



Budeme mít děťátko

9., přepracované
a doplněné vydání



-  Zázrak početí
-  Správná životospráva
-  Nejčastější otázky
-  Vše o porodu
-  Šestinedělí
-  První rok děťátka

Stanislav Trča

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Stanislav Trča, CSc.

BUDEME MÍT DĚŽÁTKO

9., přepracované a doplněné vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3715. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Milan Vokál
Ilustrace Jana Nejtková
Počet stran 272
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

Osmé vydání recenzoval
prof. MUDr. Zdeněk Štembera, DrSc.

ISBN 978-80-247-2581-9 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6854-0 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

VÁŽENÉ A MILÉ ČTENÁŘKY!	15
PŘEDSTAVENÍ AUTORA	16
ZAMYŠLENÍ NAD TĚHOTENSTVÍM A PORODEM	17
Jaký věk ženy je nejvhodnější pro otěhotnění?	17
Ve kterém věku je plodnost žen a mužů největší?	18
Pečujte o správnou tělesnou hmotnost	18
Co je to neplodnost a jak často se vyskytuje?	19
Kde se neplodnost léčí?	19
Co to jsou „dny plodné“	19
Chcete učinit maximum, aby se vám narodilo zdravé dítě?	21
ZÁZRAK POČETÍ – CO SE DĚJE PŘI POČETÍ	23
JE TĚHOTENSTVÍ JINÝ STAV?	27
Změny v děloze	27
Viditelné změny na těle těhotné ženy	29
Duševní změny	30
JAK SE VYVÍJÍ PLOD V JEDNOTLIVÝCH MĚSÍCÍCH TĚHOTENSTVÍ . . .	31
První lunární měsíc	31
Druhý lunární měsíc	31
Třetí lunární měsíc	31
Čtvrtý lunární měsíc	32
Pátý lunární měsíc	32
Šestý lunární měsíc	33
Sedmý lunární měsíc	33
Osmý lunární měsíc	33



Devátý lunární měsíc	33
Desátý lunární měsíc	34
PODLE ČEHO MŮŽETE POZNAT, ŽE NASTALO OTĚHOTNĚNÍ	35
Podle čeho rozpozná těhotenství lékař?	36
Mimoděložní těhotenství	36
Zdánlivé těhotenství	36
PORADNA PRO TĚHOTNÉ ŽENY	37
Jaká vyšetření se v poradně provádějí?	38
Vyšetření ultrazvukem	38
Orální glukózový toleranční test	39
CO JE TO PORADNA PRO RIZIKOVÁ TĚHOTENSTVÍ?	40
JAK LZE ZJISTIT DATUM NAROZENÍ VAŠEHO DĚTÁTKA	41
JAK LZE ODSTRANIT ZDRAVOTNÍ POTÍŽE PŘÍCHÁZEJÍCÍ NĚKDY V TĚHOTENSTVÍ	44
Žaludeční nevolnost	44
Slabost až závrať	45
Časté močení	45
Spavost	46
Zvýšené pocení	46
Křeče v lýtkách	46
SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA – ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚHOTENSTVÍ	48
Zdravá výživa	48
Jídelníček těhotné ženy	50
Péče o chrup	53
Péče o pravidelnou stolici	54
Péče o čistotu těla	54
Správné oblékání	56
Obuv	56
Kosmetika	58
Vzduch a slunce	58
Pamatujte na pravidelný odpočinek	59

UMÍTE SPRÁVNĚ SPÁT?	61
Co potřebujete k vydatnému spánku?	63
SPECIÁLNÍ TĚLOCVIK PRO TĚHOTNÉ	65
Cviky na kyčle	66
Cviky na břišní svaly	67
Cviky na prsní svaly	68
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	68
Zadržování vzduchu v plicích	70
Nacvičování tlačení	70
SMÍTE V TĚHOTENSTVÍ SPORTOVAT?	72
CESTOVÁNÍ	73
SEXUÁLNÍ ŽIVOT V TĚHOTENSTVÍ	74
Jaký názor má na sexuální život v těhotenství moderní lékařská věda?	74
Jak tedy mohou manželé v těhotenství sexuálně žít?	75
KURZY PRO TĚHOTNÉ ŽENY	77
CO MŮŽE POŠKODIT ZDRAVÝ VÝVOJ PLODU	78
Kouření cigaret	78
Pití alkoholických nápojů	79
Drogy	80
Užívání některých léků	81
KTERÉ NEPRAVIDELNOSTI NĚKDY OHROŽUJÍ PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ	82
Samovolný potrat	82
Vcestné lůžko	83
Pozdní gestóza	84
TĚHOTENSTVÍ A NĚKTERÉ CHOROBY	85
Cukrovka	85
Obezita	87
Chudokrevnost	88



