

OBSAH

| | |
|--|----|
| 1/ VZNIK NOVÉHO ŽIVOTA (Šulc) | 7 |
| Vznik nového života | 7 |
| Je pro početí některé roční období výhodnější? | 10 |
| Jak a kdy lze prokázat těhotenství? | 10 |
| Je možno ovlivnit pohlaví dítěte? | 12 |
| Mimoděložní těhotenství | 13 |
| 2/ NITRODĚLOŽNÍ VÝVOJ PLODU (Šulc) | 14 |
| Jak dlouho trvá těhotenství? | 17 |
| Jak se vypočítává termín porodu? | 18 |
| 3/ CHCETE MÍT DÍTĚ? PŘÍPRAVA K TĚHOTENSTVÍ (Čekal) | 18 |
| Jak se připravit na těhotenství? | 19 |
| Zdravotní stav | 19 |
| Životaspráva | 20 |
| Vysazení antikoncepce | 20 |
| 4/ „JINÝ STAV“ JE SKUTEČNĚ JINÝ STAV (Šulc) | 20 |
| Jiný stav | 20 |
| O kolik ztloustnu v průběhu těhotenství? | 23 |
| Dá se nějakým opatřením zabránit těhotenskému zjizvení kůže břicha a prsů? | 23 |
| 5/ TĚHOTENSKÉ POTÍŽE (Šulc) | 24 |
| Pálení žáhy | 24 |
| Křeče v nohou | 25 |
| Zácpa a průjem | 25 |
| Hemoroidy | 26 |
| Výtok | 26 |

| | |
|--|-----------|
| Zvracení | 26 |
| Svědění kůže | 27 |
| Je častější močení v těhotenství normálním jevem? | 28 |
| Tvrzení břicha | 28 |
| Představují pro rodičku křečové žíly nějaké nebezpečí? | 28 |
| Otoky | 29 |
| Bolesti břicha | 30 |
| Krvácení | 30 |
| Může se v graviditě objevit menstruace? | 31 |
| 6/ JINÝ STAV, JINÝ ŽIVOTNÍ STYL (Šulc) | 32 |
| Má se výživa budoucí matky lišit od běžné stravy? | 32 |
| Smím v těhotenství pít kávu? | 33 |
| Je v těhotenství škodlivé pít čaj? | 33 |
| Musí těhotná omezit kořeněná jídla? | 33 |
| Vadí v těhotenství nadměrné solení? | 34 |
| Sexuální život v těhotenství | 34 |
| Těhotenství a léky | 35 |
| Jsem zvyklá vždy v zimě užívat vitamíny. | |
| Musím se v těhotenství chovat jinak? | 36 |
| Lékař mi v těhotenství předepsal tabletky obsahující železo. Je jejich užívání nezbytné a nemůže dítěti ublížit? | 36 |
| Mohu si při lehkém nastydnutí nebo slabé chřipce vzít acylpyrin? | 36 |
| Nemůže plodu v případě, že bych musela na operaci, ublížit narkóza? | 37 |
| Smím být v těhotenství očkována? | 37 |
| Jak je to s kouřením v těhotenství? | 38 |
| Škodí těhotné pobyt v zakouřeném prostředí? | 38 |
| Alkohol a těhotenství | 38 |
| Jaké domácí práce může těhotná vykonávat a jakým je lépe se vyhnout? | 39 |
| Mohu se v těhotenství opalovat? | 40 |
| Mohu v těhotenství lyžovat? | 40 |

