



Komu je kniha určena?

Kniha je určena všem budoucím i současným rodičům, aby jim pomohla získat jistotu při výchově dětí i při péči o ně.

Co je obsahem knihy?

Kniha přináší rady týkající se prevence onemocnění, nikoli jejich léčení. Medicína není univerzální a léčebné postupy závisejí na zkušenostech i vzdělání každého jednotlivého lékaře, ve vašem případě vašeho dětského lékaře.

Jak tato kniha vznikla?

Kniha vznikla na podkladě dotazů rodičů, s nimiž jsem po mnoho let v kontaktu, a na základě studia příslušné aktuální odborné literatury.

Co přeji knize?

Mým přáním je, aby rodiče v knize našli potřebné informace, odpovědi a úvahy týkající se jejich dítěte. Především si však přeji, aby rodiče naslouchali dětskému lékaři a plně mu důvěřovali. Názory vašeho dětského lékaře, milí rodiče, mají pochopitelně přednost před informacemi, které získáte v této publikaci. Cílem publikace totiž je, aby pomohla rodičům, a především matce, získat jistotu.

Kdo je tedy nejlepším rádcem v péči o dítě?

Je jím jistota a cit matky a váš dětský lékař.





1

Co mají rodiče vědět před porodem?

1.1 O fyziologii těhotenství a zajištění jeho fyziologického průběhu

Fyziologické těhotenství trvá 280 dnů. Začíná okamžikem početí a končí přerušným pupeční šňůry živě narozeného plodu bez ohledu na jeho hmotnost a délku těhotenství. Již v úvodu zdůrazňuji, že život začíná právě početím.

Těhotenství probíhá fyziologicky, nebo u něj lze sledovat určitá rizika pro matku, a tím i pro dítě (plod). Je-li matka nemocná, mluvíme o těhotenství patologickém (např. matka má léčenou srdeční vadu, těžší formy cukrovky, vysoký krevní tlak atd.). Slovo *riziko* by matku nemělo zneklidňovat, znamená jen zvýšenou, tedy preventivní pozornost lékaře, aniž by rizikovost nutně znamenala bezprostřední ohrožení dítěte. Ani z patologického těhotenství se nemusí narodit nemocné dítě, a to právě díky přísnému dohledu lékaře. V případě patologického těhotenství pomáhají lékaři zajistit matkám zvýšenou péči, a tím zabránit porodu patologického (nemocného) dítěte.

Žena, která otěhotní, by měla co nejdříve navštívit svého ženského lékaře, případně si nějakého vybrat a zaregistrovat se v jeho ordinaci. V poradně pro těhotné bude pak sledován její stav, bude jí odebírána krev a moč (někdy i opakovaně), a to především ke zjištění krevní skupiny a odhalení některých infekčních chorob, které by mohly závažně ovlivnit průběh těhotenství. Krev lze také vyšetřit na přítomnost bílkovin či enzymů, jež by mohly signalizovat případnou vývojovou vadu plodu. Lékař budoucí matce založí těhotenskou legitimaci, v níž jsou v průběhu těhotenství jednotlivé části doplňovány – zaznamenává se do ní například hmotnost matky, hodnoty krevního tlaku, krevní skupina, růst plodu atd. V 13. týdnu je plod poprvé preventivně vyšetřen pomocí ultrazvuku. Ve 20. týdnu lékař zjišťuje velikost plodu, délku jeho končetin, polohu, mohou být diagnostikovány případné vývojové vady (např. ledvin, srdce atd.). Další vyšetření ultrazvukem podstoupí budoucí maminka



v 32. týdnu, tehdy je sledován především růst plodu. Pomocí ultrazvuku lze také zjistit případné vícečetné těhotenství.¹

V současné době je kladen důraz na to, že se v těhotenství nemluví o těhotné ženě, ale o těhotných rodičích.

Jak lze vypočítat datum porodu?

Termín porodu můžeme přibližně vypočítat tak, že k prvnímu dni poslední menstruace připočteme 280 dnů neboli 10 lunárních měsíců.

Existuje rozdíl mezi rizikovým a patologickým těhotenstvím?

Ano. Při patologickém těhotenství je vážně ohrožena matka i plod. U rizikového těhotenství se jedná pouze o možnost vzniku onemocnění matky a plodu.

Těhotná žena mívá celou řadu zdravotních potíží. Které to jsou?

Psychická nevyváženost – změny nálad, které se mohou i rychle střídat, od euforie až po depresivní ladění. Jedná se o fyziologické potíže, s nimiž se musí smířit těhotná žena i její okolí.