Syfilis	88
Kapavka	89
AIDS	89
Toxoplazmóza	90
Některé kožní choroby	91

NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ NEJČASTĚJI? 92

Co je to Rh-faktor?	92
Proč a jak vznikají dvojčata?	93
Existují dědičné nemoci?	96
Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností?	97
Mohu nějak snižovat nebezpečí předčasného porodu?	98
Proč se někdy provádí steh na děložním čípku?	99
Co je to Downův syndrom?	99

VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! 103

Až bude dítě na světě...	104
----------------------------------	-----

CO JE TŘEBA DOMA PŘIPRAVIT PRO DÍTĚ 107

HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ A PRÁVNÍ OCHRANA ŽENY V OBDOBÍ

TĚHOTENSTVÍ A PORODU 109

Jednotlivé druhy sociálního zabezpečení v mateřství	109
Vyrovňovací příspěvek v těhotenství	109
Mateřská dovolená	110
Peněžitá výpomoc v mateřství	110
Porodné	110
Rodinné přídatky na děti	110
Podpora při ošetřování člena rodiny	110
Další finanční podpory	111

POROD 112

Jak vybrat porodnici?	112
Jak poznáte začátek porodu?	113
Co si máte s sebou vzít do porodnice?	115
Cesta na porodnické oddělení	116
Přijetí na porodnické oddělení	117

PRŮBĚH PORODU	118
První doba porodní	118
Musí rodička v první době porodní vnímat bolesti?	121
Jak můžete zmírnit vnímání bolesti a napomáhat snadnému průběhu porodu?	123
Druhá doba porodní	124
Třetí doba porodní	127
Nejkrásnější chvíle vašeho života	128
JAKÉ METODY MŮŽETE POUŽÍT K TIŠENÍ PORODNÍCH BOLESTÍ	130
PŘÍTOMNOST PARTNERA (OTCE) PŘI PORODU	132
TĚHOTENSTVÍ TROCHU JINAK	133
Prodloužené těhotenství	133
Umělé vyvolání porodu	134
Může těhotná žena sama uspišit začátek porodu?	134
Co je to překotný porod?	135
POROD TROCHU JINAK	137
Co je to porod koncem pánevním	137
Co je to porod císařským řezem	137
Porod s použitím porodnických kleští	139
Porod s použitím přísavky	140
Porod dvojčat	140
Porod do vody	141
Porod doma	141
Porod v hypnotickém spánku	142
ŠESTINEDĚLÍ	143
Co vás čeká v šestinedělí	143
Jaké změny nastávají v těle šestinedělky	144
Duševní změny v šestinedělí	146
První dny šestinedělí	147
TAJEMSTVÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA	149
Správný způsob kojení	150



Škodlivé návyky v období kojení	152
Žloutenka novorozenců	152
Přechodný úbytek váhy kojence	153
Proč lékař někdy ordinuje umělou výživu	153
JAK SE MŮŽETE UCHRÁNIT PŘED PŘEVLISLÝM BŘICHEM	155
Vlastní den porodu	155
První den po porodu	156
Druhý den po porodu	158
Třetí den po porodu	160
Čtvrtý den po porodu	161
Pátý den po porodu	162
CO POTŘEBUJETE K OBLEČENÍ DÍTĚTE PŘI PROPUSŘTĚNÍ	
Z PORODNICE	163
ODJEZD Z PORODNICKÉHO ODDĚLENÍ DOMŮ	164
DOPIS PRARODIČŮM	165
ŽIVOTOSPRÁVA ŠESTINEDĚLKY PO PROPUSŘTĚNÍ Z PORODNICE . .	167
Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova	167
Kolik hodin denně má nedělka spát?	168
Správné stravování v šestinedělí	168
Kolik tekutin má nedělka denně vypít?	169
VÝZNAM LÉČEBNÉHO TĚLOCVIKU PO PROPUSŘTĚNÍ Z PORODNICE	170
SEXUÁLNÍ ŽIVOT V ŠESTINEDĚLÍ	174
JAK SE MŮŽETE CHRÁNIT PŘED NĚKTERÝMI PORUCHAMI ZDRAVÍ	
V ŠESTINEDĚLÍ	175
Záněť prsu	175
Záněť dělohy	176
Infekce močových cest	176
Záněť žil	176

