

Velká česká kniha o matce a dítěti, 2. aktualizované vydání

**MUDr. Bc. Taťána Hanáková, MUDr. Magdalena Chvílová
Weberová, MUDr. Pavla Volná a kolektiv**

Texty: Kapitola 1 až 13 – MUDr. Bc. Taťána Hanáková,
MUDr. Pavla Volná; kapitola 14 – MUDr. Magdalena Chvílová
Weberová; kapitola 15 – MUDr. Bc. Taťána Hanáková

Odborná korektura: Kapitola 1 až 13 MUDr. Pavla Volná,
kapitola 15 – MUDr. Magdalena Chvílová Weberová

Spolupráce: Vendula Vespalcová, Jitka Vašková, Ludmila Sikorová

Jazyková korektura: Tomáš Franta

Sazba: Daniele Janošcová, Radek Střecha

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Pavel Ševčík

Odpočívá redaktorka: Ivana Auingerová

Fotografie: shutterstock.com, archiv autorek, archiv Jitky Vaškové,
archiv nakladatelství

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0755-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti
Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo
publikace 19271.

© Albatros Media a. s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část
této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem
rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného
souhlasu vydavatele.

2. vydání

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

Obsah

Úvod	5
1 Oplození (početí) – vznik nového života	7
Oplození	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
2 Vyšetření na začátku a v průběhu těhotenství	27
3 Přístrojová vyšetření v těhotenství	35
4 Poradny pro těhotné	41
Organizace péče o těhotné v České republice	42
Náplň a obsah těhotenských poraden	43
Po 40. týdnu těhotenství – tzn. po termínu	43
Vyznáte se v těhotenské průkazce?	44
5 Vývoj těhotenství měsíc po měsíci	47
Změny v organismu ženy	48
Vývoj plodu po týdnech	54
Životospráva v těhotenství	58
Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	68
6 Potíže vyššího stupně těhotenství	69
Tělesné změny	70
Bolesti hlavy	72
Dušnost	73
Hemoroidy	74
Křeče v nohou a rukou	74
Křečové žíly	75
Nespavost	76
Otoky nohou a rukou	76
Průjem	76
Slabost močového měchýře	77
Výtok	77
Zácpa	77
7 Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství	79
Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika, kosmetické zákroky, opalování...	80
Kožní změny v těhotenství	85
Sex v těhotenství	86

Očkování v těhotenství	87	Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	167
Cestování dopravními prostředky	88	Poporodní psychický stav	170
Dovolená v „teplých krajinách“ a její úskalí	91	Co vás čeká v šestinedělí	171
Relaxace, spánek, odpočinek	92	Komplikace v šestinedělí	171
Proč cvičit v těhotenství a jak	93	Sex a antikoncepce po porodu	173
Plavání	97	Cvičení v šestinedělí	175
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	99	Vyšetření po šestinedělí	176
Úloha nastávajícího tatínka	100		
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	103		
8 Oblečení a pomůcky	105	14 Kojení a výživa dítěte do jednoho roku	177
Pro maminku	106	Co byste měla vědět o kojení	178
Pro dítě	108	ABCD správné techniky kojení	187
		Kojení dvojčat	192
		Vše o výživě kojence	202
		Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	207
9 Onemocnění vzniklá již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené	111	Mýty a nepravdy o kojení	209
		Pití z láhve	211
10 Samovolný (spontánní) porod	127	15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku	215
Co musíte zařídit ještě před porodem	128	Jak se vybavit na příchod miminka	216
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	129	Ošetření novorozence na porodním sále	219
Porodní plán	130	Jak vypadá novorozenecké oddělení	221
Kdo je to dula a kdo jí může být	130	Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	221
Známky počínajícího porodu	131	Péče o rizikové novorozence	222
Příjem v porodnici	131	Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	223
Porodní sál	132	Kojenecké poradny	226
Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	132	Přebalování, koupání a další péče o novorozence	227
Porod a analgezie (tlumení bolesti)	146	Správný vývoj novorozence a kojence	236
Nefyziologický porod	148	Správné držení a manipulace s novorozencem	238
Náhlé příhody u porodu	152	Hrajeme si s kojencem	240
Co je alternativní porodnictví	152	Výběr hraček pro novorozence	241
Bonding (připoutání, nalepení se)	154	Pláč novorozence a projevy bolesti	242
Domácí porody	154	První krůčky a správný výběr botiček	243
		Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	245
		Cestování s novorozencem	249
11 Porod na operačním sále	155	Příchod sourozence – radost, nebo problém?	250
Porod pomocí kleští	156		
Vakuumextrakce	157	Pár slov nakonec	253
Císařský řez	157	Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	254
		Použitá literatura	256
		Zdroje obrázků a fotografií	256
12 Vícečetné těhotenství	161		
Vznik vícečetných těhotenství	162		
Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	163		
Porody vícečetných těhotenství	164		
13 Šestinedělí	165		
Co je třeba zařídit ihned po porodu	166		
Co absolvujete před propuštěním domů	167		