

Obsah

VÍTEJTE VE SVÉM NOVÉM TĚHOTNÉM TĚLE!	9
■ Gratulujeme k vašemu těhotenství!	9

KAPITOLA 1

PŘIPRAVENÁ NEBO NE, JSTE TĚHOTNÁ!

15

Věda o početí	17
■ Ovulace	17
■ Oplodnění	18
■ Implantace	19
Náznaky, že nejste sama	22
A tak si říkáte, že jste možná těhotná	24
Rozšíření té šťastné novinky	25
■ Načasování	25
Jak si vybrat poskytovatele péče	29
■ Změna gynekologa	30
Zdravé stravování, zdravé návyky	32
■ Potravinové doplňky	32
■ Co omezit a redukovat	34
Skutečnost a fikce: Co je pro dítě opravdu nebezpečné	36
Vícečetná těhotenství: Víc, víc, víc.	41

KAPITOLA 2

PRVNÍ TRIMESTR.

45

Přehled růstu dítěte, 3.–13. týden	46
Návštěvy lékaře v tomto trimestru	50
Další testy v tomto trimestru	53
Bodybuilding: Ženy v práci!	54
Zdravé návyky	58
■ Těhotenství v číslech	58
Nazeleno? Tipy pro vegetariánské a veganské těhotenství.	60
Ranní nevolnosti.	64
Fyzická stránka věci	66
■ Jak horko je příliš horko?	68
Sex po početí	69
■ Velikost plodu zobrazená v často opakované analogii k ovoci	72

KAPITOLA 3

DRUHÝ TRIMESTR75

Přehled růstu dítěte, 14.–26. týden	76
Seberte odvalu a zkuste štěstí: Předpovídání pohlaví dítěte	80
Návštěvy vašeho lékaře: Co se děje za těmi zavřenými dveřmi	81
■ Všechny systémy fungují? Testy v tomto trimestru	81
■ Vyšetření na zjištění vrozených vad plodu	85
Bodybuilding: Znaky, že vaše tělo tvrdě pracuje	86
V nadměrných velikostech	89
Jak spát podle vašich snů	92
■ Tipy na spaní v těhotenství	92
Co dělat, když nastydnete nebo dostanete chřipku	94
■ Léky na běžné nemoci	95
Cestování pro dva	96
■ Tipy na cestování	96
Dopřejte si vzdělávací kurz: Porod, péče o dítě a kojení	101

KAPITOLA 4

TŘETÍ TRIMESTR105

Přehled růstu dítěte, 27.–40.+ týden	106
Návštěvy lékaře ve třetím trimestru neboli kdo je váš nový nejlepší přítel? ..	107
■ Další témata k vyšetření	110
■ Možné komplikace na konci těhotenství	112
■ Testy ve třetím trimestru	112
Žena v práci: Konstrukce téměř dokončena	115
Pár témat, jak zaměstnat mysl, zatímco vaše tělo pracuje přesčas ..	117
■ Jaké dát dítěti jméno?	117
■ Volba pediatra	119
■ Je čas zaměstnat personál?	121
Pozor! Je tu doba před porodem	122
■ Žádné strachy kromě samotného porodu	125
Oslava očekávaného miminka	130
■ Jak přežít oslavu očekávání miminka	132

KAPITOLA 5

VÝBAVIČKA A DĚTSKÝ POKOJ135

Holé nezbytnosti	137
Něco navíc k holým nezbytnostem	139

Plánované budoucí nákupy	143
--------------------------------	-----

KAPITOLA 6

CO BY MĚL VĚDĚT KAŽDÝ NASTÁVAJÍCÍ TÁTA

Příznaky, že se opravdu měníte v nastávajícího otce	148
Táta a doktor: Příprava na prenatální prohlídky	154
Heslo porodního kouče: Buď připraven	156
Jak být při porodu tím nejlepším pomocníkem ze všech	159
■ Přestřížení pupeční šňůry	163

KAPITOLA 7

VELKÉ FINÁLE – A MIMINKO PŘICHÁZÍ

Znaky, že porod se už blíží.	171
■ Když „praskne voda“	172
■ Přejezd do porodnice	178
Porod	180
■ 1. doba porodní	180
■ 2. doba porodní	184
■ 3. doba porodní	184
Zvládání bolesti	188
■ Dejte sem ty léky!	189
Tipy z bitevního pole: Zachovávání energie a rodič matka	192
Zachycení okamžiku	196

KAPITOLA 8

DĚTÁTKO NA PALUBĚ

Vítej na světě, miminko!	200
Na novorozeneckém oddělení	204
První kontroly dítěte	204
Často kladené otázky po porodu	205
Čas nakrmit miminko	209
Jsme doma!	211
■ Všechno, co potřebujete vědět o zotavování po porodu	211
Jste něčí máma	214
Rejstřík	216
O autorech	224
O ilustrátorech	224