

# OBSAH

## ÚVOD

7

## POROZUMĚNÍ PLODNOSTI

### Plodné tělo

9

Budoucí matky

9

Budoucí otcové

10

Plodná žena

10

Plodný muž

16

### Početí

21

Oplodnění

21

Implantace

22

### Rozpoznání plodnosti

30

Jaké jsou vaše signály plodnosti?

30

Použití znaků plodnosti k početí

39

Moderní technické pomůcky

40

Rozpoznání plodnosti ve zvláštních situacích

42

## PŘÍPRAVA NA POČETÍ

### Než začnete

45

Posouzení vlastního zdraví

45

Časový odstup mezi těhotenstvími

46

Vadí váš věk?

48

Genetická konzultace

53

Existuje vhodné roční období na narození?

53

### Antikoncepce před těhotenstvím

58

Používáte nejlepší druh antikoncepce?

58

Antikoncepce přirozenou cestou

59

Antikoncepce a plodnost

65

<b>Strava a plodnost</b>	69
Proč je strava důležitá	69
Základy zdravého stravování	70
Vitamíny a minerály	76
Doplňky: Kdo je potřebuje?	80
Omezování čaje a kávy	81
Základní vitamíny a minerály	83
Infekce přenášené potravou	87
Tělesná hmotnost a plodnost	89
<b>Zlepšení fyzického a psychického zdraví</b>	94
Fyzické cvičení a reprodukční zdraví	94
Psychická kondice a reprodukční zdraví	98
Umění relaxace	105
<b>Odstranění zlovyků</b>	109
Nebezpečí kouření	109
Omezení konzumace alkoholu	113
Nebezpečí drog	116
<b>Vyhnutí se nebezpečí z okolního prostředí</b>	119
Riziko záření	119
Vliv horka	122
Nebezpečí chemikálií	124
Těžké kovy	126
Zajištění vašeho zdraví a bezpečnosti v práci	130
Mužská plodnost a životní prostředí	131
<b>Vaše celkové zdraví</b>	135
Gynekologické problémy	135
Problémy v předchozích těhotenstvích	142
Pohlavně přenosné nemoci (PPN)	145
Dlouhotrvající zdravotní problémy	149
Souhrnná doporučení	160

## KDYŽ SE VÁM NEDAŘÍ OTĚHOTNĚT

Co dál?	163
Zjištění neplodnosti	163
Děti ze zkumavky	170
Užitečné kontakty	173
<b>REJSTŘÍK</b>	174