

OBSAH

I. OTÁZKY ZDRAVOTNĚ VÝCHOVNÉHO PŮSOBENÍ NA TĚHOTNÉ ŽENY

Úvod	5
Cíle zdravotní výchovy pro těhotné ženy v současné době	6
Metodika zdravotní výchovy	7
Formy zdravotně výchovného působení	7

II. TĚHOTENSTVÍ, ŽIVOTOSPRAVA, TĚHOTENSKÉ OBTÍŽE

Vznik a vývoj těhotenství	9
Zjištění těhotenství, příznaky	11
Výpočet termínu porodu	11
Změny mateřského organismu v těhotenství	12
Stravování, význam základních živin, potřeba jednotlivých složek potravy pro vývoj plodu	12
Léky a drogy v těhotenství, alkohol, kouření a černá káva	14
Přírůstek tělesné hmotnosti v těhotenství	16
Denní režim, pracovní program, cestování, odpočinek a spánek	16
Tělesná hygiena, péče o tělo, prsy a chrup	18
Oděv a obuv v těhotenství	19
Rekreace, pohybový režim, tělesná výchova a sport, těhotenská gymnastika	19
Sexuální život v těhotenství	20
Obezita a její důsledky	20
Rané a pozdní gestózy	21
Krvácení v těhotenství a potrat	22
Předčasný porod, odtok plodové vody, kontrakce, tokolýza, serkláž	22
Hypotrofický plod	23
Dvojčata	23
Neúspěšná těhotenství a příprava ženy na další těhotenství	23
Celková onemocnění, diabetes, infekce, rubeola, chřipka	23
Dechové a cirkulační potíže, srdeční vady	24
Zažívací potíže a střevní infekce	24

Močové infekce a onemocnění ledvin. Výtok v graviditě	25
Subjektivní potíže v těhotenství, ortostatické změny	25
III. DUŠEVNÍ HYGIENA, SOUŽITÍ V RODINĚ, PRACOVNÍ ZATÍŽENÍ	
Plánované a náhodné těhotenství	27
Citový život těhotné ženy, reakce okolí a reakce na okolí	28
Manželské vztahy, citová vazba	28
Psychická zátěž, vypětí, stressy	29
Sociální a ekonomické podmínky mateřství	30
Stát a ochrana mateřství, péče socialistické společnosti, svobodná matka	31
Úloha mechanické zátěže, riziková práce	32
IV. PŘÍPRAVA NA POROD A KOJENÍ	
Význam psychoprofylaktické přípravy pro těhotenství a porod	34
Příprava ženy k porodu před příchodem do porodnice	36
Průběh a fáze porodu	36
Práce a pomoc lékaře a ženské sestry	38
Spolupráce a chování rodičky za porodu	39
Vstávání a pohyb po porodu, rehabilitace	40
Pobyt na oddělení šestinedělek a prevence nosokomiálních nákaz	40
Ošetřování prsů, kojení, dokrmování novorozence	41
V. PŘÍCHOD DÍTĚTE DO DOMÁCNOSTI A RODINY	
Místo nového dítěte v domácnosti	42
Koupání a ošetřování novorozence, kojení	43
Dokrmování a doplňková výživa kojence	43
Citová vazba manželů a atmosféra v rodině po příchodu dítěte	44
Sourozenci a starší generace v domácnosti	44
Pomoc a spolupráce otce při ošetřování dítěte	45
Dělba práce mezi manžely	46
Sexuální život po porodu, plánování rodiny, antikoncepce	47