

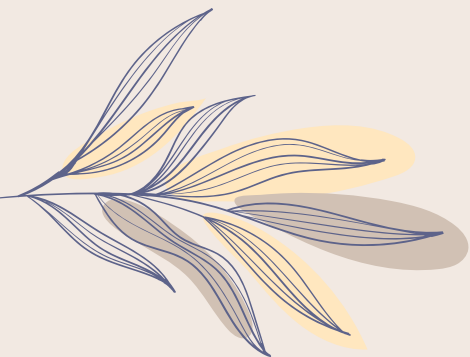
MOJE CESTA K MIMINKU

PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM, PORODEM A ŠESTINEDĚLÍM

Lucie Denková







Poděkování

Na své cestě k porodní asistenci jsem potkala mnoho lidí, kteří mi věřili, podporovali mě a dodávali mi sílu. Všem patří hluboké a upřímné poděkování.

Zvláštní dík patří mé mamince – za lásku, podporu a inspiraci. Ukázala mi, jak silné a krásné je mateřství. Právě díky ní si ještě více uvědomuji, jak velkým darem a posláním je být po boku žen, které se stávají maminkami.

Slibuji, že s neměnnou oddaností a vřelostí srdce budu stát i při dalších maminkách, které mi svěří do péče samy sebe a své děti.

*Napsáno
s láskou k ženám*



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Bc. Lucie Denková

MOJE CESTA K MIMINKU

Průvodce těhotenstvím, porodem a šestinedělím

Recenze: MUDr. Magdalena Kristina Kučerová

© Grada Publishing, a.s., 2026

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2026

Obrázek na obálce Bc. Lucie Denková s využitím OpenAI DALL-E / Free Image Generator

Fotografie v knize Bc. Lucie Denková

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 10459. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Viola Těšínská

Grafika a sazba Silvie-Anežka Matić

Počet stran 96

1. vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

ISBN 978-80-271-6300-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-6299-4 (pdf)

ISBN 978-80-247-5080-4 (print)



AHOJ, JÁ JSEM LUCKA, VAŠE PORODNÍ ASISTENTKA

Pomáhám ženám projít těhotenstvím, porodem a šestinedělím s důvěrou v sebe a své tělo. Věřím, že každá žena je silnější, než si sama dokáže představit, a že správné informace a laskavá podpora jsou na cestě k miminku neocenitelné. Tuto knížku jsem napsala, aby vám byla průvodcem a oporou. Najdete v ní nejen důležitá fakta, ale i praktické tipy a povzbuzení – aby vaše „cesta k miminku“ byla co nejklidnější a nejradostnější.

POJĎME SE DO TOHO SPOLEČNĚ PUSTIT!

s láskou Lucka

OBSAH

ÚVOD	8
TĚHOTENSTVÍ	10
1 Změny v těhotenství	11
2 Problémy v těhotenství	12
3 Psychika v těhotenství	17
4 Aromaterapie v těhotenství	18
5 Vitaminy a bylinky v těhotenství	19
6 Cvičení	22
7 Vyšetření v těhotenství	25
8 Co sbalit do porodnice	28
9 Porodní přání	29
10 Příprava na porod	33
POROD	36
11 Poslípčí a odjezd do porodnice	37
12 Když porod nezačne sám	38
13 Porodní bolest a její tlumení	42
14 Porod	44
15 Aromaterapie při porodu	46
16 Nenaplněné představy	48
17 Císařský řez	50



ŠESTINEDĚLÍ	52
18 Šestinedělí	53
19 Šestinedělí z pohledu partnera	56
20 Kojení	57
21 Psychika po porodu	62
22 Aromaterapie v šestinedělí	65
23 Poporodní péče porodní asistentky	67
PÉČE O MIMINKO	68
24 „Čtvrtý“ trimestr	69
25 Péče o miminko v prvních dnech po porodu	70
26 Kraniosakrální terapie	75
27 Výbavička pro miminko	76
28 Praktické povinnosti před narozením dítěte a po něm	79
29 Resuscitace novorozence	79
30 Nošení v šátku/nosítku	81
Moje cesta k miminku	84



ÚVOD

V dnešní době je internet zaplaven množstvím informací o těhotenství, porodu a péči o novorozence. Mnohé z těchto informací jsou však nepřesné, protichůdné nebo neověřené – a je jich tolik, že se v nich dá snadno ztratit.

„Moje cesta k miminku“ je praktický průvodce pro každou nastávající maminku. Pomůže vám zorientovat se v období těhotenství, připraví vás na porod a bude vaším průvodcem citlivým obdobím šestinedělí. Najdete zde odpovědi na otázky, které vás v tomto jedinečném čase přirozeně napadají. Tato kniha vychází z mých zkušeností porodní asistentky a přináší důležité informace srozumitelně, citlivě a bez strašení, od běžných těhotenských obtíží až po péči o novorozence a sebe samu v šestinedělí. Pomůže vám důvěřovat svému tělu, porozumět sobě i svému dítěti a připraví vás na tu nejkrásnější cestu – cestu k miminku.

A pregnant woman is shown from the side, wearing a white lace dress. She is gently holding her belly with her right hand. The background is a soft-focus landscape at sunset, with a warm orange and yellow sky and distant hills. The overall mood is peaceful and tender.

„Nikdy jsem nečekala na nic krásnějšího než na tebe.“

– TVOJE MÁMA –