

OBSAH

PŘED OTĚHOTNĚNÍM

Plánujeme rodinu	13
Kdy je nejvhodnější čas	13
Jak se na těhotenství připravit	13
Početí	15
Ženská zárodečná buňka - vajíčko	16
Menstruační cyklus a oplodnění vajíčka	16
Mužská zárodečná buňka - spermie	17
Neplodnost a její léčba	18
Intrauterinní inseminace (IUI)	18
In vitro fertilizace (IVF)	19
Metoda cvičení podle Mojžíšové	20

TĚHOTENSTVÍ TÝDEN PO TÝDNU

PRVNÍ TRIMESTR

Zjištění těhotenství (1. - 4. týden)	26
Délka těhotenství	26
Vývoj těhotenství	27
Kluk nebo holčička?	27
Budeme mít dvojčátka?	28
Jak a kdy se těhotenství potvrdí	28
Změny v těhotenství (5. - 12. týden)	30
Co se děje s vaším tělem	30
Příznaky těhotenství	30
Vývoj plodu v prvním trimestru	31
Mimoděložní těhotenství	31
Jak se cítíte?	32
Kdy se dítě narodí	33
Jak roste vaše miminko	34
Změna životního stylu	34
Vyšetření v prenatální poradně	35
Těhotenská průkazka	36
Konec prvního trimestru	39

VÝŽIVA V PRVNÍM TRIMESTRU

Čemu se raději vyhnout	42
Potravinová pyramida	42
Základní složky potravy	44

Bílkoviny	44
Tuky	45
Sacharidy	45
Vitamíny a minerální látky	46
Sestavení jídelníčku	47
Mléčné výrobky	47
Maso a uzeniny	49
Tuky	51
Nápoje	52
Složení stravy	54
Byliny v těhotenství	55

NEMOCI V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství a diabetes	58
Těhotenská cukrovka	59
Žilní problémy v těhotenství	59
Křečové žíly	59
Hemoroidy	61
Opar - Herpes simplex virus	63
Bradavice - Verrucae	63
Změny a problémy pokožky	64
Strie	65
Pohybový aparát v těhotenství	66
Nachlazení, chřipka, angína, zarděnky	67
Rizika v těhotenství	67
Čeho se v těhotenství vyvarovat	67
Riziková těhotenství	68

DRUHÝ TRIMESTR

Těšíme se na miminko (13. - 20. týden)	75
Jak plod roste a vyvíjí se	75
Vývojové vady plodu a jejich zjištění	76
Změny v organismu	76
Oblékání	77
Péče o tělo a hygiena	79
Pleť v těhotenství	79
Péče o pokožku celého těla	80
Vlasy v těhotenství	82
Hygiena v těhotenství	84
Nadměrné pocení	84

Koupání ve volné přírodě či v bazénu	85
Opalování v těhotenství	86
Začínáme s tělocvikem	86
Relaxace, odpočinek	87
Sex v těhotenství	88

Je všechno v pořádku? (21. – 27. týden)	90
Duševní příprava na porod	91
Prenatální poradna	91
Cestování v těhotenství	92
Péče o chrup	92
Léky v těhotenství	93
Komplikace v těhotenství	93
Příprava na kojení v těhotenství	95

TŘETÍ TRIMESTR

Připravujeme se na miminko (29. – 32. týden)	115
Vývoj plodu	115
Potíže v třetím trimestru	115
Přípravné kurzy a pomoc porodní asistentky	116
Vybíráme porodnici	117
Co si připravit pro miminko	117
Co budete ještě potřebovat	118
Varovné příznaky	120
Předčasný porod	129
Poloha miminka v děloze	131
Příprava k porodu (33. – 40. týden)	
Chystáme se k porodu	132
Mateřská dovolená	133
Další sociální podpora	
a právní ochrana těhotných žen a matek	134
Vyživovací povinnost	138
Poslední týdny před porodem	138
Jak se připravit na odjezd do porodnice	
a co si přichystat	140
Jak se bude jmenovat	140
Cvičení před porodem – správné dýchání	
v těhotenství a při porodu	141
Dechové cvičení v těhotenství	141
Nácvik dýchání k porodu	141

Jaké jsou způsoby porodu	142
Partner u porodu	142
Jak může partner u porodu pomoci?	143
Návštěva porodního sálu	144
Překotný porod	145
Normální délka těhotenství a přenášení	146

POROD

První doba porodní

Příznaky porodu	168
Příprava k porodu v nemocničním zařízení	169
Relaxace a tlumení bolesti	170
Indukce porodu	171
Komplikace v první době porodní	172

Druhá doba porodní

Průběh druhé doby porodní	173
Porodní poranění	174
Porod dvojčat	175
Porod jinou než přirozenou cestou	
Porod koncem pánevním	176
Porod s použitím kleští či přísavky	176
Císařský řez	177

Třetí doba porodní

Porod placenty	178
Ošetření po porodu	179
Novorozenec bezprostředně po porodu	179
Rozvoj kojení po porodu	181

ŠESTINEDĚLÍ

Maminka

Co se stane s tělem po porodu	193
Hygiena v šestinedělí	194
Pohyb a cvičení	195
Psychické změny	196
Jak to všechno zvládnout?	198
Sexuální život	201
Gynekologické vyšetření po šestinedělí	201
Výživa v době kojení	202

Novorozenec

Ošetření v porodnici	206
Kojenecká poradna	208
Jak vypadá novorozené dítě	209
Pohyblivost novorozence	212
Dýchání novorozence	214
Syndrom náhlého úmrtí kojenců – SIDS	215
Dítě a termoregulační systém	215
Porodní hmotnost	
a přírůstky v prvních týdnech	217
Koupání a přebalování	220
Osoby přicházející do styku s dítětem	222
Jaké vybrat plenky	222
Vyměšování	224
První procházka	224
Problémy s kojením	225
Kojení dvojčat	228
Příkrmování a umělá výživa	229
Proč novorozené dítě pláče a jak je utiшит	230
Vývoj smyslů u novorozence	233
Rejstřík	238