

OBSAH

Úvod	5
I. K historii odstraňování bolestí při porodu	7
II. O vzniku »porodních bolestí«	12
III. Účel a způsob psychoprofylaktické přípravy k bezbolestnému porodu	19
1. cvičení: Objasnění základních pojmů a zbavování obav z porodu	21
2. cvičení: Jak se vyvíjí dítětko v těhotenství	28
3. cvičení: Porod — otvírání porodních cest	39
4. cvičení: Porod — narození dítěte	48
5. cvičení: Porod — vypuzení lůžka — šestinedělí	55
6. cvičení: Obeznamení žen s prostředím a zopakování nejdůležitějších poznatků	62
Závěr	68
Seznam vyobrazení	71
Slovo k čtenáři	73