



Velká česká kniha
**o matce
a dítěti**

MUDr. Taťána Hanáková a kolektiv



Vše, co potřebujete vědět o těhotenství a porodu
Péče o novorozence a kojence



Velká česká kniha o matce a dítěti 2. aktualizované vydání



MUDr. Bc. Taťána Hanáková,
MUDr. Magdalena Chvílová Weberová, MUDr. Pavla Volná
a kolektiv

 **CPRESS**

Brno
2015

Velká česká kniha o matce a dítěti, 2. aktualizované vydání

**MUDr. Bc. Taťána Hanáková, MUDr. Magdalena Chvílová
Weberová, MUDr. Pavla Volná a kolektiv**

Texty: Kapitola 1 až 13 – MUDr. Bc. Taťána Hanáková,
MUDr. Pavla Volná; kapitola 14 – MUDr. Magdalena Chvílová
Weberová; kapitola 15 – MUDr. Bc. Taťána Hanáková

Odborná korektura: Kapitola 1 až 13 MUDr. Pavla Volná,
kapitola 15 – MUDr. Magdalena Chvílová Weberová

Spolupráce: Vendula Vespalcová, Jitka Vašková, Ludmila Sikorová

Jazyková korektura: Tomáš Franta

Sazba: Daniele Janošková, Radek Střecha

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Fotografie: shutterstock.com, archiv autorek, archiv Jitky Vaškové,
archiv nakladatelství

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0755-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti
Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo
publikace 19271.

© Albatros Media a. s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část
této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem
rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného
souhlasu vydavatele.

2. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

Úvod	5
1 Oplození (početí) – vznik nového života	7
Oplození	8
Správné načasování těhotenství	10
Když to nejde přirozeně	13
Zdravým pohybem k miminku	14
Jak poznám, že jsem těhotná?	14
Časné příznaky těhotenství	16
Stanovení termínu porodu	21
Vliv některých nemocí na počáteční vývoj těhotenství	22
2 Vyšetření na začátku a v průběhu těhotenství	27
3 Přístrojová vyšetření v těhotenství	35
4 Poradny pro těhotné	41
Organizace péče o těhotné v České republice	42
Náplň a obsah těhotenských poraden	43
Po 40. týdnu těhotenství – tzn. po termínu	43
Vyznáte se v těhotenské průkazce?	44
5 Vývoj těhotenství měsíc po měsíci	47
Změny v organismu ženy	48
Vývoj plodu po týdnech	54
Životaspráva v těhotenství	58
Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	68
6 Potíže vyššího stupně těhotenství	69
Tělesné změny	70
Bolesti hlavy	72
Dušnost	73
Hemoroidy	74
Křeče v nohou a rukou	74
Křečové žíly	75
Nespavost	76
Otoky nohou a rukou	76
Průjem	76
Slabost močového měchýře	77
Výtok	77
Zácpa	77
7 Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství	79
Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika, kosmetické zákroky, opalování...	80
Kožní změny v těhotenství	85
Sex v těhotenství	86

Očkování v těhotenství	87	Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	167
Cestování dopravními prostředky	88	Poporodní psychický stav	170
Dovolená v „teplých krajinách“ a její úskalí	91	Co vás čeká v šestinedělí	171
Relaxace, spánek, odpočinek	92	Komplikace v šestinedělí	171
Proč cvičit v těhotenství a jak	93	Sex a antikoncepce po porodu	173
Plavání	97	Cvičení v šestinedělí	175
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	99	Vyšetření po šestinedělí	176
Úloha nastávajícího tatínka	100		
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	103		
8 Oblečení a pomůcky	105	14 Kojení a výživa dítěte do jednoho roku	177
Pro maminku	106	Co byste měla vědět o kojení	178
Pro dítě	108	ABCD správné techniky kojení	187
		Kojení dvojčat	192
		Vše o výživě kojence	202
		Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	207
		Mýty a nepravdy o kojení	209
		Pití z láhve	211
9 Onemocnění vzniklá již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené	111		
		15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku	215
10 Samovolný (spontánní) porod	127	Jak se vybavit na příchod miminka	216
Co musíte zařídit ještě před porodem	128	Ošetření novorozence na porodním sále	219
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	129	Jak vypadá novorozenecké oddělení	221
Porodní plán	130	Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	221
Kdo je to dula a kdo jí může být	130	Péče o rizikové novorozence	222
Známky počínajícího porodu	131	Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	223
Příjem v porodnici	131	Kojenecké poradny	226
Porodní sál	132	Přebalování, koupání a další péče o novorozence	227
Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	132	Správný vývoj novorozence a kojence	236
Porod a analgezie (tlumení bolesti)	146	Správné držení a manipulace s novorozencem	238
Nefyziologický porod	148	Hrajeme si s kojencem	240
Náhlé příhody u porodu	152	Výběr hraček pro novorozence	241
Co je alternativní porodnictví	152	Pláč novorozence a projevy bolesti	242
Bonding (připoutání, nalepení se)	154	První krůčky a správný výběr botiček	243
Domácí porody	154	Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	245
		Cestování s novorozencem	249
		Příchod sourozence – radost, nebo problém?	250
11 Porod na operačním sále	155		
Porod pomocí kleští	156	Pár slov nakonec	253
Vakuumextrakce	157	Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	254
Císařský řez	157	Použitá literatura	256
		Zdroje obrázků a fotografií	256
12 Vícečetné těhotenství	161		
Vznik vícečetných těhotenství	162		
Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	163		
Porody vícečetných těhotenství	164		
13 Šestinedělí	165		
Co je třeba zařídit ihned po porodu	166		
Co absolvujete před propuštěním domů	167		



Bráška už se těší do klubu!

Zaregistrujte se do Mimi klubu na www.mimi-klub.cz a získíte každý měsíc 20% slevu na 50–70 dětských produktů v hypermarketu Globus. Vyberte si ze spousty výrobků od plen přes dětskou kosmetiku až po výživu pro děti.

SLEVY

SOUTĚŽE

DÁRKY

www.mimi-klub.cz

Nabídku mohou využít rodiče s dětmi do tří let a těhotné maminky.



Tady je svět ještě v pořádku.

www.globus.cz



Úvod

Objevily se vám na těhotenském testu **dvě červené čárky**? Nebude to omyl, **jsste těhotná!** Před vámi je nejkrásnější a nejzajímavější období vašeho života. Čeká vás spousta změn, se kterými se budete muset vyrovnat nejen vy sama, ale společně s vámi i váš partner a rodina.

Nevíte, co vás čeká a na co se připravit? Tak právě na tyto otázky bych vám ráda odpověděla v této knize, která vznikala mimo jiné za pomoci naší gynekologické ambulance a poradny pro těhotné.

Poděkování patří našim klientkám, především paní **Andreji Jedličkové** a její dceři, s nimiž jsme prošli celým těhotenstvím, porodem i šestinedělím. Druhá maminka, která si zaslouží zvláštní poděkování, je paní **Radka Eliášová**, jež souhlasila s naší přítomností u porodu svého dítěte císařským řezem. Děkujeme samozřejmě i ostatním maminkám, které trpělivě pózovaly při focení, pomáhaly sbírat materiál ke knížce a dělily se s námi o své zkušenosti.

Za trpělivost a ochotu pomoci při vzniku nové knížky děkuji také sestřičce ve své ordinaci, paní **Monice Pecníkové**, DiS., která zajišťovala nezbytné pomůcky k nafocení ilustračních fotografií a byla oporou mně i našim klientkám.

Velký dík z naší strany patří **gynekologicko-porodnickému oddělení** nemocnice ve **Valašském Meziříčí** pod vedením **primáře MUDr. Tomáše Kopeckého**, který umožnil porod naší klientce a osobně u něj asistoval. Můžeme vám tak přinést nejenom fotografie moderního porodnického sálu a oddělení, ale i originální fotografie přímo z průběhu porodu.

Věřím, že v této knize najdete každá z vás přesně to, co hledáte – tedy odpovědi na otázky, s nimiž se můžete setkat během těhotenství, porodu, šestinedělí a péče o novorozence do jednoho roku života.

MUDr. Bc. Taťána Hanáková







1

Oplođnění (početí)
– vznik nového života

Oplodnění

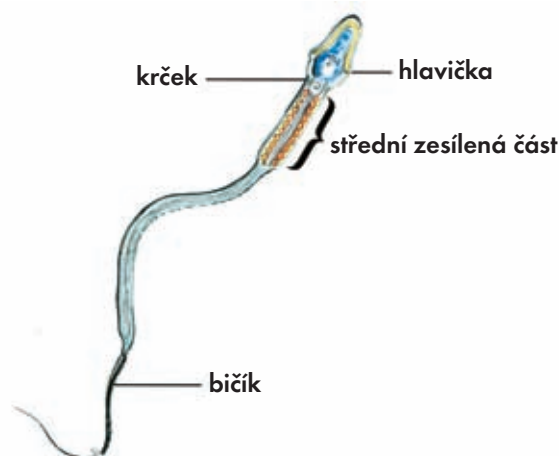
Oplodnění neboli koncepce je splynutí mužské a ženské pohlavní buňky, spermie a vajíčka. Ve chvíli, kdy se na vašem těhotenském testu objeví dvě červené čárky, jste těhotná asi čtyři týdny, ale embryo je staré pouze dva týdny. Postupně si tento rozpor vysvětlíme.

Spermie jsou nejmenšími buňkami lidského těla. Vznikají v semenných kanálcích varlat a jejich tvorba je neustále probíhajícím procesem. Spermie mají hlavičku hruškovitého tvaru a bičík sloužící k pohybu. V hlavičce spermie se nachází buněčné jádro, které nese poloviční počet chromozomů než ostatní buňky lidského těla, tedy 22 + 1 pohlavní chromozom. Chromozomy obsahují DNA, která je nositelkou dědičné informace pro tělesné a duševní znaky člověka.

Poslední 23. chromozom určuje pohlaví. Rozeznáváme dva tvarově rozdílné pohlavní chromozomy: X a Y. Chromozom X určuje ženské pohlaví, chromozom Y pohlaví mužské. Spermie Y jsou přitom rychlejší než spermie X.

Spermie jsou obsaženy v tekutině, která se nazývá ejakulát. Jeho fyziologické množství je 2 až 6 ml, přičemž 1 ml ejakulátu plodného muže obsahuje 20 až 120 milionů spermií.

Vajíčko je, narozdíl od spermie, největší buňkou lidského těla. Každá dívka má již při narození ve svých



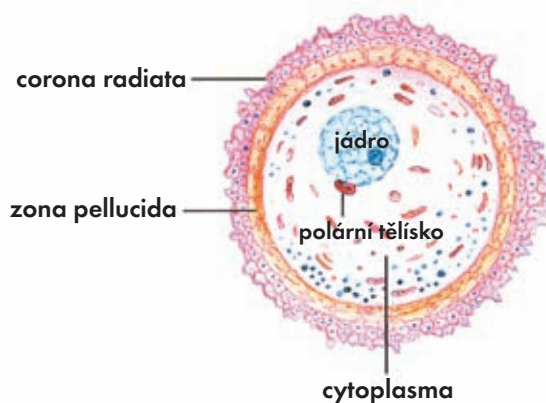
vaječnicích okolo 200 000 tzv. folikulů – základů vajíček. Během období pohlavní zralosti se však jen malá část těchto folikulů vyvine ve zralou ženskou zárodečnou buňku, tedy ve vajíčko. Během života uzraje v ženských vaječnicích kolem 400 vajíček. Ostatní folikuly zanikají. Zralé vajíčko má stejně jako spermie poloviční počet chromozomů, tedy 23.



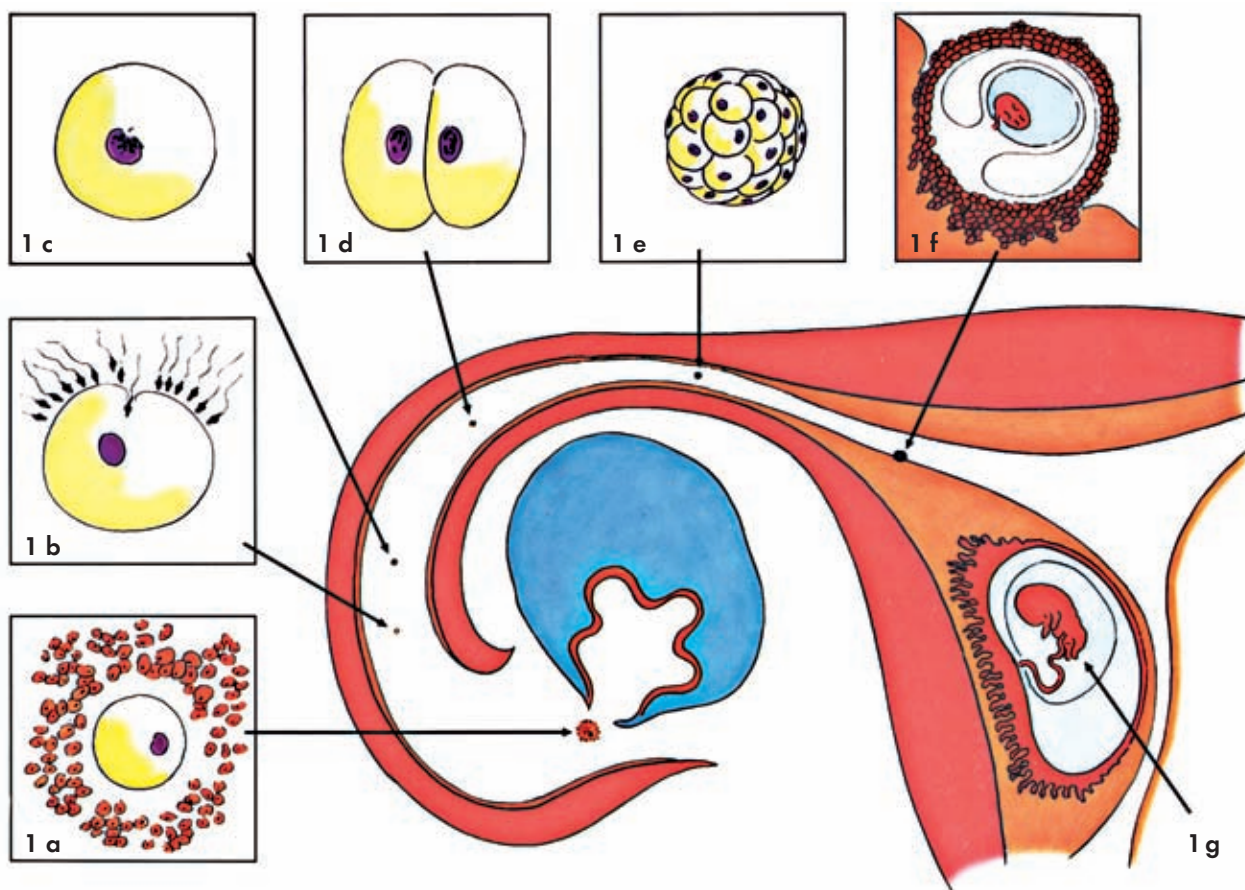
Poslední 23. chromozom, podobně jako u spermie, opět určuje pohlaví, všechna vajíčka však obsahují pouze pohlavní chromozom X.

Při ovulaci dojde k uvolnění zralého vajíčka z vaječníku. Takto uvolněné vajíčko je schopno oplodnění. Jestliže při pohlavním styku dojde i k uvolnění spermií, putují poté přes pochvu a dělohu do vejcovodů, kde se s uvolněným vajíčkem střetnou. Dojde ke splynutí vajíčka a spermie, neboli k oplodnění. Již 5 minut po ejakulaci jsou spermie přítomny ve vejcovodu, jejich schopnost oplodnit uvolněné vajíčko pak celkově trvá 24–72 hodin. Vajíčko je po ovulaci schopno oplodnění 24 hodin. Při každém menstruačním cyklu se takto uvolní jedno oplodnění schopné vajíčko.

Většinou do vajíčka pronikne pouze jedna spermie, která při tomto průniku ztratí svůj bičík. Vznikne buňka zvaná zygota, která má 23 párů, a celkem tedy 46 chromozomů. Dvaadvacet párů je zodpovědných za dědičné informace pro tělesné a duševní znaky člověka, poslední 23. Pár



určuje pohlaví. Podle toho, zda spermie přinesla pohlavní chromozom X nebo Y, vzniká pohlaví dítěte. Přinese-li spermie chromozom X, narodí se holčička, zatímco spermie s chromozomem Y předznamenává narození chlapce.



1 a = vajíčko v době ovulace; 1 b = průnik spermie do vajíčka; 1 c = jádra spermie a vajíčka splynuly, vznik zygoty; 1 d = první buněčné dělení; 1 e = další buněčné dělení, vznik moruly; 1 f = uhníždění zárodku ve sliznici dělohy, vznik blastocysty; 1 g = embryo v dutině děložní



Správné načasování těhotenství

Aby došlo ke splnutí spermie a vajíčka, jejich správnému dělení a vývoji zdravého embrya, je dobré těhotenství plánovat. Mluvíme pak o plánovaném rodičovství, tedy snaze mít děti v období pro rodinu optimálním. Pravděpodobnost otěhotnění v jednom menstruačním cyklu je jen asi 25 %. Některé ženy otěhotní ihned, jakmile se pro to rozhodnou, jiným to trvá o něco déle. Je několik věcí, které můžete sama pro zdravý vývoj svého budoucího dítěte udělat, a to dokonce ještě v době, kdy těhotná nejste.

