



MUDr. Taťána Hanáková a kolektiv

Velká česká kniha o matce a dítěti

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

Sunar[®]
Chutnal nám, chutná našim dětem

 **C PRESS**

Velká česká kniha o matce a dítěti



Dr. Taťána Hanáková
a kolektiv

 **P R E S S**

Computer Press, a. s.
2010

Velká česká kniha o matce a dítěti

Dr. Tatána Hanáková a kolektiv

Computer Press, a. s., 20010. Vydání první.

Spolupracovali: Vendula Vespalcová, Jitka Vašková, Soňa Zígová

Jazyková korektura: Jana Mičulková

Obálka: JoshuaCreative, s. r. o.

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Computer Press, a. s.,

Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:

www.knihy.cpress.cz

distribuce@cpress.cz

Dotazy ke zdravotnědné literatuře:

ivana.auingerova@cpress.cz

ISBN 978-80-251-2788-9

Prodejní kód: KZ0080

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3602. publikaci.

© Computer Press, a. s., 20010. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádném podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Obsah

Úvod 5

1	Oplodnění (početí) – vznik nového života	7
	Oplodnění	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
	Anamnéza	28
	Vyšetření krve	28
	Vyšetření moči	29
	Vyšetření krevního tlaku	30
	Cytologické vyšetření děložního čípku	31
	Vyšetření dělohy a děložního hrdla pohmatem	32
	Vyšetření zevních rozměrů pánve	32
	Vyšetření dolních končetin	33
	Vyšetření a kontrola tělesné hmotnosti	33
	Vyšetření u praktického lékaře	34
	Vyšetření u zubního lékaře	35
3	Přístrojová vyšetření v těhotenství	37
	Ultrazvukové vyšetření v době těhotenství	38
	Amniocentéza	40
	Biopsie choria	40
	Kordocentéza	40
	Fetoskopie	41
	Poslech srdečních ozev dítěte	41
	Kardiotokografie (CTG)	41
4	Poradny pro těhotné	43
	Organizace péče o těhotné v České republice	44
	Náplň a obsah těhotenských poraden	45
	Přehled vyšetření v základním stupni těhotenské poradny	46
	Vyznáte se v těhotenské průkazce?	48
5	Vývoj těhotenství měsíc po měsíci	51
	I. trimestr (1. – 12. týden)	52
	II. trimestr (13.–24. týden)	58
	III. trimestr (25.–40. týden)	65
	Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	72
6	Potíže vyššího stupně těhotenství	73
	Tělesné změny	74
	Bolesti hlavy	76
	Dušnost	77
	Hemoroidy	78
	Křeče v nohou a rukou	78
	Křečové žíly	79
	Nespavost	80
	Otoky nohou a rukou	80
	Průjem	80
	Slabost močového měchýře	81
	Výtok	81
	Zácpa	81
7	Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství	83
	Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika,	
	kosmetické zákroky, opalování...	84

Kožní změny v těhotenství	89	Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	136
Sex v těhotenství	90	Porod a analgezie (tlumení bolesti)	150
Očkování v těhotenství	92	Nefyziologický porod	152
Cestování dopravními prostředky	92	Náhlé příhody u porodu	154
Dovolená v „teplých krajinách“ a její úskalí	95	Co je alternativní porodnictví	155
Relaxace, spánek, odpočinek	96	Porod doma	156
Proč cvičit v těhotenství a jak	97		
Plavání	102	11 Porod na operačním sále	157
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	104	Porod pomocí kleští	158
Úloha nastávajícího tatínka	105	Vakuumextrakce	159
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	108	Císařský řez	159
8 Oblečení a pomůcky	109	12 Vícečetné těhotenství	163
Pro maminku	110	Vznik vícečetných těhotenství	164
Pro dítě	112	Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	165
		Porody vícečetných těhotenství	166
9 Onemocnění vzniklá již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené	115	13 Šestinedělí	167
Abortus spontaneus (samovolný potrat)	116	Co je třeba zařídit ihned po porodu	168
Abrupce placenty (předčasné odloučení lůžka neboli plodového koláře)	116	Co absolvujete před propuštěním domů	169
Alkohol a těhotenství	116	Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	169
Anémie (chudokrevnost)	117	Poporodní psychický stav	172
Angína (zánět mandlí a patra)	117	Co vás čeká v šestinedělí	173
Astma bronchiale (záducha, průduškové astma)	117	Komplikace v šestinedělí	173
Cerkláž	118	Sex a antikoncepce po porodu	175
Deprese (beznadějí) v těhotenství a po porodu	118	Cvičení v šestinedělí	177
Diabetes (cukrovka)	118	Vyšetření po šestinedělí	178
Diseminovaná intravaskulární koagulopatie – DIC (porucha krevní srážlivosti na podkladě krvácení)	119	14 Kojení a vše kolem něj	179
Eklampsie, preeklampsie	119	Co byste měla vědět o kojení	180
Embolie plic plodovou vodou (vmetek částice plodové vody do plic)	120	Polohy při kojení	185
Epilepsie (padoucnice)	120	Nepravidelnosti kojení – zvláštní okolnosti	188
Hypertenze (vysoký krevní tlak)	120	Alternativní způsoby krmení	190
Infekce močových cest	121	Léky a kojení	191
Infekce pochvy (kvasinky, chlamydie)	121	Pomůcky při kojení	192
Krvácení z pochvy během těhotenství	121	Onemocnění prsu v době kojení	193
Krvácení během porodu a po porodu	122	Kdy a jak přestat kojit	194
Mimoděložní těhotenství (graviditas extrauterinae)	122	Pití z lahve	195
Otoky dolních končetin	124	Výživa kojící ženy	197
Placenta praevia (vcestné lůžko)	124	15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku života	199
Plané neštovice	124	Jak se vybavit na příchod miminka	200
Porodní poranění	124	Ošetření novorozence na porodním sále	202
Prodloužené těhotenství (porod nastane po 42. týdnu)	124	Jak vypadá novorozenecké oddělení	204
Předčasný porod (porod dítěte před ukončeným 37. týdnem)	125	Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	204
Příušnice	126	Péče o rizikové novorozence	205
Residua post partum (zadržení části placenty a plodových obalů při porodu)	126	Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	206
Rh inkompatibilita	126	Kojenecké poradny	207
Šok a šokové stavy v těhotenství a při porodu	127	Přebalování, koupání a další péče o novorozence	208
Tonizace (tvrdnutí dělohy)	128	Správný vývoj novorozence a kojence	216
Toxoplazmóza a těhotenství	128	Správné držení a manipulace s novorozencem	218
Tromboembolická nemoc v těhotenství (onemocnění žilního systému)	128	Výživa v prvních měsících	220
Viróza, chřipka	128	Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	223
Zarděnky	129	Hrajeme si s kojencem	225
Žloutenka typu A	129	Výběr hraček pro novorozence	226
		Pláč novorozence a projevy bolesti	227
10 Samovolný (spontánní) porod	131	První krůčky a správný výběr botiček	228
Co musíte zařídit ještě před porodem	132	Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	230
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	133	Cestování s novorozencem	234
Porodní plán	134	Vývojové vady rodidel malých děvčátek	236
Kdo je to dula a kdo jí může být	134	Příchod sourozence – radost, nebo problém?	237
Známky počínajícího porodu	135		
Příjem v porodnici	135	16 Závěr	239
Porodní sál	136	Jak to všechno začalo – slovo závěrem	240
		Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	241
		Použitá literatura	248
		Zdroje obrázků a fotografií	249



