edice PRO RODIČE

GRADA

Zdravé a nemocné dítě

Od početí do puberty

2. aktualizované a doplněné vydání

- Nemoci novorozenců
- Poradna pro kojence
- Diagnostika
- Různé druhy onemocnění
- Úrazy, otravy, alergie
- První pomoc a léčba

Petr Olchava

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, umisťování 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.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Petr Olchava

ZDRAVÉ A NEMOCNÉ DÍTĚ
Od početí do puberty
2. aktualizované 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 2958. publikaci

Odpovědná redaktorka Josef Josefík
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 256
Vydání 1., 2007

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

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © isifa.com

ISBN 978-80-247-1847-7 (tištěná verze)
ISBN **978-80-247-6317-0** (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

ÚVOD **13**
NEŽ SE MIMINKO NARODÍ **17**
Ještě před oplozením vajíčka 17
Těhotenství 18
Životní styl 19
Výživa 19
Návyky 20
Příprava k porodu 22
POROD **25**
Porod doma 25
Porod do vody 26
Atypické porodní polohy 27
Porod císařským řezem 27
Porod kleštěmi 28
Porod vakuumextraktorem – zvonem 28
Porod koncem pánevním 28
Vícečetný porod 29
PO PORODU **31**
Novorozenecké oddělení 31
S čím se může matka na novorozeneckém oddělení setkat 33
Po příchodu domů 34
ZDRAVÝ NOVOROZENEC **37**
Jak vypadá 37
Ošetřování novorozence 41
Výživa novorozence a kojení 46
Jak správně kojit 47
Jak často kojit 47

Kolik by mělo dítě vypít 48
Jak dlouho kojit 49
Některé problémy v období kojení 50
NEMOCI NOVOROZENCŮ 53
Vrozené vady 53
Příčiny vrozených vad 54
Vrozené vady nervového systému 55
Hydrocefalie 55
Mikrocefalie 55
Rozštěpy páteře 56
Vrozené vady v oblasti hlavy 56
Vrozená neprůchodnost nosu 56
Rozštěp rtu, zubního oblouku a patra 57
Vrozené vady dýchacích cest 58
Vrozené vady srdce 58
Vrozené vady zažívacího systému 60
Neprůchodnost jícnu 60
Neprůchodnost některé části dvanáctníku a střeva 61
Neprůchodnost konečníku 61
Vrozené vady močového systému 62
Vrozené vady genitálu 63
Chlapci 63
Dívky 64
Vrozené vady končetin 64
Nadpočetné prsty ruky a nohy 65
Rozdvojení posledních článků prstů 65
Srostlé prsty 65
Pes equinovarus – koňská noha 66
Postižení kyčelního kloubu 67
Postižení nožek a hlezenních kloubů 68
Pes calcaneovalgus 68
Genetické poradenství 69
Poporodní poranění 71
Kefalhematom: krvácení pod okostici lebečních kostí 71

Zlomenina klíční kosti 72
Krvácení do spojivek 72
Porodní nádor 73
Obrna horních končetin 73
Obrna lícního nervu 74
Nezralý novorozenec 74
Některé problémové oblasti u extrémně nezralých novorozenců . . 75
Krvácení do mozku 75
Retinopatie 76
Pneumopatie 77
PREVENTIVNÍ PÉČE 79
Preventivní péče 79
Dispenzární péče 80
Poradna pro kojence 81
Očkování 82
Budoucnost očkování 85
Nežádoucí účinky očkování 86
Kontraindikace očkování: kdy se nesmí dítě očkovat 86
Psychomotorický vývoj 87
Orientační tabulky psychomotorického vývoje 90
Růst dítěte 93
Tělesná váha 93
Tělesná výška 94
Obvod hlavy 94
Proporcionalita 95
Percentilové grafy 95
Obezita 100
Léčení obezity 102
Dieta při obezitě 103
Dětská obuv 104
Batolata a předškolní děti 105
Školní děti 105
Spánek 106
Pravidla zdravého spánku 107