| | |
|---|-----------|
| Smím jako těhotná jezdit na koni? | 40 |
| Smím v těhotenství jezdit na kole? | 41 |
| Je pro těhotnou ženu vhodné plavání? | 41 |
| Cvičení a sport | 41 |
| Dojíždění do zaměstnání a cestování | 43 |
| 7/ VZTAHY SE ZDRAVOTNÍKY (Šule) | 45 |
| Mohu si vybrat lékaře, ke kterému chci chodit do poradny, a porodníka k porodu? | 45 |
| Těhotenská průkazka | 45 |
| Jak mám postupovat v případě ztráty těhotenské průkazky? | 50 |
| Jak probíhá návštěva v poradně pro těhotné? | 51 |
| K čemu slouží naslouchátko, jímž mě lékař vyšetřuje? | 51 |
| Má manžel nárok na volno, doprovází-li mě do poradny? | 52 |
| Může manžel doma hlídat dítě, když jdu do poradny? | 52 |
| Jaký je rozdíl mezi poradnou pro fyziologické a rizikové těhotenství? | 52 |
| Kolikrát budu během těhotenství gynekologicky vyšetřována? | 53 |
| Proč mi v poradně vždy vyšetřují moč? | 53 |
| Proč mi v poradně vždy měří tlak? | 53 |
| Jak často mám navštěvovat poradnu pro těhotné? | 54 |
| Proč mám chodit pravidelně do poradny pro těhotné, i když nemám vůbec žádné obtíže? | 54 |
| Jaká vyšetření musím v průběhu gravidity absolvovat? | 55 |
| Ultrazvuk (Čekal) | 57 |
| Kolikrát za těhotenství mám být vyšetřena ultrazvukem? | 58 |
| Je možné poznat ultrazvukem pohlaví plodu? | 58 |
| Proč mám mít k ultrazvukovému vyšetření plný močový měchýř? | 58 |

| | |
|---|-----------|
| Je normální, když mě po ultrazukovém vyšetření pobolívá břicho? | 59 |
| 8/ DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE (Šulec) | 59 |
| Lze již před narozením zjistit pohlaví dítěte? | 59 |
| Mám stále cítit pohyby plodu? | 60 |
| Co je to rizikové těhotenství? | 60 |
| Samovolný potrat | 61 |
| Je těhotenství ve vyšším věku spojeno s nějakými riziky pro ženu a její budoucí dítě? | 63 |
| Můžeme nějak ovlivnit riziko narození dítěte s vrozenou vadou? | 64 |
| Jaká je pravděpodobnost, že se narodí dítě s vrozenou vadou? | 65 |
| Hypotrofie plodu | 66 |
| Předčasný porod | 66 |
| Podle čeho lékař usuzuje, že hrozí předčasný porod? Jak dále postupuje? | 68 |
| V jakých případech provádí lékař steh na děložním čípku? | 69 |
| Může úzká pánev bránit normálnímu porodu? | 69 |
| Těhotenství a krevní skupiny, Rh faktor | 70 |
| Jaká je pravděpodobnost, že se narodí dvojčata? | 72 |
| Jak je možné, že některá dvojčata si jsou podobná, jiná nikoli? | 72 |
| Je pravda, že při dvojčatech musí těhotná ležet dlouho v nemocnici? | 73 |
| 9/ POROD (Čekal) | 74 |
| Normální průběh porodu | 74 |
| Kde родit? | 75 |
| Jak poznám začátek porodu? | 76 |
| Kdy se vypravit do porodnice? | 76 |
| Čím jet do porodnice? | 77 |
| Co si vzít s sebou k porodu? | 77 |
| Přijem k porodu | 77 |
| Příprava k vlastnímu porodu | 78 |

| | |
|---|----|
| První doba porodní | 79 |
| <i>Jak dýchat v první době porodní?</i> | 79 |
| <i>Jak zmírnit porodní bolesti?</i> | 79 |
| <i>Jaké další léky se podávají během porodu?</i> | 80 |
| <i>Kdy odtéká plodová voda?</i> | 81 |
| <i>Co je to indukce porodu?</i> | 81 |
| <i>Kdy mluvíme o přenášení?</i> | 82 |
| <i>Čemu se říká programovaný porod?</i> | 82 |
| <i>Mohu sama nějak uspišit začátek porodu?</i> | 83 |
| Druhá doba porodní | 83 |
| <i>Poloha při porodu</i> | 83 |
| <i>Jak probíhá druhá doba porodní?</i> | 84 |
| <i>Jak spolupracovat?</i> | 84 |
| <i>Proč mám při porodním tlačení zavřít oči?</i> | 85 |
| <i>Proč se při porodu někdy provádí nástřih (episiotomie)?</i> | 85 |
| <i>Co je to porod koncem pánevním?</i> | 85 |
| <i>Je obtížný porod dvojčat?</i> | 86 |
| <i>Kdy se používají při porodu kleště?</i> | 86 |
| <i>Císařský řez</i> | 87 |
| <i>Mohu si vybrat, zda chci родit císařským řezem?</i> | 87 |
| <i>Když jsem již rodila císařským řezem, může následující porod proběhnout přirozenou cestou?</i> | 88 |
| <i>Kolik císařských řezů vlastně mohu bez nebezpečí podstoupit?</i> | 88 |
| <i>Proč má některá žena po císařském řezu jizvu od pupku dolů a jiná příčně v podbřišku?</i> | 88 |
| <i>Nemůže dojít k záměně dítěte?</i> | 89 |
| Třetí doba porodní | 89 |
| <i>Jaké komplikace mohou nastat při porodu placenty?</i> | 89 |
| Změny v přístupu k porodu | 90 |
| <i>Co je to porod do vody?</i> | 90 |
| <i>Otec u porodu</i> | 91 |

