

OBSAH

Předmluva	11
1. TĚHOTENSTVÍ	6
Jak poznám, že jsem těhotná?	12
Když mám pozitivní těhotenský test, kdy mám jít poprvé na gynekologii?	12
Jak se mám chovat, když jsem otěhotněla?	13
Jak se pozná mimoděložní těhotenství?	14
Dá se něco dělat se zvracením v těhotenství?	14
Začala jsem krvácet, co to znamená?	15
Jak často se chodí do poradny? Co tam dělají?	15
Vyšetřuje se v těhotenství štítná žláza?	16
Mám užívat těhotenské vitamíny?	16
Mám užívat kyselinu listovou?	16
Jaké léky mohu užívat v těhotenství?	17
Nejsou v těhotenství lepší než umělé léky bylinky?	18
Mohou se v těhotenství užívat homeopatika?	18
Jak moc vadí, když v těhotenství kouřím?	19
Vadí v těhotenství marihuana?	19
Jak moc vadí sklenička vína?	19
Mohu v těhotenství sportovat?	20
Mohu v těhotenství plavat?	20
Mohou v těhotenství lyžovat?	20
Mohu v těhotenství jezdit na kole?	21
Mohu v těhotenství cvičit jógu?	21
Je nějaké nebezpečí, když budu v těhotenství řídit auto?	21
Mohu v těhotenství cestovat?	22
Mohu chodit v těhotenství do sauny?	23
Mohu chodit v těhotenství do solária?	23
Není v těhotenství nebezpečný pohlavní styk?	23
Jsou nějaká zaměstnání zakázaná těhotným ženám? Co když v takovém zaměstnání pracuji?	24
Vadí to, když mám doma kočku?	24

Od kdy mám cítit pohyby plodu?	24
Jak často mají být pohyby plodu?	24
Jak se vyšetřuje, jestli je plod v pořádku?	25
Co znamenají zkratky a čísla při popisu ultrazvukového vyšetření?	25
Mám jít na 3D ultrazvuk?	26
Co je to odběr plodové vody?	26
Musím jít na odběr plodové vody, i když si dítě stejně nechám, i když to dopadne špatně?	26
Je možno nahradit odběr plodové vody nějakým vyšetřením, aby výsledek byl dřív?	27
Jak moc vadí, když má partner jinou krevní skupinu než já?	27
Kdy mám začít chodit na cvičení pro těhotné?	28
Je nutné provádět masáž hráze jako prevenci porodního poranění?	28
Jaká je náplň předporodní přípravy?	28
Musím absolvovat předporodní přípravu?	28
Musí předporodní přípravu absolvovat partner, pokud chce být při porodu?	29
Kdy se pozná, jestli je to holčička nebo chlapeček?	29
Mohu se v těhotenství nechat očkovat?	29
Pořád mám výtok, vadí to?	30
Co se dá dělat s křečovými žilami v těhotenství?	30
Co se dá dělat s hemeroidy v těhotenství?	30
Trápí mě zácpa, mohu si vzít projímadlo?	30
V noci mě trápí křeče v lýtkách, co s tím mohu dělat?	30
Co mohu užívat, když mě pálí žába?	31
Trpím na bolesti zad, je možné s tím něco dělat?	31
Mohu nějak předejít vzniku strií?	31
Proč se vyšetřuje cukr v krvi?	31
Proč se v těhotenství měří krevní tlak?	32
Proč se v poradně vyšetřuje moč?	32
Co se vyšetřuje při odběrech krve?	32
Vadí, když mám v pochvě streptokoka?	32
Kdy mám nárok na rizikové těhotenství?	33
Kolik kg se má v těhotenství přibrat?	33
Jak poznám předčasný porod?	33
Svědí mne celé tělo? Znamená to něco?	34
Teče mi mléko z prsů, znamená to něco?	34
Je nebezpečné, když mám dvojčata?	34
Co se pozná na té křivce, na kterou se zapisuje tep srdce plodu?	34

2. POROD	36
Jak dlouho trvá těhotenství?	36
Porodím přesně ve vypočítaný termín porodu?	37
Co když neporodím v termínu?	37
Pozná lékař podle vnitřního vyšetření, kdy už budu rodit?	37
Jak probíhá porod? Jak dlouho trvá?	38
Dá se průběh porodu nějak urychlit?	39
Jak si vybrat porodnici?	40
Jak si mám sestavit porodní plán?	40
Co si mám s sebou připravit do porodnice?	41
Co se děje s rodičkou v porodnici?	41
Mohu odmítnout holení?	42
Mohu odmítnout klystýr?	42
Jaké léky se dávají v porodnici, je to nutné?	43
Mohu požádat o vyvolání porodu?	43
Mohu požádat o cisařský řez?	44
Má být u porodu manžel?	44
Mám si vzít k porodu dudu?	44
Mám si zajistit nějakého vlastního porodníka?	45
Mohu rodit doma?	45
Je nebezpečný porod zadečkem?	46
Mohu rodit normálně, i když už jsem měla cisařský řez?	46
Jak poznám, že porod začíná? Kdy mám jít do porodnice?	47
Mohu si vybrat, v jaké poloze chci rodit?	47
Mohu rodit ve vodě?	47
Mohu rodit přirozeně? Nechci žádné přístroje a žádné léky.	48
Dají se nějak odstranit porodní bolesti?	48
Jak se provádí umrtvení do páteře? Mohu o to požádat?	49
Jak se sleduje, že se během porodu daří plodu dobře?	49
Co znamená, když na přístroji, který zaznamenává tep plodu, se tep zpomalí nebo zmizí?	49
Musí se dělat nástřih hráze? Mohu to odmítnout?	50
Musí asistentky tlačit rodiče na břicho?	50
Mohu odmítnout cisařský řez?	50
Proč se dělají kleště? Mohu je odmítnout? Mohu místo kleští požadovat cisařský řez?	51
Co je to vakuumextrakce?	51
Mohu odmítnout transfúzi krve?	51
Co je to přirostlá placenta? Jak se to stane?	52

