

Obsah

- 13 Předmluva k novému vydání
- 17 Předmluva k prvnímu českému vydání
- 19 Předmluva k prvnímu vydání

TĚHOTENSTVÍ

První tři měsíce

- 27 Průvodní znaky těhotenství
- 33 Léky a potravinové doplňky v raném těhotenství
- 35 Péče o těhotnou ženu
- 40 Přírodní medicína a individualita
- 41 Domácí porod nebo porodní dům
- 42 Partnerský vztah
- 42 Prenatální diagnostika

Prostřední tři měsíce

- 48 Tělesné změny
- 51 Přípravné kurzy k porodu
- 54 Přirozené těhotenství
- 55 Přirozené prostředky podporující těhotenství
- 58 Těhotenské obtíže
- 68 Partnerství a sexualita během těhotenství
- 69 Domácí porod
- 70 Porodní dům
- 72 Vícečetné těhotenství

Poslední tři měsíce

- 75 Vývoj smyslových orgánů
- 76 Zaměstnání a ochranná lhůta
- 77 Příprava na porod
- 78 Proměny ženského těla
- 80 Příprava prsů na kojení
- 83 Obecné obtíže

95	Prohlídky
99	Posouzení děložních stahů
104	Rizikové těhotenství, pobyt v nemocnici, předčasný porod
106	Těhotenské obtíže
116	Poloha koncem pánevním
124	Partnerský vztah, rodičovství
129	Péče o kojence
130	Domácí porod – porodní dům
134	Ambulantní porod

Posledních šest týdnů – příprava na porod

143	Kolísání nálady a Pulsatilla
144	Žena v silně pokročilém těhotenství
144	Budoucí otec, partnerský vztah
145	Plavání
145	Volba porodního domu nebo porodnice
149	Taška do porodnice
154	Porod mimo porodnici
157	Preventivní prohlídky
160	Problémy v posledních týdnech
167	Přirozená příprava na porod
176	Přenášení
181	Vyvolání porodu
184	Alternativní způsoby vyvolání porodu

POROD

Průběh porodu

193	Přirozený porod
201	Operační porody

Známky začínajícího porodu

205	Stahy
209	Odtok plodové vody
214	Přirozený pohled na odtok plodové vody
216	Opatření podporující stahy

216	Uvolňování hlenu, hlenová zátka
217	Krvácení
219	Nevolnost, pocit na zvracení
220	Průjem

Fáze porodu

221	Porodní bolesti během otevírání
222	Přechodové stahy
222	Cesta dítěte porodním kanálem
223	Porodní poloha matky
225	Žena v přechodové fázi
226	Nálada v porodní místnosti
226	Funkce stahů, princip „roláku“
227	Vypuzovací fáze
229	Poslední kus práce
229	Hormonální samoregulační mechanismus

Narození dítěte

232	Pomoc porodní asistentky
234	Úloha partnera
238	Doprovázení porodu přírodní medicínou
244	Doba poporodní

Nezdařený porod

249	Když život začíná smrtí
251	Rozloučení
251	Syndrom náhlého úmrtí dítěte
252	Období po smrti dítěte
253	Rituál místo pohřbu

ŠESTINEDĚLÍ

257	Pomoc porodní asistentky
258	Význam šestinedělí

Rané šestinedělí

- 261 Šestinedělí doma a v porodnici
- 263 Průběh šestinedělí
- 275 Využití přírodních metod k podpoře normálního průběhu šestinedělí
- 277 Potíže na počátku šestinedělí
- 286 Pánevní dno
- 288 Poranění pánevního dna
- 295 Partner během šestinedělí

Novorozenec

- 299 Z matčina těla ven na svět
- 301 První minuty života
- 303 Hodinu poté
- 305 První hodiny, dny a týdny života
- 332 Péče porodní asistentky po propuštění z nemocnice
- 333 Použití éterických olejů u novorozenců
- 334 Péče o pupeční šňůru
- 338 Novorozenecká žloutenka (ikterus)
- 344 První lehká onemocnění
- 360 Poznámka závěrem

Kojení

- 363 Předpoklady úspěšného kojení
- 367 Změny prsů
- 368 Být kojící matkou
- 373 Praktické informace o kojení
- 378 Složení mateřského mléka
- 379 Nalítí prsů
- 382 Vypité množství mléka a kojencův přírůstek váhy
- 384 Ovlivnění tvorby mléka
- 388 Péče o prsy
- 391 Výživa kojící matky
- 392 Zvláštnosti z hlediska kojící matky
- 395 Pomůcky pro kojení
- 397 Odsávání a zmrazení mateřského mléka
- 398 Městnání mléka (retence) nebo zánět prsu (mastitida)
- 406 Zvláštnosti u dětí

- 407 Příkrmování kojených dětí
408 Mateřské mléko a zatížení škodlivinami
409 Ukončení kojení

Pozdní šestinedělí

- 413 Každodenní život v rodině a situace ženy v domácnosti
415 Doprovodné jevy na konci šestinedělí
419 Sexualita po porodu, ochrana
423 Dobrodružství být rodičem

INFORMACE O PŘÍRODNÍ LÉČBĚ

- 427 Základy léčby pomocí bylinek
432 Základy homeopatie
438 Základy aromaterapie
451 Originální směsi Ingeborg Stadelmann

PŘÍLOHY

- 461 Informace o práci porodní asistentky v Německu
464 Informace o práci porodní asistentky v ČR
467 Zajímavé adresy v ČR
469 Poděkování autorky k prvnímu vydání
471 Poděkování autorky k druhému vydání
473 Slovo překladatelky k prvnímu vydání
475 Poznámka překladatelky k prvnímu vydání
476 Použitá literatura

481

Rejstřík