Batolata a předškolní děti 108
Školní děti 108
Pubertální jedinci 108
Výživa kojence v 1. roce života 109
Období výlučně mléčné výživy – plně kojené dítě 109
Umělá výživa 109
Zásady umělé výživy 110
Přikrmování a přechod na umělou výživu 110
Období s nemléčnými přídavky: 5.–8. měsíc věku dítěte 111
Jídelníček předškolních a školních dětí 113

DIAGNOSTIKA ONEMOCNĚNÍ 115
Anamnéza 115
Vyšetřovací metody – pohled, pohmat, poslech, čich 116
Laboratorní vyšetření 117
RTG – rentgenová vyšetření 118
Ultrazvukové vyšetření – sonografie 118
Magnetická rezonance 119
Elektrofyziologická vyšetření 119
EKG – elektrokardiografie 119
EEG – elektroencefalografie 120
Spirometrie 120
Endoskopická vyšetření 120
Mikrobiologická vyšetření 121
Konziliární vyšetření – vyšetření odborníky 121

NEMOCNÉ DÍTĚ 123
Teplota 123
Zvýšená teplota 123
Léčba dítěte s teplotou 125

ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST 127
Kašel 127
Nejčastější onemocnění dýchacích cest 130
Rýma 130
Zánět vedlejších nosních dutin – sinusitida 131

Angína 132
Laryngitida – zánět hrtanu 133
Epiglotitida – zánět příklopky hrtanové 134
Bronchitida – zánět průdušek 135
Pneumonie – zápal plic 136
Astma bronchiale – průduškové astma 137
ONEMOCNĚNÍ ZAŽÍVACÍCH ORGÁNŮ 139
Zvracení 139
Příčiny zvracení 139
Léčba zvracení 141
Zvracení u novorozenců a mladších kojenců 142
Průjem 142
Dieta 143
Zácpa 146
Problém zácpy 146
Příčiny zácpy 147
Projevy zácpy 147
Léčení zácpy 147
Bolesti břicha 149
Vnímání bolesti 149
Nejčastější příčiny bolestí břicha 150
Zánět slepého střeva – appendicitida 152
Střevní paraziti 153
Roup dětský 153
Škrkavka dětská 154
Kýly 154
Druhy kýl 155
Speciální typy kýl 159
KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ 161
Projevy kožních nemocí 162
Opruzení 163
Seboroický zánět kůže 163
Kojenecký ekzém 164
Molluscum contagiosum 165

Verruca – bradavička 166
Hemangiomy – krevní nádorky 166
ÚRAZY DĚTSKÉHO VĚKU 169
Léčba úrazu 171
Dítě v autě 173
OTRAVY 175
Otravy u malých dětí 175
Otravy u adolescentů 176
Otrava houbami 178
KŘEČE 181
Epilepsie 182
Celkové záchvaty s poruchou vědomí – grand mal 182
Celkové záchvaty bez poruchy vědomí 183
Křeče při teplotě 184
Afektivní záchvaty 185
Jiné příčiny křečových stavů 186
ALERGIE 187
Co je to alergie 187
Jaké známe alergeny 188
Nejčastější alergická onemocnění 189
Senná rýma – pollinosis 189
Astma 189
Ekzém 190
Potravinová alergie 190
ONEMOCNĚNÍ LEDVIN 193
Funkce ledvin 194
Normální funkce močového ústrojí 195
Onemocnění ledvin a močového systému 196
Cystitida – zánět močového měchýře 197
Záněty ledvin 198
Bakteriální zánět ledvin – pyelonefritida 198
Glomerulonefritida 199
Pomočování – enuresis nocturna 199