JAK DLOUHO PO PORODU TRVÁ NEPLODNOST?	177
PLÁNUJETE NAROZENÍ DALŠÍHO DÍTĚTE?	178
KTERÁ ANTIKONCEPČNÍ METODA JE PRO VÁS NEJVHODNĚJŠÍ? . .	179
Přerušovaná soulož	179
Využití neplodných dnů	180
Kondom neboli prezervativ	181
Hormonální antikoncepční tablety	181
Nitroděložní tělísko	182
JAKÁ JE SPOLEHLIVOST ANTIKONCEPČNÍCH METOD?	183
OSAMĚLÁ TĚHOTNÁ ŽENA	185
PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA	186
Jak kojit děťátko po příchodu domů z porodnického oddělení . . .	186
Jak lze udržet tvorbu mléka v dalších měsících	188
Dětská poradna chrání zdraví vašeho dítěte	188
Dětská moč a stolička	189
Jak děťátko přibývá na hmotnosti	189
Jak roste děťátko do délky	191
Dudlík, nebo bez dudlíku?	191
Než koupíte kočárek	192
Jakou postýlku pro kojence	193
Co potřebujete vědět o koupání dítěte	194
Jak si počínat, když děťátko začne plakat	195
Dokázala byste poznat, že je děťátko nemocné?	197
Co je třeba připravit před příchodem lékaře do domova dítěte .	197
Péče o nehty kojence	198
Hračky pro děťátko	199
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne?	199
Jak lze bránit opruzení kůže vašeho děťátka	201
Bojíte se, aby děťátku neodstávaly uši?	202
Smíte děťátko líbat?	202
Několik rad o přikrmování a umělé výživě	203
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro děťátko?	204



Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života	204
Třetí měsíc života vašeho dítěte	205
Kojení ve třetím měsíci života dítěte	207
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů	207
Podávání ovocných šťáv	208
Čtvrtý měsíc života vašeho dítěte	209
Výživa dítěte	209
Dbejte o bezpečnost svého dítěte	210
Pátý měsíc života vašeho dítěte	210
Výživa dítěte	210
Šestý měsíc života vašeho dítěte	211
Růst mléčného chrupu	211
Sedmý a osmý měsíc života dítěte	212
Obohacení jídelníčku	213
Přechod na tuhou stravu	213
Pití z hrnku	214
Vysoká dětská židle	214
Nočníček	215
Devátý a desátý měsíc života vašeho dítěte	216
Tělesný a duševní vývoj dítěte	216
Oblečení pro dítě	216
Dřevěná ohrádka pro dítě	217
Dítě začíná mluvit	217
Význam zpěvu pro vývoj dítěte	218
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života dítěte	218
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života	218
Výživa dítěte	219
Obuv pro jednoleté dítě	220
Klokanka	220
Dětská sedačka do auta	221
Pravák, nebo levák?	221
DRUHÝ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	222
Rozvoj chůze	222
Rozvoj řeči	222