Ty nejdůležitější krůčky udělá u mámy v bříšku!



Calibrium® Babyplan

pomáhá připravit organismus matky na těhotenství a dodá tělu látky potřebné v období vývoje tělesných orgánů, kdy je lidský zárodek nejzranitelnější.



Calibrium rozumí tomu, jak se měníte, jeho složení je vyvinuto na základě odborných konzultací s předními gynekology a genetiky tak, aby svým složením vyhovovaly nejprísnejším požadavkům na bezpečí o matku i plod. Doplněk stravy.
www.calibrium.cz



Calibrium® Mami

podporuje vývoj plodu v druhé a poslední třetině těhotenství, během nichž se významně zvyšuje potřeba vitaminů a minerálů.



CZ.CAL.10.01.03

1

2

3

4

5

6

7

8

9

před početím + první trimestr

druhý trimestr + třetí trimestr a období kojení

Úvod

Objevily se vám na těhotenském testu **dvě červené čárky**? Nebude to omyl, **jste 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 ve své knize, která vznikala za pomoci naší gynekologické ambulance a poradny pro těhotné.

Poděkování patří našim klientkám, především paní **Andreji Jedličkové** a její právě narozené 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 i sestřičce ve své ordinaci paní **Monice Pecníkové**, DiS., která zajišťovala nezbytné pomůcky k nafocení ilustračních fotografií a byla oporou mně i našim klientkám.

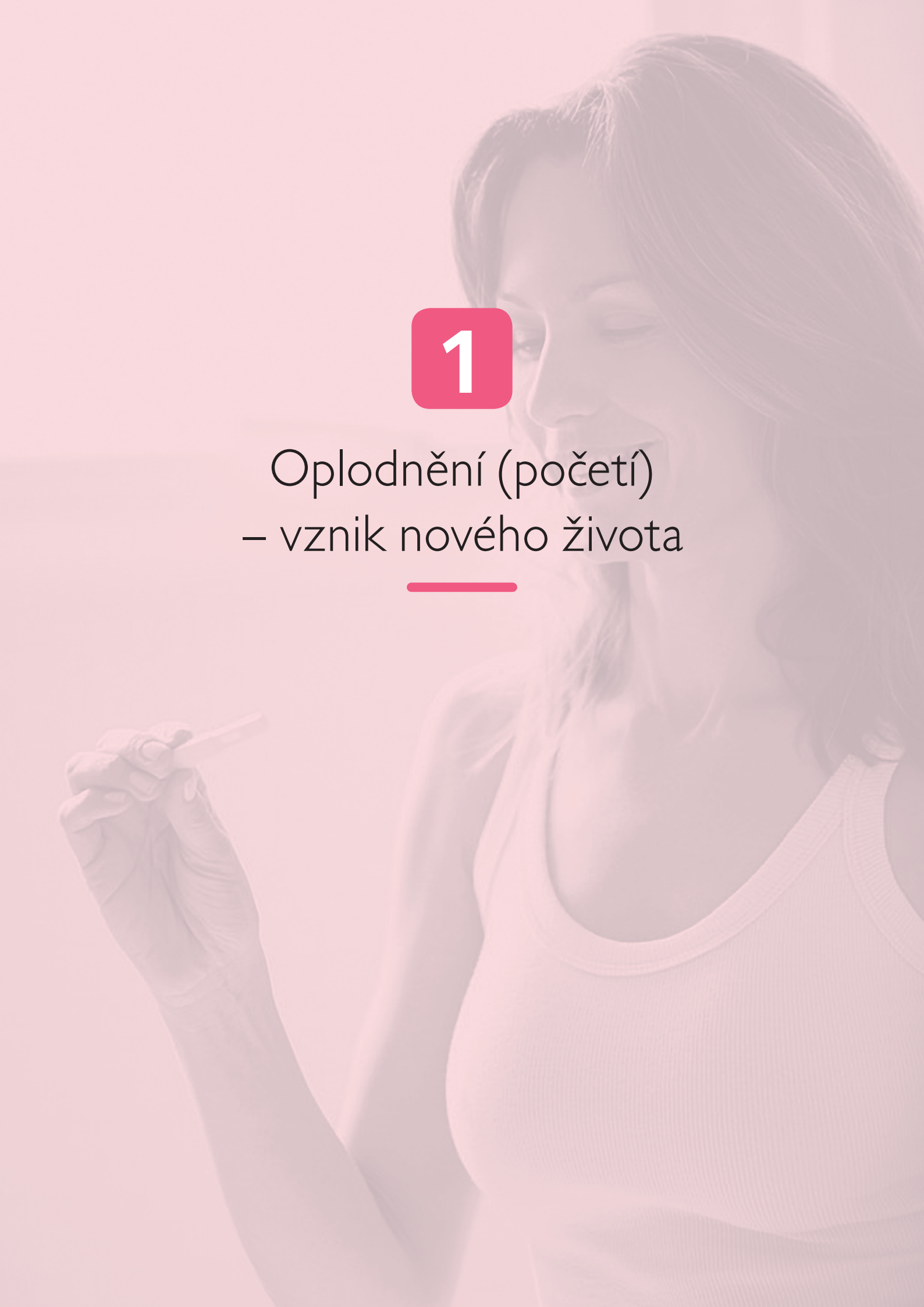
Velký dík z naší strany patří **gynekologicko-porodnickému oddělení** nemocnice ve **Valašském Meziříčí** pod vedením **primáře MUDr. Tomáše Kopeckého**, který umožnil porod naší klientce a osobně u něj asistoval. Můžeme vám tak přinést nejenom fotografie moderního porodnického sálu a oddělení, ale i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