INFEKČNÍ NEMOCI 203
Spála 205
Varicella – plané neštovice 206
Parotitida – příušnice 207
Salmonelóza 209
Rubeola – zarděnky 210
Chřipka 211
Toxoplazmóza 212
Borrelióza lymeská 213
Kampylobakterové nákazy 214
Meningokokový zánět mozkových blan 215
ONEMOCNĚNÍ OČÍ 217
Zánět spojivek 217
Šilhání – strabismus 218
Poruchy vidění 219
Krátkozrakost – myopie 220
Dalekozrakost – hypermetropie 221
Astigmatismus 221
ONEMOCNĚNÍ UŠÍ 223
Zevní ucho 224
Střední ucho 224
Vnitřní ucho 224
Mozkový analyzátor 224
Onemocnění ucha 225
Zánět středního ucha – otitida 225
LÉČBA ONEMOCNĚNÍ 227
Druhy lékových forem 227
Tablety 227
Dražé 228
Prášky 228
Kapky 228
Sirupy 228
Čípky 228

Spreje 229
Inhalátorky 229
Injekce 229
Masti 229
Zásypy 230
Méně obvyklé formy 230
Nejpoužívanější léky v dětském věku 230
Antibiotika – ATB 230
Antipyretika – ATP 231
Antitussika – léky proti kašli 232
Antihistaminika 233
Nosní kapky 234
Oční léky 235
Ostatní léky častěji užívané v dětské péči bez specifikace skupin 235
PRVNÍ POMOC 237
Základní opatření při poskytování první pomoci 237
Klid 237
Informace 237
Zhodnocení situace 238
Určení priorit 238
Použití zdravotnických pomůcek 238
Péče o životní funkce 239
Krvácení 241
Spálenina 243
Poleptání 243
Omrzliny 243
LÉKAŘ, PACIENT A ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA 245
Registrace pacienta u zdravotní pojišťovny 245
Registrace pacienta u dětského lékaře 245
Placení zdravotní péče 246
REJSTŘÍK 251

Úvod

Tato stručná kniha není ani literárním dílem, ani učebnicí, která by rodiče zcela připravila na všechny situace, se kterými se mohou v péči o dítě setkat.

Jejím cílem je ukázat z pohledu lékaře, který má 25 let praxe v péči o nemocné i zdravé děti, na nejčastější situace související se zdravím dětí. Vycházím ze svých zkušeností s dětmi i matkami, z dotazů matek, jejich zkušeností a často neomezenou bezbranností, danou jejich věkem nebo vzděláním.

Denně jsem ve své ordinaci, na dětském oddělení, v porodnici i při rozhovorech s rodiči narážel na nedostatek času vysvětlit všechno, co by maminka nemocného dítěte měla vědět, měl jsem potřebu tyto informace poskytnout, ale neměl jsem jak.

Kniha by měla zaplnit mezeru v sortimentu vydávaných titulů, které jsou většinou překlady ze zahraniční literatury, jsou vybaveny perfektními obrázky, jsou výpravné a patřičně drahé. Jde mi o jednoduché vyjadřování bez záplavy cizích slov, o možnost jednoduchého vyhledání problému a nalezení potřebných základních informací.

Některé názory jsou nutně subjektivní a nemusí vždy vyjadřovat momentální módní trendy, protože mou snahou je vyhýbat se extrémům a v zavádění novinek si počkat až na jejich ověření delší praxí.

Jedinou útěchou a uspokojením mi bude, když kniha nebude ležet na policích knihkupectví, ale bude patřičně osahaná matkami, které ji budou číst, a jednou za mnoho let, až budou dělat úklid v domácí knihovničce, si vzpomenou, že právě ona jim pomohla překonat problémy při výchově jejich dítěte.

O zvláštní shovívavost žádám kolegy lékaře, hlavně na pracovištích věhlasných klinik, kterým se můj přístup může jevit příliš zjednodušujícím, i těm ro-

dičům, kterým bude text připadat příliš složitý. Obě skupiny budou mít pravdu, protože napsat odborný text pro všechny je obrovský problém.

Pro ty, kteří úvody zásadně nečtou, doporučuji přečíst si následující řádky, které se mi podařilo získat z anonymně kolujících zdrojů.

