

Úvod	9
Pro budoucího otce	9
Upozornění pro budoucí maminky	10
Obecné informace	11
Doba trvání těhotenství	11
Znalost vlastního těla	14
První měsíc	15
Oplodnění	16
Dvě buňky, které znamenají život	16
Období oplodnění	16
Projevy ovulace	16
Jisté určení doby ovulace	17
Mechanismus oplodnění	17
Všechny charakteristické znaky dítěte jsou určeny od oplodnění	19
Dvojčata	19
Problémy s otěhotněním	19
První týdny života vašeho dítěte	21
Zvláštní opatření začátku těhotenství	22
Zamyslete se nad životní hygienou	22
Neodkladný případ – mimoděložní těhotenství	23
Rh-faktor negativní – musíte na něj upozornit na začátku těhotenství	23
Vývoj dítěte	25
Co se ve vás odehrálo?	27
Drobné nepříjemnosti	27
Druhý měsíc	29
Vývoj dítěte	30

Měření dítěte	30
Náčrt orgánů dítěte	30
Hýbe se!	30
Váš vývoj	33
Můžete trpět	33
Pozor na potrat	34
První konzultace	34
První vyšetření ultrazvukem	37
Další techniky péče o dítě	38
Rozhodující je výživa	40
Váha	45
Starosti s krásou	46
Ohlášení těhotenství	47
Třetí měsíc	49
Vývoj dítěte	50
Plodové lůžko	53
Plodové lůžko u dvojčat	57
Váš vývoj	58
Můžeme během těhotenství sportovat?	58
Je během těhotenství přípustný pohlavní styk?	59
Opatření – nenechte rozvinout močové infekce nebo infekce pohlavních orgánů	60
Tělesná hygiena	61
Co udělat ve třetím měsíci: uvědomte svého zaměstnavatele	62
Už nyní plánujte způsob, jakým budete krmit své dítě	63
Umělá výživa	64
Čtvrtý měsíc	67
Vývoj dítěte	68
Orgány dítěte se vyvíjejí	68
Váš vývoj	70
Povinnosti ve čtvrtém měsíci – druhá povinná návštěva lékaře	70
Riziková těhotenství	71
Strach z postiženého dítěte	74
Pátý měsíc	83
Vývoj dítěte	84
Pokožka, nehty a vlasy	84
Oči	84
Váš vývoj	86
Rychle se zadýcháváte	86
Chuť k jídlu	88
Celkový objem krve se výrazně zvýšil	88
Hemoroidy	89
Křečové žíly zevních rodidel	90

Zvýšení celkového objemu krve	90
Opatření: sledujte činnost svých ledvin	90
Těhotenská toxemie	91
Povinnosti v pátém měsíci – třetí povinná návštěva lékaře a druhý ultrazvuk	91
Může se během těhotenství cestovat?	92
Šestý měsíc	95
Vývoj dítěte	96
Pohlaví dítěte	96
Mozek dítěte	96
Čím dál tím víc se hýbe	97
Plodová voda	97
Váš vývoj	99
Bolí vás ledviny	99
Povinnosti v šestém měsíci – čtvrtá návštěva lékaře	102
Nespavost	103
Byla jste před otěhotněním nemocná?	103
Už nyní začnete s relaxačním cvičením	105
Hráz – pozor křehké	107
Posilování břicha	108
Sedmý měsíc	111
Vývoj dítěte	112
Plíce dítěte	112
Mozek dítěte	112
Pohlaví dítěte	113
Váš vývoj	115
Všechny orgány víc pracují	115
Povinnosti v sedmém měsíci – pátá povinná návštěva lékaře	116
Pozor na předčasný porod	116
Pozor na infekční choroby	117
Začněte se připravovat na porod	119
Osmý měsíc	123
Vývoj dítěte	124
Dítě se přesunuje do polohy, ze které vyjde na svět	124
Vápník a adrenalin	124
Mekonium (smolka)	125
Váš vývoj	127
Dýchejte	127
Během mateřské dovolené	127
Povinnosti v osmém měsíci	128
Prezentace	129
Užitečné opatření – připravte sobě i dítěti zavazadlo	130

Devátý měsíc	133
Vývoj dítěte	134
Poslední období vývoje plodu	134
Mozek	134
Váš vývoj	137
Dítě váží čím dál tím víc	137
Povinnosti v devátém měsíci – poslední prenatální prohlídka	137
Přítomnost otce při porodu	138
Medicína na pomoc proti bolesti	139
Den porodu	142
Příchod do porodnice	145
Porod se zákrokem	150
Máte dítě! Dobrý den, děťátko!	154
První péče	154
Vzhled dítěte	155
Důsledky porodu	157
Tvorba mateřského mléka	157
Návrat k normálu	157
Baby blues	158
Obnovení pohlavního styku	159
Povinnosti po porodu	160
Závěr	161
Rejstřík	163
Slovníček	167