- Optimální doba pro otěhotnění se udává mezi **21. a 28. rokem života ženy**.
- Správná doba k početí nastává jednou za měsíc. Říká se jí **ovulace** neboli období plodných dnů. Při ovulaci dozraje ve vaječniku obvykle jedno vajíčko, které pak čeká na spermii. Ovulace nastává u ženy s normálním cyklem (28 dní) mezi 10. a 14. dnem cyklu.
- Období plodných dnů lze zjistit jednoduchou **metodou měření tzv. bazální teploty pochvy**. Každé ráno, nejlépe ve stejnou dobu, si lékařským teploměrem změříte teplotu v pochvě. Období ovulace se projeví zvýšením teploty na 37,2 °C. Ve dnech, kdy se teplota na této hodnotě udrží, nastávají vaše plodné dny.
- Vaše šance otěhotnět se zvýší, pokud se budete dobře stravovat, tedy jíst pravidelně, a pokud váš jídelníček bude co nejpestřejší.
- Při snaze otěhotnět je důležitá i vaše váha. Nadváha i podváha mohou být důvodem, proč se otěhotnět nedaří. Alespoň 3–6 měsíců před plánovaným otěhotněním byste si měla udržet stabilní váhu bez výkyvů.
- Úspěšnému otěhotnění pomůže i dobrá fyzická kondice. Měla byste tedy dbát na dostatečný pohyb, jako je například plavání, pravidelné cvičení či procházky po dobu asi 20 minut denně.
- Na plodnost má vliv i pití alkoholu, kouření a užívání návykových látek. Vyvarujte se jim proto, a to i v době pozdějšího těhotenství. Alkohol a tabák mohou vyvíjetím se dítěti uškodit.
- Při plánování těhotenství vsaďte hormonální antikoncepci alespoň 3 měsíce předtím, než si přejete otěhotnět, aby mělo tělo čas zbavit se vlivu antikoncepce a především aby se obnovila tvorba děložní sliznice.

Na co se nejčastěji ptáte?

Může práce na počítači mému dítěti uškodit?

Ne, poslední výzkumy ukázaly, že nebezpečí pro dítě nehrozí.

Mohu nějak ovlivnit pohlaví dítěte?

Nosičem pohlaví je mužská zárodečná buňka – spermie. Chcete-li chlapce, je vhodný termín pohlavního styku ihned po uvolnění vajíčka z vaječniku, tedy v den ovulace, kdy je velká pravděpodobnost, že u vajíčka budou nejdříve rychlejší spermie Y. Stejně tak je vhodné kombinovat snahu o početí přesně v termínu ovulace s předchozí několikadenní pohlavní abstinencí – je tak větší pravděpodobnost početí mužského zárodku. Chcete-li holčičku, je vhodný termín pohlavního styku 2 až 3 dny před plánovanou ovulací, kdy je velká pravděpodobnost, že do termínu ovulace přežijí pouze spermie X.

Může stres a stresové prostředí bránit početí?

Ano, může. Jak jednoduše na stres se dočtete v oddíle Rady pro vás.

Jak poznám ovulaci?

Některé příznaky mohou být projevem ovulace, ale nevyskytují se vždy. Patří mezi ně např.

- napětí v prsou,
- křeče v podbřišku,
- silnější vyměšování hlenu z hrdla děložního,
- lehké špinění až krvácení,
- zvýšení bazální teploty.

Jaký je věkový limit u IVF (in vitro fertilizace – „oplození ve zkumavce“) ze zdravotního pojištění?

Dolní hranice je 22 let, horní hranice 38 let + 364 dní. Stejně je stanoven limit počtu 3 IVF cyklů. Po překročení limitů určených zdravotní pojišťovnou si musí léky ke stimulaci i vlastní výkony umělého oplození hradit pár jako samoplátce.

Mohu otěhotnět s jedním průchodným vejcovodem?

Pokud máte průchodný pouze jeden vejcovod, je šance na otěhotnění nižší, ale pořád vysoká.

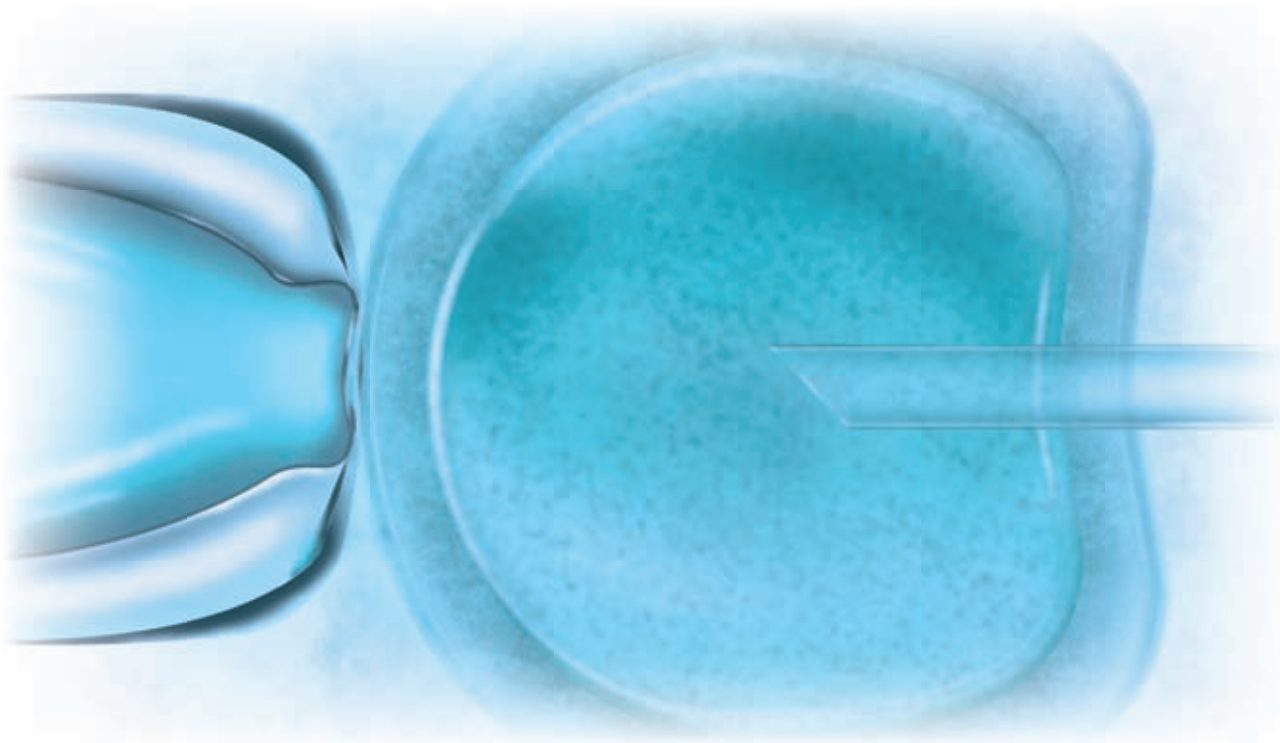
Mám užívat nějaké vitaminy?

Ano, můžete. Je doporučována kyselina listová a její meziprodukt folát, čímž odpadá zátěž matčina organismu na potřebnou přeměnu kyseliny listové právě na tento folát. Výzkumy ukazují, že tyto látky jsou vhodné před a v době početí. Druhý vhodný výrobek obsahuje omega-3-mastnou kyselinu, která je považována za nejdůležitější prenatální výživu – tedy výživu těhotné ženy s ohledem na zdravý vývoj dítěte.

Kde se mohu naučit cviky pro snazší otěhotnění?

Většina fyzioterapeutů vás může naučit cvičení podle Ludmily Mojžíšové na zpevnění pánevního dna. Podobný efekt vám přinese i konkrétní sestava cviků Pilates. Naleznete ji v knize Pilates pro usnadnění početí.





Rady pro vás

Jak snížit stres?

- Pokuste se myslet na to pěkné, co těhotenství a porod přinese.
- Dejte prázdniny své mysli, vysadte z každodenního stereotypu práce.
- Používejte „antistresovou mantru“: Přehlíkávejte si dokola jednoduché věty „Nemusím teď nikam spěchat“, „Nestalo se nic důležitého, co bych musela ihned řešit“, „Nejdůležitějším úkolem je pro mě relaxovat“.
- Počítejte do deseti ve chvíli, kdy cítíte, že se vás zmocňuje vnitřní napětí.
- Protáhněte si svaly, pravidelně cvičte.
- Pouštějte si relaxační hudbu – některá je přímo určená maminkám v těhotenství.

Čemu byste se měla vyhýbat

- Kouření – zbavuje miminko kyslíku, děti se rodí předčasně a s nižší porodní váhou. Tabák může způsobit potrat, předčasný porod, a dokonce i poškození plodu. Pokud nemůžete přestat úplně, přejděte na cigarety s nižším obsahem dehtových látek a snižte počet vykouřených cigaret denně.
- Alkohol – může velmi silně ohrozit vývoj dítěte.
- Léky – mnoho jich působí na dítě škodlivě, nebo jejich možný vliv není prozkoumán. Proto vždy při předepisování léku informujte lékaře, že jste těhotná.
- Nechejte si upravit dávkování, popřípadě změnit trvale užívané léky s ohledem na své těhotenství.

- Také při nákupu potravních doplňků se vždy poradte s lékárníkem o vhodnosti jejich užívání v těhotenství.
- Kontakt s domácími mazlíčky v průběhu vašeho těhotenství nemusí být pro miminko bez následků. Je tomu tak například u toxoplasmózy (nemoc přenášená kočkami), proto se v tomto období vyhněte čištění kočičích toalet.
- Buďte co nejméně v kontaktu se syrovým masem, nekonzumujte jej a po manipulaci s ním si vždy řádně umyjte ruce.
- Při práci na zahrádce noste rukavice – hrozí zde opět nebezpečí infekce toxoplasmózou z hlíny znečištěné kočičími výkaly.
- Zeleninu a ovoce vždy řádně omyjte.
- Nechoďte do sauny a nedopřávejte si horkou vodní lázeň. Přílišné teplo může miminku uškodit.
- Vylučte ze svého prostředí chemikálie.
- Neberte drogy.
- Změňte pracovní zařazení, pokud pracujete s chemikáliemi nebo zvedáte těžká břemena.

Ovulační testy

- V drogeriích a lékárnách běžně seženete ovulační testy. Některé pracují na principu rozboru moče – jsou na jednorázové použití a sledují množství lidského luteinizačního hormonu (LH), jenž je vyplavován do krevního oběhu a posléze do moči v období ovulace. Jiné ovulační testy pracují na principu sledování krystalizace slin. Jedná se o již výše zmiňovaný kapesní mikroskop na opakované použití. Díky těmto dostupným ovulačním testům můžete zcela přesně určit své plodné dny.

Když to nejde přirozeně

Podle Světové zdravotnické organizace označujeme neplodným párem takovou dvojici, která i přes pravidelný nechráněný pohlavní styk do jednoho roku neotěhotní.

Umělé oplodnění – asistovaná reprodukce

IUI – intrauterinní inseminace

Od partnera získaný vzorek semene se vpraví přímo do dělohy hormonálně stimulované ženy.

IVF – oplodnění „ze zkumavky“

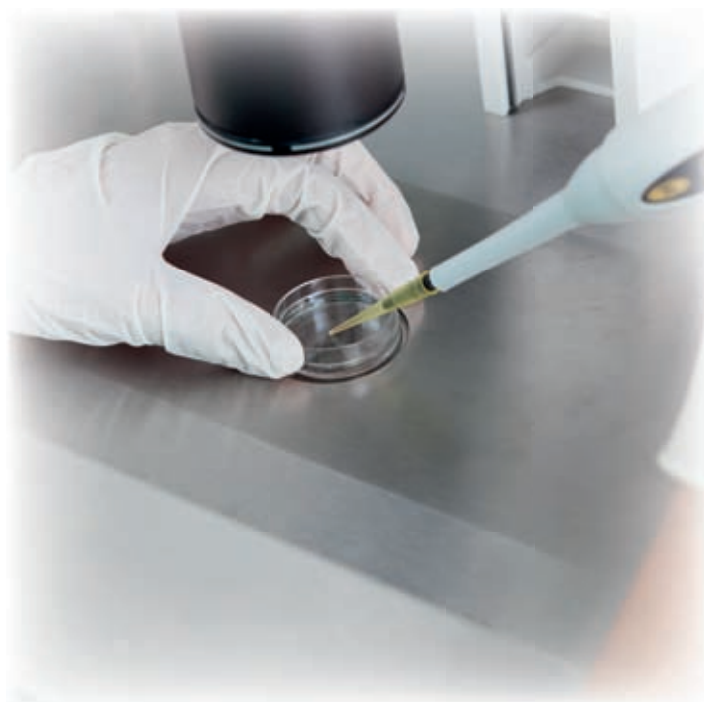
K oplození vajíček odebraných ženě dochází mimo její tělo. Oplodněná vajíčka se pak umístí zpět do dělohy hormonálně připravené ženy.

Dárcovství vajíček

Tato metoda se užívá v případě, že jsou ženina vajíčka nebo vaječníky poškozeny, při předčasném selhání činnosti vaječnicků (např. po chemoterapii či radioterapii), při nízkém počtu vlastních vajíček, při opakovaném selhání implantace apod. Vajíčko dárcyně, která musí splňovat určité podmínky (věk 18–35 let, porod jednoho zdravého dítěte, vyloučení chronického onemocnění, vyloučení genetického onemocnění v rodině, vyloučení infekce HIV, hepatitidy B a pohlavně přenosných onemocnění, nejméně středoškolské vzdělání), je oplodněno semenem partnera neplodné ženy.

Sperma dárce

Využívá se v opačném případě, tedy je-li sperma partnera nevhodné k oplození. To může být způsobeno například nízkým počtem spermií v ejakulátu nebo tím, že jsou spermie



poškozeny nebo mají změněný tvar. Počet mužů s takovými problémy každoročně přibývá.

Náhradní mateřství

Jedná se o donošení dítěte počatého z vajíčka matky a spermie otce v děloze dobrovolné náhradní matky. V České republice zatím povoleno není, jedinou alternativou je adopce.

Alternativní metody pro snazší otěhotnění

Aromaterapie

Účinky rostlinných silic jsou známy od nepaměti a čím dál tím častěji přicházejí na řadu tam, kde nepomohly léky. Účinky aromaterapie se dají využít nejen při léčbě různých potíží, ale především jako forma relaxace, která vám pomůže lépe se vyrovnat s fyzickou i emocionální stránkou těhotenství, porodem i obdobím po něm. Vhodně zvolené kvalitní esenciální oleje stimulují nervovou soustavu, a tím napomáhají k harmonizaci těla i mysli. Některé mají zklidňující, jiné povzbuzující účinky, tlumí případné obavy a mohou odstranit bolesti hlavy i svalů. Některé jsou účinné proti nevolnosti či nadýmání, jiné chrání proti virovým onemocněním a nachlazení, mohou vás připravit také na porod. Všechny jsou přijatelné pro minimální nežádoucí účinky. Jejich používání je doporučeno **po skončení 12. týdne těhotenství**. O účincích jednotlivých olejů se dočtete v jednotlivých kapitolách.

Homeopatie

Homeopatická léčba je jednou z možností, jak si můžete v těhotenství pomoci od nejrůznějších zdravotních obtíží, ať už se jedná o běžná onemocnění, potíže v těhotenství či zmírnění případných poporodních komplikací, nebo jak si lze usnadnit blížící se porod. Působení homeopatik na organismus není založeno na chemickém účinku látek, ale na stimulaci obranyschopnosti a posílení regeneračních procesů vašeho organismu. Homeopatie je naprosto bezpečnou léčebnou metodou, což platí jak pro maminku, tak i pro plod nebo kojené dítě. Běžná homeopatika jsou volně prodejná, jiná musí předepsat lékař. Více informací o homeopatii naleznete například na webových stránkách www.kezdravi.cz.



Zdravým pohybem k miminku

V některých případech k snadnějšímu otěhotnění může pomoci vhodná cvičení na svaly pánevního dna a bederní oblast. Můžete zkusit tzv. cvičení podle Ludmily

Mojžíšové, které se naučíte pravděpodobně u každého zkušeného fyzioterapeuta ve vašem okolí, nebo cvičení Pilates, speciální řadu cviků sestavenou k tomuto účelu.

Jak poznám, že jsem těhotná?



- Mnohá žena svůj „jiný stav“ prostě pozná, ať se to nám, lékařům, líbí, nebo ne.
- Vynechání dosud pravidelné menstruace při snaze otěhotnět.
- Příznaky časného těhotenství jsou ranní nevolnost, zvracení, tzv. těhotenské chutě, bolestivá a nalitá prsa apod.
- Těhotenství lze prokázat pomocí domácího testu ranní moči na tzv. „těhotenský hormon“ již od 9. dne koncepce. Pozitivní výsledek značí změna barvy testu, počet zabarvených proužků apod. Na trhu existuje celá řada testovacích těhotenských souprav. Jejich ceny se pohybují od 40 do 250 Kč a zakoupíte je v každé lékárně, příp. také v drogeriích.
- Lékař bezpečně pozná těhotenství uložené v děloze již v 5. týdnu, a to ultrazvukovým vyšetřením a z výsledků krevního testu na těhotenský hormon hCG. Palpačním vyšetřením (hmatem) pak od 8. týdne těhotenství.

PŘEHLED TĚHOTENSKÝCH TESTŮ

7. den po oplodnění	HCG test (30 Kč), Gravitest (54 Kč)
1 až 2 dny před menstruací	Unimark-proužek (45 Kč)
1. den po vynechání menstruace:	Clearblue (188 Kč) GS Mamatest (46 Kč) Rapid Test (24 Kč) Pregnant 10 (39 Kč) Monotest O.K. (58 Kč) Unimark-tyčinka (110,90 Kč) Unimark-miska (68 Kč) Axiom hCG (33 Kč)

Rady pro vás

- Testy mají různou citlivost, některé můžete spolehlivě používat již po několika dnech od předpokládaného otěhotnění, jiné později, proto si pozorně vyberte ten pravý.
- Test provádějte vždy z ranní moči, připravte si dobře umytou sklenici.
- Před provedením testu je vhodné rodidla opláchnout pod tekoucí vodou bez použití mýdla.
- Provedení testů od různých výrobců se mohou lišit, někdy je proužek v plastovém pouzdře a moč se nakape kapátkem do určeného okénka.