Těm, kteří po přečtení následujících řádek budou i nadále toužit po dítěti, držím palce a přeji, aby moje rady nikdy nepotřebovali.

Pokud chcete zjistit, jestli jste na vznešené rodičovské poslání dobře připraveni, řiďte se následujícími pokyny:

- Abyste si vyzkoušeli, jak to bude vypadat v noci, procházejte se denně od pěti odpoledne po obývacím pokoji a na rameni držte mokrou tašku o váze 3–6 kg. V deset si jděte lehnout, ale přesně o půlnoci vstaňte a pochodujte až do jedné. Pak si nařiďte budík na třetí hodinu ranní. Protože neusnete, ve dvě vstaňte a dejte si panáka. Ve tři čtvrtě na tři ale určitě běžte do postele. Až začne budík zvonit, hbitě vyskočte, ale nerozsvěcujte. Do čtyř hodin zpívejte ukolébavky, potom si budíka nařiďte na pátou. Vstaňte a uvařte snídani. Dělejte to pět let. Tvařte se přitom vesele.

- Vezměte meloun a vydlabejte jej. Pak v něm vyvrtejte otvor velikosti pingpongového míčku, zavěste ho na provázku ke stropu a rozhoupejte. Vezměte misku krupičné kaše a zkuste ji po lžičkách do melounu vpravit. Musíte však předstírat, že jste letadlo, to znamená, že byste měli vrčet a dělat lžičkou kroutivé pohyby. Vytrvejte, dokud polovina kaše nezmizí v melounu, a potom si zbytek vylijte do klína. Pokud jste to zvládli, jste připraveni na krmení ročního miminka. Abyste se přichystali i na batole, pomažte pohovku nějakou marmeládou a všechny záclony zapatlejte džemem. Za rádio hoďte chleba s máslem a několik měsíců ho tam nechejte.

- Oblékání malých dětí není tak snadné, jak se na první pohled zdá. K nácviku potřebujete chobotnici a síťovou tašku. Pokuste se nastrkat chobotnici do tašky tak, aby žádné chapadlo neviselo ven. Máte na to celé odpoledne.

- Zapomeňte na sportovní automobil a kupte si kombík. A nemyslete si, že s ním budete moci parkovat před domem. Chcete-li vidět, jak bude vypadat, kupte kornout čokoládové zmrzliny a položte ho do přihrádky pod přístrojovou deskou. Pak do přehrávače strčte minci, roztlučte rodinné balení čokoládových sušenek a drobky vysypte na zadní sedadlo. Nakonec přejeďte kapotu po obou stranách hráběmi. To by snad stačilo.

- Nácvik na procházku: Oblečte se a půl hodiny čekejte před záchodem. Pak vyjděte před domovní dveře, ale hned nato se vraťte. Totéž opakujte ještě dvakrát. Pak několikrát jděte k brance a zase zpátky k domu. Nakonec vyjděte na chodník a pět minut se velmi pomalu procházejte. Podrobně zkoumejte každý vajgl, žvýkačku, papírový kapesník a mrtvého brouka, které najdete. Občas se o pár metrů vraťte, a pak teprve pokračujte dál. Po celou dobu si pokládejte otázku „proč?" na všechno, co vás jenom může napadnout, pokaždé vlídně odpovězte, nejraději několikrát. Ve chvíli, kdy zvrátíte hlavu a začnete ječet, že už to dál nevydržíte ani minutu, jste připraveni vzít dítko na procházku. Reakcí sousedů si nevšímejte.

- Běžte do supermarketu. Vezměte si s sebou něco, co se podobá předškolnímu dítěti. Ideální je dospělá koza. Plánujete-li více dětí, pak jedna koza nebude stačit. Kozy nesmějí být na vodítku. Obstarejte si nákup na celý týden, aniž byste z nich spustili zrak. Uhraďte všechno, co snědí nebo zničí.