OplođnĚnĚ (poĉetĚ)
– vznik novĚho Źivota

Oploďnění

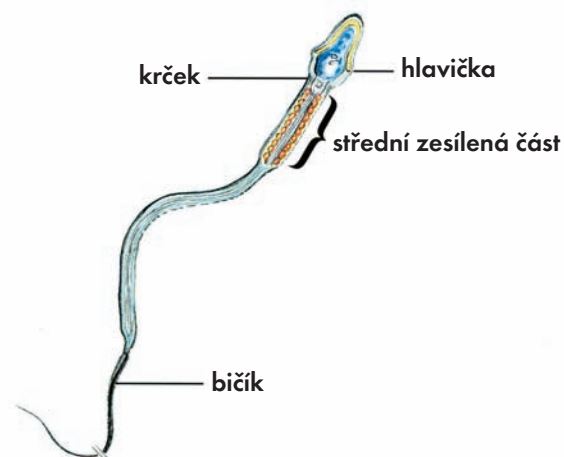
Oploďnění neboli koncepce je splynutí mužské a ženské pohlavní buňky, spermie a vajíčka. Ve chvíli, kdy se na vašem těhotenském testu objeví dvě červené čárky, jste těhotná asi čtyři týdny, ale embryo je staré pouze dva týdny. Postupně si tento rozpor vysvětlíme.

Spermie je nejmenší buňkou lidského těla. Vzniká v semenných kanálcích varlat. Spermie mají hlavičku hruškovitého tvaru a bičík sloužící k pohybu. V hlavičce spermie se nachází buněčné jádro, které má 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. Rozoznáváme dva tvarově rozdílné pohlavní chromozomy: X a Y. Chromozom X určuje ženské pohlaví, chromozom Y pohlaví mužské. Polovina spermií nese pohlavní chromozom X a druhá polovina Y.

Spermie jsou obsaženy v tekutině, která se nazývá ejakulát. Jeho fyziologické množství je 2 až 6 ml. 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 vaječnících okolo 200 000 tzv. folikulů – základů vajíček. Během období pohlavní zralosti se jen malá část těchto folikulů vyvine ve zra-



lou ženskou zárodečnou buňku, tedy ve vajíčko. Odhaduje se, že během života ženy uzraje v jejích vaječnících kolem 400 vajíček. Ostatní folikuly organismus vstřebává. Zralé vajíčko má stejně jako spermie také jen poloviční počet chromozomů dospělého jedince, tedy 23. Poslední 23. chromozom opět určuje pohlaví, všechna vajíčka však obsahují pouze pohlavní chromozom X.

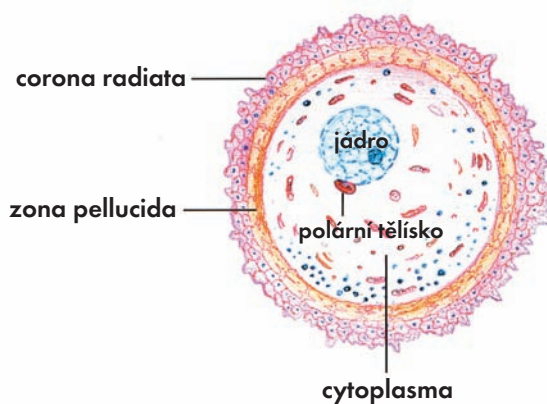


Při ovulaci (období plodných dnů) je vajíčko připraveno k oplodnění a pomocí tekutiny z prasklého folikulu se dostává ven z vaječníku do přiléhajícího vejcovodu.