Na co se nejčastěji ptáte?

Jak mám správně provést těhotenský test?

Obvykle se jedná o diagnostický proužek, který tvoří tři části:

- Část proužku, za kterou test držíte.
- Část proužku, kde odečítáte výsledek.
- Část proužku, která musí být ponořena, nejlépe do první ranní moči.

Vlastní provedení testu:

Naberte první ranní moč do čisté a suché sklenice.

Testovací proužek ponořte do sklenice až po vyznačenou rysku a ponechte jej ponořený 20 sekund. Pak jej vyndejte a položte na podložku.

Výsledek odečítejte po době uvedené v návodu. Pokud výsledku nevěříte, navštivte svého lékaře.

Dvě jasné čárky znamenají: „jste těhotná“.

Jedna čárka znamená: „nejste těhotná“.

Může být test chybný?

Ano. Pokud ho provedete příliš brzy po početí, nemusí být ještě tvorba hormonu zachytitelná. Nesprávně umytá sklenice se zbytkem mycího prostředku také může vést k negativnímu výsledku. Výsledek testu může být ovlivněn i nedávným těhotenstvím nebo potratem, stejně tak i některými léky.

Časné příznaky těhotenství



Příznaky těhotenství se u jednotlivých žen velice různí, může se proto stát, že ne všechny na sobě budete pozorovat. První příznaky těhotenství mohou být tzv. příznaky nejisté (protože se mohou objevit i u žen netěhotných, např. vynechaná menstruace), pravděpodobné (změny viditelné na pohlavních orgánech ženy, např. vyšší prokrvení sliznic pochvy a děložního hrdla) a příznaky jisté (nedají se zaměnit s ničím jiným než s těhotenstvím, např. pohyby plodu, slyšitelný a viditelný tlukot srdíčka, hmatné části plodu apod.). Následující příznaky, spadající do kategorie nejistých a pravděpodobných, by vás měly dovést k lékaři k případnému potvrzení vašeho těhotenství.

Vynechání menstruace

Pokud do 14 dní od data očekávané menstruace měsíčky nedostanete a v minulém měsíci jste se pokoušela o miminko, pak je pravděpodobné, že jste těhotná.

Vynechání menstruace však může mít i mnoho jiných příčin (psychické problémy a stres, vážné onemocnění, prudký úbytek váhy, velká fyzická námaha – např. u sportovců – apod.).

Únava

Častější únava i v jiných denních hodinách než obvykle je důsledkem hormonálních změn v organismu. Vaše tělo a metabolismus pracují v těhotenství mnohem rychleji, protože podporují růst embrya a činnost některých orgánů, které jsou v těhotenství zatěžovány ve zvýšené míře. Hodně odpočívajte, šetřete se, klidně si zdímněte i během dne. Pokud vám únava brání v práci, navštivte svého gynekologa, který vám může vystavit potvrzení o pracovní neschopnosti.

Časté nutkání na močení

Bývá také způsobené změnou hormonálních hladin. I přes tuto nepříjemnost neomezujte množství přijímaných tekutin.

Citlivost na vůně a pachy (nevolnost, zvracení)

Jste-li těhotná, cítíte často různé pachy a vůně, které jste si dříve ani neuvědomovala. Připravte se na to, že i vůně, které jste dříve měla ráda, se stanou nepříjemnými. Výpary z kuchyně, cigaretový dým nebo lidský pot vám budou činit velké potíže. Některé pachy mohou dokonce vyvolat nevolnost. Vše je způsobeno citlivostí čichu, který se na začátku těhotenství hodně zostří. Nevolnost v počátku těhotenství se ale považuje za příznivý znak znamenající správný vývoj vašeho miminka.

Zvláštní chutě

Vaše chutě se budou hodně měnit. Některé potraviny, které jste dříve měla ráda, budou pro vás nesnesitelné a naopak. Dokonce můžete mít zcela zvrácené chutě – třeba na hlínu či na omítku. Větší chuť a častější pocit hladu u mnohých žen vede k nadbytečné konzumaci jídla. Jenže ani v těhotenství nemusíte jíst víc, než je obvyklé. Raději se zaměřte na skladbu stravy – jezte celozrnné pečivo, stravu bohatou na vitaminy (hodně zeleniny a ovoce) a minerály. Dbejte na to, abyste upřednostňovala zdravé tuky před nezdravými, nepřehánějte to se sladkostmi. Dodržujte zásady zdravé výživy a dostatečný pitný režim.

Změny na prsou

Již brzy po otěhotnění mohou být vaše prsa mnohem citlivější a bolestivější, podobně jako při začínající menstruaci. Bradavky a dvorce tmavnou a poměrně rychle se zvětšují. Velikost prsou se může zvětšit během několika týdnů, ale nemějte obavy, pokud k tomu nedojde.

Kovová chuť v ústech, pálení žáhy

Zvláštní pocit v ústech se vám může objevit zejména na počátku těhotenství, pálení žáhy pak spíše v pozdějším stádiu. Pálení žáhy nebo různé „pachuté“ můžete zkusit zapít mlékem.





Pocit na omdlení, omdlávání

V době těhotenství často klesá krevní tlak, což může vést až ke mdlobám.

Při těchto potížích se poraďte s lékařem. Ke zvýšení tlaku můžete vypít šálek kávy, v malém množství miminku neškodí. Opatrně vstávejte, při pocitu na omdlení se posaďte a sehněte hlavu mezi kolena.

Vaginální výtok

V důsledku hormonálních změn dochází ke zvýšené tvorbě vaginálního hlenu. Nepoužívejte mýdla a vaginální deodoranty, noste slipové menstruační vložky. Vyvarujte se nošení příliš těsného prádla a prádla ze syntetického materiálu. Při svědění, bolestivosti, změně barvy nebo zápachu výtoku navštivte svého lékaře.

Ucpávání nosu

Příčin této nepříjemnosti může být několik. Otok vnitřních nosních cest může nastat v důsledku měnící se hladiny hormonů. Další možnou příčinou je zvýšení objemu krve o 30 až 40 %, což vede k případnému krvácení z nosu.

Ucpávání nosu může způsobovat také nedostatek vitamínu C ve stravě.

Změny nálady

Emoční proměnlivost u těhotných žen je velmi častou nepříjemností, se kterou se musejí vypořádat především jejich příbuzní a blízcí.

Hormonální změny

Začíná se zvyšovat hladina lidského choriového gonadotropinu, tzv. hCG, což je hormon odpovědný za pozitivní výsledek vašeho těhotenského testu. Zvýšená hladina tohoto hormonu stojí navíc za nevolností a zvracením.

Dalším důležitým hormonem je progesteron, ženský pohlavní hormon produkovaný vaječníkem a později placentou. Tento hormon způsobuje v počátcích těhotenství poruchy trávení (nadýmání, plynatost, pálení žáhy) a zvyšuje riziko vzniku křečových žil. Má za úkol připravit děložní sliznici na případné uhníždění vajíčka.

Další hormony, jako oxytocin a prolaktin, se uplatňují v průběhu porodu a po porodu, ale o tom až později.



Na co se nejčastěji ptáte?

Od začátku těhotenství se mi nadměrně tvoří sliny, je to vůbec možné?

Slinění je považováno za jeden z příznaků začátku těhotenství. I když může být tvorba slin velmi nepříjemná, není nebezpečná. Obvykle problém ustává kolem 12. týdne těhotenství.

Hned od začátku těhotenství mám oteklé ruce i nohy, je to normální?

Mírné otoky kolem kotníků jsou celkem běžné. Otoky způsobuje zvětšující se objem tekutin v organismu. Vyvarujte se pobytu v příliš teplém prostředí a dlouhého stání a sezení, které otoky ještě zhoršují. Tekutiny pijte spíše v první polovině dne, večer již méně.

Při změně polohy se mi zatočí hlava a mám závrať, čím to je?

Pocity na omdlení a závrať jsou způsobeny náhlým odkrváním mozku. Proto z lehu i ze sedu vstávejte vždy pomalu a postupně.

Mám neovladatelné těhotenské chutě a nevím si s tím rady!

Za tzv. těhotenské chutě mohou těhotenské hormony ve vaší krvi. U každé maminky jsou jiné, v jinou denní dobu a nedají se rozhodně předem odhadnout. Věřte, že vám ani miminku samy o sobě neškodí, k začátku těhotenství prostě patří. V některých případech však zvýšená chuť na konkrétní druhy potravin může vést až k nadváze budoucí maminky, proto své „těhotenské chutě“, resp. příjem potravy, raději mějte v rámci možností pod kontrolou.

Může těhotná žena menstruat?

Ano, může. Jde o krvácení z hormonálního spádu, které se může opakovat i několik měsíců.

Rady pro vás

Slinění

Věnujte zvýšenou péči ústní dutině, častěji si čistěte zuby. Pro osvěžení dechu zkuste mentolové bonbóny nebo žvýkačky.

Jak na bolest prsou

- Zařadte do své stravy více vitaminů, omezte sůl a kofeinové nápoje.
- Na prsa přikládejte teplé, nebo naopak studené obklady.
- Noste podprsenky s pevnými kosticemi.
- Můžete vyzkoušet i masáž prsou. Krouživými pohyby si postupně namydlete prsa tak, abyste se prsty dotkla každé části plochy prsu. Potom na prsa zatlačte celými dlaněmi a uvolněte. Tuto masáž však neprovádějte často a ve vyšším stupni těhotenství.



Co mohu dělat proti zvracení

Jezte menší porce jídla, ale častěji. Během jídla nepijte, pijte pouze mezi jídly. Kořeněná jídla způsobují pálení žáhy, proto je raději omezte nebo vypusťte z jídelníčku úplně.

Užívejte všechny vitaminy raději později během dne nežli ráno, zejména vitaminy řady B, včetně kyseliny listové.

Jezte více ovoce a potravin jako brambory, cereálie apod. Je důležité udržovat stálou hladinu cukru v krvi, v čemž vám může pomoci právě ovoce, šťávy z jablek nebo hroznového vína nebo v nouzi (například při nákupech) doušek studené kofoly. Pokud sacharidy v jakékoli podobě nepomohou, vyzkoušejte škroby, které také působí proti zvracení a nevolnosti a hlavně uklidní rozbouraný žaludek. Může vám pomoci sušenka, toast nebo i vařené brambory a později, když nevolnost ustoupí, i lehké bílkoviny jako ryby nebo kuřecí maso.

Ráno vstávejte velmi pomalu. Může vám pomoci i to, že hned po probuzení něco sníte. Nachystejte si k posteli sušenky nebo něco lehkého. Pijte čaj, ale pouze takový, který neobsahuje kofein (ovocný, bylinkový).

Nevolnost



- Zhoršuje ji například cigaretový kouř.
- Pokud vám způsobuje nevolnost zubní pasta, vyměňte ji.
- Ihned po probuzení, ještě než vstanete, snězte sušenku nebo piškot.

PÁLENÍ ŽÁHY

- Nechoďte si po jídle hned lehnout, zůstaňte ve vzpřímené poloze.
- Omezte kofein.
- Vynechejte cukrovinky.
- Vyhýbejte se syceným nápojům.
- Noste volný oděv, který vám nebude tlačit na žaludek.
- Nejezte pozdě večer.
- Vyvarujte se stresu.
- Pomoci vám mohou i **bylinky**:
 - zázvorový kořen v kapslích, užívejte po jídle;
 - hořké byliny jako hořec žlutý či pelyněk ve formě kapslí nebo extraktu, užívejte po jídle;
 - aromatické byliny jako šanta a fenykl.
- Vyzkoušejte nápoj připravený z jablečného vinného octa: jednu polévkovou lžici vinného octa zředte 1/2 sklenicí vody a popíjejte po malých doušcích mezi jídly.



Alternativní metody

Homeopatická léčba podle příznaků

Pro podávání homeopatik platí tato pravidla: Globule nebo tableta homeopatického přípravku se nechávají rozplynout v ústech, vstřebání homeopatika probíhá přes ústní sliznice. V akutních stavech užívejte tři globule nebo jednu tabletu homeopatika každou čtvrt hodinu až do zřetelného zmírnění potíží. To by u akutních symptomů mělo nastat nejpozději do dvou hodin po zahájení homeopatické léčby. Poté užívejte homeopatikum již jen dvakrát denně do vymizení potíží. Pro léčbu přetrvávajících (chronických) onemocnění zkuste tento postup: podávejte homeopatikum Sulfur 30 CH dvakrát denně po dobu pěti dnů. Pak podávání Sulfuru ukončete. Poté pokračujte v léčbě homeopatikem, které odpovídá projevujícím se potížím. Můžete podávat i více homeopatik současně, případně zvolit léčbu smíšeným homeopatickým přípravkem. Jak pro léčbu akutních, tak i pro léčbu chronických potíží platí: Pokud nedochází k očekávanému zlepšení, je účelné zvolit homeopatikum jiné, které více odpovídá daným potížím. V odůvodněných případech si vyžádejte odbornou konzultaci u zkušeného homeopata!

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Sepia officinalis 9 nebo 15 CH

Ranní nevolnosti, pocit prázdnosti v žaludku. Kyselé říhání. Nevolnost vleže na boku. Zvracení po jídle. Chuť na kyselé pokrmy. Většinou nesnáší mléko.

Poznámka: Sepia officinalis je jedním z nejdůležitějších homeopatik při potížích s dělohou, včetně sklonu k potácení. V tom případě doporučujeme v potenci 30 CH.

Ipecacuanha (Ipeca) 9 CH

Nadměrné slinění, nevolnost se zvracením nezmírňuje. Jazyk je čistý, bez povlaku.

Ignatia amara 9 nebo 15 CH

Kyselé říhání, žaludek „jako na vodě“. Zlepšení nevolnosti jídlem. Chuť na kyselé, někdy na nestravitelné materiály (třeba mýdlo aj.) Střídání extrémních emocí.

Nevolnosti se současným výskytem závratí: Cocculine.

POTÍŽE PŘI MOČENÍ

Staphysagria 9 nebo 15 CH

Pocit pálení mezi močením. Časté močení. Psychicky špatně snášené těhotenství.

Cantharis 5 nebo 9 CH

Pálivé bolesti před, během i po vymočení. Prudký nástup potíží (podat spolu s Aconitum 30 CH).

ŽALUDEČNÍ POTÍŽE

Robinia pseudoacacia 5 nebo 9 CH

Překyselení žaludku, pálení jícnu, silné nadýmání, silné zvracení velmi kyselé tekutiny.

Iris versicolor 5 nebo 9 CH

Pocity pálení od žaludku až do jícnu. Zvrací kyselé tekutiny, žluč, někdy i krev. Nechuť k jídlu.

Případně přípravek Gastrocynésine před jídlem.

Jak může pomoci aromaterapie

Ranní nevolnost

Na kapesník nakapejte 1–2 kapky citronového, meruňkového nebo levandulového oleje a inhalujte podle potřeby. Dále můžete použít fenykl, heřmánek, mandarinku, rozmarýnu, růžové dřevo a zázvor.

Otoky nohou

Odstraní masáž, obklady nebo koupel s aromaolejem s přísadou z cypřiše a citronu, grapefruitu, hřebíčku, jalovce, pačuli, rozmarýny či santálového dřeva.

Ochrana před virovými infekcemi

Zaženete pomocí citrusu, borovice, smrku, eukalyptu nebo čajovníku.

Dyspepsie – poruchy trávení

Bergamot, citron, fenykl, heřmánek, hřebíček, mandarinka, máta, petitgrain.

Svědivost

Čajovník (tea tree oil), jalovec, jasmín, santal.

Škytavka

Fenykl, mandarinka.

Únava

Levandule, máta, rozmarýna.

Ústní dutina

Citron, čajovník (tea tree oil), fenykl, heřmánek, hřebíček, máta, ni-aouli.

Závratě

Heřmánek, hřebíček, levandule, máta.



(Homeopatické přípravky zde doporučované a více informací získáte na www.kezdravi.cz.)

Stanovení termínu porodu



První otázka každé maminky po potvrzení těhotenství je jednoduchá a jasná: „Kdy budu rodit?“

Normální těhotenství trvá 40 týdnů, tedy 10 lunárních měsíců. Tato délka může kolísat mezi 38 a 42 týdny, stále se však jedná o porod tzv. v termínu.

1. stanovení podle data poslední menstruace (PM)

Datum PM – 3 měsíce + 7 dnů (PM + 280 dní).

2. stanovení podle dne početí

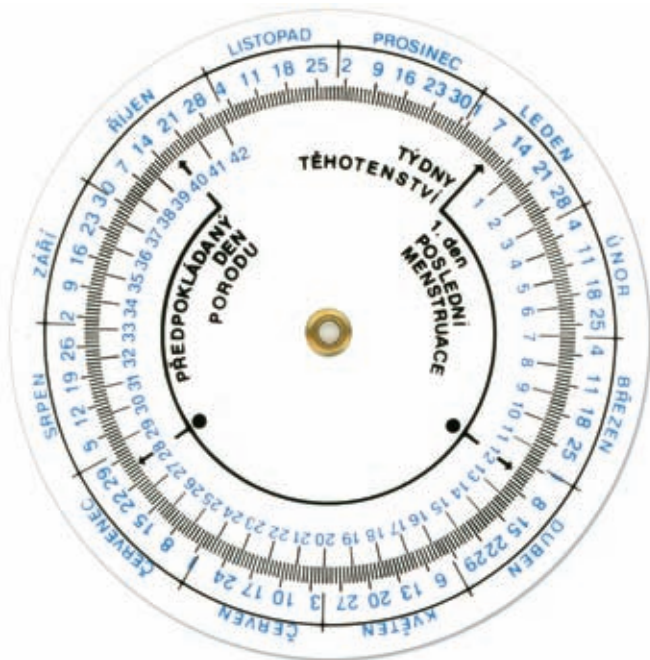
Je spousta maminek, které přesně vědí, kdy otěhotněly. Pak je výpočet termínu porodu jednoduchý: datum soulože + 267 dní.

