



Obsah

Úvod 8

Snažíme se o dítě

Chceme se stát rodiči: Příprava na těhotenství 14

Potratila jsem: Proč se mi to stalo? 22

Nedaří se nám otěhotnět: Co máme udělat? 27

Jak poznám, že jsem těhotná? Potvrzení těhotenství 34



Jste těhotná

Mám pozitivní test: Co přijde dál? 40

Proč mě těhotenství tak děsí? Bezpečné těhotenství 42

Co mám jíst... Co nemám jíst: Strava v těhotenství 47

Měla bych plavat? Aktivní těhotenství 55

Co mám říct šéfovi? Vaše práva a nároky 61

Jak se mi změní život? Mimořádné situace 67



Vašich 40 týdnů

Kdo se o mě bude starat? Průvodce prenatální péčí 74

Nevolnost a únava: Průvodní projevy těhotenství 81

Co je to rizikové těhotenství? Komplikace v těhotenství 87

Co se děje s mým dítětem? Fetální vývoj 94

Co se děje s mým tělem? Tělesné změny 105

Sex v těhotenství: Spokojený vztah 113

Testy a zase testy: Vyšetření v těhotenství 116

Narození dvojčat a vícčrat: Čekáme více než jedno! 128

Potřebuje dítě ty věci? Nákupy pro dítě 136

Konec těhotenství: Co očekávat 142

Porod a narození

- Kde bych měla родit? Doma, nebo v nemocnici? 152
Dítě ještě není donošené! Předčasný porod 161
Jak poznám, že rodím? Znamky porodu 167
Ty za to můžeš, zastav tu bolest! Možnosti tlumení bolesti 173
Jak dlouho to bude trvat? Vše o porodu 180
Přenáším: Bude nutné vyvolat porod? 190
Jak mohu pomoci? Partneri u porodu 194
Proč dítě ještě není na světě? Asistovaný porod 202
Je nutný císařský řez: Vše o císařském řezu 206



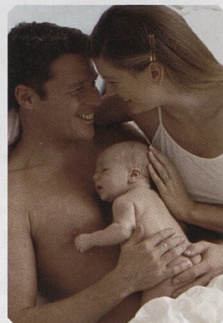
Čerstvě rodiči

- Vypadá jako skřítek: Je mé dítě v pořádku? 216
Kojení: Proč je kojení to nejlepší 226
Nechci kojit: Krmení z láhve 236
Chci jít domů: První dny s dítětem 243
Bojím se, že ho upustím: Péče o novorozence 248
Ztráta dítěte: Zdrucující prožitek 258



Nový život

- Stále vypadám jako těhotná: Tělo po porodu 264
Spánek – co je to spánek? Život po porodu 273
Cítím se v depresi: Emoce po porodu 281
Určitě se usmálo: Poznáváte své dítě 286
Nyní jsme rodina: Nový společný život 292
Chvilé odpočinku: Pěstování vztahů 298



- Slovníček 306
Rejstřík 312
Poděkování 320