- Naučte se nazpaměť jména všech postaviček z dětských večerníčků, Křemílkem počínaje a Disneyovými figurkami konče. Až se v koupelně přistihnete, že zpíváte úvodní melodie těchto seriálů, budete na rodičovství dokonale připraveni.

- Všechno, co řeknete, minimálně pětkrát zopakujte.

- Pro případ, že chcete mít i děti v pubertě, berte všechny dosavadní příklady jenom jako opravdu veselé a podařené vtipy. Skutečnost předčí všechna očekávání.

- Ještě než učiníte konečné rozhodnutí, zajděte na návštěvu k nějakým nešťastníkům, kteří mají dvojčata. Proberte s nimi chyby, kterých se podle vašeho názoru dopustili, a vysvětlete jim, jak by měli postupovat. Nezapo-

meňte pohovořit o trpělivosti a důslednosti, bez nichž žádný rodič ničeho nedosáhne. Navrhněte jim, jak by měli své ratolesti naučit chodit na nočník, jíst příborem, poslouchat a chodit do postele bez odmlouvání. Vychutnejte si to – bude to naposledy, kdy budete mít na všechno odpověď.

Než se miminko narodí

Ještě před oplozením vajíčka

Bylo by skvělé, kdyby tyto řádky četli mladí lidé, kteří chtějí založit rodinu. Je to velmi nepravděpodobné, protože pokud je někdo bude číst, pak spíše těhotná maminka nebo rodiče právě narozeného dítěte.

Vím, že láska je mocná čarodějka a dobře míněné rady okolí, rodičů, lékaře a mediální informace málokdy dopadnou na úrodnou půdu. Zamilovaní jsou hluší, slepí a neschopní soudného jednání. Až zamilovanost přejde a přijde na řadu normální život se všemi nástrahami, je pak většinou marné chtít vrátit běh událostí zpátky a s pláčem si v náručí maminky stěžovat na nepřízeň osudu.

Kdyby zcela náhodou někdo chtěl několik rad před založením rodiny, zde jsou:

- Při výběru budoucího partnera mějte stále v koutku mysli zabudován fakt, že geneticky zakódované informace se přenášejí do dalších pokolení a jen některé z nich jsou ovlivnitelné výchovou a prostředím.
- Než se s někým vyspíte, snažte se jej nejdříve blíže poznat.
- Když už s někým spíte, pak používejte antikoncepci. Především v případě, že nechcete neplánovaně otěhotnět.
- Zakládejte rodinu až v případě, že jste schopni ji uživit a máte kde bydlet.
- Pokud máte vážnou známost, snažte se dozvědět co nejvíce o zdravotním stavu partnera, možných vrozených chorobách v jeho rodině.
- Poznejte zvyky svého partnera. Alkohol, drogy, gamblerství a promiskuita nejsou to nejlepší věno do manželství.
- Nikdy nevěřte alkoholikovi, závislému na drogách, gamblerovi a děvkaři, že se polepší a už to nikdy neudělá.

- Dobře si všimněte, jaký má váš partner vztah k malým dětem a zvířatům, je velmi pravděpodobné, že podobný vztah bude mít k vám a vašemu dítěti.
- Všimněte si, jaké jsou v rodině budoucího partnera vztahy mezi rodiči a dětmi, mezi sourozenci navzájem, opět je velmi pravděpodobné, že se negativní vlastnosti projeví i v životě s vámi.
- Nemyslete si, že když s někým chodíte do kina, na procházky, rande a občas se s ním vyspíte, že jej znáte. Opak je pravdou.
- Je-li to možné, jeďte na delší dovolenou pod stan, do nepohody, nebo chvilku žijte ve společné domácnosti. Jedině tak máte šanci se trochu poznat.
- Poznejte, jak váš partner hospodaří s penězi a jaké má koníčky a zájmy.
- Pokud zjistíte nějakou zásadní neshodu, která by vám zásadně vadila, nepočítejte moc s tím, že vy partnera převychováte.
- Než se rozhodnete pořídit si miminko, zvažte, zda jste už na tak zodpovědnou úlohu dostatečně zralí, jestli není ještě lepší chvilku žít, vstřebávat zkušenosti, poznávat možné potenciální partnery.
- Když už je jednou miminko na světě, je pozdě lamentovat nad svým osudem a smůlou, je nutno je vychovávat.