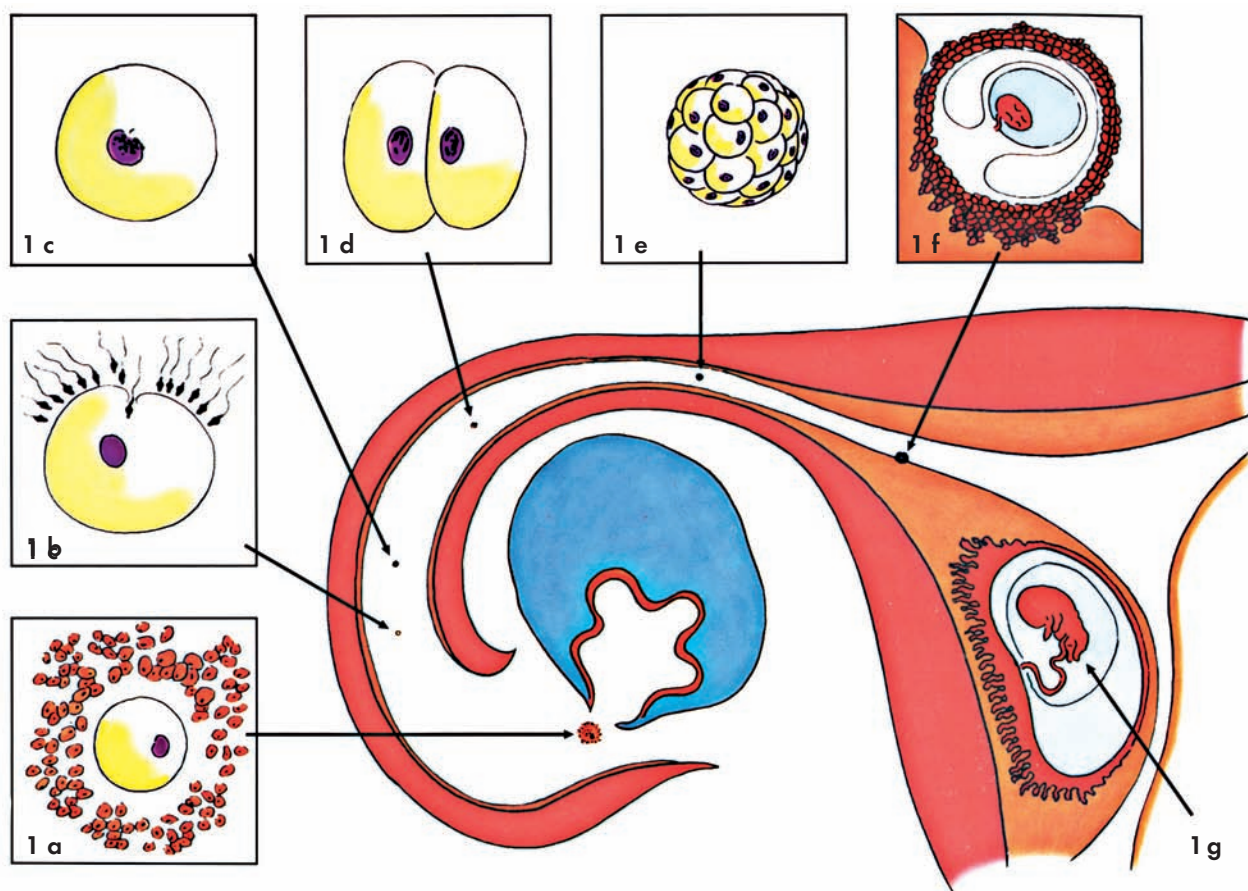
Při kopulaci (pohlavním styku) se ejakulát dostane do pochvy a spermie za pomoci svého bičíku pronikají hlenem děložního hrdla přes dutinu děložní až do vejcovodu.

Hlen děložního hrdla má v období ovulace dvojí funkci: je pro spermie ideálním prostředím, ve kterém mohou přežít několik dnů a současně je snadno prostupný. Má zároveň určitou filtrační schopnost, nepustí do dělohy vadné spermie. Vajíčko je schopno oplodnění ještě asi 12 – 24 hodin po ovulaci.

K setkání spermií s vajíčkem, a tedy k oplození, dochází ve vejcovodu. Většinou do vajíčka pronikne pouze jedna spermie, která při tomto průniku ztratí svůj bičík. Vznikne buňka nazývaná zygota, která má plný počet 23 párů, celkem tedy 46 chromozomů. 22 párů je zodpovědných za dědičné informace pro tělesné a duševní znaky člověka, poslední 23. pár určuje pohlaví. Podle toho, zda spermie přine

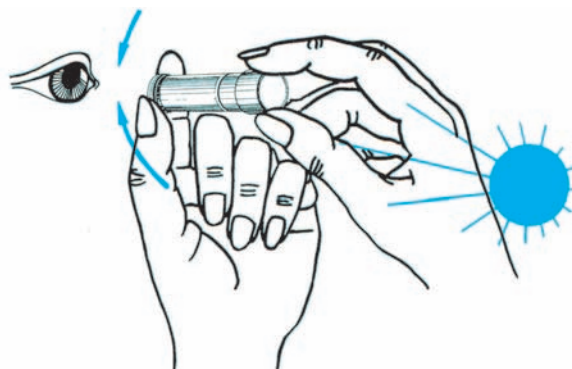


nesla pohlavní chromozom X, nebo Y, vzniká pohlaví dítěte. Přinese-li spermie chromozom X, narodí se holčička, zatímco spermie s chromozomem Y znamená narození chlapce.



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 f = uhníždění zárodku ve sliznici dělohy, vznik blastocysty 1 g = embryo v dutině děložní

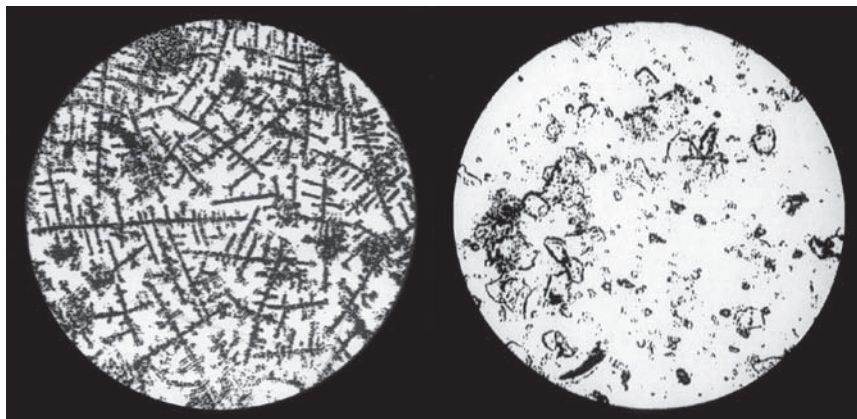
Správné načasování těhotenství



Aby došlo ke splnutí spermie a vajíčka, jejich správnému dělení a vývoji zdravého zárodku nového jedince, 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 samy udělat pro zdravý vývoj svého budoucího dítěte dokonce ještě v době, kdy těhotná nejste.

- Optimální doba pro otěhotnění se udává mezi **21. a 28. rokem života ženy**.

