

OBSAH

ÚVOD	13
Vy a zdraví: ZÁKLADNÍ OTÁZKY	17
<i>Co se mi to děje s kůží?</i>	19
<i>Co se děje, že mi padají vlasy?</i>	29
<i>Co se mi to děje s nehty?</i>	30
<i>Co se mi to děje s ňadry?</i>	32
<i>Co se mi to děje s vaginou?</i>	34
<i>Co se mi to děje s nohama?</i>	36
<i>Co se to děje s mou menstruací?</i>	38
<i>Co se to děje s mým vyprazdňováním?</i>	41
Vy a zdraví: NEMOCI A POTÍŽE ZPŮSOBENÉ TĚHOTENSTVÍM A PORODEM	45
<i>Problémy týkající se ústní dutiny</i>	46
<i>Anémie</i>	48
<i>Štítná žláza</i>	51
<i>Únik moči</i>	55
<i>Prolaps pánevního dna</i>	58
<i>Fekální inkontinence</i>	61
<i>Revmatoidní artritida</i>	64
<i>Lupus</i>	67
<i>Celiakie (alergie na lepek)</i>	71
<i>Sheehanův syndrom</i>	74
<i>Cukrovka</i>	77

Vy a kojení	81
<i>Často kladené otázky</i>	83
<i>Bradavky</i>	87
<i>Ucpaný mlékovod</i>	88
<i>Mastitida</i>	91
 Vy a sex	93
<i>Problémy se vzhledem těla</i>	95
<i>Nízká sexuální touha</i>	100
<i>Kojení a sex</i>	107
<i>Fyzické překážky sexu</i>	109
 Péče o duševní zdraví	119
<i>Poporodní smutek</i>	121
<i>Poporodní deprese</i>	126
<i>Různé tváře poporodní deprese: Deprese a úzkost</i>	130
<i>Poporodní psychóza</i>	141
<i>Problémy se spánkovým cyklem</i>	146
 Vaše nové já	153
<i>Osamělost</i>	156
<i>Vrátit se do práce – nebo ne</i>	160
<i>Manželské napětí</i>	168
 Jak se zbavit nadbytečných kil	177
<i>Jak zhubnout bezpečným způsobem</i>	179
<i>Nebezpečí módních diet u novopečených maminek</i>	182
<i>Cvičení po porodu</i>	184

Jak se nenakazit od svého dítěte	195
<i>Infekční zánět spojivek</i>	198
<i>Akutní obstruktivní zánět hrtanu</i>	201
<i>Streptokoková angína</i>	204
<i>Parvoviroza (pátá dětská nemoc)</i>	207
<i>Impetigo</i>	210
<i>Plané neštovice</i>	213
<i>Střevní chřipka</i>	215
<i>Vši</i>	219
 Pečujte o sebe	223
<i>Screeningová vyšetření pro maminky</i>	226
 DOSLOV	231
 POUŽITÁ LITERATURA	233