Těhotenství

Těhotenství by mělo být nejšťastnějším obdobím života ženy, která je připravena ke splnění svého vrozeného poslání porodit potomka. Těhotenství přináší do mladé rodiny řadu změn, které všechny směřují ke dni porodu.

Tělo budoucí maminky se mění. Vlivem hormonálních změn se mění charakter pleti, vlasů, zvětšují se prsa i ostatní tělesné proporce ženy. V souladu s těmito změnami se mění i psychika, žena je prostě celá jiná. Tatínků se sice většinou netýkají tělesné změny, ale změna klimatu v rodině vede i u nich k chování, které je odlišné od normálního běžného života.

Je několik problémových oblastí, na které by se měla budoucí maminka v průběhu těhotenství připravit.

Životní styl

Těhotenství je celé zaměřeno na růst plodu. V posledních letech je již potvrzen dřívější předpoklad, že chování matky v těhotenství ovlivní i chování a zdravotní stav budoucího dítěte. Těhotná žena by měla žít vyrovnaným klidným životem s minimem stresů a starostí. Stres a psychická nepohoda matky způsobuje uvolňování řady hormonů a chemických látek, které se dostávají přes placentu do krevního oběhu dítěte, kde působí stejně negativně jako v těle matky.

Ukazuje se, že dítě v děloze je schopno vnímat zevní podněty přenášené plodovou vodou, silné zvuky, prudké pohyby, tlak na dělohu způsobený nevhodným oděvem.

Velmi důležitý je tělesný pohyb budoucí maminky. Pokud tomu zdravotní stav nebrání, měla by být denní přiměřená tělesná aktivita základem pro udržení potřebné tělesné kondice.

Výživa

Veškeré stavební látky pro růst plodu jsou brány z krevního oběhu matky cestou placenty. V těhotenství musí matky myslet na tento fakt a přizpůsobit mu svůj stravovací režim. Není nutné jíst za dva, protože ten druhý uvnitř váží z počátku jen několik gramů a možná nadváha ke konci těhotenství může být při porodu na obtíž.

Nejde tedy o kvantitu, ale o kvalitu. Strava musí být všestranná, obsahující všechny základní složky. Větší množství vápníku, vitaminů, bílkovin a vhodných tuků je nutností. Nejčastějším neduhem těhotných matek je strava chudá na železo a jód.

Protože sledování množství jednotlivých prvků v normální stravě je obtížné, nabízí se dnes jako možnost užívání různých minerálních a vitaminových směsí určených pro těhotné matky.

Budoucí maminka by měla zapomenout na možné důsledky těhotenství v podobě změn postavy a tělesných proporcí, s tímto problémem je čas se vypořádat po porodu a po ukončení kojení.

Jako silně problematické se v posledních letech ukazují extrémní alternativní způsoby výživy, jako je vegetariánství či veganství. Skalní příznivci mi jistě budou oponovat, ale vědecká fakta hovoří jinak: správná výživa těhotné ženy, růst plodu, kojení a výživa malého dítěte nejsou období určená k experimentování. Jako ve všem je nutné nebýt extremistou a držet se pestré stravy.

Návyky

Těhotenství s sebou přináší i některé vynucené změny v návycích matky. Některé činnosti by těhotná dělat neměla a některé vysloveně nesmí.

- **Kouření**
  Těhotná žena by v žádném případě neměla kouřit, ale ani by neměla pobývat v zakouřeném prostředí jako pasivní kuřák. V domácnosti, kde je těhotná a malé děti, by se nemělo nikdy kouřit.