Hračky pro dítě ve druhém roce	223
Jak lze překonat „období vzdoru“	224
TŘETÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE	226
Začněte dítěti povídat pohádky	226
Ved'te dítě k samostatnosti	226
Hraní dítěte s dalšími dětmi	227
Začněte dítěti vštěpovat hygienické návyky	227
Lze odstranit nechutenství dítěte?	228
Jak lze odstranit dětskou tloušťku	228
Víkend s dítětem	229
Jak se máme chovat k dítěti	229
Role otce, babičky a dědečka při výchově dítěte	231
PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ	232
Rýma	232
Zánět středního ucha	232
Zánět příušních slinných žláz	234
Spalničky	234
Zánět očních spojivek	235
Ječné zrna	235
Opar	236
Roupi	236
Alergická onemocnění	237
Kopřivka	237
Ekzém	238
Pylová neboli senná rýma	238
Celoroční alergická rýma	239
Astma	239
Jakou péči potřebuje nemocné dítě	240
Podávání léků dítěti	241
ÚRAZY DĚTÍ A JINÉ NEBEZPEČNÉ PŘÍHODY	243
Upravte vhodně prostředí pro dítě	243
Jakou první pomoc je třeba dítěti poskytnout	245
Bezvědomí	245



Krvácení	248
Popálení a opaření	250
Vdechnutí předmětu	250
Cizí tělísko v oku	251
Cizí tělísko v nose	251
Cizí tělísko v uchu	251
Zlomeniny	252
Otravy	252
Uštknutí hadem	253
Bodnutí včelou nebo vosou	254
Utonutí	254
Vražení třísky	255
Oděrky kůže	255
Domácí lékárnička	255
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH NÁZVŮ	256
LITERATURA	262

Vážené a milé čtenářky!

Ještě v první polovině minulého století očekávaly těhotné ženy porod se strachem a úzkostí. Měly strach z porodních bolestí a obávaly se, že se děťátko může narodit s vrozenou vadou. Záslouhou mnoha objevů v lékařských vědách se situace zcela změnila. Byly objeveny zásady zdravé životosprávy, účinné metody k tišení bolestí, složité přístroje k záchraně nedonošených novorozenců aj.

O těchto a mnoha dalších objevech vás bude informovat tato knížka. Hlavně vám poradí, jak si máte počínat, abyste měly z moderních vymožeností lékařských věd pokud možno největší užitek.

Začněte s čtením knihy již před otěhotněním, anebo alespoň na začátku těhotenství, abyste mohly získané informace a rady včas využít. Pokud by se vám snad některá kapitola zdála při prvním čtení obtížnější k pochopení, můžete ji zatím vynechat. Stačí, když budete vědět, že v knize poučení toho druhu je. K takové kapitole se můžete vrátit, až v průběhu těhotenství budete pociťovat potřebu tohoto poučení.

V knize naleznete také informace o tom, jakou péči potřebuje dítě v prvních třech letech života. Některé kapitoly jsou určeny vašemu manželovi (partneři). Přečte-li si celou knihu, tím lépe. Bude mít pro vaše radosti a případné starosti, související s těhotenstvím a péčí o dítě, tím větší porozumění. Bude také vědět, kdy a jak vám pomoci.

Kniha, kterou máte v ruce, vychází v 9., přepracovaném a doplněném vydání. Byla již přeložena do pěti jazyků a vyšla v některých státech (např. v Polsku) ve stotisícovém nákladu.

Přeji vám, aby i vám pomohla prožít šťastné a zdravé těhotenství, lehký porod a hlavně narození zdravého děťátka.

V Praze, květen 2009

Autor



Představení autora

MUDr. Stanislav Trča, CSc., se narodil v jižních Čechách. Do gymnázia chodil v Písku. Promoval na fakultě Všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze.

Po promoci pracoval jako lékař chirurgického oddělení Okresní nemocnice Mělník.

Po třech letech nastoupil na gynekologicko-porodnickou kliniku v Praze, kde pracoval zpočátku jako sekundární lékař, později jako odborný asistent. Kromě odborné lékařské práce přednášel studentům. Složil atestaci I. a II. stupně z gynekologie a porodnictví.

Od roku 1973 kandidát lékařských věd (CSc.). Publikoval přes 40 odborných článků v domácích i zahraničních lékařských časopisech. Přednášel na několika celostátních lékařských sjezdech a také na zahraničních kongresech ve Vídni, Varšavě a v Berlíně.

Napsal několik populárně odborných knih, z nichž některé byly přeloženy do cizích jazyků.