*Je pro novorozence škodlivé
fotografování s bleskem?* 91

| | |
|--|-----|
| 10/ ŠESTINEDĚLÍ (Čekal) | 92 |
| První poporodní dny v nemocnici | 92 |
| Správná hygiena po porodu | 93 |
| Normální průběh šestinedělí | 93 |
| <i>Psychické změny</i> | 93 |
| <i>Fyzické změny</i> | 94 |
| Děloha | 94 |
| Očistky | 94 |
| Nástřih hráze (episiotomie) | 94 |
| Hemoroidy | 94 |
| Drobné krevní výrony (petechie) | 95 |
| <i>Prsy a laktace</i> | 95 |
| Přikrmování | 96 |
| Jak dlouho kojit? | 96 |
| <i>Péče o prsy</i> | 96 |
| <i>Technika kojení</i> | 97 |
| <i>Jak často kojit?</i> | 98 |
| <i>Potíže při kojení</i> | 98 |
| Bolesti prsů | 98 |
| Zánět prsu | 99 |
| Nedostatek mléka | 99 |
| Nadbytek mléka | 99 |
| Ploché a vpáčené bradavky | 99 |
| Poranění bradavek | 99 |
| <i>Umělá výživa</i> | 100 |
| Propuštění z porodnice | 100 |
| <i>Co mám mít pro dítě připraveno doma?</i> | 101 |
| <i>Návštěvní služba</i> | 103 |
| Životospráva v šestinedělí | 103 |
| <i>Dostatek odpočinku</i> | 103 |
| <i>Hygiena</i> | 103 |
| <i>Strava</i> | 104 |
| <i>Pohybová aktivita</i> | 104 |
| <i>Mohu v šestinedělí přijímat návštěvy?</i> | 106 |
| Partnerské vztahy | 106 |
| <i>Sexuální život v šestinedělí</i> | 107 |
| <i>Antikoncepce</i> | 107 |

| | |
|---|-----|
| <i>Kdy se dostaví první menstruační krvácení?</i> | 108 |
| Komplikace v šestineděli | 108 |
| <i>Poruchy v hojení episiotomie</i> | 108 |
| <i>Krvácení</i> | 109 |
| <i>Zánět žil</i> | 109 |
| <i>Infekce močových cest</i> | 109 |
| <i>Horečka</i> | 109 |
| Prohlídka po šestineděli | 110 |
| 11/ SOCIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ V MATEŘSTVÍ (Čekal) | 110 |
| Na jaké dávky má žena nárok během těhotenství, po porodu a v mateřství? | 110 |
| Kde má žena na tyto dávky uplatňovat nárok? | 111 |
| <i>Vyrovňovací příspěvek v těhotenství a mateřství</i> | 111 |
| <i>Peněžité pomoci v mateřství (placená mateřská dovolená)</i> | 111 |
| <i>Podpora při narození dítěte (Porodné)</i> | 112 |
| <i>Rodičovský příspěvek</i> | 113 |
| <i>Státní vyrovnávací příspěvek</i> | 113 |
| <i>Rodinné příspěvky na děti</i> | 114 |
| <i>Podpora při ošetřování člena rodiny</i> | 114 |
| Může být žena v těhotenství nebo na mateřské dovolené propuštěna ze zaměstnání? | 114 |
| Je zaměstnavatel povinen držet ženě místo v době mateřské dovolené? | 115 |
| Má manžel nárok na den placeného volna při odvozu manželky k porodu a při jejím propuštění z porodnice? | 115 |
| Může dostat manžel placené volno k ošetřování manželky po návratu z porodnice? | 115 |