

OBSAH

ÚVOD	8
TĚHOTENSTVÍ	10
1 Změny v těhotenství	11
2 Problémy v těhotenství	12
3 Psychika v těhotenství	17
4 Aromaterapie v těhotenství	18
5 Vitaminy a bylinky v těhotenství	19
6 Cvičení	22
7 Vyšetření v těhotenství	25
8 Co sbalit do porodnice	28
9 Porodní přání	29
10 Příprava na porod	33
POROD	36
11 Poslípčci a odjezd do porodnice	37
12 Když porod nezačne sám	38
13 Porodní bolest a její tlumení	42
14 Porod	44
15 Aromaterapie při porodu	46
16 Nenaplněné představy	48
17 Císařský řez	50



ŠESTINEDĚLÍ	52
18 Šestinedělí	53
19 Šestinedělí z pohledu partnera	56
20 Kojení	57
21 Psychika po porodu	62
22 Aromaterapie v šestinedělí	65
23 Poporodní péče porodní asistentky	67
PÉČE O MIMINKO	68
24 „Čtvrtý“ trimestr	69
25 Péče o miminko v prvních dnech po porodu	70
26 Kraniosakrální terapie	75
27 Výbavička pro miminko	76
28 Praktické povinnosti před narozením dítěte a po něm	79
29 Resuscitace novorozence	79
30 Nošení v šátku/nosítku	81
Moje cesta k miminku	84