3. pomocí gravidometru

„Kolečko“, jak je často budoucí maminky nazývají, není nic jiného než **pomůcka** pro výpočet termínu porodu podle data poslední menstruace.

4. pomocí ultrazvukového vyšetření provedeného

do **15. týdne** těhotenství (zjištěného podle data poslední menstruace nebo prvního ultrazvukového vyšetření hned v začátku gravidity při vynechání menstruačního krvácení), přičemž údaj z ultrazvuku pak lékař zkombinuje s výpočtem podle data poslední menstruace. Pokud se oba termíny liší o více jak jeden týden, potom platí ultrazvukový termín.



CLR rozměr = hlava – kostrč

Vliv některých nemocí na počáteční vývoj těhotenství

Nevolnost a zvracení

Pokud žena trpí dlouhodobým a silným zvracením spojeným s nechutenstvím, může nastat podvýživa, která se projevuje na vývoji nebo nižší porodní váze dítěte. Trvá-li proto zvracení delší dobu a překračuje-li 12. týden těhotenství, nelze je podceňovat. Stav dlouhodobého silného zvracení (až 15krát denně) se nazývá **hyperemesis gravidarum**. U nemocné dochází k úbytku na váze jednak z důvodu nedostatku tekutin, jednak vlivem odmítání jídla. V tomto případě je nutné ji hospitalizovat a výživu zajistit nitrožilně a pomocí léčiv. Slabší nevolnosti můžete zmírnit zázvorovými lízátky, které seženete v lékárně.

Chřipka

Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění dýchacích cest. Důležité je vyhledat lékaře, který podle závažnosti onemocnění určí léčbu. Příznaky jsou u těhotných stejné jako u ostatní populace. Objevuje se vysoká horečka, kašel, únava až nápadné vyčerpání, svalová slabost i bolest kloubů. Nejhorší komplikací je zvýšená teplota, protože právě stálá teplota těla hraje významnou roli ve správném vývoji dítěte. V případě vysoké teploty je důležité ji účinně snižovat (zábal, léky). Je-li onemocnění chřipkou těžké, mohlo by v prvních měsících těhotenství vést k poškození centrálního nervového systému plodu, k rozštěpům rtů a malformaci končetin dítěte. Tyto komplikace jsou však velmi ojedinělé a jedná se o skutečně vzácné případy.



Zarděnky

Zarděnky jsou virové onemocnění, které může u plodu způsobit tzv. vrozený zarděnkový syndrom. Ten může vést až k potratu nebo k úmrtí dítěte v děloze. Při nákaze v prvním trimestru je velká pravděpodobnost vzniku těžkých vývojových vad postihujících sluch, zrak, srdce a nervovou soustavu. Pravděpodobnost vzniku vrozeného zarděnkového syndromu u dítěte závisí na tom, v jaké fázi těhotenství se těhotná žena zarděnkami nakazila. Pokud k onemocnění dojde v I. trimestru, pak je pravděpodobnost vzniku vrozeného zarděnkového syndromu až 85 %, při onemocnění mezi 13. a 16. týdnem těhotenství je to zhruba 50 %, poté se pravděpodobnost onemocnění rychle snižuje. Onemocnění po 20. týdnu těhotenství už není považováno za rizikové. Očkování proti zarděnkám je u nás povinné od roku 1982, nejprve bylo

zavedeno jen pro dívky ve věku 12 let, od roku 1986 pak pro všechny děti po druhém roce věku.

Opar

Jde o virové onemocnění, které může vést k těžkému postižení plodu, potratu nebo porodu mrtvého plodu, zejména pokud se objeví v prvních 20 týdnech gravidity. Prevence spočívá ve vyhýbání se kontaktu s lidmi trpícími oparem a v podpoře vlastního imunitního systému především u žen, které v minulosti oparem trpěly. Léčba je lokální (v případě výsevu oparu na genitálu je těhotenství ukončováno císařským řezem).

Plané neštovice

Plané neštovice jsou vysoce nakažlivé onemocnění, jehož hlavním příznakem je svědivá vyrážka s puchýřky naplněnými tekutinou. Inkubační doba planých neštovic je obvykle 12 až 14 dní. Plané neštovice jsou typicky dětské onemocnění a jejich proděláním vzniká celoživotní imunita. Onemocnění planými neštovicemi během těhotenství může být pro plod nebezpečné. Především pak těsně před porodem, kdy se onemocnění u dítěte může projevit až po porodu jako novorozenecké neštovice, které mohou mít velmi závažný průběh. Těhotná, která byla vystavena nákaze a dosud neštovice neprodělala a ani nebyla očkována, by měla kontaktovat lékaře co nejdříve. Pokud je krátce po nakažení podána ženě injekce hyperimunního globulinu (obsahuje protilátky ve velkém množství), zmírní se tím průběh onemocnění a sníží se pravděpodobnost vývojových vad u dítěte.

HIV

V současné době počty HIV pozitivních lidí celosvětově každoročně závratně stoupají, a to nejen v rozvojovém světě, ale i v zemích civilizovaných. Přibývá tedy i HIV infikovaných žen. Jedná se o ženy mladé, v produktivním věku a ze všech společenských vrstev. V ČR je z celkové počtu infikovaných osob okolo 22 % žen. Pokud HIV infikovaná žena otěhotní, je pro ni i její dítě důležitá kvalitní péče. Nejsou-li tyto ženy kvalitně léčeny, pak je vysoká pravděpodobnost, že porodí infikované dítě. Na počátku těhotenství prochází v České republice každá žena těhotenským screeningem, v rámci kterého může být vyšetřena také na protilátky HIV. Pokud je nález pozitivní, pak je gravidní žena předána do AIDS centra a musí se rozhodnout, zda si dítě ponechá, či nikoliv. Pokud se rozhodne v těhotenství pokračovat, je zařazena do speciálního léčebného programu, který se snaží zabránit přenosu HIV infekce na její plod. Těhotenství u HIV infikovaných žen probíhá většinou bez vážnějších komplikací a neliší se svým průběhem od těhotenství zdravých žen. Gravidní žena musí ale pravidelně užívat od 3 měsíců těhotenství antiretrovirové léky. Matka musí velmi přísně dodržovat léčebný režim. Nejnebezpečnější období pro přenos HIV infekce z matky na dítě je v době porodu. Proto matka rodí plánovaným císařským řezem, většinou 2 týdny před předpokládaným termínem



Infekce močových cest

Záněty horních a dolních močových cest (ledvin, močového měchýře a močové trubice) patří mezi nejčastější **bakteriální** onemocnění v těhotenství. Častěji se vyskytují až v jeho vyšších stádiích. Průběh ovšem není typický, a proto je třeba na možný zánět močových cest myslet především u nejasných onemocnění se zvýšenou teplotou a minimálními příznaky močové infekce. Časté močení, které bývá příznakem infekce, je však obvyklé i ve zcela normálně probíhajícím těhotenství. Zánětlivé onemocnění ledvin je většinou provázeno celkovými příznaky – schváceností, vysokou teplotou, zimnicí a bolestí v zádech (obvykle jednostrannou, většinou vpravo). Příznaky infekce močových cest v těhotenství jsou vždy důvodem pro biochemické a mikrobiologické vyšetření moči.

Při pozitivním nálezů potvrzujícím infekci je nasazena vhodná **antibiotická** léčba, která je účinná a přitom neškodná pro vyvíjející se miminko. Nezbytnou součástí léčby je pak dostatečný příjem tekutin a snaha o snížení horečky. Příznaky zánětu dolního močového traktu nesmíte v těhotenství podceňovat! Vždy navštivte lékaře – raději jedno zbytečné vyšetření moči v případě falešného poplachu než nepříjemné komplikace následkem podceněné a nevléčené infekce.

Toxoplazmóza

Toxoplazmóza je parazitární onemocnění. Zdrojem nákazy jsou volně žijící i domácí zvířata, nejčastěji kočky (jejich výkaly). Dalším zdrojem nákazy pro člověka je konzumace



syrového masa, nemyté zeleniny nebo znečištěné vody. Infekce probíhá naprosto bez příznaků nebo pod obrazem mírného nachlazení. Pro plod je toxoplazmóza nebezpečná pouze tehdy, pokud se žena poprvé nakazí právě v těhotenství. Riziko přenosu na plod je nejnižší v I. trimestru a nejvyšší ve III. trimestru. Naopak míra postižení plodu je nejvyšší v I. trimestru, nákaza ve II. trimestru způsobuje lehčí postižení a děti nakažené ve III. trimestru bývají po porodu zcela v pořádku. V nejtěžších případech může infekce způsobit úmrtí plodu v děloze nebo krátce po narození. Toxoplazmóza může způsobit různé těžká postižení centrální nervové soustavy. V České republice se běžně v těhotenství testy na toxoplazmózu neprovádějí. V případě, že má žena podezření na onemocnění toxoplazmózou během těhotenství, měla by se obrátit na svého lékaře, který zhodnotí rizika a navrhne další postup.

Prevence nákazy:

- nejezte syrové nebo nedostatečně tepelně ošetřené maso a vejce, nepasterizované mléko,
- zeleninu a ovoce před konzumací důkladně omyjte,
- při práci na zahradě používejte ochranné rukavice,
- pokud máte doma kočku, přenechejte čištění bedýnky s pískem někomu jinému,
- kočku nekrmte syrovým masem.

Listerióza

Listerióza je nakažlivé bakteriální onemocnění. Tyto bakterie se vyskytují v půdě, ve vodě a také v tělech zvířat. Na člověka se nejčastěji přenášejí z potravy. Těhotné ženy jsou k onemocnění listeriózou náchylnější a listerióza může mít pro ně i pro dítě vážné následky. Projevuje se nejčastěji jako lehká chřipka. Léčba je antibiotická, s cílem snížit riziko přenosu nákazy na plod. Následkem přenosu na plod může být

potrat, předčasný porod nebo úmrtí dítěte krátce po porodu. Nejezte proto v těhotenství syrové maso, nepasterizované mléko a sýry, nemyté ovoce a zeleninu. Paštiky a uzeniny jezte jen čerstvé.

Trombofilie

Trombofilie vede ke zvýšenému riziku vzniku sraženiny (trombu) v cévním systému. Sraženiny v žilním systému patří mezi nejčastější onemocnění cévního systému. Krevní sraženina se může krevním řečištěm dostat až do srdce, kde po jeho přechodu může uzavřít i některou z plicních cév. Takový problém nazýváme plicní embolie. Trombóza může nastat i v cévách placenty, a ohrozit tak celý průběh těhotenství. Během těhotenství dochází přirozeně ke zvýšenému riziku vzniku trombu, na druhé straně se však aktivují mechanismy, které zabráňují tvorbě sraženin, vytvoří se rovnováha. Jiná situace nastane při patologickém těhotenství a současném výskytu některé z dědičné trombofilie. V tomto případě je třeba těhotnou ženu pravidelně sledovat a aplikovat jí profylaktické látky – heparin. Trombofilie je rizikovým faktorem neúspěšné reprodukce a těhotenských komplikací (opakované potraty, narození mrtvého dítěte, preeklampsie, odloučení placenty). Takovéto těhotenství je pod dohledem gynekologa a hematologa (cévní specialista).

Příznaky a léčba hrozícího samovolného potratu

Samovolný potrat je lékařský termín pro zánik těhotenství z vlastního popudu, nejčastěji z genetických příčin. Kromě nich mohou být příčinou potratu rovněž nestandardně probíhající infekce. Typickými příznaky hrozícího potratu jsou:

- krvácení,
- bolesti v podbřišku.

Objeví-li se u vás tyto příznaky, je nutné, abyste podstoupila gynekologické vyšetření, které odhalí příčinu potíží a vyloučí závažnější komplikaci (mimoděložní těhotenství). V lepším případě vám lékař potvrdí neporušené těhotenství a k odstranění potíží doporučí klid na lůžku, případně léky zastavující krvácení. V horším případě, tedy pokračuje-li krvácení i po léčbě, lékař pravděpodobně dojde k závěru, že těhotenství neprosperuje a nastal jeho zánik. V takovém případě je nutná **hospitalizace** v nemocnici. Zde podstoupíte malý operační zákrok v celkové anestézii, spočívající ve vyčištění děložní dutiny od zbytků po potraceném těhotenství. Čím dříve se výkon po stanovení diagnózy provede, tím více klesá riziko další krevní ztráty a rozvoje zánětu dělohy, který může zkomplikovat další otěhotnění. **Prognóza** dalšího těhotenství po prvním samovolném potratu je většinou dobrá a nejsou zpravidla nutná žádná mimořádná vyšetření. Následující otěhotnění je však vhodné až s odstupem několika měsíců. Pokud jste potratila opakovaně, měla byste absolvovat vyšetření v **prekoncepčním poradně**, kde lékaři pátrají po příčinách předchozích neúspěšných těhotenství. Zjištěné rizikové faktory se pak vhodnými opatřeními snaží odstranit.

Na co se nejčastěji ptáte?

Mohu se jako těhotná nechat očkovat proti chřipce?

Ne, očkování v těhotenství není vhodné. O jakémkoli očkování by měl rozhodnout lékař a očkovat pouze v nezbytně nutných případech.

Jak může chřipka a nachlazení ublížit nenarozenému dítěti?

Některé viry mohou způsobit vrozené vady, zejména rozštěpy rtů a patra. Škodlivý vliv na dítě má sama o sobě i zvýšená teplota nad 38 °C.

Mohu užívat léky proti bolesti hlavy?

Typicky předepisované léky na migrény nejsou v těhotenství vhodné, proto by bylo dobré poradit se s neurologem. Můžete užívat např. léky paracetamolové řady (Paralen, Panadol...). U jiných bolestí je vhodnější použít přírodní preparáty.

Co mám dělat, když nevím, zda jsem prodělala zarděnky?

Požádejte svého lékaře o provedení testu na protilátky.

Máme doma kočku. Je nutné ji dát pryč?

Ne, zejména pokud ji chováte pouze v bytě. Jen se v době těhotenství raději vyhněte čištění pelíšku. To přenechejte ostatním členům rodiny.

Mohou antibiotika poškodit moje nenarozené dítě?

Existuje velmi široké spektrum antibiotik. Jejich volba závisí na druhu infekce, citlivosti bakterie na toto antibiotikum i na stavu nemocného. Některá antibiotika jsou velmi účinná proti infekci, mohou však ohrozit správnou funkci jater nebo ledvin. Jiná jsou kontraindikovaná (tj. zakázaná) u těhotných žen a dětí. Mnoho antibiotik je však možné v těhotenství bez obav užívat.

Je pro plod nebezpečná kvasinková infekce rodidel?

Ne, není. Je ovšem pro těhotnou velmi nepříjemná a její léčba je často během na dlouhou trať.

Rady pro vás

Nevolnost a zvracení

- Změňte stravovací režim.
- Rozložte jídlo na menší, zato častější porce.
- Vyhýbejte se přípravě jídel.
- Použijte vitaminové komplexy zejména řady B (B-komplex, Pyridoxin).
- Pokud jde o silné projevy, poraďte s lékařem.

Nachlazení, chřipka

- Dodržujte klid na lůžku, je to to nejlepší, co pro sebe můžete udělat.
- Nezapomeňte na dostatečný přísun tekutin.
- Zvlhčujte si vzduch v místnosti, kde ležíte.
- Často větrejte.
- Neužívejte příliš vysoké dávky vitamínu C. Denní dávka v těhotenství by neměla přesáhnout 500 mg.
- Některé přírodní preparáty proti chřipce a nachlazení nejsou vhodné pro těhotné ženy. Než tedy začnete jakýkoli užívat, poraďte se s lékařem či lékárníkem, zda je pro vás vzhledem ke stavu těhotenství bezpečný.
- Nosní kapky nepoužívejte déle než jeden týden, ztrácejí pak účinnost. Jejich nadměrné používání navíc může vést k poškození sliznice nosu a ke krvácení.
- Pro léčbu bolesti v krku nepoužívejte šalvěj v žádné podobě. Šalvěj má na vaše nenarozené dítě škodlivý vliv.

Horečka

- Zvyšte příjem tekutin.
- Pijte ovocné a zeleninové šťávy, bylinné čaje.
- Můžete použít studené obklady.
- Teplotu v ústech měřte až 30 minut po jídle či pití.

- Teploměr dejte pod levou stranu jazyka a přidržujte jej rty.
- Při použití ušního teploměru měřte teplotu vždy ve stejném uchu.

Zarděnky

Imunita po prodělaném onemocnění je obvykle trvalá, i přesto můžete onemocnět znovu. V tomto případě většinou nemoc proběhne bez příznaků a může být prokázána pouze vyšetřením krve. Vzhledem k rychlé imunitní reakci je pravděpodobnost poškození dítěte při opakované infekci těhotných žen mizivá.

Infekce močových cest

- Pijte co nejvíce tekutin.
- Pomoci může pití brusinkové šťávy.
- Při hygieně v oblasti genitálu dodržujte směr utírání zepředu dozadu.
- Pomůže i teplá koupel.

Alkohol

- Přestaňte pít jakékoli množství alkoholu před plánovaným těhotenstvím a při zjištění, že jste těhotná.

Kouření

- Přestaňte kouřit.





Alternativní metody

NACHLAZENÍ

Přírodní prostředky

- Echinacea ve formě kapek a kapslí.
- Heřmánkový čaj nebo tinktura ke kloktání.
- Vincentka k popíjení.
- Fyziologický roztok ke zvlhčení nosní sliznice, mořská voda nebo Vincentka ve spreji.
- Čaj z černého bezu při horečce.

