

*Proč mi tohle  
nikdo neřekl?*



*Od dvou čárek  
až po příkrmy*

VANDA  
SCHREIEROVÁ

JULIE  
BISCHOFOVÁ





# Obsah

<b>Úvod</b>	5
<b>1. Těhotenství</b>	8
– poskytovatelé péče v těhotenství (jejich role, kompetence), vyšetření v průběhu těhotenství, nejčastější těhotenské obtíže a jejich řešení, strava a výživové doplňky, pohyb v těhotenství	
<b>2. Příprava na porod</b>	18
– správná péče o sebe a fyzická příprava na porod, výběr místa, kde budu rodit, porodní přání – nastavení představ o porodu, předporodní kurzy	
<b>3. Taška do nemocnice</b>	30
<b>4. Doprovod k porodu</b>	34
– s kým porod prožiju, příprava partnera na porod	
<b>5. Porod</b>	40
– průběh, začátek porodu, kdy odjet do porodnice	
<b>6. Bolest u porodu</b>	54
– účel bolesti, farmakologické a nefarmakologické řešení, léky během porodu	
<b>7. Císařský řez</b>	62
– indikace, průběh, příprava na císařský řez, péče o jizvu	
<b>8. Další cesty, kterými může miminko přijít na svět</b>	70
– vyvolávaný porod, předčasný porod, porod koncem pánevním, VEX a kleště	
<b>9. Ambulantní porod</b>	78
<b>10. Šestinedělí</b>	82
– poporodní plán, sex po porodu, čtvrtý trimestr	

# Úvod

Milé čtenářky,

jsme dvě, Vanda a Julie. A k tomu čtyři děti – teda všechny patří Vandě. Vedeme úspěšné předporodní kurzy, Julie profesionálně chytá miminka do svých rukou v porodnici a Vanda je už skoro „profesionálně“ rodi...

A teď vážně! Julie je porodní asistentka a Vanda lektorka, která maminky učí, jak na miminka. Obě v odvětví „porod a miminka“ podnikáme, každá svou vlastní cestou, ty nás ale nesmírně spojují – milujeme naši práci. Ale také nás poji i to, že nám vadí, kolik bubáků je všude kolem. Snažíme se proto něco dělat. Mluvíme, přednášíme, rodíme, píšeme, vedeme kurzy a webináře a snažíme se o to, abyste byly informované, sebevědomé a hlavně připravené nejen na porod, ale také na to, co přijde po něm. Víme, jaké množství informací, směrů a možností má žena, která se co nevidět stane maminkou, a může se až zděsit, čím vším si má projít. Víme, že každá žena je jiná a těhotenství i mateřství prožívá různě. Některé ženy se chtějí dopředu co nejvíce připravit, chodí na více předporodních kurzů, načítají knihy, nasávají zkušenosti a rady, které se k nim dostanou, a jednoduše se jim může stát, že se v tom tak trošku začnou ztrácet a být tím vším zmatené. Pak jsou ženy, které razí přístup „zvládly to ostatní, zvládnou to taky, popasuju se s tím, až to přijde“. A že toho přijde!

Ženy se také více připravují na porod, ale už ne tolik na to, co přijde po něm. Z praxe už tak nějak víme, že přehánět to nebo naopak podcenit není dobře, a proto jsme se rozhodly společně napsat knihu o tom, co vnímáme jako nejdůležitější pro ženu, která se nachází v křehkém období, jež ještě nikdy nezažila, a poskytnout jí relevantní, a hlavně aktuální informace. Ty jí pomohou zorientovat se, vědět, jaká jsou její práva, jak to asi bude vypadat, co může čekat a také jak se starat o miminko a nezbláznit se z toho. Neklademe si za cíl být mentory a kniha nemá být návod, ale rády bychom vám usnadnily orientaci v široké nabídce informací a někdy řekneme „módních“ výstřelků, které mohou být motivovány ekonomickými důvody jejich propagátorů.