- Jednou za měsíc je ta správná doba pro početí. Říká se jí **ovulace** neboli období plodných dnů. Při ovulaci dozraje ve vaječníku 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. Dny, kdy se teplota udrží na této hodnotě, jsou vaše plodné dny.
- Druhou jednoduchou metodou zjištění plodných dnů je **analýza slin pomocí kapesního mikroskopu**. V době ovulace dochází ve slinách k viditelné krystalizaci.
- I když se tvrdí, že je dobré otěhotnět na jaře, není to pravda. Jaro a podzim jsou obdobími výskytu častých viróz, které mohou v raném těhotenství způsobit poškození embrya a jeho zánik.
- Vaše šance otěhotnět se zvýší, pokud se budete dobře stravovat, tedy jíst pravidelně, a váš jídelníček bude co nejpestřejší.



Stromečková struktura připomínající kapradí = plodné období

Těčovaná beztvářá struktura = neplodné období



Kapesní mikroskop

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. Uvádí se však několik metod, jak na ni vyzrát. Pokud chcete syna, pak pohlavní akt směřujte do období plodných dnů, pokud dceru, pak před období plodných dnů. Přejete-li si chlapečka, jezte více masa a soli, pokud chcete raději děvčátko, konzumujte spíše jídla obsahující škroby a mléko.

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.

Jaký je věkový limit u IVF (in vitro fertilizace – „oplodnění 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.

Mám užívat nějaké vitaminy?

Ano, můžete. V poslední době se objevily na trhu nové výrobky, které obsahují kyselinu listovou a její meziprodukt folát, čímž odpadá zátěž matčina organismu na potřebnou přeměnu kyseliny listové na tento folát. Výzkumy ukazují, že tyto látky jsou vhodné právě 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.

- 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, například plavání, pravidelné cvičení či procházky po dobu asi 20 minut denně.
- Na plodnost má vliv i pití alkoholu a kouření. Vyvarujte se proto obojího, a to i v době pozdějšího těhotenství. Alkohol i tabák mohou vyvíjejícímu 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. Pokud je totiž děložní sliznice vlivem hormonální antikoncepce příliš nízká, uhnízdění oplodněného vajíčka se nemusí podařit. Dochází pak k potratu a vajíčko je spolu s děložní sliznicí vyloučeno v podobě silnější menstruace. Odhaduje se, že se tak děje až ve 40 % případů všech započatých těhotenství, tedy i těch, o kterých žena ještě vůbec neví. Po dobu vysazení hormonální antikoncepce používejte při pohlavním styku kondom.



Calibrum® babyplan je speciálně vyvinuto pro období plánování těhotenství a období prvních tří měsíců těhotenství (1. trimestr). Obsahuje ty nejdůležitější vitaminy a minerály pro dané období: kyselinu listovou, vitamin C, vitamin E, železo a jód. Calibrum® babyplan doporučuje užívat Společnost lékařské genetiky ČLS J. E. Purkyně.

Calibrum® babyplan a Calibrum® mami byly vyvinuty tak, aby vyhovovaly nejprísnějším požadavkům na bezpečí a péči o matku i plod.

Rady pro vás

JAK SNÍŽIT STRES?

- Pokuste se myslet na to pěkné, co těhotenství a porod přinese.
- Dejte prázdniny své mysli, vysaďte z každodenního stereotypu práce.
- Používejte „antistresovou mantru“: Přehrávejte 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.
- Nechte si upravit dávkování, popřípadě změnit trvale užívané léky s ohledem na své těhotenství.

- Také při nákupu potravních doplňků se vždy poraďte s lékárníkem o vhodnosti jejich užívání v těhotenství.
- Kontakt s domácími mazlíčky právě v 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 práci 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 tak můžete zcela přesně určit své plodné dny.

Když to nejde přirozeně

Pokud se vám nedaří otěhotnět přirozeným způsobem, váš lékař vám doporučí navštívit některé z center léčby neplodnosti ve vašem okolí. Jejich seznam a další informace naleznete na www.neplodnost.cz.

Umělé oplodnění – IUI

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 umístí zpět do dělohy hormonálně připravené ženy.

Dárcovství vajíček

Tato metoda se užívá v případě, že ženina vajíčka nebo vaječníky jsou poškozeny, při předčasném selhání činnosti vaječníků (např. po chemoterapii či radioterapii), při nízkém počtu vlastních vajíček, při opakovaném selhání implantace apod. Vajíčko dárkyně, 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, tj. je-li sperma partnera nevhodné k oplození, což 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 spermiie 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 i připravit 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

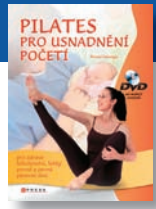
Homeopatická léčba je jednou z možností, jak si můžete v těhotenství pomoci od nejrůznějších obtíží. Působení homeopatik na organismus není založeno na chemickém účinku látek, ale na stimulaci vaší obranyschopnosti.

Výskyt nežádoucích účinků po užití homeopatických léků v období těhotenství dosud nebyl pozorován, proto můžete tyto léky bezpečně užívat k léčbě i prevenci např. virových onemocnění.

Některé léky jsou volně prodejně, jiné vám musí napsat lékař, v obou případech nejsou hrazené pojišťovnou. Cena jedné tubičky se průměrně pohybuje mezi 50 – 100 Kč. Ne všechny lékárnky je mají skladem, ale v každé vám je objednejí a dodají do druhého dne.

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, anebo cvičení Pilates, speciální řadu cviků sestavenou k tomuto účelu. Kontakty, kde kurzy probíhají, naleznete například na www.pilates.cz.



KNIŽNÍ TIP
PILATES CVIČENÍ PRO USNADNĚNÍ POČETÍ + DVD
(a pro zdravé těhotenství, lehký porod a pevné pánevní dno)
RENATA SABONGUI
Seženete např. na <http://knihy.cpress.cz>.