Další alternativní metody

Použití biotronové lampy, 3krát denně 10 minut na oblast dutin a každé ráno 2 minuty na oblast velikosti mužské pěsti pod **prsní** kostí.

AROMATERAPIE

Kašel

Cypřiš, eukalyptus, jalovec, jasmín, zázvor.

Chřipka

Borovice, cypřiš, čajovník (tea tree oil), eukalyptus, levandule, máta, skořice, zázvor.

Bolesti v krku

Čajovník (tea tree oil), eukalyptus, jasmín, santalové dřevo.

Horečka

Citron, citronová tráva, heřmánek, hřebíček, máta, zázvor.

Bolest hlavy

Citronová tráva, levandule, máta, rozmarýna, růžové dřevo, zázvor.

Močový systém

Bergamot, borovice, citron, čajovník (tea tree oil), fenykl, heřmánek, hřebíček, jalovec, kadidlo, pačuli, rozmarýna, santalové dřevo.

Nosní dutiny

Borovice, čajovník (tea tree oil), eukalyptus, levandule, máta.



2

Vyšetření na začátku
a v průběhu těhotenství



Anamnéza

Anamnéza je váš rozhovor s lékařem, tedy otázky a odpovědi týkající se faktorů, které by mohly mít vliv před, během i po těhotenství.

Lékař se bude ptát na veškeré podrobnosti týkající se zdraví vašeho, vaší rodiny, otce dítěte a jeho rodiny.

Odpovídat byste měla co nejúplněji, upřímně a samozřejmě pravdivě. Lékař již sám posoudí, zda jsou vámi poskytnuté informace důležité, či nikoliv.

U vás ho bude zajímat:

- Váš věk.
- O kolikáté těhotenství se jedná, jak probíhala ta předchozí, jaký byl porod, jak jste prožila šestinedělí.
- Jaké jste měla úrazy, zejména v oblasti pánve (např. při autonehodě).
- Jaké operace jste dosud prodělala.
- Jaká onemocnění jste od narození prodělala (např. zarděnky), jaká se u vás vyskytují.
- Jaké léky užíváte (přechodně i trvale).
- Kolik vážíte a měříte.
- Jaké máte povolání, zda kouříte, zda máte alergie.

U vaší rodiny a rodiny otce dítěte je důležitý:

- Výskyt vrozených vývojových vad.
- Výskyt dědičných onemocnění (např. hemofilie).

Vyšetření krve

Zejména na začátku těhotenství vám bude lékař odebírat krev opakovaně. Pokud si těhotenstvím ještě nejste stoprocentně jistá, jako první provede odběr krve za účelem zjištění přítomnosti „těhotenského hormonu“ hCG, jehož přítomnost těhotenství potvrdí. Následovat budou další nezbytná vyšetření krve.

- **Krevní skupina (KS) a Rh-faktor (rhesus)** se určují u každé těhotné ženy. Při porodu nikdy nelze úplně

vyločit možnost velké krevní ztráty a znalost krevní skupiny a Rh-faktoru je pak nezbytná při podání krevní náhrady. Krevní skupinu a Rh-faktor je nutné znát i kvůli včasnému předpovědění možného ohrožení dítěte, a to v případě, že vy budete mít Rh-faktor negativní a otec dítěte Rh-faktor pozitivní. Vyšetření na krevní skupinu a Rh-faktor se provádí do 16. týdne těhotenství.

- **Krevní obraz (KO)** ukazuje množství červených krvinek a hemoglobinu v krvi.

K tomu, aby měl organismus dostatek červených krvinek pro přenos kyslíku, je zapotřebí železo. V případě nedostatku železa (jak v organismu, tak v příjmu) je nutné ho dodat, protože v těhotenství vzniká zvýšená potřeba železa. Předepíše vám je buď lékař, nebo můžete užívat komplex vitaminů pro nastávající maminku, který železo a kyselinu listovou obsahuje také.

- **Test BWR** slouží k vyloučení příjice (syfilis). Pokud byste byla nakažená tímto pohlavně přenosným onemocněním a neléčila se, mohlo by dojít k poškození vašeho dítěte.
- **Test HbsAg** napomáhá odhalit nákazu žloutenkou typu B. Tato virová nemoc může poškodit játra matky, čímž může dojít také k poškození správného vývoje plodu.
- **HIV (AIDS)**. Tento odběr podstupují těhotné ženy v České republice při zjištění gravidity dobrovolně. Máme tak jistotu, že ony nebo jejich partneři touto nemocí netrpí a dítě bude zdravé.

Další vyšetření krve se neprovádějí automaticky u každé maminky, ale pouze při konkrétním podezření na nějakou nemoc nebo na přání těhotné.

- **Odběr krve na toxoplazmózu.**
- **Screening funkce štítné žlázy** – správná funkce štítné žlázy je klíčová pro zdravý růst a vývoj dítěte, zvláště jeho nervové soustavy.



Vyšetření moči

Základní vyšetření moči, které většinou provádí zdravotní sestra v poradně vašeho gynekologa testovacím proužkem, může hrát klíčovou úlohu při odhalení mnoha nemocí a poskytuje základní informaci o vašem celkovém zdravotním stavu. Složení moči je ovlivňováno mnoha faktory (např. stravou, množstvím přijímaných tekutin, cvičením, ledvinovými funkcemi). Při vyšetření moči se sledují tyto faktory:

- **Barva:** Barvu moči může ovlivnit např. strava, pitný režim, léky nebo různá onemocnění. Jasně žluté zbarvení moči mohou způsobit vitaminy skupiny B, červeno-hnědé zbarvení moči může být důsledkem užívání některých léků, konzumace ostružin nebo červené řepy či signálem přítomnosti krve v moči.
- **Průzračnost:** Tento test (také zvaný opalescence nebo zákal) určuje stupeň zakalení moči. Moč je za normálních okolností čirá, může se však zakalit kvůli přítomnosti bakterií, krve, spermií, krystalů nebo hlenů.
- **Zápach:** Některá onemocnění mohou změnit běžný zápach moči. Například močová infekce vyvolaná bakterií *E. coli* způsobuje smrdutý zápach, zatímco při diabetu nebo hladovění má moč sladkou ovocnou vůni.
- **pH:** Hodnota pH určuje stupeň kyselosti či zásaditosti moči. pH 4 je silně kyselé, pH 7 neutrální (ani kyselé, ani zásadité), pH 9 je silně zásadité. Někdy může dojít ke změně pH moči v důsledku určitých druhů léčby. Udržet neutrální pH moči pak znamená, že vylučovaná moč tolik nedráždí zevní rodidla, tedy zajišťuje v oblasti zevních rodidel „pohodu“.
- **Bílkovina:** Za normálních okolností se v moči žádné bílkoviny nevyskytují. Někdy se do moči uvolní malé množství bílkoviny, když se postavíte ze sedu či lehu (tzv. posturální proteinurie). Bílkovina v moči se ale může vyskytovat i při zvýšené tělesné teplotě, namáhavém cvičení, běžném těhotenství a při některých nemocech (zvláště při onemocněních ledvin).
- **Glukóza:** Glukóza je druh cukru, který se vyskytuje v krvi. Za normálních okolností se glukóza v moči nachází jen velmi málo či vůbec. Pokud je však hladina glukózy v krvi velmi vysoká, jako například při nekontrolovaném diabetu, přetéká i do moči. Glukóza se v moči může vyskytovat také při poškození či onemocnění ledvin.
- **Ketolátky:** Ketolátky jsou vedlejšími produkty štěpení tuků na energii. Velké množství ketolátek v moči může být signálem nebezpečného onemocnění, např. diabetické ketoacidózy. Ketolátky se také mohou v moči vyskytovat při nedostatku cukrů a sacharidů ve stravě, při hladovění nebo opakovaném (těhotenském) zvracení.

Pokud se některá z výše uvedených látek v moči objeví, odesílá se vzorek na přesnější laboratorní vyšetření, kde se navíc provede:

- **Mikroskopické vyšetření močového sedimentu:** Mezi různé druhy močového sedimentu patří:
 - *Buňky červené nebo bílé krevní řady.* Za normálních okolností se žádné krevní buňky v moči nevyskytují,



mohou se však do ní dostat při zánětu, onemocnění nebo poškození ledvin, močovodů, močového měchýře nebo močové trubice. Krev v moči se může objevit také důsledkem namáhavého cvičení (například maratonského běhu). Přítomnost bílých krvinek je často známkou infekce, rakoviny nebo onemocnění ledvin.

- **Válce.** Při některých typech ledvinového onemocnění se mohou v tenkých kanálcích ledvin tvořit zátky z různých látek. Tyto zátky ve tvaru válců se pak mohou vyloučit do moči. Válce se vytvoří z různých látek, například z bílých nebo červených krvinek, látek voskového či tukového charakteru nebo z bílkovin. Typ nalezeného válce může být vodítkem k identifikaci typu ledvinového onemocnění.
- **Krystaly.** U zdravých lidí se v moči běžně nachází jen málo krystalů. Velké množství močových krystalů nebo přítomnost určitých konkrétních druhů krystalů může být příznakem ledvinových kamenů nebo poruchy zpracování potravy organismem (metabolizmus).
- **Bakterie, plísň nebo paraziti.** V moči se běžně žádné bakterie, plísň nebo paraziti nevyskytují. Pokud jsou přítomny, je to známka infekčního onemocnění. **Vyšetření moči se provádí u těhotných žen při každé návštěvě poradny; má-li žena potíže nebo v anamnéze uvedeno ledvinové onemocnění, pak i častěji.** Obvykle postačí jednoduchý test provedený testovacím papírkem. Jestliže se ukáže nestandardní zbarvení papírku, odesílá se moč na vyšetření do laboratoře.



Vyšetření krevního tlaku

Krevní tlak je ukazatelem toho, jak se vaše tělo vyrovnává s těhotenstvím. Lékař vám jej bude měřit při každé návštěvě poradny a naměřené hodnoty zapíše do těhotenské průkazky. Pokud jste do poradny zrovna doběhly a měření ukáže mírně zvýšené hodnoty tlaku, lékař vám jej změří v průběhu návštěvy opakovaně. Pokud by se hodnoty tlaku držely trvale vyšší, v kombinaci s nálezem bílkoviny v moči a otoků dolních končetin, mohou být tyto projevy známkou závažného těhotenského onemocnění, tzv. preklampsie. Ta může ohrozit život vás i vašeho dítěte, proto nejsou kontroly tlaku a moči při každé návštěvě poradny rozhodně zbytečné.

Krevní tlak je u fyziologicky probíhajícího těhotenství o něco nižší než před těhotenstvím. Systolický tlak (horní hodnota tlaku) se snižuje jen nepatrně, diastolický (dolní hodnota tlaku) více, a navíc zůstává takto ustálený až do 26. týdne. Po 36. týdnu se diastolický tlak vrací k hodnotám před těhotenstvím.

Nejvíce se hodnoty krevního tlaku mění ve druhé polovině těhotenství, v závislosti na vaší aktuální poloze. Nejvyšší tlak naměříte vsedě, nižší je vleže na zádech a ještě o něco nižší pak v poloze vleže na boku.

V průběhu těhotenství se významně zvyšuje tlak v žilách dolních končetin, zevních rodidel a konečníku, kde často způsobuje vznik hemoroidů. Takto zvýšený tlak je jednou z hlavních příčin vzniku otoků dolních končetin a je způsoben tlakem těhotné dělohy na dolní dutou žílu – to je jeden z rizikových faktorů pro vznik trombózy v těhotenství.

Cytologické vyšetření děložního čípku

Jedná se o vyšetření stejné jako při preventivní gynekologické prohlídce. Provádí se pomocí gynekologického zrcadla a slouží k odhalení přednádorových a nádorových změn děložního čípku. Výsledek se zapisuje do těhotenské průkazky. Gynekolog provede stěr z děložního hrdla bezbolestným otěrem děložního čípku špachtlí a jemným kartáčkem.

Buněčný materiál, rozprostřený na sklíčku nebo vložený do tekutiny, je pak odeslán ke zpracování do cytologické laboratoře. Stěr se provádí při preventivní prohlídce (nebo při první návštěvě poradny) vždy jedenkrát ročně.



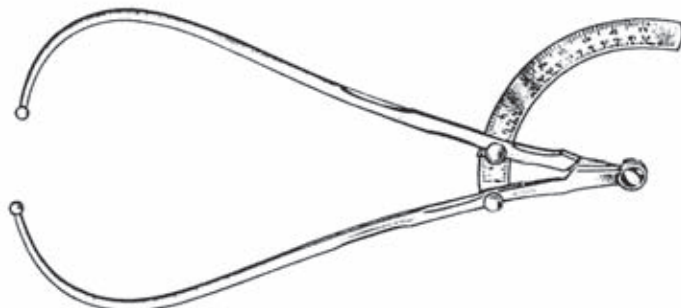
Vyšetření dělohy a děložního hrdla pohmatem

Vstupní vyšetření na začátku těhotenství je pravděpodobně nejdelší vyšetření, které během těhotenství podstoupíte. Musí hned na začátku odhalit všechny rizikové faktory, které mohou ovlivnit vývoj a průběh těhotenství. Toto vyšetření se provádí při každé návštěvě poradny, a to nejčastěji vnitřně, přes pochvu. Pomocí poševních zrcadel vyšetří lékař vzhled pochvy a děložního hrdla, které mají v těhotenství modravé červené zbarvení sliznice. Lékař stanovuje:

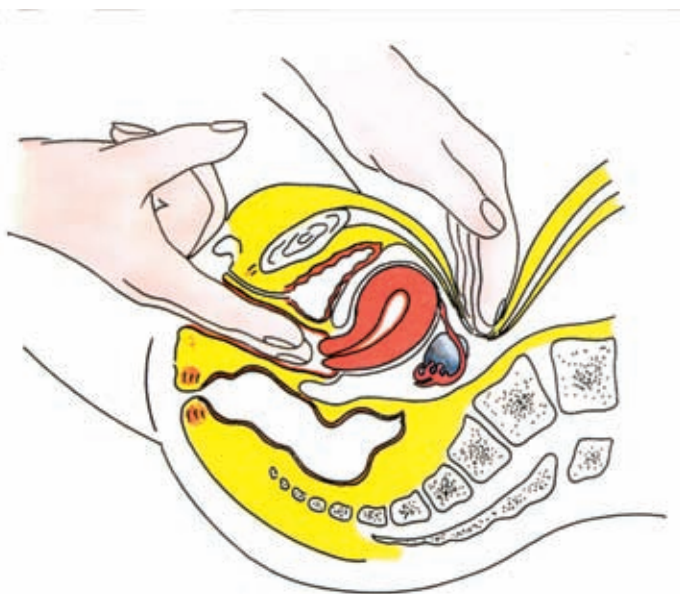
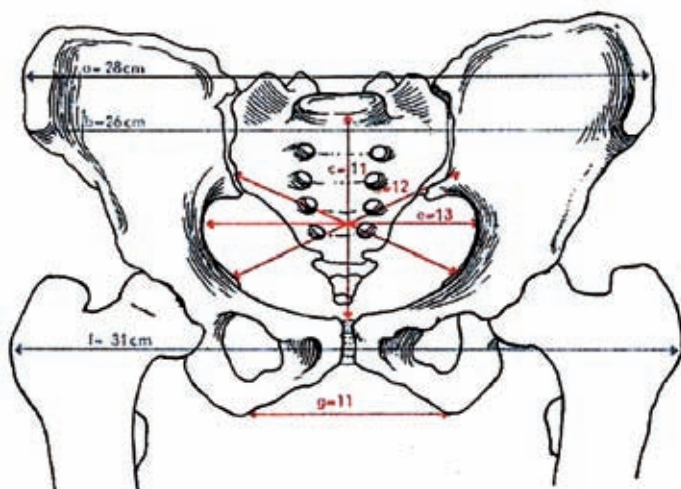
- polohu dělohy (uložení těla děložního dopředu nebo dozadu),
- velikost dělohy a výšku dna děložního těla v jednotlivých týdnech těhotenství, což je obrazem toho, že miminko roste,
- uzavření porodních cest,
- dráždivost dělohy – je-li děloha měkká nebo v křeči,
- tvar, polohu a délku děložního hrdla.

- X = zevní branka hrdla otevřena, vnitřní uzavřena, délky 0–4 cm.
- H = zevní i vnitřní branka otevřena na špičku prstu, pro prst, volně na naléhající část plodu, případně vyjádřena v cm.

Vyšetření zevních rozměrů pánve



Měření pánve provádí zdravotní sestra speciálním měřidlem, tzv. pelvimetrem. Cílem vyšetření je zjistit, zda má pánev dostatečné rozměry pro spontánní (samovolný) porod. Pokud byste měla pánev příliš úzkou, nemohla byste родit přirozenou cestou, protože hlavička dítěte by neprošla porodními cestami. V takovém případě by bylo nutné provést porod císařským řezem. Měření se provádí ve III. trimestru (mezi 29. až 40. týdnem), protože i pánev prodělavá během těhotenství určité změny. Kloubní spojení jsou vlivem působení těhotenských hormonů volnější a pružnější a dochází k rozvolnění, tudíž pánevní rozměry mohou být jiné v I. trimestru a těsně před porodem.



Cervix skóre

Stav děložního hrdla (uzávěru dělohy) se hodnotí pomocí tzv. CS bodů od 0 do 10. Děložní hrdlo je část dělohy na jejím konci a začátek měkkých porodních cest. Při každé návštěvě v poradně při vyšetření lékař hodnotí délku hrdla v centimetrech v poměru k otevření hrdla (také v centimetrech). Tento poměr označujeme jako „cervix skóre“.

