

Obsah

	Úvod	6
1	Na začátku	8
2	Vaše tělo se mění	34
3	Jak dítě roste	54
4	Zdraví a duševní pohoda	84
5	Komplikace a časté problémy	122
6	Předporodní péče	168
7	Porod	200
8	Prvních pár dní	236
	Rejstřík	254
	Poděkování	256

● Rozhodnutí mít dítě	10
● Změna životního stylu	12
● Rozmnožování	14
● Pokoušíme se počít	16
● Přirozený výběr pohlaví	18
● Oplodnění	20
● Čekáme dvojčata	22
● Problémy s početím	24
● Jak se vyrovnat s problémy	
● s plodností	26
● Asistované početí	28
● Dárcovství spermatu a vajíček	30
Běžné obavy	32

Na začátku

● Vaše tělo v 1. až 8. týdnu	36
● Vaše tělo v 9. až 12. týdnu	38
● Vaše tělo v 13. až 16. týdnu	40
● Vaše tělo v 17. až 20. týdnu	42
● Vaše tělo v 21. až 24. týdnu	44
● Vaše tělo v 25. až 28. týdnu	46
● Vaše tělo v 29. až 32. týdnu	48
● Vaše tělo v 33. až 36. týdnu	50
● Vaše tělo v 37. až 40. týdnu	52

Vaše tělo se mění

● Podpůrný systém	56
● První 4 týdny	58
● Dítě v 8. týdnu	60
● Dítě ve 12. týdnu	62
● První trimestr	64
● Dítě v 16. týdnu	66
● Dítě ve 20. týdnu	68
● Dítě ve 24. týdnu	70
● Dítě ve 28. týdnu	72
● Druhý trimestr	74
● Dítě ve 32. týdnu	76
● Dítě ve 36. týdnu	78
● Dítě ve 40. týdnu	80
● Třetí trimestr	82

Jak dítě roste

● Těhotenství a zaměstnání	86
● Přibírání váhy v těhotenství	88
● Jak a co v těhotenství jíst	92
● Těhotenství a cvičení	102
● Cviky na posílení pánevního dna	108
● Alternativní způsoby léčby	110
● Relaxační techniky	112
● Masáže v těhotenství	114
● Těhotenství a sex	116
● Vy a váš partner	118
● Těhotenství a cestování	120

Zdraví a duševní pohoda

● Jak předcházet rizikům	124
● Potrat	126
● Mimoděložní těhotenství	128
● Problémy s placentou	130
● Riziková těhotenství	132
● Cukrovka v těhotenství	136
● Rh-inkompatibilita	140
● Preeklampsie a eklampsie	142
● Časté problémy v těhotenství	144
● Těhotenství a stres	166

Komplikace a časté problémy

● Volba těhotenské a porodní péče	170
● Porod v nemocnici	172
● Porod do vody	176
● Porod doma	178
● Tišení bolesti	180
● Porodní plán	186
● Koho s sebou k porodu	187
● Testy během těhotenství	188
● Čekáme dvojčata	198

Předporodní péče

● Jak se připravit	202
● Poloha dítěte	204
● Přehled porodu	206
● Porodní pozice	208
● Relaxace	
a dýchání při porodu	212
● První doba porodní	214
● Monitorování dítěte	216
● Druhá doba porodní	218
● Porod	220
● Třetí doba porodní	222
● Přenošené děti	224
● Neobvyklé porody	226
● Asistovaný porod	230
● Císařský řez	232
● Epiziotomie a natržení	234

Porod

● První chvílky	238
● Nedonošené děti	240
● Pobyť v porodnici	242
● Vaše tělo po porodu	244
● Vaše pocity po porodu	246
● Rekonvalescence	
● po císařském řezu	248
● Jak děťátko krmit	250
Jak se daří otci?	252

Prvních pár dní