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 ultrazvukovým vyšetřením již v 5. týdnu z výsledků krevního testu na těhotenský hormon hCG. Palpačním vyšetřením (hmatem) pak od 8. týdne těhotenství.



Druhy testů dle způsobu použití:

Těhotenský test tyčinka

- Kvalitní test za rozumnou cenu.
- Těhotenský proužek vnoříte na 5 sekund do vzorku moči.
- Výsledek je znám již za 5 minut s přesností 99 %.
- Lehké balení snižuje náklady na poštovné.
- Test je navržen pro domácí i profesionální uživatele.
- Uzavřen ve vodotěsném obalu pro dlouhodobé skladování (až 24 měsíců).

Těhotenský test kazeta

- Jednodušší způsob použití.
- Testovací kazeta obsahuje kapátko (pipetu) k nabrání přesného množství vzorku moči.

PŘEHLED TĚHOTENSKÝCH TESTŮ

7. den po oplodnění	HCG test (30 Kč), Gravitest (54 Kč)
10. den po oplodnění	After 10 (101 Kč)
1. až 2. dny před menstruací	Unimark-proužek (45 Kč)
1. den po vynechání menstruace:	Clearblue (188 Kč) Clearview (90 Kč) Seratec Direct (73,50 Kč) Quick Pack OneStep hCG (71 Kč) Monotest O.K. (58 Kč) Unimark-tyčinka (110,90 Kč) Unimark-miska (68 Kč) Axiom hCG (33 Kč)



- Výsledek je znám již za 5 minut s přesností 99 %.
- Test je navržen pro domácí i profesionální uživatele.
- Uzavřen ve vodotěsném obalu pro dlouhodobé skladování (až 24 měsíců).
- Kazeta má plastové tvarování s okénkem, kam lze zapsat jméno, datum, čas a výsledky testu.

Těhotenský test midstream

- Nejjednodušší způsob použití.
- Test může být vložen přímo do proudu moči k nabrání přesného množství jejího vzorku.
- Výsledek je znám již za 5 minut s přesností 99 %.
- Test je navržen pro domácí i profesionální uživatele.
- Uzavřen ve vodotěsném obalu pro dlouhodobé skladování (až 24 měsíců).

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 zdřímněte 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. Prokrvená pánev zbytní a kontaktuje se s močovým měchýřem, který se pak snaží vyloučit i malé množství moči. 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, to, co jste milovala, teď nemůžete ani vidět. 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, abyste upřednostňovala zdravé tuky před nezdravými, nepřehánějte to se sladkostmi. Dodržujte zásady zdravé výživy v těhotenství.



KNIŽNÍ TIP

TĚHOTENSKÁ KUCHAŘKA FIONA WILCOCK

Seženete např. na <http://knihy.cpress.cz>.



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 „pachutě“ 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 neuškodí. 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 může být zvýšení objemu krve o 30 až 40 %, což může být také příčinou krvácení z nosu. Ucpávání nosu také může způsobovat 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 i za pozitivní výsledek vašeho těhotenského testu. Zvýšená hladina tohoto hormonu je zodpovědná také za nevolnosti a zvracení.

Dalším důležitým hormonem je progesteron, ženský pohlavní hormon produkováný 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 uhnízdění 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.

Velmi mě svědí kůže na břiše, není to nějaká nemoc?

Pokud svědí jen kůže na břiše, je to normální, rostoucí bříško totiž kůži napíná. Někdy může být svědění doprovázeno i pálením. Kůži je třeba udržovat vláčnou. Jak a čím se dočtete v dalších kapitolách.

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 odkrvením mozku. Proto z lehu i ze sedu vstávejte vždy pomalu a postupně.

Mám hrozné 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.

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



- Zařaďte 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 dotkly 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 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, když hned po probuzení něco sníte. Můžete si k posteli nachystat třeba 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.
- Vynechte cukrovinky.
- Vyhýbejte se syceným nápojům.
- Noste volný oděv, který vám nebude tláčit na žaludek.
- Nejezte pozdě večer.
- Vyvarujte se stresu.
- Pomoci vám mohou i bylinky:
 - závorový kořen v kapslích, užívejte po jídle;
 - hořké byliny, jako hořec žlutý či pelyněk ve formě kapslí nebo extraktu, užívejte po jídle;
 - aromatické byliny – šanta a fenykl.
- Vyzkoušejte nápoj připravený z jablečného vinného octa: jednu polévkovou lžici vinného octa zředte ½ sklenicí vody a popíjejte po malých doušcích mezi jídly.



Alternativní metody

Jak může pomoci homeopatická léčba v případech s následujícími příznaky

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Sepia officinalis 9 nebo 15 CH

- Nepotlačitelná ranní nevolnost.
- Zvracení po jídle.
- Přecitlivělost na zápach jídla.
- Chuť na kyselé pokrmy.
- Averse k mléku.

Dávkování: 5 granulí v rytmu nevolnosti*.

Ipecacuanha (Ipeca) 9 CH

- Nadměrné slinění.
- Nevolnost se zvracením nezmírňuje.
- Chuť k jídlu trvá.
- Jazyk zůstává čistý.

Dávkování: 5 granulí v rytmu nevolnosti*.

Ignatia amara 9 nebo 15 CH

- Nevolnost vyvolaná sebemenším pachem.
- Přecitlivělost na zápach jídla.
- Paradoxní zlepšení nevolnosti jídlem.
- Silná přecitlivělost na neshody a emoce.

Dávkování: 5 granulí v rytmu nevolnosti.

Při současném výskytu závratí přípravek Cocculine.

Dávkování: 3× denně 2 tablety.

POTÍŽE PŘI MOČENÍ

Staphysagria 9 nebo 15 CH

- Pocit pálení mezi močením.
- Pocit odkapávání moči po vymočení.
- Psychicky špatně snášené těhotenství.

Dávkování: 5 granulí 4–5× denně.

Cantharis 5 nebo 9 CH

- Bolesti před, během i po vymočení.
- Lék zánětu močového měchýře.

Dávkování: 5 granulí 4–5× denně.

