

OBSAH

1. ÚVOD	6
O knize	7
O projektu	10
Kdo jsme	12
Naše osobní příběhy	14
2. JAK SMÝŠLÍME O PORODU	26
Slova jako klíč	29
Fenomén bolesti u porodu	34
3. JAK PROBÍHÁ POROD	38
První doba porodní	45
Jak si s vlnami poradit?	48
Druhá doba porodní	58
Prevence poranění hráze	64
Plodová voda	70
Podpora	73
Prostředí	75
Partner u porodu	85
Porod bez partnera	91
Porodní tým	91
Porodní polohy	97
Optimální poloha miminka v bříšku	102
Třetí doba porodní	104
Šestinedělí	113
Poporodní plán – co je potřeba	117
Poporodní plán – kontakty	118
Poporodní plán – návštěvy	118
Kojení	126
4. JAK NA PORODNÍ PROCESY?	130
Stres, nebo klid	131
Hormony	133
Základní potřeby	136
Vylučování a sex	140
Vypnutí neokortexu	148
5. HYPNOPOROD A JÓGA	150
Hypnoporod	152
Relaxace – meditace	161

Afirmace.....	165
Vizualizace.....	172
Hypnoporodní dech.....	176
Jóga.....	183
Propojení hypnoporodu a jógy.....	191
Těhotenská jógová zastavení s hypnoporodem.....	193
Dýchání.....	196
Úlevové techniky.....	201
Předporodní rituál.....	207

6. ZDRAVOTNÍ PÉČE.....	210
Komunikace se zdravotníky.....	211
Vaginální vyšetřování.....	218
Termín porodu.....	220
Důvody k vyvolání porodu.....	223
Vyvolání porodu.....	228
Pozvání miminka na svět.....	230
Porodní přání.....	233

7. JAKÉ DALŠÍ VARIANTY PORODŮ ZNÁME.....	240
Ambulantní porod.....	241
Porod do vody.....	245
Porod v domácím prostředí.....	248
Porod v autě.....	253
Porod koncem pánevním.....	254
Porod dvojčat.....	257
Předčasný porod.....	260
Císařský řez.....	263
Císařský řez z důvodu nepostupujícího porodu.....	269
VBAC – vaginální porod po císařském řezu.....	271
Mýty a fakta o vbac: „jednou císař, vždycky císař“?.....	275

8. JAK ZPRACOVAT SVŮJ PORODNÍ PŘÍBĚH.....	278
Cesta k přijetí.....	279
Poporodní příběh.....	282

9. ZÁVĚR.....	290
Poděkování.....	294
Reference.....	297
Doporučení.....	302
Slovníček pojmů.....	304
Seznam zdrojů.....	306
Fotky a autorská tvorba.....	308