Kromě délky a otevření hodnotíme i jeho konzistenci a směr. Normální čípek je tuhý, uzavřený, dlouhý 2–4 cm (nezkrácený), směřuje dozadu, není hmatná naléhající část plodu. Čím více se porod blíží, tím více se čípek posunuje do středu, zkracuje se, měkne, otevírá se. Tyto změny čípku se bodují hodnotou 0, 1, 2. Ze začátku budete mít samé 0, s blížícím se porodem se číslo začne zvyšovat. Někteří lékaři jsou zvyklí popisovat stav čípku pomocí písmen a čísla:

- Y = hrdlo uzavřeno, délky 0–4 cm, (zápis pak vypadá např. takto: čípek Y/3cm).

Vyšetření dolních končetin

Vaše dolní končetiny čeká náročné období. Vyšetření je zaměřeno na výskyt křečových žil a otoků.

Pokud jste křečové žíly měla již před těhotenstvím, může se jejich stav v těhotenství zhoršit. Naopak první křečové žíly se mohou objevit právě v těhotenství. Hlavními příznaky vzniku křečových žil jsou:

- pocity tahu a tlaku v nohách, zejména večer nebo v noci,
- otoky nohou,
- pálení,
- teplejší žíly vystupující pod kůží.

Velmi důležitá je v době těhotenství prevence křečových žil – odpočinek se zvednutými končetinami, vhodné cvičení a nošení kompresivních punčoch.



Vyšetření a kontrola tělesné hmotnosti

Vaše počáteční tělesná hmotnost umožňuje sledovat váhový přírůstek potřebný pro zdravý vývoj vašeho dítěte. Je normální, jestliže během těhotenství přiberete 8 až 12 kg. První 3 měsíce je váhový přírůstek celkem nepatrný, poté se rychle stupňuje. Zejména v polovině těhotenství můžete



přibírat až 0,5 kg za týden. Přesto není třeba, abyste jedla za dva. Nadváha vám bude komplikovat nejen průběh těhotenství (dušnost, otoky, vysoký krevní tlak), ale také samotný porod (obtížné vyšetřování během porodu, nedostatečně silné tlačení).

Po celou dobu těhotenství přibíráte nejen na bříšku, ale i na stehnech, hýždích a prsou. Pokud je váhový přírůstek v mezích normy, rychle se po porodu vrátíte do stavu před těhotenstvím.

Pokud přibíráte rychleji a více, než je průměr, musíte omezit ve stravě tuky, mléčné nápoje, sacharidy.

Vážte se vždy na stejné váze!

Vyšetření u praktického lékaře

Lékař do vaší těhotenské průkazky zapíše veškerá fakta týkající se vašeho zdravotního stavu, která by mohla mít vliv na další průběh těhotenství, na porod a období šestinedělí.

Máte-li oční vadu, měla byste absolvovat vyšetření u očního lékaře, v případě vady pánve navštívit ortopeda a máte-li potíže se zády, měla byste podstoupit i vyšetření neurologické. Nezbytnou součástí vyšetření je také provedení EKG srdce.



Vyšetření u zubního lékaře

Správná péče o zuby je v těhotenství nezbytná. Ústní dutina je totiž během těhotenství ovlivňována změnami hladin ženských pohlavních hormonů. V důsledku toho se mění vnímání chuti a pachů a zintenzivňuje se dáivý reflex vyvolávající zvracení, a to zejména v prvních třech měsících těhotenství. Podnětem vyvolávajícím zvracení je často čištění zubů. Nastávající maminky si proto raději zuby čistí méně často, čímž se ale značně zhoršuje úroveň ústní hygieny.

První změny na dásních lze pozorovat od 2. měsíce těhotenství, změny vrcholí v 8. měsíci gravidity. Součástí změn bývá i větší prokrvení a častější krvácení dásní vedoucí k mírnému stupni zánětu, který ve většině případů spontánně po skončení těhotenství sám odeznívá i bez léčby, k úplné úpravě však nedojde.

Vyšší výskyt zubního kazu u těhotných žen má v zásadě 3 důvody:

- V těhotenství se mění vnímání chuti, což vede i ke **změnám stravovacích návyků**. Mnoho žen jí více sladkostí, které snižují dáivý reflex a četnost zvracení; jiné ženy naopak konzumují více kyselých a slaných jídel.
- U řady budoucích maminek **klesá úroveň ústní hygieny** a v jejich ústech se tak množí mikroorganismy způsobující zubní kaz.
- **Častější zvracení a návrat potravy ze žaludku** vytvářejí v ústní dutině kyselé prostředí, které způsobuje odvápnění zubní skloviny.

Při návštěvě zubního lékaře jej upozorněte, že jste těhotná. Pokud si následná léčba vyžádá více návštěv, sestaví lékař jejich plán. Jednotlivá ošetření by měla být co nejkratší a nejšetnější, aby neohrozila vás ani dítě. V prvním trimestru těhotenství se doporučuje odložení těch ošetření, která nejsou

nezbytně nutná. Jedním z důvodů pro odložení zubařských zákroků je také intenzivnější dáivý reflex v prvním trimestru. Druhý trimestr je pro ošetření optimální. Krátké ošetření v polosedu či v sedu, nikoliv však vleže, je možné i ve třetím trimestru těhotenství.

Při každé návštěvě zubního lékaře by vás měl lékař poučit o tom, jak můžete předcházet vzniku zubního kazu nejen u sebe, ale hlavně u dítěte. Měl by vás informovat o významu dietních opatření, o zásadách správné ústní hygieny a o významu fluoru v boji proti zubnímu kazu.

Během těhotenství byste měla zubního lékaře navštívit alespoň dvakrát – na samém začátku těhotenství a pak v jeho poslední třetině. V těhotenství jsou časté i problémy s dásněmi, které jsou vlivem vysoké hladiny hormonů (konkrétně estrogenů) měkké, zkyprělé a mají větší sklon ke krvácení, např. při čištění zubů. Krvácení dásní byste měla konzultovat se zubním lékařem, který se zaměřuje na léčbu paradentózy.



Na co se nejčastěji ptáte?

Co se stane, když nemám dostatečné rozměry pánve?

Bez ohledu na rozměry vaší pánve miminko poroste jako každé jiné. Způsob vedení porodu závisí na odhadované porodní váze miminka.

Musí jít na zjištění krevní skupiny i otec dítěte?

Ne, pokud nemáte Rh-faktor negativní (Rh-). Na průběh těhotenství nemá krevní skupina biologického otce žádný vliv, pouze máte-li negativní Rh-faktor, je zatajení pravého otce pro dítě nebezpečné. Ve vašem těle by mohly vznikat protilátky proti krvinkám dítěte. V této souvislosti také nikdy lékaři nezatajujte potrat či interrupci z minulosti.

Jaké nebezpečí představuje bílkovina v moči?

Bílkovina v moči může být jedním z příznaků preeklampsie – závažného onemocnění, které vás může v těhotenství postihnout. Bílkovina v moči může být také signálem ledvinového onemocnění.

Musím skutečně navštívit zubaře, i když z něj mám panickou hrůzu?

Ano, preventivní prohlídka je nutná. Určitě je lepší podchytit zubní kaz v počínajícím stadiu, které si vyžádá jen krátkodobé

a jednoduché ošetření. Neošetřené zubní kazy totiž mohou být zdrojem infekce, která se může krevní cestou rozšířit do celého těla a ohrozit vás i vaše dítě.

Vadí miminku lokální umrtvení při zubním ošetření?

Lokální umrtvení je pro vás i vaše dítě bezpečné. Přesto však před ošetřením informujte svého lékaře o tom, že jste těhotná.

Je nebezpečný rentgen u zubaře?

Rentgen se provádí jen v nezbytném nutném případě, každopádně vám však bude chránit břicho olověná zástěra.

Proč se v těhotenství tolik přibírá a co váha představuje?

Na tuto otázku vám odpoví následující tabulka:

Přírůstek hmotnosti v těhotenství představuje

Plod	3,4 kg
Placenta	450 g
Plodová voda	900 g
Zvětšení objemu krve	1,8 kg
Přírůstek matky – rezerva tuku	1,8–3,6 kg



Rady pro vás

Prevence křečových žil

- Často měňte polohu nohou.
- Cvičte jógu.
- Noste kompresivní punčochy.
- Vyberte si vhodnou obuv.
- Udržujte si optimální váhu.
- Nenoste příliš těsné oblečení.
- Nekuřte.
- Chodte na procházky.
- Udržujte vláčnou pokožku.
- Často si nohy promasírujte.

VHODNÁ OBUV

Obuv by měla být především pohodlná. Vhodné je, aby byla spíše na zavazování než pevně nasazovaná na nohu, případně alespoň na suchý zip. Podrážka by měla mít protiskluzovou úpravu, aby v mokru a ve sněhu neklouzala.

V těhotenství se s přibývajícím závažím chodidlo jakoby propadá, nožní klenba povoluje, proto se často objevují bolesti chodidel nebo pálení „polštářků“ pod prsty. Stává se také, že se noha v době těhotenství zvětší, někdy až o číslo. Kupodivu tato změna není způsobována otoky, okrajové části těla se totiž zvětšují působením těhotenských hormonů. Nejviditelnější je to na nose, ale nejvíce potíží způsobují právě nohy.



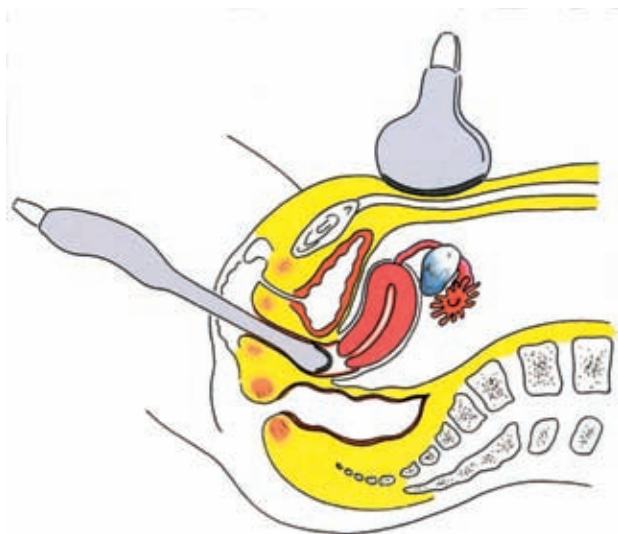
3

Přístrojová vyšetření v těhotenství



Ultrazvukové vyšetření v době těhotenství

Málokterá diagnostická metoda dosáhla zejména v porodnictví takového rozmachu jako ultrazvukové vyšetření. V těhotenství je v současné době v České republice prováděn třístupňový screening těhotných.



Ultrazvukové vyšetření pánve (přes břišní stěnu a vaginálně).

Poprvé

Na úplném začátku těhotenství budete vyšetřena ultrazvukem tzv. vaginální cestou, tj. přes pochvu. Toto vyšetření slouží především k potvrzení těhotenství a k ujištění, že se plod nachází v děloze, tedy že se nejedná o životu nebezpečné mimoděložní těhotenství. Kvalitní ultrazvukové přístroje dokáží diagnostikovat těhotenství již v 5. týdnu, činnost srdce dítěte pak rozpoznají po 6. týdnu těhotenství. Ultrazvuk se také používá k určení „stáří“ těhotenství a k výpočtu termínu porodu.



Další ultrazvukové vyšetření je vhodné podstoupit mezi 11. a 13. týdnem těhotenství v rámci tzv. kombinovaného screeningu v I. trimestru. Toto vyšetření slouží ke zjištění rizika vzniku vrozených vývojových vad dítěte. Provádí se na specializovaném pracovišti a *není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění*. Přesto je však vhodné, abyste je absolvovala, a to zejména máte-li v rodinné anamnéze vývojovou vadu nebo je-li vám více než 35 let a čekáte své první dítě. U tohoto ultrazvukového vyšetření se sleduje především:



Nuchální projasnění (NT) neboli množství tekutiny nahromaděné v zátylku. To se na záběru z ultrazvuku zobrazí jako projasnění. Přítomnost většího množství tekutiny v této oblasti je spojeno s vrozenými vývojovými vadami, především Downovým syndromem.



Přítomnost nosní kůstky (NB) lze ověřit při zvětšení ob-
razu dítěte. Nepřítomnost nosní kůstky v tomto období
může být známkou postižení Downovým syndromem.



Podruhé

Druhé ultrazukové vyšetření se provádí v 18. až 22. týdnu
těhotenství a je zaměřené na:

- Určení počtu plodů.
- Přesné změření jednotlivých částí plodu a výpočet jeho
stáří a hmotnosti.
- Zjišťování vrozených vývojových vad plodu, zejména
srdce.
- Sledování srdeční činnosti plodu.
- Určení množství plodové vody.
- Určení uložení placenty.

Potřetí

Třetí ultrazukové vyšetření podstoupíte ve 30.–32. týdnu
těhotenství a jeho cílem je především:

- Určení polohy plodu.
- Přesné změření jednotlivých částí plodu a srovnání
s předchozím vyšetřením, čímž lékař zjistí, jak se plod
vyvíjí a jakou má hmotnost.
- Určení množství plodové vody.
- Pozorování pohybové aktivity plodu.
- Posouzení stavu placenty.

Pro zvědavé

Zkratky používané při vyšetřování ultrazukovým přístrojem

- AC (abdominal circumference) – obvod břicha
- AMC (amniocentesis) – amniocentéza, tj. odběr vzorku plo-
dové vody
- AFI (amniotic fluid index) – index hodnotící množství plodové
vody
- APAD (anterio-posterior abdominal diameter) – předozadní
průměr břicha
- AS – akce srdeční
- AVF (anteverze flexe) – dopředu nakloněná děloha (normální)
- BPD (biparietal diameter) – příčný průměr hlavičky („od ucha
k uchu“)
- CM (cisterna magna) – šířka velké mozkové cisterny
- CRL (crown-rump length) – délka plodu od temene ke kostrči
- CVS (chorionic villus sampling) – odběr vzorku placentární
tkáně
- EDF (end diastolic flow) – tok v diastolické fázi srdečního cyklu
- EFW (estimated fetal weight) – odhad váhy plodu
- FHR (fetal heart rate) – srdeční frekvence plodu
- FL (femur length) – délka stehenní kosti
- GA (gestational age) – gestační stáří (stáří těhotenství)
- HC (head circumference) – obvod hlavičky
- HC/AC – poměr obvodu hlavičky a obvodu břicha
- HL (humerus length) – délka pažní kosti
- NB (nasal bone) – nosní kost
- NT (nuchal translucency) – šjívové projasnění
- OFD (occipito-frontal diameter) – předozadní průměr hlavičky
- PI, RI (pulsatility index, resistance index) – indexy hodnotící prů-
tok krve cévami
- PSV (peak systolic velocity) – maximální rychlost průtoku v sy-
stolické fázi srdečního cyklu
- RVF (retroverze flexe) – dozadu zakloněná děloha
- TAD (transverse abdominal diameter) – příčný průměr břicha
- TCD (transcerebellar diameter) – příčný rozměr mozečku
- UZ – ultrazvuk
- RVF (retroverze flexe) – zakloněná děloha
- Va (anterior ventricle) – šířka předního rohu postranní moz-
kové komory

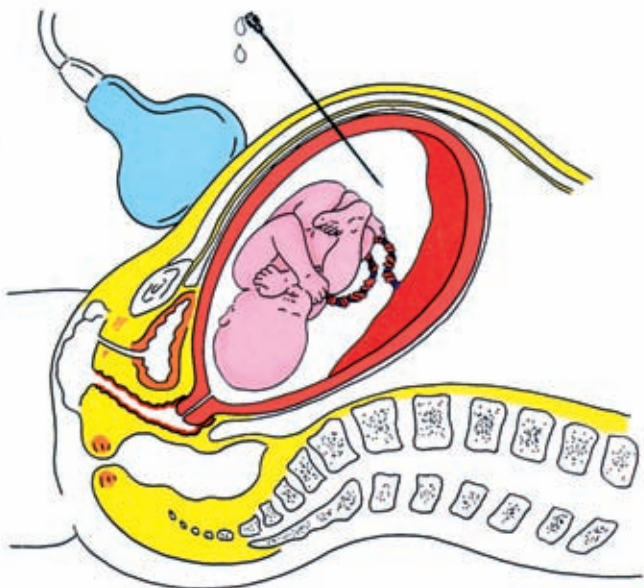
Na co se nejčastěji ptáte?

Na kolik ultrazvuků mám v době těhotenství nárok bezplatně?

V současné době je zavedeným zvykem provádět 3 vyšetření hrazená z veřejného zdravotního pojištění. První se provádí pro zjištění těhotenství, druhé ve 20. týdnu, třetí ve 32. týdnu těhotenství. Pokud se rozhodnete podstoupit vyšetření i v 11. až 13. týdnu, musíte si je uhradit vy sama.

Amniocentéza

Amniocentéza je metoda sloužící k získání vzorku plodové vody za účelem stanovení možného genetického postižení plodu. Provádí se obvykle po dokončení 16. týdne těhotenství, je však možné provést ji i o něco dříve. Do dutiny plodového vejce vám lékař přes břišní stěnu zavede punkční jehlu, pomocí níž nasaje obvykle 15 až 20 ml plodové vody. Amniocentéza se provádí pod kontrolou ultrazvuku, aby se předešlo poranění placenty nebo dítěte. Přesto u amniocentézy existuje riziko vyvolání potratu – stane se tak přibližně při jedné ze dvou set provedených amniocentéz. Výsledky jsou k dispozici za 3 týdny, lze si připlatit rychlejší metodu testování (48 hodin).



Důvody k provedení amniocentézy

- Těhotná žena je starší 35 let.
- Pozitivní UZ screening v I. trimestru (stanovil vysoké riziko postižení plodu).
- Ultrazukový nález možné vývojové vady plodu.
- Genetické postižení těhotné, předchozího plodu nebo genetická zátěž v rodině.