Zamyšlení nad těhotenstvím a porodem

Lékaři i psychologové považují těhotenství za nejdůležitější část života ženy. Je to období, v němž se budoucí maminky připravují na porod dítěte. Pokud vy a váš manžel (partner) teď přemýslíte o těhotenství, o příchodu dítěte do vaší rodiny a jeho výchově, naleznete v následujících kapitolách mnoho užitečných informací a rad.

Jaký věk ženy je nejvhodnější pro otěhotnění?

Z biologického hlediska je nejvhodnější pro otěhotnění období mezi 20. až 25. rokem. Pak těhotenství probíhá s nejnižším počtem nepravidelností a porod bývá nejsnazší.

Mnohé ženy a jejich manželé nebo partneři si však přejí mít pro prožívání těhotenství a výchovu dítěte určité podmínky: vhodný byt, finanční zajištění, ukončené vysokoškolské vzdělání aj. A tak odkládají otěhotnění na dobu mezi 25.–30. rokem.

V uvedeném období dnes přichází na porodnická oddělení k prvnímu porodu 31 % ze všech rodiček. Zasluhou odborných lékařských kontrol v poradnách pro těhotné a lékařského vedení porodů probíhá těhotenství i porod těchto žen většinou stejně příznivě jako u rodiček z věkové skupiny 20–24 let.

Zlom nastává u žen ve věku 35 let a starších. Těhotenství těchto žen bývá provázáno větším výskytem nepravidelností a vzrůstá také nebezpečí poškození vývoje plodu. Vyšší věk mužů se na výskytu vývojových vad plodu výrazněji neprojevuje.



Ve kterém věku je plodnost žen a mužů největší?

Plodnost žen dosahuje vrcholu ve věku 20–24 let. Pak začíná klesat, do 30. roku se snižuje mírně, po 30. roce výrazněji. Po 35. roce klesá prudce, po 40. roce je otěhotnění málo pravděpodobné.

Muži bývají plodní celý život. Snížení až vymizení plodnosti však může nastat u mužů také, a to vlivem některých zevních činitelů – působením Rentgenových paprsků, kouřením cigaret aj.

Pečujte o správnou tělesnou hmotnost

Již v době před otěhotněním je rozumné pečovat o správnou tělesnou hmotnost. Nadměrná tělesná hmotnost (obezita) totiž znesnadňuje otěhotnění a bývá příčinou prodloužené délky porodu následkem nemožnosti správného tlačení ve druhé době porodní. Podrobněji o tom budeme hovořit v kapitole o druhé době porodní.

Jak si můžete vypočítat svou správnou tělesnou hmotnost? Od výšky vašeho těla odečtete konstantní číslo 100. Získáte výsledek, který udává vaši ideální tělesnou hmotnost.

Uvedeme příklad výpočtu: Měříte-li do výšky 165 centimetrů, odečtete konstantní číslo 100. Tedy $165 - 100 = 65$ kilogramů. Vaše ideální tělesná hmotnost tedy činí 65 kilogramů.

Pokud máte tělesnou hmotnost vyšší, snažte se ji snížit. Přestaňte jíst cukrářské výrobky, sladké bonbony, čokoládu a sladká jídla. Zařadte do svého jídelníčku ovoce a zeleninu: jablka, mrkev, broskve, kedlubny, banány, listovou zeleninu.

A pamatujte na tělesný pohyb. Nejzdravější je chůze. Třeba část cesty do zaměstnání jděte pěšky. Není-li to možné, začněte doma s tělesným cvičením.

Třeba podle návodu, který uvádíme v jedné části životosprávy pro těhotné ženy, anebo podle některé z knížek, které se prodávají v knihkupectví.

Co je to neplodnost a jak často se vyskytuje?

Mnozí mladí lidé se domnívají, že těhotenství je samozřejmou částí lidského života. Není tomu tak. Ve vyspělých státech a také u nás je přibližně 15 % manželských párů neplodných, přestože si přejí narození dítěte.

Z odborného hlediska se považuje za neplodnost takový stav, kdy žena neotěhotní v průběhu jednoho roku, přestože manželé mají přibližně 2–3× v týdnu nechráněný pohlavní styk.