- **Alkohol**
  Pokud se budeme držet zásady nic nepřehánět, pak malé množství vína či piva nejsou na škodu, pokud je maminka zdravá.

- **Drogy**
  Nikdy, v žádném případě. Žena, která je narkomanka, by se nikdy neměla stát matkou!

- **Tělesná aktivita**
  Těhotná žena by měla přizpůsobit svou aktivitu novým okolnostem, dostatek odpočinku a spánku je základem ke zdravému dítěti.

- **Sex**
  Pokud je provozován s ohledem na délku těhotenství a ohleduplně, neškodí ani v den porodu.

- **Řízení auta**
  Maminka řidička si musí být vědoma faktu, že její zvětšující se břicho chrání bezbranné miminko. Bezpečnostní pásy, airbagy, volant, to jsou možné zdroje poranění, proto ženy ve vysokém stadiu těhotenství by již asi neměly samy řídit automobil.

- **Sportování**
  Pokud je matka zvyklá zvýšené tělesné aktivitě v podobě sportu, pak je vhodné omezit ty sportovní aktivity, které by mohly ohrozit vyvíjející se plod. Přílišná tělesná zátěž omezuje prokrvení plodu a při většině sportů hrozí fyzický kontakt se zvětšující se dělohou. Vhodná je rekreační aktivita, při které není organizmus matky příliš zatěžován.

Problémy v těhotenství

- Krvácení z rodidel je vždy důvodem k okamžité návštěvě lékaře.
- Zvýšená teplota matky.
- Otoky nohou, břicha.
- Pocity tuhnutí dělohy kromě konečného stadia těhotenství.
- Matky necítí pohyby plodu, který se již delší dobu aktivně v děloze pohyboval.
- Předčasný odtok plodové vody před stanoveným termínem porodu.
- Bolesti hlavy spojené se zvracením.

Budoucí maminka by měla pravidelně docházet do poradny pro těhotné, kterou vede její gynekolog. Obsah těchto preventivních prohlídek je dán a měl by postihnout všechny problémy spojené s těhotenstvím. Termíny prohlídek jsou dány domluvou s lékařem a v mezidobí mezi prohlídkami by měla matka rozeznat, zda je vše v pořádku.

Příprava k porodu

V kapitole o těhotenství jsme se věnovali změnám, ke kterým dochází v jeho průběhu, tomu, co by matka měla udělat se svou životosprávou a životním stylem.

Poslední měsíce a týdny těhotenství znamenají přípravu těhotné ženy na porod. Budoucí maminka by měla absolvovat kurzy pro těhotné matky, kde je pod vedením odborníků informována o cvičení k posilování potřebných svalových skupin, učí se dýchat, spolupracovat s porodní asistentkou.

V rámci těchto cvičení a přednášek by bylo vhodné, aby se seznámila s porodním sálem, organizací porodu, a pokud je to v daném kurzu možné, část přednášek absolvovala s budoucím tatínkem.

Matky většinou do poslední chvíle opomíjejí teorii, pokud si nějakou knihu o těhotenství a výchově dítěte koupí, pak s jejím prostudováním nakonec počkají až do porodnice. Čas se krátí, povinností neubývá, a tak veškerá dobrá předsevzetí jsou zapomenuta a budoucí maminka přichází na porodní sál nepřipravena.

Dalším, ale už radostnějším problémem, je zakoupení potřebných plen, dupaček, košilek, vaniček, kočárků a ostatních krásných maličkostí. Budoucí maminka by měla mít všechny potřebnosti dětské výbavičky nachystány ještě před porodem. Zcela samostatně by měla mít přichystán balíček s věcmi, které bude potřebovat při odchodu dítěte z porodnice. Je krajně nezodpovědné chtít po novopečeném tatínkovi, který po dobu pobytu maminky v porodnici musel absolvovat řadu oslav, aby byl v den propuštění schopen zkompletovat přesně to, co miminko v porodnici potřebuje.

