



## OBSAH

Knihu Your pregnancy BIBLE poprvé vydalo  
ve Spojeném království Velké Británie  
a Severního Irsku vydavatelství

Carroll & Brown Publishers Limited  
20 Lonsdale Road, Queen's Park  
London NW6 6RD

**Autorky edičního projektu** Kirsten Chapmanová,  
Alison Mackonochieová  
a Debbie Musselwhiteová

**Vedoucí výtvarná redaktorka** Emily Cooková

**Fotografie** Jules Selmes

Copyright © 2003 Carroll & Brown Limited

Czech edition © Fortuna Print, Praha 2004

[www.fortunaprint.cz](http://www.fortunaprint.cz)

**Translation** © MUDr. Jana Falesová  
© MUDr. Ivan Fales

**Rejstřík sestavili** MUDr. Jana Falesová  
a MUDr. Ivan Fales

**První vydání**

**Redigovala** RNDr. Marcela Borgesová

**Jazyková redaktorka** Vlasta Skoková

**Odpovědná redaktorka** Daniela Rezníčková

Všechna práva vyhrazena.

Zádná část této publikace nesmí být  
reprodukována, ukládána do informačních systémů  
nebo rozšiřována jakýmkoli způsobem, ať už  
elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukcí  
nebo jinými prostředky bez písemného souhlasu  
majitele vydavatelských práv.

Poznámka vydavatele: Informace v této knize  
pokládáte za všeobecného odborného průvodce.  
Neslouží jako náhrada odborného lékařského nebo  
právního poradenství. Než se rozhodnete pro nějaké  
ošetření, léčbu nebo cvičení uvedené v této knize,  
poraďte se se svým lékařem.

ISBN: 80-7321-117-3

Úvod 6

## ČÁST I ZÁZRAČNÝ POČÁTEK

|   |    |
|---|----|
| POVÍDÁNÍ O TĚHOTENSTVÍ                      | 8  |
| Setkání spermie s vajíčkem                  | 10 |
| Cesta do dělohy                             | 14 |
| Dědicství vašeho dítěte                     | 17 |
| První známky těhotenství                    | 19 |
| Vaše tělo během těhotenství: první trimestr | 24 |
| Vaše tělo během těhotenství: druhý trimestr | 27 |
| Vaše dítě týden za týdnem                   | 30 |
| Vaše tělo během těhotenství: třetí trimestr | 52 |
| Jak se dítě narodí                          | 55 |

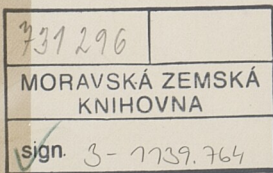
## ČÁST II UŽIJTE SI TĚHOTENSTVÍ

|                           |    |
|---------------------------|----|
| VAŠE TĚLO V TĚHOTENSTVÍ   | 59 |
| Vnitřní změny             | 60 |
| Vnější změny              | 63 |
| Může to poškodit mé dítě? | 75 |
| Každodenní rizika         | 78 |
| Pracujte bezpečně         | 79 |
| Cestujte bezpečně         | 81 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| PRENATÁLNÍ PÉČE                       | 83 |
| Základy dobré péče                    | 84 |
| První prohlídka                       | 87 |
| Další prohlídky                       | 91 |
| Těhotenství za specifických okolností | 93 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| DĚVĚT MĚSÍCŮ ZDRAVÉ STRAVY | 97  |
| Změny pro zdraví           | 98  |
| Jak jíst vyváženou stravu  | 101 |
| Další nezbytné živiny      | 106 |
| Vyhýbání riziku ve stravě  | 110 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| UDRŽOVÁNÍ DOBRÉ KONDICE     | 113 |
| Než začnete sportovat       | 114 |
| Rozvrhněte si program       | 117 |
| Použití relaxačních technik | 124 |



|   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 6 | SKVĚLÝ VZHLED       | 129 |
|   | Čelková péče        | 130 |
|   | Šatník těhotné ženy | 135 |