<b>11. Výbavička pro miminko</b>	<b>96</b>
<i>– oblečení, spánek, přeprava miminka, hygienické potřeby, krmení, lékárníčka, hračky</i>	
<i>a. Jak dítě správně oblékat do autosedačky</i>	
<i>b. Dudlík</i>	
<i>c. Zavinovačky – zavinování miminka</i>	
<i>d. Bezpečný spánek – monitory dechu, postýlka</i>	
<i>e. Prací prostředky</i>	
<b>12. Bojím se, že mu nějak ublížím</b>	<b>118</b>
<i>– zacházení s miminkem, handling</i>	
<b>13. Péče o miminko</b>	<b>124</b>
<i>a. Péče o pupeční pahýl/jizvu</i>	
<i>b. Přebalování – péče o holčičku/chlapečka</i>	
<i>c. Spánek miminka</i>	
<i>d. Oblékání miminka</i>	
<i>e. Koupání</i>	
<i>f. Péče o pokožku – seborea</i>	
<i>g. Péče o první zoubky</i>	
<i>h. Aktivity pro miminko</i>	
<b>14. Pláč miminka</b>	<b>144</b>
<b>15. Kojení</b>	<b>148</b>
<b>16. Vitamín D</b>	<b>156</b>
<b>17. Nošení v šátku či nosítku</b>	<b>160</b>
<b>18. Bolest břicha</b>	<b>168</b>
<b>19. Příkrmy</b>	<b>172</b>
<b>20. Dopis miminka rodičům</b>	<b>184</b>

## PROČ MI TOHLE NIKDO NEŘEKL?

Těhotenství, porod, ale i péče o miminko představují zlom v životě člověka a přes svou přirozenost jsou to procesy, které mohou ovlivňovat řadu věcí, ať už fyzických, nebo psychických. Každá žena by měla mít ve věci těhotenství, porodu a péče o miminko možnost volby a pro každé své svobodné rozhodnutí potřebuje dostatek objektivních informací.

Proto tuto knihu věnujeme všem ženám, aby věděly, co je čeká, a všem dětem, které přichází na svět plné obrovské důvěry a lásky ke svým rodičům. A my víme, že to všechno krásně zvládnete a budete pro vaše miminko ti nejlepší rodiče.

Společně vám také ještě musíme říct, že kniha by neměla nahrazovat rady vašeho lékaře či pediatra. Berte ji jako doplněk, protože každá žena i dítě jsou jiné, a v otázkách týkajících se zdraví se vždy obraťte na lékaře nebo porodní asistentku.

A málem bychom zapomněly... Julie vás provede první částí knihy, věnovanou těhotenství a porodu, a Vanda tou druhou, zaměřenou na péči o miminko. A abychom to trochu okořenily a třeba vás i pobavily, kapitoly jsme si okomentovaly, protože s humorem se zvládá všechno líp. No ne?

Tak jdeme na to!

*Vanda a Julie*



## Proč mi tohle nikdo neřekl?

Od dvou čárek až po příkrmy

Vanda Schreierová a Julie Bischofová

**Nechte se provést porodem a péčí o malé miminko autorkami  
několika bestsellerů!**

Přívětivě napsaná kniha věnovaná všem nastávajícím maminkám, aby věděly, co je čeká. Naleznou zde aktuální informace, jež jim pomohou zorientovat se, vědět, jaká jsou jejich práva. Dozví se, jak co nejlépe prožít **zdravé těhotenství** a dobře a informovaně se **přípravit na porod**. Autorky pak maminku porodem provedou a naučí ji, jak se **starat o miminko** (a nezbláznit se z toho).

Knihy nemají být návod, ale přehled v široké nabídce informací a „módních“ výstřelků, které často bývají motivovány ekonomickými důvody jejich propagátorů. Autorky ke každé kapitole přidávají i svůj osobní komentář založený na vlastních zkušenostech.

Julie Bischofová je porodní asistentka, která poskytuje na Instagramu budoucím maminkám užitečné informace (@denik\_porodnibaby) a Vanda Schreierová je zkušená lektorka, která maminky učí, jak na miminka – kojení, vaničkování, handling... (@vanda\_schreierova). Napsala již několik úspěšných knih na téma péče o dítě.

**OBJEDNÁVKA KNIH**

[WWW.ALBATROSMEDIA.CZ](http://WWW.ALBATROSMEDIA.CZ)

[ESHOP@ALBATROSMEDIA.CZ](mailto:ESHOP@ALBATROSMEDIA.CZ)