Příčina neplodnosti bývá v 50 % případů na straně ženy a ve 40 % případů na straně muže. V 10 % případů se nepodaří příčinu zjistit.

Kde se neplodnost léčí?

Oba partneři se mohou obrátit s žádostí o pomoc na svého ženského lékaře. Gynekolog provede určitá základní vyšetření a podle potřeby doporučí další odborné vyšetření a hlavně léčení na speciálním pracovišti. Ta jsou zřízena při gynekologických odděleních a při gynekologicko-porodnických klinikách.

Co to jsou „dny plodné“

Menstruační cyklus je odborný název pro období, probíhající u ženy v době od prvního dne menstruačního krvácení až do prvního dne následující menstruace. U největší části žen trvá 28 dní. U některých žen bývá kratší, třeba jen 21 dní, u jiných bývá delší, kupříkladu 35 dní.



Vědeční pracovníci zjistili, že obvykle 13. nebo 14. den (počítáno od prvního dne menstruačního cyklu) se uvolňuje z vaječníku jedno oplodněnischopné vajíčko (ovum). Tomuto ději se říká ovulace. Pakliže se v tu dobu do pohlavního ústrojí ženy při souloži dostanou mužské zárodečné buňky (spermata), pronikne jedna mužská zárodečná buňka do ženského vajíčka, čímž nastane oplodnění. Situace však není tak jednoduchá, jak se badatelům zpočátku jevila. Další objevy totiž ukázaly, že vajíčko dokáže v pohlavním ústrojí ženy čekat pouze 17 hodin po ovulaci ve virulentním stavu na oplodnění. Obdobně dokáže čekat i mužská zárodečná buňka na vajíčko 48 hodin po souloži.

Ty dny, kdy je největší pravděpodobnost oplodnění vajíčka, byly nazvány „dny plodné“ (viz tab. 1).

Vědeční pracovníci, zabývající se těmito velice složitými biologickými otázkami, usoudili, že u těch žen, u nichž nastává ovulace 14. den menstruačního cyklu, je nejvhodnější dobou pro početí 13. nebo 14. den menstruačního cyklu (počítáno od prvního dne menstruačního krvácení).

Tab. 1 Schéma plodných dnů

den menstruačního cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
menstruace																												
ovulace																												
plodné dny																												

Chcete učinit maximum, aby se vám narodilo zdravé dítě?

Přejete-li si, aby vaše těhotenství probíhalo pokud možno bez nepravidelností a narodilo se zdravé dítě, učinite včas, již před početím, některá opatření. Snažte se vyloučit vlivy, které by mohly narušit vývoj plodu a naopak využijte možností, které podporují jeho zdravý vývoj.

Naplánujte si početí tak, aby porod proběhl dříve než dosáhnete věku 35 let. Tím snížíte riziko výskytu některých vrozených vad plodu (Downův syndrom aj.).

V době, kterou jste si naplánovali na početí, a také po celou dobu těhotenství i kojení nepijte alkohol, nekuřte a neberte drogy. Vytvářející plod je nejcitlivější na uvedené škodliviny právě ve dnech početí a prvních týdnech těhotenství.

Pokud používáte hormonální antikoncepci (tablety) nebo nitroděložní tělísko, ukončete antikoncepci tři měsíce před dobou, na kterou jste naplánovali početí.

Při svém stravování pamatujte na listovou zeleninu, špenát, brokolici a ořechy. Obsahují kyselinu listovou, jež podporuje zdravý vývoj centrální nervové soustavy plodu. Podrobné doporučení ke zdravému stravování naleznete v kapitole „Správné stravování“.

V době přibližně tři měsíce před zamýšleným otěhotněním navštivte vy a váš manžel (partner) ženského lékaře a pohovořte s ním o vašem zaměstnání a případném riziku vzhledem k vývoji plodu. V případě, že byste pracovala s olovem, Rentgenovými paprsky anebo jinými škodlivinami, doporučil by vám přejít na jiné zaměstnání.

