

OBSAH

ÚVOD 8

1 PŘÍPRAVA NA TĚHOTENSTVÍ

- VAŠE PŘÍPRAVA 12
- PLODNOST A POČETÍ 14
- CO DĚLAT PŘI POTRATU 18
- JSTE TĚHOTNÁ 20

2 PRENATÁLNÍ PÉČE

- VÝBĚR PRENATÁLNÍ PÉČE 26
- VYŠETŘENÍ TĚHOTNÝCH 28
- SPECIÁLNÍ VYŠETŘENÍ 33
- CESTA K RODIČOVSTVÍ 42

3 VÝVOJ PLODU

- JAK SE DÍTĚ VYVÍJÍ 48
- POČETÍ 50
- PRVNÍCH ŠEST TÝDNŮ 52
- V DEVÍTI TÝDNECH 54
- VE DVANÁCTI TÝDNECH 56
- V ŠESTNÁCTI TÝDNECH 58
- VE DVACETI TÝDNECH 60
- VE DVACÁTÉM ČTVRTÉM TÝDNU 62
- VE DVACÁTÉM DEVÁTÉM TÝDNU 64
- V TŘICÁTÉM PÁTÉM TÝDNU 66
- VE ČTYŘICETI TÝDNECH 68
- VÍCEČETNÁ TĚHOTENSTVÍ 70

4 ZMĚNY VAŠEHO TĚLA

- JAK SE MĚNÍ VAŠE TĚLO 74
- PRVNÍ TRIMESTR 76
- DRUHÝ TRIMESTR 80
- TŘETÍ TRIMESTR 84
- ZMĚNY V RODINĚ 88
- VÍCEČETNÁ TĚHOTENSTVÍ 92
- SEX V TĚHOTENSTVÍ 94
- ZMĚNY NÁLAD V TĚHOTENSTVÍ 96



JAK BÝT ZDRAVÁ A FIT

- PÉČE O SEBE 100
- ZDRAVÁ VÝŽIVA 102
- ZDRAVÁ MATKA, ZDRAVÉ DÍTĚ 106
- PŘIROZENÉ ZDRAVÍ 108
- CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ 110
- ODPOČINEK A RELAXACE 116
- MASÁŽ V TĚHOTENSTVÍ 118
- PRÁCE A CESTOVÁNÍ 120

PROBLÉMY V TĚHOTENSTVÍ

- ČASTÁ ONEMOCNĚNÍ 126
- SPECIÁLNÍ PÉČE O TĚHOTNÉ 130
- VÍCEČETNÁ TĚHOTENSTVÍ 142
- VÝVOJOVÉ VADY PLODU 144

POROD

- PŘÍPRAVA K PORODU 148
- POROD V NEMOCNICI 150
- PŘÍPRAVA NA DOMÁCÍ POROD 154
- RŮZNÉ ZPŮSOBY PORODU 158
- PRVNÍ ZNÁMKY PORODU 166
- ODJEZD DO PORODNICE 168
- INDUKCE PORODU 170
- PRVNÍ DOBA PORODNÍ 172
- DRUHÁ DOBA PORODNÍ 177
- TŘETÍ DOBA PORODNÍ 184
- PO PORODU 186
- KOMPLIKACE PŘI PORODU 188
- CO KDYŽ MÉ DÍTĚ ZEMŘE? 192
- ASISTOVANÝ POROD 194
- CÍSAŘSKÝ ŘEZ 196
- POROD KONCEM PÁNEVNÍM 198
- POROD DVOJČAT 199



ŠESTINEDĚLÍ

- PRVNÍCH 48 HODIN 202
- ZOTAVENÍ PO PORODU 206
- DOMA S DÍTĚTEM 208
- PÉČE O DÍTĚ 210
- KOJENÍ DÍTĚTE 216
- ZAČÍNÁME S UMĚLÝM KRMEÁNÍM 220
- DÍTĚ A RODINA 224
- PÉČE O MALÉ KOJENCE 226
- INTENZIVNÍ PÉČE 228
- ŽIVOT PO PORODU 236
- VYŠETŘENÍ PO PORODU 244
- STAROSTI PO PORODU 246
- DÍTĚ V ŠESTI TÝDNECH 250
- ŽIVOT S DÍTĚTEM 252
- VAŠE PRAVA A VÝHODY 254
- PRŮVODCE LÉKY V TĚHOTENSTVÍ 255
- SLOVNÍČEK 257
- REJSTRÍK 259
- LITERATURA 264
- PODĚKOVÁNÍ 264