ŽALUDEČNÍ POTÍŽE

Robinia pseudo-acacia 5 nebo 9 CH

- Převládá překyselení žaludku.
- Pálení jícnu.

Dávkování: 5 granulí 3–4× denně.

Iris versicolor 5 nebo 9 CH

- Převládá pálení žaludku.

Dávkování: 5 granulí 3–4× denně.

Případně přípravek Gastrocynésine.

Dávkování: 1 až 2 tablety nechat pomalu rozpustit v ústech 15 minut před jídlem.

UCPANÝ NOS

Používejte nosní sprej z lékárny – buď mořskou vodu, nebo Vincentku (Vincentka je levnější a můžete si ji po vypotřebování opětovně doplnit zakoupenou minerální vodou téhož jména a účinků. Nosní chřípí zkuste zevnitř potírat lanolínovou masťou a v místnostech zvlhčujte vzduch.

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.

Svědění

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, niaouli.

Závratě

Heřmánek, hřebíček, levandule, máta.



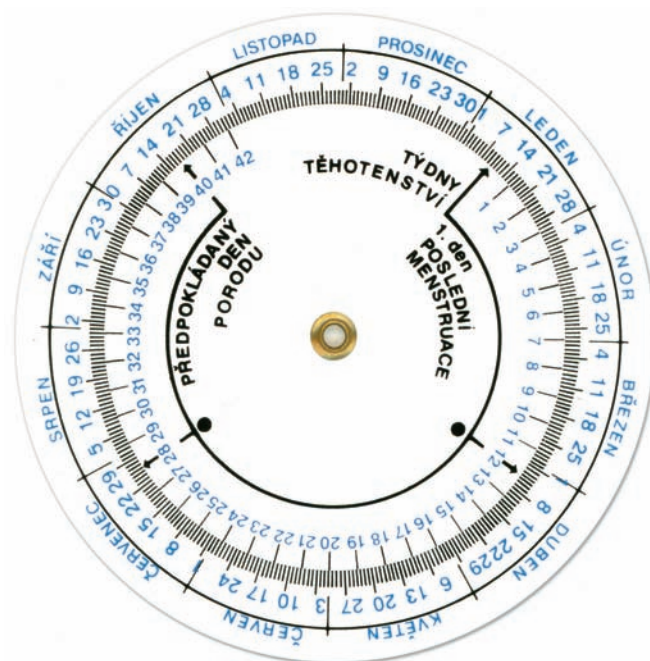
* V rytmu nevolnosti

Termín v rytmu nevolnosti znamená způsob užívání homeopatických léků tak, že se léky používají po celou dobu trvání obtíží s postupně se prodlužujícím časem tak, jak odeznívají příznaky. To znamená, že v době potíží si vezmete 5 granulí nejprve co 5 minut, pak co 10 minut, pak co 15 minut, až do úplného zastavení užívání. Jak často, zda co 5 minut, nebo co 10 minut záleží na potížích. Například dokud se intervaly zvracení neprodlouží, zůstaňte u dávkování co 5 minut, jakmile se zvracení začne uklidňovat, přejděte na interval co 10 minut, a tak dále.

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.



gravidity při vynechání menstruačního krvácení) a tento údaj z ultrazvuku pak lékař zkombinuje s výpočtem podle data poslední menstruace. Oba termíny by se neměly lišit o více než 1 týden. Pokud dojde k tak velkému rozdílu, pak se termín porodu ověřuje ultrazukovým vyšetřením znovu ve 20. týdnu, a je pak určen z tohoto vyšetření.

1. stanovení podle data poslední menstruace (PM)

Datum PM – 3 měsíce + 7 dnů.

2. stanovení podle dne početí

Je spousta maminek, které přesně vědí, kdy otěhotněly. Pak je výpočet termínu porodu jednoduchý:

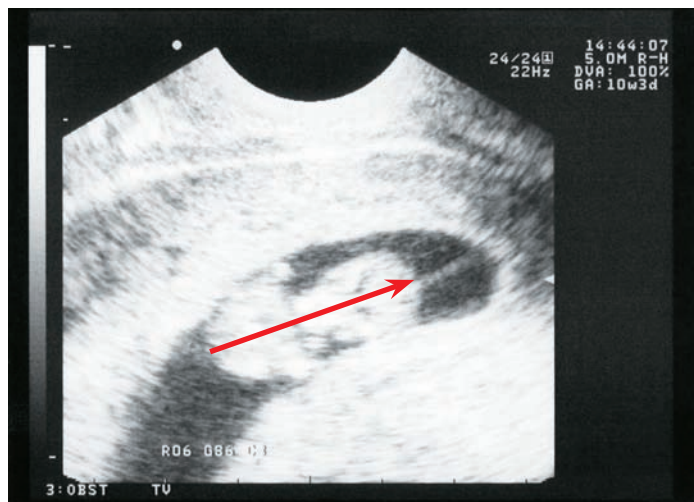
datum soulože + 267 dní.

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 ultrazukového vyšetření provedeného ve **13.**

týdnu těhotenství (zjištěného podle data poslední menstruace nebo prvního ultrazukového vyšetření hned v začátku



CLR rozměr = hlava – kostrč

Uvedené výpočty termínu porodu platí, pouze pokud jste před otěhotněním měla pravidelný menstruační cyklus. Pokud máte cyklus nepravidelný, je vhodnější znát datum oplozující soulože. Lze se spolehnout také na pomocné metody určení přibližného termínu porodu, jejich spolehlivost je však pouze orientační.

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 projeví na vývoji nebo nižší porodní váze dítěte. Proto trvá-li zvracení delší dobu a překračuje-li 12. týden těhotenství, nelze je podceňovat. Stav dlouhodobého silného zvracení (až 15× 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. Zároveň žena podstoupí komplexní vyšetření, protože zvracení může být i příznakem jiného onemocnění. Slabší nevolnosti můžete zmírnit zázvorovými lízátky, které seženete v lékárně.

Chřipka

Chřipka je virové onemocnění.

