

Obsah



Úvod 8

KAPITOLA 1.

Příprava na těhotenství 14

Fit pro rodičovství 16 • Příklad z praxe: proč je kyselina listová důležitá? 20 • Co je gen? 22 • Genetická poradna 26 • Početí 28 • Role muže 30 • Oplodnění 32 • Problémy s početím 34 • Vyhledání odborné pomoci 36 • Mužská neplodnost 38 • Mužské testy 40 • Ženská neplodnost 42 • Ženské testy 44 • Léčba ženské neplodnosti 46 • Asistovaná reprodukce 48 • Typické postupy při metodě IVF 50 • Metody asistované reprodukce 52 • Využití dárcovství 54 • Příklad z praxe: neplodnost 56

KAPITOLA 2.

Vy a vývoj vašeho dítěte 58

Těhotná! 60 • Vaše práva 64 • První trimestr 66 • Druhý trimestr 68 • Třetí trimestr 70 • Prvních šest týdnů 72 • Vývoj do 10. týdne 74 • Vývoj do 14. týdne 76 • Vývoj do 18. týdne 78 • Vývoj do 22. týdne 80 • Vývoj do 26. týdne 82 • Vývoj do 30. týdne 84 • Vývoj do 34. týdne 86 • Vývoj do 40. týdne 88

KAPITOLA 3.

Příprava tatínků na rodičovství 90

Stanu se tatínkem! 92 • Nastávající otec 94 • Tatínkové u porodu 96 • Seznamujte se s miminkem 100

KAPITOLA 4.

Porod na přání 104

Možnosti porodu 106 • Filozofové porodu 112 • Porod doma 114 • Porod v nemocnici 116 • Možnosti nabízené péče 118 • Profesionální porodníci 120 • Porodní plán 122 • Porodní kurzy 124

KAPITOLA 5.

Strava a stravování v těhotenství 126

Strava v těhotenství 128 • Zásady správné výživy 132 • Nutriční hodnoty 134 • Příklad z praxe: matka vegetariánka 136 • Nutriční a stravovací problémy 138 • Příklad z praxe: matka diabetička 140

KAPITOLA 6.

Zdravé těhotenství 142

Cviky pro zdravé těhotenství 144 • Strečink 146 • Doporučená cvičení 148 • Fyzická příprava na porod 150 • Relaxační masáže 152 • Emocionální změny 154 • Péče o tělo 158 • Vyhněte se problémům 160 • Co si vzít na sebe 162 • Zaměstnání v těhotenství 164 • Příklad z praxe: matka samoživitelka • Vyvarujte se rizik 168

KAPITOLA 7.

Předporodní péče 172

Předporodní péče 174 • Běžná vyšetření 176 • Ultrazvukové vyšetření 180 • Příklad z praxe: dvojčata 182 • Speciální testy 184 • Příklad z praxe: testování vývojových vad 188

KAPITOLA 8.

Péče o vaše nenarozené dítě 190

Kontakt s dítětem 192 • Pohyby dítěte 194 • Postižení plodu 196 • Prenatální chirurgie 200 • Příklad z praxe: Rh-negativní matka 202



KAPITOLA 9.

Běžné problémy 204

Běžné problémy 206 • Příklad z praxe: matka s roztroušenou sklerózou (RS) 214

KAPITOLA 10.

Závažné zdravotní problémy 216

Závažné zdravotní problémy 218 • Příklad z praxe: matka, která samovolně potratila 220 • Příklad z praxe: matka s preeklampií 226

KAPITOLA 11.

Senzitivita v těhotenství 228

Citlivost v těhotenství 230 • Masáže 232 • Milování 234 • Sexuální problémy 236

KAPITOLA 12.

Příprava na příchod dítěte 238

Příprava na příchod dítěte 240 • Výběr vybavení 242 • Dětské oblečení 244 • Kojení či láhev? 246 • Výběr jména 248 • Příprava sourozence na příchod miminka 252 • Plánování péče o dítě 254 • Příklad z praxe: pracující matka 256 • Pozdní stadia těhotenství 258 • Přenášíte? 260

KAPITOLA 13.

Průběh porodu 262

Příprava na porod doma 264 • Cesta do nemocnice 266 • Co si vzít sebou? 268 • Porodní bolesti a porod 270 • První doba porodní 272 • Nemocniční procedura 274 • Role partnera před porodem 276 • Polohy v první době porodní 278 • Úleva od bolesti 280 • Druhá doba porodní: porod 284 • Narození dítěte 286 • Role partnera při porodu 288 • Třetí doba porodní 290 • První hodiny života 292

KAPITOLA 14.

Speciální porody 294

Speciální porody 296 • Vyvolání porodu 300 • Příklad z praxe: vyvolaný porod 302 • Náhly porod 304 • Porodní komplikace 306 • Císařský řez 308 • Příklad z praxe: akutní porod císařským řezem 310 • Když miminko zemře 312

KAPITOLA 15.

Seznámení s vaším právě narozeným dítětem 314

Vaše nové miminko 316 • Co vaše miminko umí 320 • Váš pobyt v nemocnici 322 • Jak miminko držet a zacházet s ním 324 • Začínáme kojit 326 • Kojení vašeho dítěte 328 • Krmení z kojenecké láhve 332 • Přikládání láhve 334 • Výběr plínek 336 • Přebalování 338 • Koupání miminka 340 • Zdraví miminka 342 • Zvláštní péče o dítě 344 • Jednotka intenzivní péče 346 • Příklad z praxe: nedonošené dítě 348

KAPITOLA 16.

Zvykáme si na rodičovství 350

První týdny 352 • Zdraví po porodu 354 • Poporodní cviky 358 • Změny nálad 360 • Příklad z praxe: matka v depresi 362 • Znovu se milujeme 364 • Změny ve vašem životním stylu 366 • Příklad z praxe: novopečený tatínek 368

Rejstřík 370