Biopsie choria

Biopsie choria je odběr choriových (placentárních) klků. Jedná se o alternativu k odběru plodové vody. Choriové klky patří k obalům plodu a mají identické buňky jako plod. Protože mají stejné genetické informace jako dítě, jejich vyšetřením se získají cenné informace o chromozomech dítěte. Navíc se klky vyvíjejí dříve než plodová voda, je tedy možné toto vyšetření provést již od ukončeného 10. týdne těhotenství.

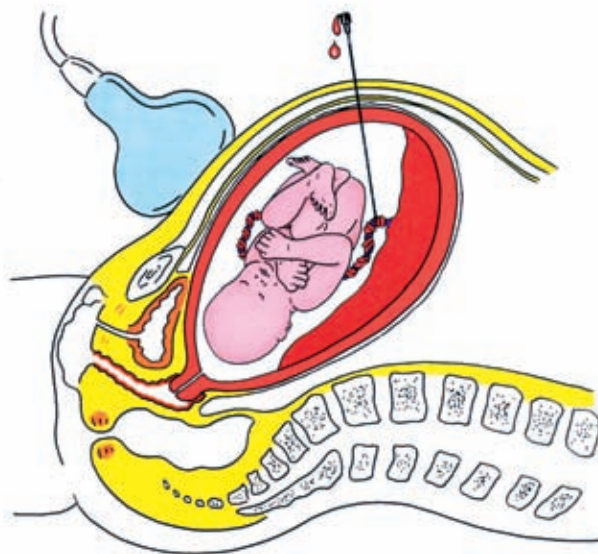
Biopsie choria (označovaná zkratkou CVS) se provádí stejně jako amniocentéza, avšak neodebírá se při ní plodová voda, nýbrž jen vzorek placentární tkáně. Nebezpečí vyvolání potratu po CVS je stejné jako při odběru plodové vody. Výhodou CVS oproti amniocentéze je, že předběžné výsledky jsou známy do 48 hodin.

Důvody k provedení biopsie choria

Stejně jako u amniocentézy.

Kordocentéza

Kordocentéza (punkce pupečníku) je metoda k získání vzorku krve z pupeční žíly. Provádí se vpichem jehly přes břišní stěnu, za kontroly ultrazvukem. Nebezpečí poranění plodu nebo vyvolání předčasného porodu při kordocentéze je 1–2%. Někdy se provádí v průběhu fetoskopie. Tuto metodu volíme až od ukončeného 18. týdne těhotenství.



Důvody k provedení kordocentézy

- Odhalení nákazy dítěte některými infekcemi (rubeolou, toxoplazmózou, herpetickými viry).
- U Rh-izoimunizace – matka, která má Rh-, si v případě, že plod má skupinu Rh+, vytváří ve svém těle protilátky proti krvinkám plodu, a vývoj dítěte je tak ohrožen. Proto se tímto vyšetřením sleduje míra destrukce červených krvinek plodu, posuzuje nutnost provést nitroděložní transfuzi (také do pupeční žíly) a stanovuje množství hemoglobinu v krvi dítěte.
- Stanovení karyotypu (chromozomální výbavy) plodu. Výsledky jsou k dispozici do 72 hodin.

Fetoskopie

Fetoskopie je metoda sloužící k přímému zobrazení plodu v děložní dutině pomocí endoskopického nástroje. Jedná se o přístroj s vlastním zdrojem světla a optickým systémem, který umožňuje pozorování a též fotografování plodu. Fetoskop se zavádí do dutiny děložní z malého kožního řezu, to vše za kontroly ultrazvukem. Fetoskopie se dříve prováděla k odhalování defektů vývoje plodu a k odběru tkáně z povrchu těla dítěte. Protože se ale jedná o radikální zásah, užívá se v současnosti jen ve zcela výjimečných případech. Naopak renesanci zažívají endoskopické postupy v rámci fetální chirurgie a prenatální terapie. Typické je již dnes využití endoskopických metod při léčbě syndromu fetofetální transfuze (u dvojčat). Princip spočívá v ošetření placentárních cévních spojek pomocí laseru. Využití endoskopických metod v rámci fetální chirurgie je potenciálně velmi široké, výkony tohoto typu se však (v současné době) v ČR prakticky neprovádějí.

Poslech srdečních ozev dítěte

Poslech srdce plodu je velmi cenným ukazatelem toho, zda je vaše dítě v pořádku.

Kontrolu srdeční činnosti dítěte je možné v těhotenství provádět pouze přes stěnu vašeho břicha, a to trojím způsobem:

- Naslouchátkem (stetoskopem) – kdysi dávno ještě dřevěným, později kovovým. Ozvy srdce tímto přístrojem zachytíme při maximálním soustředění až po 18. týdnu těhotenství. Klasický dřevěný nebo kovový stetoskop byl v dnešní době nahrazen elektronickými přístroji, které umožňují přesnější zvukové sledování dítěte.
- Ultrazvukovým snímačem.
- Kardiotokografem – speciálním přístrojem, který zvukově i graficky zaznamenává nejen každý úder srdce dítěte, ale i jeho pohyby a stahy děložní svaloviny.

Poslech srdečních ozev dítěte v průběhu těhotenství je důležitým ukazatelem zdraví dítěte a pomáhá včas odhalit problémy, které vy jinak vůbec nemusíte pociťovat. Může se jednat například o nedostatečnou kvalitu činnosti placenty.



Harmony test

Jedná se o neinvazivní (pro matku i plod zcela bezpečné) vyšetření na přítomnost Downova syndromu u plodu a slouží k posouzení chromozomů X a Y. Testuje se periferní krev matky. Vyšetření je možné provést od 10. týdne těhotenství.

Kardiotokografie (CTG)

Kardiotokografie je vyšetřovací metoda umožňující souběžně sledovat ozvy srdce dítěte a děložní stahy a to, jak se v závislosti na děložních stazích mění srdeční frekvence. Při kardiotokografii vám lékař umístí na břicho snímač napojený na elektronický přístroj, který zaznamenává na grafu frekvenci činnosti a děložní stahy.

Přístroj zároveň signalizuje nepravidelnosti srdečních ozev, a to buď akusticky, nebo opticky. Nejnovější přístroje dovolují umístit na vaše břicho snímač bez přímého napojení na přístroj, takže se můžete volně pohybovat po místnosti i mimo ni. Kardiotokografie se provádí v průběhu poslední třetiny těhotenství a slouží k odhalení funkční nedostatečnosti placenty, případně se jí užívá také během porodu k monitorování srdečních ozev dítěte a děložní činnosti. Naměřená data umožňují posoudit závažnost případné hypoxie dítěte (nedostatečného sycení jeho krve kyslíkem), která může být důvodem pro porod císařským řezem.





Alternativní metody – homeopatie

VYŠETŘENÍ PLODOVÉ VODY (AMNIOCENTÉZA)

Pro odstranění stresu u vás i dítěte:

Aconitum 30 CH

2× denně 3 globule dva až tři dny před zákrokem, případně můžete užívat i směs Bachových esencí Rescue krizové kapky.

Arnica 9 CH

Pro prevenci traumat i mikrotraumat. Arnica tlumí únavu, pocit rozlámanosti i bolesti v kříži.

Silicea 9 CH

Při strachu z bodnutí injekcí. Pomáhá tak zvládnout vyšetření vám i dítěti.

(Přípravky zde doporučované a více informací získáte na www.kezdрави.cz.)

Na co se nejčastěji ptáte?

Je vyšetření ultrazvukem bezpečné?

Ultrazvukové vyšetření je naprosto bezpečné a nebolestivé.

Kdy se pozná pohlaví dítěte na ultrazvuku?

Záleží na zkušenostech lékaře a na poloze dítěte v okamžiku vyšetření. Nejlépe se dá poznat ultrazvukem kolem 20.–22. týdne těhotenství.

Jak je spolehlivé určení hmotnosti dítěte na ultrazvuku?

Zjištění hmotnosti dítěte je vždy pouze orientační. Odchyly se mohou pohybovat v závislosti na typu přístroje v rozmezí ± 500 g.

Co zaznamenávají sondy do grafu při CTG?

Jednu sondu máte přiloženou na vrcholu dělohy. Tato sonda zaznamenává napětí dělohy, její činnost. Druhá sonda je pásem přichycena obvykle v místě slyšitelných ozev srdce dítěte a zaznamenává jeho srdeční činnost.

Jakou polohu při natáčení CTG mohou zvolit?

Nejběžnější poloha je na zádech a na boku. Je-li vám v poloze na zádech špatně, může se celý záznam provést v poloze na boku nebo vsedě.

Mohu odmítnout odběr plodové vody?

Ano.

Jaké je riziko ohrožení plodu při odběru plodové vody?

Odběr plodové vody je dnes bezpečný výkon – provádí se pod kontrolou ultrazvuku. Riziko přesto existuje, přibližně v 0,5–1 % případů může dojít k porušení plodových obalů a předčasnému odstupu plodové vody.

Dělá se odběr plodové vody v narkóze, nebo při vědomí?

Amniocentéza je ambulantní výkon, proto se používá pouze lokální umrtvení v místě vpichu.

Ve kterých případech je nutné podstoupit genetické vyšetření?

Genetické vyšetření byste měla podstoupit, pokud uvedete závažnou rodinnou anamnézu, výskyt vrozených vývojových vad v příbuzenstvu nebo pokud je vám v době těhotenství a porodu více než 35 let. Vyšetření se doporučuje také v případě, že jste v začátku těhotenství užila léky, aniž byste v té době věděla, že jste těhotná.

Je nutné při zlomenině v těhotenství jít na rentgen?

Není důvod, proč byste na něj neměla jít. V dnešní době představuje rentgenové vyšetření minimální riziko a navíc, pokud se jedná o snímky končetin, bude vaše břicho chráněno olověnou zástěrou.



4

Poradny pro těhotné



Organizace péče o těhotné v České republice

V České republice v současné době funguje natolik propracovaný systém péče o těhotné ženy, že nám jej ostatní země mohou závidět. Pro těhotné je organizována síť poraden, které se dělí na:

- poradny základní péče o těhotné – obvodní poradny,
- poradny s intermediární péčí (pro riziková těhotenství),
- poradny v perinatologickém centru.

Poradny základní péče

Tento typ poradny navštěvuje naprostá většina nastávajících maminek. Poradna je určena pro těhotné ženy, které jsou zcela zdravé. Vede ji obvykle terénní gynekolog.

Pro zvědavé

Co je to patologické těhotenství?

Patologické těhotenství znamená, že budoucí maminka je buď sama vážně nemocná, nebo je ohroženo její dítě, případně oba. U některých žen mohla choroba existovat již před otěhotněním, přičemž se v těhotenství zhoršila (např. cukrovka, některá plicní a srdeční onemocnění), jindy se může onemocnění objevit až v průběhu těhotenství (např. tzv. těhotenská cukrovka, preeklampsie ap.). U dítěte se mohou vyskytnout vrozené vývojové vady, stavy s poruchou výživy, projevy Rh-izomunizace matky apod. Při některých nepravidelnostech, vícečetném těhotenství, nepravidelném uložení dítěte, nízkou nasedající placentě apod. jsou budoucí maminky preventivně přijaty již před porodem na oddělení pro riziková těhotenství.

Poradny s intermediární péčí

Běžně se tento typ poradny nazývá poradna pro riziková těhotenství. Jedná se o ambulanci pro ohrožená a patologická těhotenství. Některé ambulance mohou být specializované na konkrétní těhotenská onemocnění.

Poradny v perinatologickém centru

Tato poradna je určena pro těhotné ženy ohrožené nejzávažnějšími riziky. Poradna je součástí krajské porodnice nebo gynekologicko-porodnické kliniky. Nabízí širokou škálu diagnostických a léčebných metod a spolupracují v ní i lékaři-specialisté z jiných lékařských oborů, zejména genetici, neonatologové, internisté, anesteziologové, hematologové, biochemici, mikrobiologové a další. V České republice je v současné době asi 12 perinatologických center.

Jaký má smysl tento třístupňový systém poraden pro těhotné?

- Maminkám s rizikovým těhotenstvím je zajištěna nejvyšší možná diagnostická a léčebná péče.
- Porody dětí po rizikovém nebo patologickém těhotenství probíhají v porodnici s optimální porodnickou a neonatologickou péčí.
- Každé budoucí mamince, která je ohrožena na zdraví nebo u které je ohroženo zdraví jejího dítěte, je včas nabídnuto porodnické zařízení s patřičnou péčí. O tom rozhoduje její osobní lékař, tedy ještě v poradně pro základní těhotenskou péči.

Náplň a obsah těhotenských poraden

První návštěva v poradně

Svého gynekologa byste měla poprvé navštívit dva až tři týdny po vynechání menstruace. Pokud vám lékař těhotenství potvrdí, bude vás nadále sledovat v poradně pro těhotné. Poradna bývá ambulancí gynekologa, který má obvykle pro budoucí maminky zvlášť vyčleněné ordinanční hodiny.

Proč je vlastně nutné navštěvovat poradny?

Během pravidelných návštěv poradny lékař:

- vyšetřením potvrdí těhotenství,
- vypočítá délku trvání těhotenství,
- stanoví termín porodu,
- sleduje stav vašeho organismu,
- sleduje vývoj vašeho dítěte.

Jak často se chodí do poradny?

Poradnu byste měla navštěvovat podle následujícího doporučeného schématu:

- do 36. týdne těhotenství – každé 4 týdny
- od 37. týdne těhotenství – každý týden
- po termínu porodu – co 3 dny



Jaká vyšetření se v poradně pro těhotné provádějí?

Vyšetření prováděná v poradně můžeme rozdělit na vyšetření povinná a doporučená, vyšetření plánovaná podle aktuálního zdravotního stavu vašeho nebo dítěte a vyšetření, která absolvujete na jiném odborném pracovišti.

Po 40. týdnu těhotenství – tzn. po termínu

- Nejpozději v den termínu porodu vás váš gynekolog k další péči odešle do porodnice, v níž si přejete родit.
- Kardiotokografické vyšetření se provádí každé 3 dny.
- Častěji je prováděno vaginální vyšetření, které kontroluje, zda se začíná zkracovat a otvírat hrdlo dělohy.
- Podstupujete ultrazvukové vyšetření k ověření stavu dítěte.
- Provádí se oxytocinový zátěžový test, kterým lékař zjistí připravenost dělohy na porod a stav placenty (je to nebolestivý a bezpečný test, kdy během aplikace oxytocinu do žíly lékař sleduje reakci dělohy).
- Porodit byste měla nejpozději 14 dnů po termínu porodu.

TIP

Už máte doma **Deníček našeho dítěte**?

Své první záznamy o vašem miminku do něj můžete začít psát již od okamžiku otěhotnění!

Seženete na www.albatrosmedia.cz.



Vyznáte se v těhotenské průkazce?

Těhotenská průkazka (TP) je dokument důležitý po celou dobu těhotenství.

Průkazku byste měla vždy nosit u sebe, neboť obsahuje informace o vašem zdravotním stavu, o základních i speciálních vyšetřeních, která jste absolvovala, a další důležité záznamy. Tyto informace jsou důležité pro vaše ošetřující lékaře během celého průběhu těhotenství a také pro lékaře, který povede porod.

Údaje uváděné v těhotenské průkazce

Základní údaje o vás.

Rodné číslo.

Zdravotní pojišťovna.

Bydliště.

Kontaktní osoba v případě vaší hospitalizace, nemoci, úrazu.

Ošetřující lékař.

Telefonní spojení.

Místo, kde chcete родit.

Termíny návštěv u gynekologa.

Rodinná anamnéza:

- dědičná onemocnění,
- náhlá úmrtí novorozenců,
- vrozené vývojové vady v rodině.

Osobní anamnéza.

Gynekologická anamnéza.

Gynekologická onemocnění.

Týden těhotenství, ve kterém se právě nacházíte.

Sledování hmotnosti (jak přibíráte).

Vyšetření moči papírkovou metodou ke zjištění přítomnosti bílkoviny (B), cukru (C), acetonu (A).

Vyšetření krevního tlaku.

Vaše subjektivní pocity.

Výsledky jednotlivých ultrazvukových vyšetření.

Jméno praktického lékaře pro děti a dorost (lékař vašeho dítěte).

Jiná důležitá sdělení.

Název nemocnice, kde plánujete родit.

Datum, kdy jste byla případně předána do poradny nemocnice svou ambulancí.

V určitých případech je vhodné přiložit do průkazky také výsledky některých odborných vyšetření nebo odborné zprávy o vašich základních onemocněních.

Zkratky a údaje uváděné v těhotenské průkazce

TK – krevní tlak.

TT – triple test, vyšetření krve pacientky na genetické vady plodu (hodnotí se hladina 3 hormonů), vyšetření se provádí v 16. týdnu těhotenství.

SAG (GBS) – streptococcus agalactiae, vyšetřuje se přibližně v 36. týdnu těhotenství, při pozitivním výsledku dostane pacientka za porodu nitrožilně antibiotika jako prevenci infekce miminka při porodu.

OP – ozvy plodu.

Rh – Rh faktor.

AB0 – systém krevních skupin AB0 (patří tam krevní skupiny A, B, AB a 0).

III. trimestr – poslední tři měsíce před porodem.

Hypotrofický plod – plod v děloze neprospívající, nejčastěji na podkladě nedostatečné funkce placenty nebo když je váha plodu pro daný týden menší než předpokládána.

Zoonózy – infekční onemocnění, u kterých se původce onemocnění přenáší ze zvířete na člověka.

Diabetes – cukrovka (nedostatek inzulínu, který umožňuje vstřebávání cukrů).

Glykosurie – odpady cukrů v moči (projev cukrovky).

