveno doma?</i>	154
<i>Životospáva v šestinedělí</i>	156
<i>Dostatek odpočinku</i>	156

<i>Hygiena</i>	157
<i>Strava</i>	157
<i>Pohybová aktivita</i>	158
<i>Mohu v šestinedělí přijímat návštěvy?</i>	161
<i>Partnerské vztahy</i>	161
<i>Sexuální život v šestinedělí</i>	162
<i>Antikoncepce</i>	163
<i>Kdy se dostaví první menstruační krvácení?</i>	164
<i>Komplikace v šestinedělí</i>	165
<i>Poruchy hojení episiotomie</i>	166
<i>Krvácení</i>	166
<i>Zánět žil</i>	166
<i>Infekce močových cest</i>	166
<i>Horečka</i>	166
<i>Prohlídka po šestinedělí</i>	167
<b>Slovo na závěr</b>	<b>168</b>
<b>O autorech</b>	<b>169</b>