





Úvod	5
1 Oplodnění (početí) – vznik nového života	7
Oplodnění	8
Správné načasování těhotenství	10
Když to nejde přirozeně	13
Zdravým pohybem k miminku	14
Jak poznám, že jsem těhotná?	14
Časné příznaky těhotenství	16
Stanovení termínu porodu	21
Vliv některých nemocí na počáteční vývoj těhotenství	22
 Vyšetření na začátku a v průběhu těhotenství	27
Anamnéza	28
Vyšetření krve	28
Vyšetření moči	29
Vyšetření krevního tlaku	30
Cytologické vyšetření děložního čípku	31
Vyšetření dělohy a děložního hrdla pohmatem	32
Vyšetření zevních rozměrů pánve	32
Vyšetření dolních končetin	33
Vyšetření a kontrola tělesné hmotnosti	33
Vyšetření u praktického lékaře	34
Vyšetření u zubního lékaře	35
3 Přístrojová vyšetření v těhotenství	37
Ultrazvukové vyšetření v době těhotenství	38
Amniocentéza	40
Biopsie choria	40
Kordocentéza	40
Fetoskopie	41
Poslech srdečních ozev dítěte	41
Kardiotokografie (CTG)	41
4 Poradny pro těhotné	43
Organizace péče o těhotné v České republice	44
Náplň a obsah těhotenských poraden	45
Přehled vyšetření v základním stupni těhotenské poradny	46
Vyznáte se v těhotenské průkazce?	48
 Vývoj těhotenství měsíc po měsíci	51
I. trimestr (1. – 12. týden)	52
II. trimestr (13.–24. týden)	58
III. trimestr (25.–40. týden)	65
Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	72
6 Potíže vyššího stupně těhotenství	73
Tělesné změny	74
Bolesti hlavy	76
Dušnost	77
Hemoroidy	78
Křeče v nohou a rukou	78
Křečové žíly	79
Nespavost	80
Otoky nohou a rukou	80
Průjem	80
Slabost močového měchýře	81
Výtok	81
Zácpa	81
7 Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství	83
Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika, kosmetické zákroky, opalování...	84

Kožní změny v těhotenství	89	Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	136
Sex v těhotenství	90	Porod a analgezie (tlumení bolesti)	150
Očkování v těhotenství	92	Nefyziologický porod	152
Cestování dopravními prostředky	92	Náhlé příhody u porodu	154
Dovolená v „teplých krajinách“ a její úskalí	95	Co je alternativní porodnictví	155
Relaxace, spánek, odpočinek	96	Porod doma	156
Proč cvičit v těhotenství a jak	97	 Porod na operačním sále	157
Plavání	102	Porod pomocí kleští	158
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	104	Vakuumextrakce	159
Úloha nastávajícího tatínka	105	Císařský řez	159
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	108	12 Vícečetné těhotenství	163
8 Oblečení a pomůcky	109	Vznik vícečetných těhotenství	164
Pro maminku	110	Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	165
Pro dítě	112	Porody vícečetných těhotenství	166
9 Onemocnění vzniklá již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené	115	13 Šestinedělí	167
Abortus spontaneus (samovolný potrat)	116	Co je třeba zařídít ihned po porodu	168
Abrupce placenty (předčasné odloučení lůžka neboli plodového koláče)	116	Co absolvujete před propuštěním domů	169
Alkohol a těhotenství	116	Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	169
Anémie (chudokrevnost)	117	Poporodní psychický stav	172
Angína (zánět mandlí a patra)	117	Co vás čeká v šestinedělí	173
Astma bronchiale (záducha, průduškové astma)	117	Komplikace v šestinedělí	173
Cerkláž	118	Sex a antikoncepce po porodu	175
Deprese (bezradějí) v těhotenství a po porodu	118	Cvičení v šestinedělí	177
Diabetes (cukrovka)	118	Vyšetření po šestinedělí	178
Diseminovaná intravaskulární koagulopatie – DIC (porucha krevní srážlivosti na podkladě krvácení)	119	 Kojení a vše kolem něj	179
Eklampsie, preeklampsie	119	Co byste měla vědět o kojení	180
Embolie plic plodovou vodou (vmetek částice plodové vody do plic)	120	Polohy při kojení	185
Epilepsie (padoucnice)	120	Nepravdivosti kojení – zvláštní okolnosti	188
Hypertenze (vysoký krevní tlak)	120	Alternativní způsoby krmení	190
Infekce močových cest	121	Léky a kojení	191
Infekce pochvy (kvasinky, chlamydie)	121	Pomůcky při kojení	192
Krvácení z pochvy během těhotenství	121	Onemocnění prsu v době kojení	193
Krvácení během porodu a po porodu	122	Kdy a jak přestat kojít	194
Mimoděložní těhotenství (graviditas extrauterinae)	122	Pití z lahve	195
Otoky dolních končetin	124	Výživa kojící ženy	197
Placenta praevia (vcestné lůžko)	124	15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku života	199
Plané neštovice	124	Jak se vybavit na příchod miminka	200
Porodní poranění	124	Ošetření novorozence na porodním sále	202
Prodloužené těhotenství (porod nastane po 42. týdnu)	124	Jak vypadá novorozenecké oddělení	204
Předčasný porod (porod dítěte před ukončeným 37. týdnem)	125	Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	204
Příušnice	126	Péče o rizikové novorozence	205
Residua post partum (zadržení části placenty a plodových obalů při porodu)	126	Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	206
Rh inkompatibilita	126	Kojenecké poradny	207
Šok a šokové stavy v těhotenství a při porodu	127	Přebalování, koupání a další péče o novorozence	208
Tonizace (tvrdnutí dělohy)	128	Správný vývoj novorozence a kojence	216
Toxoplazmóza a těhotenství	128	Správné držení a manipulace s novorozencem	218
Tromboembolická nemoc v těhotenství (onemocnění žilního systému)	128	Výživa v prvních měsících	220
Viróza, chřipka	128	Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	223
Zarděnky	129	Hrajeme si s kojencem	225
Žloutenka typu A	129	Výběr hraček pro novorozence	226
10 Samovolný (spontánní) porod	131	Pláč novorozence a projevy bolesti	227
Co musíte zařídít ještě před porodem	132	První krůčky a správný výběr botiček	228
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	133	Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	230
Porodní plán	134	Cestování s novorozencem	234
Kdo je to duľa a kdo jí může být	134	Vývojové vady rodidel malých děvčátek	236
Známky počínajícího porodu	135	Příchod sourozence – radost, nebo problém?	237
Příjem v porodnici	135	16 Závěr	239
Porodní sál	136	Jak to všechno začalo – slovo závěrem	240
		Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	241
		Použitá literatura	248
		Zdroje obrázků a fotografií	249