Jedná se o **kapénkově** se šířící infekci, která se přenáší vzduchem. Kašel a kýchání nemocného člověka může nakazit jiného. Vyhněte se proto, zvláště v době chřipkové epidemie,



uzavřeným a nevětraným prostorám (autobusy, vlaky, koncertní sály, kina, divadla, sportovní haly apod.). Pokud onemocníte, navštivte včas svého lékaře, který stanoví přesnou diagnózu a doporučí vhodnou léčbu. Zpravidla navrhne klid na lůžku, dostatek tekutin a léčivé látky proti teplotě a bolesti (zpravidla **paracetamol**), které jsou obsažené v mnohých běžně dostupných lécích. Onemocnění chřipkou v těhotenství (zejména v prvních třech měsících) je nebezpečné z důvodu zvýšeného rizika vzniku vývojových vad plodu, jako **postižení centrálního nervového systému, rozštěpy rtů a vývojových vad končetin**.

Zarděnky

U tohoto onemocnění musíte být opravdu velmi obezřetná. Je to nemoc, která se vyskytovala zejména dříve (v době před zavedením povinného očkování) zvláště v dětských kolektivech.



Zarděnky mají především v prvních třech měsících těhotenství **zničující** vliv na vývoj dítěte. Pokud nastávající maminka onemocní v prvním měsíci těhotenství, je riziko poškození plodu 50 %, ve druhém měsíci 25 %, ve třetím měsíci 10 % a malé riziko hrozí i ve čtvrtém měsíci. Nákaza vede často ke spontánnímu potratu, v opačném případě ale gynekolog stejně po potvrzení infekce krevními testy navrhne umělé přerušení těhotenství, a to kvůli vysokému riziku poškození vyvíjejícího se dítěte. Bohužel zarděnky mohou probíhat i skrytě, nebo pod obrazem lehkého nachlazení, proto byste si před plánovaným těhotenstvím měla raději nechat zjistit hladinu protilátek v krvi. Pokud jste zarděnky prodělala, nebo byla proti nim očkována, nemusíte se jich obávat. Živou oslabenou vakcínou proti zarděnkám, která vyvolává velmi dobrou imunitní odezvu, u nás jsou očkovány všechny dívky ve věku 12 let od roku 1982 (od roku 1986 jsou očkovány všechny děti po 15. měsíci věku). To znamená, že všechny ženy, kterým je dnes 32 let a méně (pokud se u nich nevyskytla závažná zdravotní překážka), jsou proočkovány a je nanejvýš nepravděpodobné, že by se zarděnkami nakazily, imunita je dlouhodobá. Rozpoznat probíhající onemocnění může být pro vašeho lékaře obtížné, protože standardní průběh zarděnek s **vyrážkou** není v těhotenství obvyklý.

Z hlediska nebezpečí onemocnění zarděnkami v těhotenství je nejdůležitější **prevence**. Nechodte proto například na návštěvu k příbuzným či známým, pokud někdo v jejich okolí je nebo v posledním měsíci byl v kontaktu s pacientem se zarděnkami.



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 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 nevyлéčené infekce.



KNIŽNÍ TIP

LÉČIVA V TĚHOTENSTVÍ
DR. KAREL VAŠUT A KOLEKTIV
 Zakoupíte např. na <http://knihy.cpress.cz>.



Toxoplazmóza

Toxoplazmóza je onemocnění, které se řadí mezi zoonózy, tj. nákazy přenosné ze zvířat na člověka. Zdrojem nákazy může být celá řada volně žijících i doma chovaných zvířat.

Toxoplazmóza se vyskytuje po celém světě, v evropských zemích má proti ní vytvořené protilátky 10 – 60 % obyvatelstva v závislosti na stravovacích zvyklostech. Vyšší výskyt nemoci je zaznamenáván především v zemích, kde se s oblibou konzumuje nedostatečně tepelně zpracované maso. V České republice se séropozitivita (přítomnost protilátek proti toxoplazmóze v krvi) pohybuje kolem 20 – 40 %. Vyšetření protilátek proti toxoplazmóze je také součástí těhotenské péče.

Onemocnění se nejčastěji projevuje pouze zvýšenými teplotami, chřipkovými stavy, bolestmi hlavy, únavou či zduřením mízních uzlin. Akutní nákaza může přejít do chronického stadia, často ale infekce proběhne úplně nepozorovaně a pozná se pouze podle nálezů určitých protilátek v krvi. Protilátky mohou v nízkých hodnotách přetrvávat v krvi po celý život (tzv. latentní forma nákazy).

Nemoc je strašákem všech těhotných. Může vyvolat potrat, nebo závažně poškodit plod a způsobit vývojové vady či slepotu. Na člověka přenáší toxoplazmózu nejčastěji kočky, proto je jejich přítomnost v domácnostech jako domácích mazlíčků ohrožena právě v období plánování potomka. Je to však spíše kočičí trus, který obsahuje zárodky nemoci, a to pouze 2 – 3 týdny po nakažení. Po uplynutí této doby si kočka vytvoří protilátky a při dalším nakažení už choroboplodné zárodky nevylučuje. Pokud se vaše kočka pohybuje pouze v bytě a neloví myši, je velmi nepravděpodobné, že se toxoplazmózou nakazí.

Očkování proti toxoplazmóze neexistuje, jako prevence postačí, nebudete-li během těhotenství uklízet po domácím mazlíčkovi a jíst syrové maso.

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 na 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. 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.

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.
- Zahřejte si nohy v teplé (ne horké) vodě.
- Neužívejte příliš vysoké dávky vitamínu C. Denní dávka v těhotenství by neměla přesáhnout 500 mg.
- Některé přírodní preparáty proti chřipce a nachlazení není 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.
- Máte-li zimnici, dejte si teplou koupel, a lék s obsahem paracetamolu (např. paralen), v dávce maximálně celkem 2 g denně (tzn. nejvíce 4 tabletky po 500 mg).

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, nebo kouření alespoň omezte.