

# OBSAH



ÚVOD	6
DÍL PRVNÍ – ÚVOD	8
Příprava na těhotenství	10
PRVNÍ TRIMESTR	
1.–4. týden: početí 12 • 5. týden: potvrzení těhotenství 14 • 6. týden: možnosti předporodní péče 16 • 7. týden: možné problémy 18 • 8. týden: registrace v poradně pro těhotné, běžné testy 20 • 9. týden: speciální testy 22 • 10. týden: hormony, těhotenská legitimace 24 • 11. týden: běžné obtíže 28 • 13. týden: zdravotničtí pracovníci 30	
DRUHÝ TRIMESTR	
14. týden: sex v těhotenství 32 • 15. týden: zdraví a bezpečnost 34 • 16. týden: ultrazvuk, dvojčata 36 • 17. týden: váš těhotenský šatník 38 • 18. týden: vypadat co nejlépe 40 • 19. týden: cvičení 42 • 20. týden: péče o pleť, neodolatelná chuť k jídlu 44 • 21. týden: menší obtíže 46 • 22. týden: relaxace a masáže 48 • 23. týden: příprava dětského pokoje 50 • 24. týden: dětské oblečení a vybavení 52 • 25. týden: volba způsobu krmení 54 • 26. týden: příprava na porod a rodičovství 56	
TŘETÍ TRIMESTR	
27. týden: volba způsobu porodu 58 • 28. týden: plán porodu 60 • 29. týden: speciální péče 62 • 30. týden: cestování/bolesti zad 64 • 31. týden: zvládání nepříjemností 66 • 32. týden: porodní polohy 68 • 33. týden: emoce v pozdním těhotenství 70 • 34. týden: starší prvorodky 72 • 35. týden: poslední přípravy 74 • 36. týden: nepohodlí v pozdním těhotenství 76 • 37. týden: porod se přibližuje 78 • 38. týden: vyvolání porodu a tlášení bolesti 80 • 39. týden: komplikace při porodu 82 • 40. týden: I. a II. doba porodní 84	
DÍL DRUHÝ – PÉČE O DÍTĚ	88
Poporodní péče 90 • Péče o novorozence 96 • Kojení 102 • Krmení z lahve 106 • Přechod na pevnou stravu 110 • Pleny 116 • Oblekání dítěte 122 • Koupání 128 • Spánek 132 • Pláč 134 • Kolika 136 • Zuby 137 • Očkování 140 • Dětská onemocnění 142 • Dětské nemoci 145 • Hraní s hračkami 148 • Dětská masáž 152 • Cestování s dítětem 154 • Zajištění bezpečnosti dítěte 156 • První pomoc 160	
DÍL TŘETÍ – ÚVOD	166
Novorozence 168 • Jeden měsíc 172 • Dva měsíce 176 • Tři měsíce 180 • Čtyři měsíce 184 • Pět měsíců 188 • Šest měsíců 192 • Sedm měsíců 196 • Osm měsíců 200 • Devět měsíců 204 • Deset měsíců 208 • Jedenáct měsíců 212 • Dvanáct měsíců 216	
CHÁPÁNÍ VÝVOJE DÍTĚTE	222
Zrak a vidění 222 • Sluch 226 • Čich, chuť, hmat 228 • Řeč 232 • Sociální chování 236 • Pohyblivost 240 • Hra 244	
ADRESÁŘ PORODNIC, GYNEKOLOGICKÝCH PRACOVÍŠŤ A DĚTSKÝCH PORADEN	250
REJSTŘÍK TĚHOTENSKÝCH TERMÍNŮ	252
VĚCNÝ REJSTŘÍK	254