Pokud byste vy nebo váš partner měli mezi svými předky, případně v blízkém příbuzenstvu někoho s vrozenou chorobou, upozorněte na to lékaře. Doporučil by vyšetření v genetické poradně. Genetik vyhodnotí stupeň ohrožení dítěte a poskytne vám cenné rady. Odpoví na všechny vaše otázky.



Vyšetření v genetické poradně je cenné také v případě, pokud by manželé byli pokrevně příbuzní (sestřenice a bratranec).

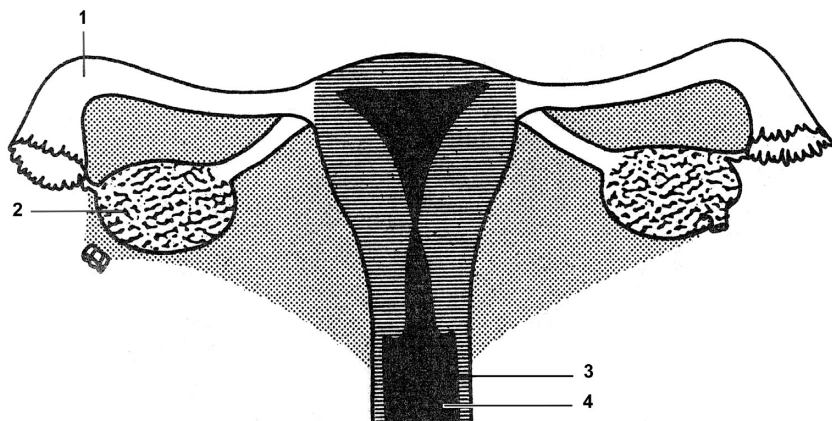
Požádejte svého ženského lékaře o kontrolu hladiny protilátek proti zarděnkám. Je to důležité zvláště v případě, pokud jste v dětství zarděnky neměla. Kontrola hladiny protilátek je vhodná i tehdy, pokud jste proti zarděnkám byla očkována. Někdy totiž hladina protilátek po očkování časem klesá.

Zdravotní kontrola u lékaře před plánovaným početím má veliký význam také v případě, když je žena nemocná cukrovkou, epilepsií, trpí onemocněním srdce nebo jinou dlouhotrvající chorobou. Bývá třeba změnit léky a nahradit je takovými, které neohrožují vývoj plodu.

Zázrak početí – co se děje při početí

Láska přitahuje muže a ženu. Biologická přitažlivost přivádí mužskou zárodečnou buňku k ženské zárodečné buňce. Pak už nastává složitý, téměř zázračně probíhající děj. Podívejme se na něj podrobněji!

Ženské zárodečné buňky, odborně zvané „ženská vajíčka“, vznikají ve vaječnících. Vaječníky jsou dva a jsou uloženy po stranách dělohy v dolní části břišní dutiny ženy (obr. 1).



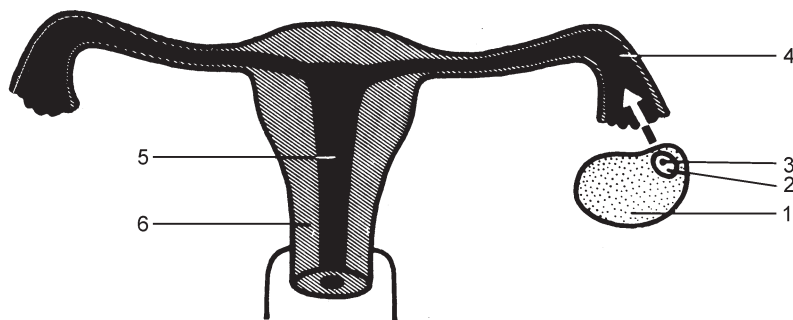
Obr. 1 Vnitřní pohlavní orgány ženy

1 – vejcovod, 2 – vaječník, 3 – stěna poševní, 4 – pochva

V obou vaječnících je uloženo velké množství drobných měchýřků. Každý měsíc dozrává v jednom měchýřku ženská vajíčko. Buňky vystylající vnitřní

stěnu měchýřku začnou vylučovat během zrání vajíčka zvláštní tekutinu, v níž pak vajíčko plave.

