

VÁŽENÝ NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU	9
ÚVOD	10
Kdy a proč vznikla myšlenka „partnerství při porodu“	10
Kolik partnerů přichází v České republice pomáhat své partnerce při porodu?	11
Partner je nejdůležitějším činitelem v životním prostředí těhotné ženy	11
TĚHOTENSTVÍ	13
Co potřebujete vědět o těhotenství	13
Jak dlouho trvá těhotenství a jak lze vypočítat pravděpodobný den porodu	15
Viditelné změny na těle těhotné ženy	17
Psychické změny v těhotenství	18
Proč některé ženy prožívají těhotenství pod silným psychickým tlakem	19
Proč chodí těhotné ženy do prenatalní poradny	19
Může se partner zúčastnit prvního vyšetření své partnerky v prenatalní poradně?	21
Je vyšetření ultrazvukem opravdu neškodné?	22
Co je to amniocentéza a proč se provádí	23
Může partnerka nemocná cukrovkou porodit zdravé dítě?	24
Co když vznikne cukrovka teprve v průběhu těhotenství?	25
Jak můžete partnerce pomoci odstraňovat poruchy spánku	25
Jak můžete partnerce pomáhat při speciálním tělocviku	27
Cviky na kyčle	29
Cviky na břišní svaly	30
Cviky na prsní svaly	31
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	31
Nacvičování „zadržování vzduchu v plicích“	32
Nacvičování „tlačení“	33
Relaxační masáže v těhotenství	33
Partnerská pomoc při správném stravování	34
Proč vaše partnerka nemá jíst játra	38
Partnerská pomoc při cestování	38

Chraňte partnerku před škodlivými návyky	39
Proč nekouřit	39
Alkohol – nepřítel těhotných žen	40
Ach ty drogy...	41
Chraňte partnerku před toxoplazmózou	42
Nepřítel jménem „stres“	43
Jak ještě můžete partnerce pomáhat při prevenci vzniku křečových žil	44
Jakou pomoc potřebuje partnerka při hrozícím předčasném porodu	45
Proč se někdy při hrozícím předčasném porodu provádí steh na děložním čípku	46
Sexuální život v těhotenství	46
Pověry o těhotenství a porodu	48
Prodiskutujte s partnerkou včas, zda jí budete pomáhat při porodu	50
Partnerská pomoc v posledním měsíci před porodem	51
POROD	52
Jak poznáte začátek porodu	52
Kdy je třeba se vydat na cestu do porodnice	52
Odtok plodové vody	53
Co si máte s sebou vzít, až pojedete s partnerkou k porodu	54
Přijetí rodičky a partnera na porodnické oddělení	55
Co je to amnioskopie	56
Dva malé výlety do historie porodnictví	57
Porody v dávných dobách – porody dnes	57
Tišení bolestí za porodu v dřívějších dobách – tišení dnes	58
Jak probíhá porod a jak může partner rodičce pomáhat	64
První doba porodní – otevírání dělohy	64
Proč rodičky v první době porodní vnímají bolesti	66
Druhá doba porodní – vypuzování plodu z dělohy	67
Třetí doba porodní	70
Nejkrásnější chvíle života	71
Porod trochu jinak	72
Porod dvojčat a přítomnost partnera	72
Partnerova pomoc při překotném porodu	73
Přítomnost partnera při uměle vyvolaném porodu	74
Císařský řez – a přítomnost partnera	75
Porod s použitím kleští	77

Porod s použitím přísavky	78
Předčasný porod novorozence s nízkou porodní hmotností	79
Porod v domácnosti rodičky	79
Jiné způsoby vedení porodu	80
Porod mimo lůžko	80
Porod do vody	81
Přítomnost partnera při porodu	82
Jaké způsoby tišení bolesti se používají na porodním sále	84
Které užitečné pomůcky uvidíte na porodním sále	86
ŠESTINEDĚLÍ	88
První partnerovy dny po porodu dítěte	88
Co je třeba doma připravit před příjezdem šestinedělky s dítětem	88
Pomoc partnera při odjezdu mladé maminky a dítěte z porodnického oddělení	89
Duševní změny mladé maminky na začátku šestinedělí	89
Partnerská pomoc při léčebném tělocviku v šestinedělí	90
První den po porodu	91
Druhý den po porodu	92
Třetí den po porodu	93
Čtvrtý den po porodu	94
Pátý až čtrnáctý den po porodu	95
Od patnáctého dne po porodu	96
Co je třeba vědet o sexuálním životě v šestinedělí	99
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost	99
NĚKOLIK POZNÁMEK DO BUDOUCNA	100
Budete si přát ještě další dítě?	100
Jak dlouho je třeba počkat s dalším otěhotněním	100
Do kolika let trvá plodnost žen a mužů	100
Co je to Downův syndrom? Mohou se manželé před ním chránit?	100
DOSLOV	102
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ	103
LITERATURA	107