Prý se dá při porodu vykrváčet? Jak se to stane?	52
Co mám dělat, když jsem svobodná a chci, aby dítě mělo příjmení po otci?	52
Kdy se rozhoduji o křestním jménu?	53

3. PO PORODU 54

Jak mám ošetřovat šití?	54
Kdy přestane krvácení po porodu?	54
Kdy mě pustí z porodnice?	54
Mohu odejít z porodnice dřív než mě chtějí pustit?	54
Co je to poporodní blues?	55
Co mám dělat, když nechci kojit?	55
Kdy mohu po porodu cvičit a co?	55
Kdy začnu po porodu menstruovat?	55
Jak dlouho nesmím otěhotnět po porodu císařským řezem?	55
Po porodu mám malý zájem o sex a když už, tak mám při styku bolesti.	
Dá se s tím něco dělat?	56
Kdy je možno zjistit otcovství?	56

4. ANTIKONCEPCE PO PORODU 57

Chrání kojení spolehlivě před otěhotněním?	57
Mohou kojící ženy používat pilulky?	57
Které pilulky jsou pro ženu nejlepší, když už žena nekojí?	57
Jsou pro kojící ženu vhodné antikoncepční náplasti?	58
Je pro kojící ženu vhodný vaginální antikoncepční kroužek?	58
Jsou pro kojící ženu vhodné antikoncepční injekce?	58
Jsou pro kojící ženy vhodné antikoncepční implantáty?	58
Jsou pro kojící ženy vhodná nitroděložní tělíska?	58
Může se nitroděložní tělísko zavést i po porodu císařským řezem?	59
Jak si má kojící žena vybírat antikoncepci?	59
Může kojící žena používat metodu plodných a neplodných dnů?	59
Může kojící žena užívat vaginální spermicidy?	59

5. NOVOROZENEK 60

Co se bude odehrávat s miminkem bezprostředně po jeho narození?	60
Je vždycky u porodu přítomný dětský lékař?	60
Jaké změny probíhají v organismu novorozence po narození?	60

Jak se posuzuje stav novorozence na porodním sále?	60
Co je důležité při ošetřování novorozence na porodním sále?	61
Jak se zajišťuje a ošetřuje pupečník?	61
Mohou se dělat z pupečnickové krve nějaká vyšetření?	61
Co je to banka pupečnickové krve?	61
Je nutné kojení hned po narození ještě na porodním sále?	62
Jak dlouho zůstává novorozenec po porodu na porodním sále?	62
Kdy se novorozenec poprvé koupe?	62
Jak se pozná, jestli je novorozenec narozený v termínu?	62
Jak se pozná nedonošený novorozenec?	62
Jaké problémy může mít nedonošený novorozenec?	63
Jaké problémy po narození může mít donošený novorozenec?	63
Proč mají někteří novorozenci po narození krásnou čistou pokožku, jiní jsou obalení mázkem a někteří mají kůži přesušenou?	63

6. PRVNÍ DNY ŽIVOTA **64**

Jak probíhá první den života novorozence? Jak probíhá první prohlídka novorozence?	64
Může dojít u novorozence k nějakému porodnímu poranění?	64
Proč je důležité sledovat močení a odchod smolky novorozence?	64
Jakou má novorozenec stolici?	65
Jakou moč má novorozenec?	65
Jak se mění váha novorozence?	65
Kdy se vytvoří mléko?	65
Jakou má mít mateřské mléko barvu? Je složení mateřského mléka stálé?	66
Jaká vyšetření probíhají u novorozence v porodnici?	66
Dostává novorozenec nějaké léky?	67
Kdy se novorozenec poprvé očkuje a proti čemu?	67
Jaké pleny se mají u novorozence používat?	68
Jak se dítě přebaluje? Jak se správně používají vlhčené ubrousky na zadeček u novorozence?	68
Má být novorozenec v zavinovačce?	68
Na čem závisí propuštění novorozence domů?	68
Jaké jsou nejčastější důvody pozdějšího odchodu domů?	69
Co je to novorozenecká žloutenka? Má novorozeneckou žloutenku každý novorozenec?	
Může novorozence novorozenecká žloutenka nějak ohrozit?	69
Jak se léčí novorozenecká žloutenka?	69
Kůže novorozence	70

