

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
PLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ	11
VĚK OBOU PARTNERŮ	11
ZDRAVOTNÍ STAV	12
Epilepsie	12
Diabetes mellitus	13
Srdeční choroby	13
Astma	13
Onemocnění ledvin	13
Herpes simplex II (genitální opar)	14
Herpes na genitálu	14
Zarděnky (rubeola)	14
SOCIÁLNĚ-EKONOMICKÁ SITUACE	15
Alkohol	15
Drogy a léky	15
Kouření	16
KDY OTĚHOTNĚT	16
Z hlediska plodných dnů ženy	16
Z hlediska vhodného ročního období	19
I. TRIMESTR (0. AŽ 12. TÝDEN)	20
PRVNÍ PROJEVY TĚHOTENSTVÍ	20
Vynechání menstruace (amenorea)	20
Únava	20
Časté nutkání na močení	21
Citlivost na vůně a pachy	21
Chutě a nechutenství	21
Změny na prsou	21
PRVNÍ NÁVŠTĚVA GYNEKOLOGA	21
USG vyšetření	22
Gynekologické vyšetření	23
PRŮKAZKA A PORADNA PRO TĚHOTNÉ	23
ČASTÉ OBTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ	27
Obstipace – zácpa	27
Křeče	28

Bolesti zad	28
Pálení žáhy	29
Ranní nevolnost	30
Kandidóza	30
Syndrom karpálního tunelu	31
Hypertenze – vysoký krevní tlak	31
Retence vody – zadržování vody	32
Insomnie – nespavost	33
Mdloby	33
Hemoroidy	34
Varixy – křečové žíly	34
Citlivé a bolestivé prsy	36
Výkyvy nálad	36
Bolesti žebber	37
RANÉ GESTÓZY	37
Nucení na zvracení, zvracení, nadměrné zvracení (nausea, emesis a hyperemesis)	37
Ptyalismus	38
Preeklampsie	38
Eklampsie	39
VÝVOJ PLODU (EMBRYOGENEZE)	39
Oplodnění	39
Embryogeneze	41
Uhníždění (nidace)	41
4. týden	41
6. týden	41
7. týden	41
8. týden	43
10. až 11. týden	43
12. týden	43
ŽIVOTOSPRAVA, ŽIVOTNÍ STYL V I. TRIMESTRU	44
Zásadní změny vašeho těla	44
Sex v těhotenství	47
Stravování těhotných	48
Oblečení	52
Sport	54
Cestování a doprava	56
Zaměstnání	58
Léky a očkování v těhotenství	59
II. TRIMESTR (13. AŽ 24. TÝDEN)	60
VÝVOJ PLODU (EMBRYOGENEZE)	60

16. týden	61
20. týden	63
22. týden	63
24. týden	63
Placenta	64
Plodová voda	64
Poloha plodu	64
VYŠETŘOVACÍ A DIAGNOSTICKÉ METODY VE II. TRIMESTRU	65
Amniocentéza	65
Ultrazvukové vyšetření	66
CTG vyšetření – kardiokotograf	67
Biochemický serologický krevní test	68
Návštěva obvodního a zubního lékaře	68
ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU V II. TRIMESTRU	68
Psychoprofylaxe (psychická příprava) a tělocvik v těhotenství	69
Péče o sebe	72
RADY NAŠICH BABIČEK	73
Těhotenství	73
Šestinedělí	73
III. TRIMESTR (25. AŽ 36. TÝDEN)	74
VÝVOJ PLODU A RŮST HMOTNOSTI PLODU	74
28. týden	74
32. týden	75
36. týden	75
ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU VE III. TRIMESTRU	75
ULTRAZVUKOVÉ VYŠETŘENÍ VE III. TRIMESTRU	77
ZTRÁTA POHYBŮ PLODU	78
OBČASNÉ KONTRAKCE DĚLOŽNÍ	79
PŘEDČASNÝ POROD	79
Rizikové faktory	79
Zastavení předčasného porodu	79
PŘÍPRAVA K PORODU	81
Nástup na mateřskou dovolenou	81
Léčebně tělesná výchova	82
Nácvik dýchání a tlačení	83
Partner či jiná blízká osoba u porodu	88
VOLBA PORODNICE	92
Podle vzdálenosti	93
Podle osobního dojmu	93

Podle stupně vybavenosti	93
VÝBAVIČKA PRO MIMINKO	94
Potřeby na spaní	94
Oblečení	94
Koupání, mytí a přebalování	96
Potřeby pro vycházky a výlety	96
Krmení z láhve	98
OBDOBÍ PŘED PORODEM – III. TRIMESTR (36. AŽ 40. TÝDEN)	99
PLOD	99
36. až 40. týden	99
Postavení plodu	100
Uložení placenty	101
ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU	102
PŘÍPRAVA NA KOJENÍ	102
Změna velikosti prsu a bradavky	104
Technika kojení	104
Druhy mléka	108
Jak kojit	109
Problémy při kojení	109
Vyprazdňování prsou	110
CO S SEBOU DO PORODNICE	112
Taška do porodnice	112
Pomůcky na zpříjemnění porodu	113
Věci pro partnera	113
Porodopis	113
JAK ZAČÍNÁ POROD – CESTA DO PORODNICE	115
Krvácení	115
Odchod hlenové zátky	116
Odtok plodové vody	116
Kontrakce děložní	117
POROD A ŠESTINEDĚLÍ	119
I. DOBA PORODNÍ	119
Odtok plodové vody	119
Jak probíhá I. doba porodní	120
Jídlo a pití	126
Průběh z hlediska činnosti personálu	127
Nejvhodnější polohy	130
Nejčastější komplikace a závažné stavy	130
Indukovaný (vyvolaný) porod	131

Protrahovaný (prodloužený) porod	132
Sedativa a analgezie při porodu	132
Jak si ulevit od bolesti	134
II. DOBA PORODNÍ	135
Porodní cesty jsou otevřené, hlavička miminka je ještě velice vysoko	136
Hlavička miminka je již ve vchodu pánevním	137
Epiziotomie	138
Méně obvyklé případy porodu	140
III. DOBA PORODNÍ	145
Porod placenty	145
Stav po porodu dítěte a placenty	146
Co se děje po porodu s vaším miminkem	146
IV. DOBA PORODNÍ – 2 HODINY NA PORODNÍM SÁLE	149
Průběh IV. doby porodní	149
ŠESTINEDĚLÍ V NEMOCNICI	150
Péče o ženu na oddělení šestinedělí	150
Ošetření novorozence na novorozeneckém oddělení	151
ZÁVĚR	153
O AUTORCE	154
POUŽITÉ ODBORNÉ TERMÍNY	156