Přibližně za 14 dní od prvního dne menstruačního krvácení dosáhne měchýřek velikosti hrášku a přesune se k povrchu vaječníku. Stěna měchýřku se stále ztenčuje, až praskne. V tom okamžiku je vajíčko zároveň s tekutinou vypuzeno do břišní dutiny ženy (obr. 2).



Obr. 2 Zrání vajíčka ve vaječníku

1 – vaječník, 2 – folikulární hormon, 3 – vajíčko, 4 – vejcovod,
5 – děložní dutina, 6 – děložní stěna

Vajíčko je nadáno zvláštní biologickou schopností pohybu, a tak se dostane až do vejcovodu. Jeho řasinkami je pak unášeno směrem k děložní dutině. Jestliže se v tu dobu při pohlavním styku dostaly mužské zárodečné buňky (spermie) do vnitřních pohlavních orgánů ženy, putují z pochvy do děložní dutiny a z ní do vejcovodu. Tam se mohou setkat s vajíčkem.

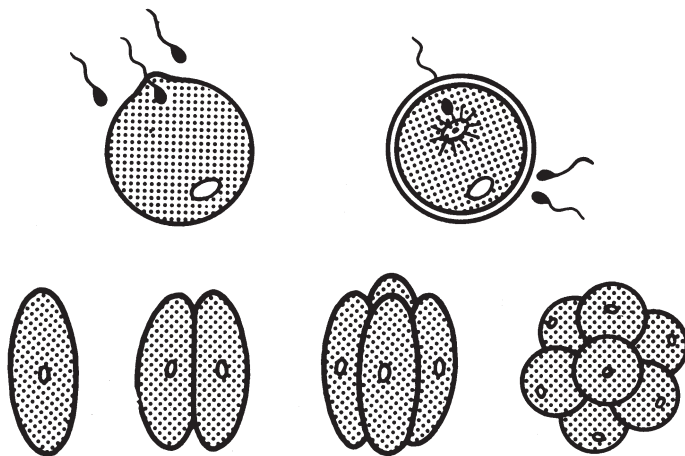
Mužské zárodečné buňky jsou nepatrná tělíska, viditelná pouze mikroskopem (obr. 3). Když se setkají s vajíčkem, seskupí se kolem něho. Pouze jediné ze všech spermií se podaří prorazit tenoučkou blanku, tvořící obal vajíčka. Nastává tak splnutí jediné spermie s jediným ženským vajíčkem.

Obr. 3 Mužská zárodečná buňka



Oplodněné vajíčko putuje z vejcovodu do děložní dutiny. Na jeho povrchu se vytvoří drobné trásničky. Ty rozruší děložní sliznici a vajíčko se do ní zanoří. Až dosud čerpalo výživu ze svého vlastního obsahu. Od té chvíle, co se zanořilo do děložní sliznice, začne dostávat výživu pro svůj vývoj a růst z krevního oběhu své matky.

Po proniknutí mužské zárodečné buňky do nitra vajíčka nastávají úžasné děje. Vajíčko se začne dělit. Nejprve na dvě poloviny. Každá z nich se rozdělí na další dvě poloviny, až vznikne množství buněk, jež jako celek připomínají malinu (obr. 4).



Obr. 4 Pronikání mužské zárodečné buňky do vajíčka. Rýhování vajíčka.

Dělení zárodečné buňky na více buněk připomíná rýhování, odtud také pochází odborný název „rýhování vajíčka“.

Buňky se dělí dále a dále, a nakonec vytvoří uprostřed dutinu. Z tohoto obrovského množství buněk vznikne postupem času velmi složitým způsobem zázračné dílo přírody – lidský zárodek.



Kdo to vzniká? Průměrný člověk – nebo budoucí genius? Možná, že jeho práce přinese prospěch celému lidstvu. Ať tak či onak, zasluhuje si všestrannou péči svých rodičů, zvláště péči mateřskou. Matka nosí lidský zárodek již od jeho vzniku ve svém těle. Zahřívá ho a vyživuje částí své krve.

Není bez zajímavosti, že i zákonodárci vzpomněli na tento teprve se vyvíjející lidský zárodek a vzali ho pod ochranu lidské společnosti.