

# 101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANA 8-11

## TĚHOTENSTVÍ

- 1 ..... První známky těhotenství
- 2 ..... Potvrzení těhotenství
- 3 ..... Domácí testy
- 4 ..... Správné datum porodu
- 5 ..... Těhotenský kalendář

STRANA 12-19

## NÁVŠTĚVY U LÉKAŘE

- 6 ..... První návštěva
- 7 ..... Otázky
- 8 ..... Kontrola váhy a výšky
- 9 ..... Krevní testy a Rh faktor
- 10 ..... Krevní tlak
- 11 ..... Vyšetření moče
- 12 ..... Nohy, kotníky a ruce
- 13 ..... Pohmat břicha
- 14 ..... Vnitřní vyšetření
- 15 ..... Ranní nevolnost
- 16 ..... Srdeční ozvy dítěte
- 17 ..... Poloha děťátka



STRANA 20-23

## ZVLÁŠTNÍ VYŠETŘENÍ A SPECIÁLNÍ PÉČE

- 18 ..... Vyšetření ultrazvukem
- 19 ..... Testy na vývojové vady
- 20 ..... Cukrovka
- 21 ..... Chudokrevnost
- 22 ..... Nedostatečnost děložního hrdla
- 23 ..... Preeklampsie
- 24 ..... Potrat
- 25 ..... Amniocentéza

STRANA 24-33

## PRAKTICKÉ PŘÍPRAVY

- 26 ..... Kursy pro těhotné
- 27 ..... Plán porodu
- 28 ..... Vlastní plán
- 29 ..... Význam kojení
- 30 ..... Praktické mateřské oblečení



## PRVNÍ DOBA PORODNÍ



- 31 .....Nákup podprsenky ke kojení
- 32 .....Přichystejte si kufřík
- 33 .....Vztah rodičů k plodu
- 34 .....Tabulka pohybů plodu
- 35 .....Správná výživa
- 36 .....Péče o tělo
- 37 .....Změna způsobu života
- 38 .....Pracovní rizika
- 39 .....Kdy skončit se zaměstnáním

## VOLBA ZPŮSOBU PORODU

- 40 .....Porod v nemocnici
- 41 .....Možnosti porodu v nemocnici
- 42 .....Co je potřeba k porodu doma
- 43 .....Klady porodu doma
- 44 .....Zápory porodu doma
- 45 .....Klady porodu ve vodě
- 46 .....Zápory porodu ve vodě
- 47 .....Přirozený porod

- 48 .....Jak se pozná začátek porodu
- 49 .....Falešné kontrakce
- 50 .....Frekvence stahů
- 51 .....Kdy jít do nemocnice
- 52 .....První vyšetření a otázky
- 53 .....Děložní hrdlo při porodu
- 54 .....Jak zmírnit bolesti
- 55 .....Vzpřímená poloha
- 56 .....Sed v předklonu
- 57 .....Předklon vkleče
- 58 .....Jak ulevit bolestem v zádech
- 59 .....Masáž bederní krajiny
- 60 .....Pomoc partnera
- 61 .....Dýchání při kontrakcích
- 62 Dýchání mezi první a druhou dobou
- 63 .....Jak si můžete pomoci sama
- 64 .....Kdy tlačit a kdy ne

## TIŠENÍ BOLESTÍ

- 65 .....Způsoby tišení bolesti
- 66 .....Dolsin
- 67 .....Epidurální anestezie
- 68 .....„Rajský plyn“
- 69 .....Elektroanestezie
- 70 .....Sledování průběhu porodu



## DRUHÁ DOBA PORODNÍ

- 71 .....Porod ve vzpřímeném sedu
- 72 .....Porod ve dřepu
- 73 .....Porod vkleče
- 74 .....Jak dýchat při tlačení
- 75 .....Nucení tlačit
- 76 .....Přenošení plodu

## NAROZENÍ DÍTĚTE

- 77 .....Postup vlastního porodu
- 78 .....Po porodu
- 79 .....Vaše nové děťátko
- 80 .....Pokožka novorozence
- 81 .....Co je skóre podle Apgarové
- 82 .....První prohlídka vašeho děťátka
- 83 .....Chování novorozence



## SPECIÁLNÍ PÉČE A OŠETŘENÍ

- 84 .....Nástřih hráze
- 85 .....Malé porodnické operace
- 86 .....Císařský řez
- 87 .....Porod koncem pánevním
- 88 .....Dvojčata
- 89 .....Navázání vztahu
- 90 .....Nedonošené děti
- 91 .....Novorozenecká žloutenka
- 92 .....Nízká porodní váha

## NÁVRAT DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA

- 93 .....Jak si poradit s depresí
- 94 .....Zhojení a kontrolní vyšetření
- 95 .....Kojení a péče o bradavky
- 96 .....Dno pánevní
- 97 .....Obnovení tělesné kondice
- 98 .....Prohlídka dítěte v šesti týdnech věku
- 99 .....Praktické rady domů
- 100 .....Kojení či umělá výživa
- 101 .....Stáváte se rodinou

REJSTRÍK 70