Další důležitou otázkou je, kde se miminko narodí. Naštěstí má už dnes maminka právo, a myslím, že i povinnost, vybrat si porodnici, kde se její miminko narodí. Jednotlivá zdravotnická zařízení se podstatně liší přístupem k maminkám, způsobem porodu, vybavením, možností rodit alternativní metodou. Rozhodující je i pověst porodnice a novorozeneckého oddělení.

Má-li být vstup miminka do života co nejlepší, je třeba začít od samotného porodu.

Maminka by si měla koupit kvalitní knihu, samozřejmě nejlépe tu moji, ze které se dozví vše, co v daném okamžiku potřebuje.

Porod

Porod znamená ukončení těhotenství a narození dlouho očekávaného miminka. Během několika posledních století se porod a jeho průběh postupně měnily. V historických dobách byl porod věcí rodičky a nanejvýš porodní báby. Úmrtnost dětí i rodiček byla vysoká. Teprve 19. století přineslo první zásadní změny, byli objeveni původci infekce, zlepšila se sociální situace matek, zlepšilo se vzdělání lékařů.

V průběhu 20. století se výrazně snížila jak úmrtnost novorozenců, tak i maminek. V posledních desetiletích, díky výraznému pokroku medicíny, se úmrtnost rodiček stala vzácností a novorozenecká úmrtnost je kolem 3 dětí na 1000 narozených. Vlivem osvěty a současně i vlivem televize a tisku vzniká dojem, že porod je banální záležitost, která skončí vždy šťastně a radostně a komplikace se nepřipouštějí, nebo jenom malé, jako ve filmu či televizi.

V posledních letech se objevují různé nové trendy v porodnictví a vysloveně módní vlny v typech porodů.

Porod doma

Objevuje se znovu myšlenka na porod v rodinném prostředí, kde je matka obklopena svými bližními, rodí v klidu a pohodě, jak vidíme na řadě dokumentů. Všichni jsou šťastní a všechno dobře dopadne. Možná v zemích, kde matka sice rodí doma, ale má za sebou řadu hodin předporodních seminářů a cvičení, kde se matky aktivně vzdělávají před porodem a kde u porodu je přítomna zkušená porodní asistentka a před domem stojí vůz rychlé lékařské pomoci s kompletně vybaveným pracovištěm schopným zvládnout všechny komplikace, včetně porodu císařským řezem.

Až budou splněny tyto požadavky, pak bude porod doma alternativou k porodu ve zdravotnickém zařízení, pokud ne, pak jde o nezodpovědný hazard s životem matky a novorozence.

Dojde-li totiž v průběhu porodu ke komplikacím, pak rozhodují minuty a někdy i vteřiny.

Porod do vody

Další alternativa porodu normálního. Je založena na předpokladu, že dítě je po celé těhotenství uloženo v plodové vodě, a proto je vhodné, aby poporodní stres spojený s hlukem, chladem, světlem byl co nejmenší a dítě si prodloužilo pobyt ve vodní lázni.

Klady

- Matka je v příjemném prostředí, její váha je nadnášena vztlakem vody, porodní bolesti jsou menší, lépe se snášejí.
- Dítě se rodí do teplého přátelského prostředí, do klidu a šera.
- Již sama exotičnost a výjimečnost takového porodu působí na matku pozitivně.

Zápory

- Vybavení k porodu ve vodě je velmi nákladné.
- Jsou problémy s dezinfekcí bazénku po porodu (do vody se dostává moč, stolice a krev).
- Je obtížněji kontrolovatelný průběh porodu a postavení dítěte včetně jeho reakcí v průběhu porodu.
- Dítě i matka jsou ohroženi možnou infekcí.
- V případě komplikací se prodlužuje doba do účinného zákroku.

Porod ve vodě vidím jako velmi ojedinělou alternativu běžného porodu, která je sice zajímavou, ale zdaleka ne přirozenou a normální cestou.