Potřebuji domů monitor dechu pro novorozence?	70
Co je potřeba přinést pro novorozence na propuštění?	70
Je mytí rukou důležité?	70
Rodí se stejný počet chlapečků a holčiček?	70

7. VÝŽIVA NOVOROZENCE 71

Jak dlouho by se mělo kojit?	71
Mohou kojit všechny ženy?	71
Jak je to s kojením dvojčat?	71
Jsou situace, kdy se kojení nedoporučuje?	71
Jsou nějaká onemocnění matky, při kterých je naopak výhodou kojit?	72
Dá se kojit po plastice prsů?	72
Lze kojit, když má dítě rozštěp patra?	72
Když nechci kojit, třeba z pracovních důvodů, jak se postupuje?	72
Je možné kojit nedonošeného novorozence a odkdy? Jak se postupuje?	72
Proč se mají kojit nedonošené děti?	73
Můžu kojit i v průběhu dalšího těhotenství?	73
Můžu kojit, když nekojila moje matka?	73
Jak dosáhnout toho, abych kojila dlouho?	73
Je pití z lahvičky stejné jako sání z prsu?	74
Jsou v mateřském mléce nějaké škodlivé látky?	74
Jak by měl vypadat jídelníček kojící matky?	75
Jak je to s kojením u veganek?	75
Můžu kojit, když užívám léky? Mohu užívat nějaké léky při kojení?	75
Můžu podstoupit při kojení rtg vyšetření?	76
Mohu se nechat při kojení očkovat?	76
Může se při kojení hubnout?	76
Chrání kojení před otěhotněním?	76
Jak mám pečovat o bradavky? Mají se bradavky ošetřovat vlhčenými ubrousky?	76
Dá se kojit s plochými bradavkami?	77
Můžu kojit, když mám malá prsa?	77
Když chci kojit, je snadné to zvládnout? Jaké mohou nastat při začátku kojení problémy?	77
Co mám dělat, aby mě při kojení nebolely bradavky?	77
Co dělat s prasklinami na bradavkách?	78
Nemám si bradavky po porodu nějak chránit, třeba kontaktním krytem?	78

Co mám dělat, kdy moje prsa nejsou v prvních dnech po porodu tvrdá a nalitá?	
Co dělat v opačném případě?	78
Mám pravidelně odšťikávat? Jak často?	78
Mám si koupit odsávačku mateřského mléka? Kterou?	79
Je nutné novorozence v porodnici dokrmovat?	79
Proč se nemá novorozenci dávat čaj?	79
Může být moje mléko slabé a pro novorozence nedostatečně výživné?	79
Kam se mohu obrátit, když mám problémy s kojením?	79
Jak poznám zánět prsu?	80
Dá se mateřské mléko vyšetřovat?	80
Co mám dělat s přebytky svého mateřského mléka?	80
Můžu kojit cizí dítě, třeba kamarádce, která nekojí?	81
Čím mohu krmit novorozence, když nemám dostatek mléka?	81
Jak se umělé mléko připravuje?	81
Jak poznám správnou teplotu mléka v lahvičce?	82
Jak dlouho mohu skladovat mléko v chladničce?	82
Jak se rozmrazuje mateřské mléko?	82
Jak se ohřívá mateřské mléko?	82
Proč se nemá používat k ohřívání mateřského mléka mikrovlnná trouba?	82

8. PO PROPUŠTĚNÍ (PRVNÍCH ŠEST TÝDNŮ ŽIVOTA) _____ 83

Kdy mám po propuštění zavolat svému dětskému lékaři?	83
Kdy dostanu rodný list dítěte a kdy ho mám přihlásit ke zdravotní pojišťovně?	83
Má být se mnou po propuštění doma další dospělý, např. moje matka?	84
Kdy poprvé po propuštění z porodnice můžu s novorozencem na vycházku? Kdy se s dětmi ven nechodí?	84
Co mám mít koupeno pro novorozence?	84
Jak se doma ošetřuje pupeční jizva?	84
Jaká má být teplota v místnosti, kde pobývá novorozenec?	85
Může novorozenec spát v posteli s dospělým? Může novorozenec spát v kočárku?	85
Jaké hračky jsou nejvhodnější pro nejmenší děti?	85
Jak ošetřovat kůži novorozence a malého kojence? Jakou používat kosmetiku pro novorozence? Jak se bránit proti vzniku opruzenin? Když už opruzení vznikne, jak se ošetřuje?	85
Jak se novorozenec koupe a co k tomu potřebuji?	86
Jak se čistí nos, oči a uši u novorozence?	86
Kdy se novorozenci stříhají poprvé nehty?	86

Jak často má mít malé dítě stolici?	86
Kolikrát za den má močit?	87
Kdy se má začít přetahovat předkožka u chlapečků?	87
Jak se ošetřuje zevní genitál u holčiček?	87
Kam se mohu obrátit, když má dítě nějaké zdravotní problémy?	87
Jak často se chodí do dětské poradny?	87
Má se dětem pravidelně měřit teplota?	88
Co vidí a slyší novorozenec?	88