|   |                                     |     |
|---|-------------------------------------|-----|
| 7 | SKRYTÝ ŽIVOT<br>NENAROZENÉHO DÍTĚTE | 139 |
|   | Bezpečí dělohy                      | 140 |
|   | Smysly dítěte                       | 142 |
|   | Aktivita vašeho dítěte              | 145 |
|   | Spouštěč porodu                     | 148 |

|   |                             |     |
|---|-----------------------------|-----|
| 8 | ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ A INTIMITY   | 149 |
|   | Prožívání těhotenství       | 150 |
|   | Vy a váš partner            | 155 |
|   | Jak zmenšit strach z porodu | 159 |

|   |                          |     |
|---|--------------------------|-----|
| 9 | TĚHOTENSTVÍ PRO OTCE     | 161 |
|   | Nezvyklost otcovství     | 162 |
|   | Dejte vztahu nový rozměr | 164 |
|   | Vaše role při porodu     | 166 |
|   | Premýšlení o budoucnosti | 170 |

|    |                              |     |
|----|------------------------------|-----|
| 10 | MOŽNOSTI PORODU              | 171 |
|    | Předporodní kurzy            | 172 |
|    | Volba místa porodu           | 174 |
|    | Podpůrná opatření při porodu | 177 |
|    | Intervence a zákroky         | 186 |

|    |                               |     |
|----|-------------------------------|-----|
| 11 | PŘÍPRAVA NA PŘÍCHOD<br>DÍTĚTE | 189 |
|    | Rozhodnutí týkající se dítěte | 190 |
|    | Nakupování pro vaše dítě      | 195 |
|    | Příprava na porod             | 201 |
|    | Přenášení plodu               | 208 |

|    |                               |     |
|----|-------------------------------|-----|
| 12 | POROD                         | 209 |
|    | Rozpoznání porodu             | 210 |
|    | Porodní doby                  | 215 |
|    | Speciální lékařská intervence | 227 |
|    | Porodní zážitky vašeho dítěte | 233 |

### ČÁST III PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM

|  |                             |     |
|--|-----------------------------|-----|
|  | Prenatální vyšetření        | 236 |
|  | Genetické poradenství       | 246 |
|  | Komplikovaný porod          | 250 |
|  | Komplikace v těhotenství    | 252 |
|  | Onemocnění před otěhotněním | 264 |
|  | Urgentní lékařské stavy     | 272 |
|  | Krvácení v těhotenství      | 275 |
|  | Potrat                      | 278 |

### ČÁST IV NYNÍ JSTE RODINA

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 12 | VÁŠE DÍTĚ JE JEDINEČNÉ | 281 |
|    | Jak vaše dítě vypadá   | 282 |
|    | Péče o dítě po porodu  | 286 |
|    | Co vaše dítě umí       | 288 |

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 14 | PÉČE O DÍTĚ                | 293 |
|    | Základy krmení             | 294 |
|    | Zahájení kojení            | 297 |
|    | Krmení z lahvičky          | 303 |
|    | Uspokojování potřeb dítěte | 306 |

|    |                          |     |
|----|--------------------------|-----|
| 15 | PEČUJTE O SEBE           | 319 |
|    | Vaše tělo po porodu      | 320 |
|    | Užívejte si mateřství    | 327 |
|    | Zdravá strava po porodu  | 331 |
|    | Návrat k původní postavě | 334 |

|    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 16 | UŽÍVEJTE SI RODIČOVSTVÍ   | 339 |
|    | První dny rodičovství     | 340 |
|    | Zdolávání problémů        | 345 |
|    | Ustálení rodinného života | 350 |

### ČÁST V PRŮVODCE OBDOBÍM PO PORODU

|  |   |     |
|--|---|-----|
|  | Zdravotní potíže v mateřství a jejich léčba | 356 |
|  | Zdravotní potíže novorozence                | 360 |
|  | Zdraví a vývoj dítěte                       | 367 |
|  | Děti vyžadující speciální péči              | 373 |
|  | Vrozené vady                                | 374 |
|  | Ztráta dítěte                               | 382 |

|  |            |     |
|--|------------|-----|
|  | Rejstřík   | 384 |
|  | Poděkování | 392 |