Cerkláž (cerlage) – sešití děložního čípku při předčasném otevírání porodních cest k udržení těhotenství.

Sectio caesarea – císařský řez (operační vyjmutí plodu z dělohy).

Forceps – porodnické kleště VEX – vakuumextraktor (zvon).

Polyhydramnion – nadměrné množství plodové vody (při cukrovce matky, infekčních onemocněních, vývojových vadách plodu...).

Oligohydramnion – nedostatečné množství plodové vody (při nedostatečné funkci placenty, odtoku plodové vody, vývojových vadách plodu, infekčních onemocněních...).

Gestóza (preeklampsie) – onemocnění spojené pouze s těhotenstvím, jedná se o současnou přítomnost vysokého krevního tlaku, odpadů bílkovin v moči a otoků.

Dochází zde k různým poruchám metabolismu a krevní srážlivosti, které mohou ohrozit maminku i nenarozené miminko.

BWR (Bordet-Wassermanova reakce) – vyšetření na syfilis.

B v moči – přítomnost bílkoviny v moči.

C v moči – přítomnost cukrů v moči.

Močový sediment – mikroskopické vyšetření moči

Fenylketonurie – porucha metabolismu aminových kyselin, kdy dochází ke zvýšení aminokyseliny fenylalaninu v krvi, což může vést k mentálnímu postižení dítěte.



Zkrácené hrdlo – délka děložního hrdla pod 3 cm je známkou hrozícího předčasného porodu.

Uvolněné hrdlo – otevírající se porodní cesty, dostupné pro prst; může být také známkou hrozícího předčasného porodu u prvorodiček.

Vnitřní nález hrdlo – vyšetření děložního hrdla pohmatem (uvedení jeho délky, dostupnosti pro prst, konzistence, směru).

Vnitřní nález kolpo – vyšetření děložního čípku pod mikroskopem; zjišťujeme tak změny buněk na povrchu hrdla, které mohou vést ke vzniku rakoviny děložního hrdla.

Vnitřní nález cyto (onkologická cytologie) – stěr z povrchu děložního hrdla a z jeho kanálu v rámci preventivní prohlídky jedenkrát ročně; slouží k časnému zjištění změn buněk děložního hrdla, které mohou vést ke vzniku rakoviny děložního čípku.

VVV – vrozené vývojové vady.

VSV – vrozená srdeční vada (používá se i zkratka VCC – vitium cordis congenitum).

O-Sullivan – test sloužící k vyšetření cukrovky.

oGTT – rozšířený test sloužící k vyšetření cukrovky.

HBsAg – znak na povrchu krvinek, který nás informuje o prodělané žloutence typu B.

HIV (human immunodeficiency virus) – HIV virus.

Cervix score (CS) – bodový systém hodnocení pohmatového vyšetření porodních cest (děložního hrdla) – délka

hrdla, dostupnost, konzistence, směr a poloha hlavičky ve vztahu k malé pánvi.

Vzdálenost symfýza–fundus – vzdálenost mezi stydkou sponou a vrcholem dělohy; hodnotíme tak, zda děloha roste přiměřeně v konkrétním týdnu těhotenství (srovnáváme s tabulkovými hodnotami).

CRL (crown-rump length) – vzdálenost mezi temenem a kostrčí zárodku, která se měří ultrazvukem. Podle naměřené velikosti určujeme délku těhotenství v prvním trimestru (v prvních 12 týdnech těhotenství).

BPD (biparietal diameter) – vzdálenost temenních kostí plodu (spolu s dalšími rozměry plodu – FL, AC – můžeme určit předpokládanou váhu miminka).

BPP – biparietální průměr (český ekvivalent BPD – viz výše).

FL (femur length) – délka stehenní kosti (spolu s dalšími rozměry plodu – BPD, AC – můžeme určit předpokládanou váhu miminka).

Thorax AP průměr v cm – průměr hrudníku plodu v předozadním rozměru v centimetrech.

Amnioskopie – vyšetření barvy a kvality plodové vody pomocí amnioskopu (trubice zavedené pochvou a děložním čípkem k dolnímu pólu plodového vejce).

Cytologie (onkologická) – stěr z povrchu děložního hrdla a z jeho kanálu v rámci preventivní prohlídky jedenkrát ročně; slouží k časnému zjištění změn buněk děložního hrdla, které mohou vést ke vzniku rakoviny děložního čípku.

Na co se nejčastěji ptáte?

Musí mě lékař v každé poradně vyšetřovat vaginálně?

Nemusí, pokud si to nebudete přát. Je však ve vašem vlastním zájmu vyšetření podstoupit, protože lékař může pohmatem například zjistit, že se tzv. otevíráte (otevírají se porodní cesty), a ihned pak provést kontrolní vyšetření ultrazvukem. Také se tímto vyšetřením dá závčas zjistit, že miminko leží příliš nízkou v pánvi nebo že je v pochvě výtok, který je nutno přeléčit.

Co znamená, když mi lékař do průkazky napíše 15 + 3?

První číslo znamená dokončený týden těhotenství, číslo za znaménkem „+“ udává počet dnů následujícího týdne těhotenství. V tomto případě to tedy znamená 15 týdnů + 3 dny ze 16. týdne.

Musím souhlasit s odběrem krve na HIV?

Vyšetření se provádí v těhotenství automaticky, pokud ale s odběrem nebudete souhlasit, nelze ho provést. Proč se ale bránit? Pokud by byl výsledek testu pozitivní, je možné zabránit přenosu onemocnění na vaše dítě.

Co je to cervix skóre (CS)?

Cervix skóre je číslo stanovené poměrem parametrů získaných při vaginálním vyšetření (tyto parametry jsou: naléhající část plodu, rozšíření děložního hrdla, zkrácení děložního čípku, konzistence čípku, směr čípku). Čím je cervix skóre vyšší, tím blíže máte k porodu.

Co znamená orální glukózový toleranční test neboli oGTT?

I když jste jinak zcela zdravá, během těhotenství můžete v důsledku hormonálních změn trpět tzv. těhotenskou cukrovkou. Ta se diagnostikuje pomocí testu s glukózou, což je běžně užívaný hroznový cukr. Test by vám měl být proveden okolo 25. týdne těhotenství.

Jak test oGTT probíhá?

Pro toto vyšetření si musíte vyhradit alespoň dvě hodiny času. Ráno přijdete nalačno do specializované laboratoře nebo poradny a s sebou přinesete ranní moč. Pak vás postupně čekají tři vpichy do prstu. Prvním vám bude odebrána krev ještě nalačno. Potom vypijete čaj s glukózou nebo v lékárně připravený roztok glukózy. Hodinu po vypití oslazeného čaje nebo glukózového roztoku následuje druhý vpich do prstu, třetí odběr krve z prstu pak za další hodinu. Teprve pak se můžete normálně najíst a napít.

Otěhotněla jsem, přestože jsem brala antikoncepci. Bude dítě zdravé?

Při delším užívání antikoncepce během těhotenství by se mohl projevit vliv ženských hormonů na mužském plodu. V takovém případě se poraďte nejenom s gynekologem, ale i s genetikem.

Otěhotněla jsem při zavedeném nitroděložním tělísku. Musí mi být nyní vyjmuta?

Vyjmutí tělíska se nedoporučuje. Jeho vliv na plod je minimální.

Moje poznámky



A pregnant woman with long brown hair, wearing a light pink short-sleeved top, is smiling and looking towards the camera. She is holding a clear glass of water in her right hand and resting her left hand on her pregnant belly. The background is a bright, out-of-focus kitchen.

5

Vývoj těhotenství měsíc po měsíci

Těhotenství se počítá od prvního dne poslední menstruace a dělí se na 280 dní, 40 týdnů, 10 lunárních měsíců a 3 trimestry:

- I. trimestr ... 1.–12. týden
- II. trimestr ... 13.–26. týden
- III. trimestr ... 27.–40. týden

Změny v organismu ženy

I. trimestr (1.–12. týden)

Patrně na sobě ještě nepozorujete žádné změny či těhotenské příznaky, ale již ve 4. týdnu těhotenství je v děloze zahníženo embryo ve stádiu 2 týdnů!

V průběhu těhotenství se nejvíce vyvíjí a mění **děloha**. Z původní hmotnosti 50–60 g stoupne její váha na 900–1 000 g na konci těhotenství. Objem dutiny děložní se zvětší z 2–3 ml na 5 000 ml a zmnoží se cévní zásobenění dělohy. Také její tvar se postupně mění – z hruškovitého na kulovitý. Děložní hrdlo si naopak svůj tvar a uložení zachovává až do porodu. Etapy vývoje dělohy představují opěrné body, pomocí nichž je možné sledovat vývoj těhotenství jako takového.

Vývoj velikosti dělohy:

- 1. měsíc: velikost ženské pěsti, je umístěna v malé pánvi,
- 2. měsíc: velikost pomeranče nebo mužské pěsti,
- 3. měsíc: děloha dosahuje nad stydkou kost.

Činnost **vaječníků** je v době těhotenství zastavena, obnovuje se těsně po porodu.

Pochva a vulva (zevní rodidla) jsou překrvené a prosáklé, zmnožením pigmentu ztmavnou. Poševní sliznice získává nafialovělou barvu, je kyprá a poddajná.

Prsy jsou stále objemnější, protože se zvětšují mléčné žlázy a přibývá tuku. Bradavky bývají citlivé, často vystupují. Okolí bradavek (tzv. dvorce) ztmavne.

1. měsíc: prsy jsou těžší, napjaté a někdy bolí.

2. měsíc: prsní bradavky výrazně vystupují, ve dvorcích se tvoří malé hrbolky – mazové žlázy, které promazávají prsní bradavky během kojení.

3. měsíc: mléčné žlázy tvoří často již na konci tohoto období rosolovitou hmotu – tzv. mlezivo.

Trávicí trakt a jeho svalstvo jsou ochablé, snížená činnost trávicího traktu je často příčinou zácpy, plynatosti a pálení žáhy.

Sliznice dutiny ústní je překrvená a zduřelá, což je příčinou častého krvácení dásní při čištění zubů.

Krevní oběh se zrychluje. Tělo vytvoří o 40 % více krve, kterou potřebuje placenta k zajištění látkové výměny mezi vámi a organismem vašeho dítěte. Zvyšuje se také počet tepů za minutu, až o 15.

Močový měchýř, který je dělohou stlačován a vysunován vzhůru, se musí častěji vyprazdňovat. Ledviny se zvětší v důsledku zvýšeného průtoku krve. Objem vody v organismu se do porodu zvýší až o 20 %.

Dýchací soustava pracuje v těhotenství mnohem intenzivněji. Zvýší se dechový objem a dechová frekvence, kapacita plic se snižuje. To může vést k dušnosti a zadýchávání se, což je způsobeno částečně i tlakem zvětšující se dělohy na hrudní orgány.

Změny kostry představují prohloubení prohnutí bederní páteře dopředu směrem do břicha. To způsobuje hmotnostní přírůstek, který také odpovídá za změnu statiky pohybového aparátu. Vazy a klouby jsou prosáklé, zejména v oblasti kyčlí a spony stydké, a více pohyblivé.

Postava se na konci 3. měsíce zatím příliš nemění, jen u některých žen je už možné vidět malé břicho.

Přírůstek váhy během prvních tří měsíců činí 1,2 kg.



Embryo v 8. týdnu



Embryo v 10. týdnu



Plod ve 12. týdnu



(Zdroj: MUDr. Petr Polák)

Rady pro vás

Když bradavky nevystupují

Vystoupenutí prsních bradavek lze dosáhnout jejich postupným vytahováním během těhotenství, případně si lze zakoupit stimulující klobouček a nosit ho v podprsence. Tento klobouček si objednáte v lékárnách nebo na internetu.

Samovyšetření prsů

Během těhotenství neprovádíme. Změny probíhající na mléčných žlázách mohou přinést zkreslený výsledek samovyšetření. Patologické změny spolehlivě odhalí pouze přístrojové vyšetření.

Zácpa

Zácpu rozhodně neřešte projímadly, raději vyzkoušejte přírodní a přirozené metody:

- jezte jídlo s vlákninou (ovoce ve slupce, zeleninu, tmavý chléb),
- dobré jsou uvařené sušené švestky ve vodě, které následně jezte po vychladnutí,
- vychutnávejte si datle, fíky, hrušky a kiwi,
- naučte se břišní dýchání, pomáhá nejen proti zácpě, ale i k celkovému zklidnění, navíc je využijete i v prvních minutách porodu.

Krvácení dásní

Proti krvácejícím dásním pomáhá masáž jemným zubním kartáčkem, vhodná ústní voda a složení stravy. Vyzkoušet můžete také výplachy odvarem z heřmánku.

Pravidelně cvičte, jezte zdravě. Ovoce si dopřávejte čerstvé, ihned po umytí, zeleninu neomývejte příliš dlouho a nechejte ji povařit jen krátce.

Pálení žáhy

Jezte po menších porcích, aby žaludek nebyl nikdy úplně plný. Nespěte na rovném, ale s podepřenou hlavou. Na noc vypijte sklenici mléka jako neutralizační látku žaludečních kyselin. Můžete vyzkoušet také v lékárně běžně dostupné léky proti pálení žáhy.



II. trimestr (13.–24. týden)

Třináctým týdnem těhotenství začíná jeho II. trimestr, který mnoho žen označuje za jedno z nejpříjemnějších období života. Bříško je už sice vidět, ale nebrání ve spánku, partnerském sexu ani sportu nebo cestování.

Na začátku II. trimestru je již dobře vyvinutá **placenta** a její funkce. Placenta má dvě strany: jedna přiléhá ke stěně dělohy a označuje se jako strana mateřská, druhá je přikloněna k dítěti a nazývá se strana plodová. Asi uprostřed kruhovitě placenty je umístěn pupečník se třemi cévami. Hmotnost placenty na konci těhotenství se pohybuje od 500 do 700 g. Funkce placenty je nenahraditelná:

- Zajišťuje výživu dítěte.
- Zajišťuje výměnu kyslíku a oxidu uhličitého mezi krví vaší a vašeho dítěte.
- Představuje imunologickou bariéru.
- Tvoří placentární hormony, které zajišťují stabilitu těhotenství.



4. měsíc

Ztrácíte pas a je čas odstranit případný piercing z pupíku. **Děloha** dosahuje středu mezi sponou stydkou a pupkem. Objeví se **změny na kůži** (znaménka a pihy), ještě více ztmavnou dvorce prsních bradavek. Ve středu bříška se objeví tmavá čára nazývaná *linea fusca*, která však po porodu zmizí.

V tomto období zpravidla stoupá chuť k jídlu. Na konci 4. měsíce mohou ty z vás, které budou rodit podruhé, začít cítit pohyby dítěte. **Prsy** se pomalu zvětšují.

Ve II. trimestru přibývá množství **plodové vody**, které je nepoměrně více v porovnání s velikostí miminka v tomto období. Na konci trimestru obklopují dítě 2,5 až 3 l plodové vody, na konci těhotenství pak už jen 0,8 až 1 l. Plodovou vodu tvoří z 99 % voda, dále pak bílkoviny, glukóza, minerální látky, moč dítěte a kyselina mléčná. Obměňuje se každé 2 až 3 hodiny. Zpočátku je čirá nebo šedobílá, později v ní plavou vločky mázku (ochranné vrstvy na pokožce dítěte).

Funkce plodové vody

- Umožňuje pohyb dítěte.
- Chrání dítě před nárazy.
- Dodává dítěti tekutiny.
- Plní důležitou úlohu pro látkovou výměnu dítěte.
- Chrání vás před nárazy a pohyby dítěte.
- Reguluje tělesnou teplotu dítěte.

Přírůstek váhy ve 4. měsíci: obvykle 1–2,5 kg.

5. měsíc

Děloha dosahuje k pupku, **prsy** jsou objemově větší a mohou produkovat mlezivo (kolostrum). **Pupík** neboli pupeční jizva se začíná vyhlazovat a srovnávat s okolní kůží, koncem měsíce se může dokonce vyklenovat nad úroveň bříška. **Kůže** často povoluje a celistvost pojivové tkáně ležící pod ní se může porušit. Důsledkem jsou pajizévky neboli strie. Na začátku jsou červené až fialové, někdy pálí a svědí. Často se objevují také potíže s tímto obdobím těhotenství spojené – bolesti v zádech, bolesti kloubů, zvýšená sekrece v pochvě a poševní infekce, krvácení dásní, křečové žíly. Naopak se zlepšuje kvalita vlasů, nehtů a pleti.

Kolem 20. týdne začnou pohyby dítěte cítit i ty z vás, které jsou těhotné poprvé.

Pohyby jsou velmi jemné, jako když držíte v zavřených rukou motýlka. Obvykle je nejlépe pocítíte, když jste sama v klidu – tehdy se dítě začne nejvíce hýbat. **Poloha dítěte** ve II. trimestru je stále ještě nestabilní, takže si volně plave a otáčí se všemi směry. Teprve na začátku III. trimestru zaujímá stabilní polohu, ve které zůstane obvykle až do porodu, a to nejčastěji hlavičkou dolů, méně pak zadečkem dolů.

Přírůstek váhy v 5. měsíci: obvykle 1,5 kg.

6. měsíc

Děloha rychle roste směrem nahoru a tlačí na žaludek, což v některých případech způsobuje potíže s trávením a pálení žáhy. V horní polovině těla se pak zadržuje voda, takže váš **obličej** může být v těchto týdnech oteklý. I přes případné otoky byste však měla dodržovat pitný režim. Problémem bývá i zvýšené pocení, při námaze se můžete vlivem vyššího objemu tekutin a krve v těle zadýchávat. **Prsy** je nutné připravovat na kojení povytahováním bradavek palcem a ukazováčkem a také je jemně natírat olejem – zejména pokud máte bradavky ploché, nebo dokonce vpačené.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.