Citlivé a nateklé prsy – jeden z prvních příznaků těhotenství. Důvodem je rostoucí hladina těhotenských hormonů v těle. Citlivost a bolestivost prsů je zpravidla vyšší než před menstruací.

Nevolnost a zvracení především v ranních hodinách. Zvracení není nebezpečné, pokud těhotná žena nezačne hubnout. V počátku těhotenství je vhodné užívat vysokokalorické nápoje, např. Gravimilk.

Únava – důvodem únavy a pocitu vyčerpání na počátku těhotenství je zřejmě rychle rostoucí hladina hormonu progesteronu. Ve 2. trimestru únava obvykle ustupuje, ale na konci těhotenství se u většiny žen objevuje znovu kvůli rostoucí váze a nepohodlí při spánku.

Implantační krvácení – u některých žen se zhruba 11. až 12. den po početí objevuje drobné vaginální krvácení. To může být způsobeno uhnížděním oplodněného vajíčka v silně prokrvené děložní tkáni. Krvácení je velmi slabé (obvykle pouze zašpinění prádla) a trvá jen 1 až 2 dny. Pokud u sebe žena během těhotenství pozoruje jakékoli krvácení či špinění, je nutné, aby se o tom poradila s lékařem (zvláště pokud je krvácení provázáno bolestmi).

Křížové bolesti – jde o nejčastější bolesti v těhotenství. Jsou způsobeny změnami v organismu v souvislosti s těhotenstvím. Pomáhá gymnastika, plavání a akupunktura; je však třeba konzultovat situaci s lékařem.

Časté močení – tlak plodu na močový měchýř vyvolává častější nucení k močení. Většinou se jedná o fyziologický jev, těhotná žena musí s těmito potížemi počítat.

¹ Jak vzniká život: <http://www.veleminsky.cz/vidoa>

Nadýmání – vlivem hormonálních změn se střeva nadýmají mnohem častěji než jindy. Proto se nastávající matka má vystříhat jídel, která tyto potíže způsobují.

Zácpa – vlivem tlakových poměrů v organismu těhotné ženy se často objevuje zácpa. S tím také souvisí výskyt hemoroidů, které způsobují krvácení a bolesti. Pro terapii však nejsou vhodná projímadla, mohla by totiž vyvolat potrat nebo předčasný porod.

Křečové žíly – v těhotenství se často objevují rozšířené žíly na dolních končetinách, což souvisí se zvýšenou námahou. Těhotná žena by neměla dlouho stát, při odpočinku by měla dávat nohy do zvýšené polohy. U větších křečových žil je vhodné nosit elastické punčochy.

Bolesti v lýtkách – jsou neškodné a jsou způsobeny zpomaleným krevním oběhem.

Může žena těmto potížím předcházet?

Může je snadněji překonávat, pokud zvolí běžný způsob života a nepovažuje těhotenství za nemoc.

Jaká má být výživa těhotné ženy?

Výživa nesmí být jednostranná, musí obsahovat všechny základní složky včetně vitamínů, nevhodná je jakákoli redukční dieta. Doporučuje se zvýšit energetický příjem asi o jednu čtvrtinu (cca 11 000 kJ, což odpovídá asi 2600 kcal). Nejvydatnější by měla být snídaně a oběd. Je vhodné, aby měla matka zajištěný dostatečný přívod jodu a železa. Váhový přírůstek nastávající maminky by se měl pohybovat mezi 10–12 kg. V ostatních případech je nutné poradit se s lékařem.



Můžete pro lepší orientaci uvést hlavní zásady správné výživy pro těhotné?

Jezte vícekrát denně, ale malé porce. Doporučuje se nejméně pět porcí s tím, že nejvíce kalorií má obsahovat snídaně a oběd, nejméně večeře.

Bílý chléb a tousty zaměňte za chléb celozrnný a stravu doplňte ovesnými vločkami.

Rozhodně omezte sladkosti, máte-li však na ně chuť, vezměte si kousek čokolády.

Maso upravujte na teflonové pánvi nebo na páře.

K svačině jsou vhodná jablka – obsahují cenné složky potřebné pro zdravý vývoj, například vitaminy a vlákninu. Jablka však nejezte večer, pro vysoký obsah nevhodných jednoduchých cukrů. Není vhodné jíst oříšky, sladkosti, slané brambůrky atd.

Omezte spotřebu soli.

V těhotenství nedržte redukční diety!

Nekonzumujte tzv. fastfoodová jídla, jsou tučná a nezdravá.

Konzumujte větší množství čerstvých vitaminů a železa v podobě ovoce a zeleniny.

Dostatečně pijte, vhodné jsou neslazené nápoje. Potíte-li se, může být denní spotřeba i vyšší. Vhodné jsou neslazené tekutiny.

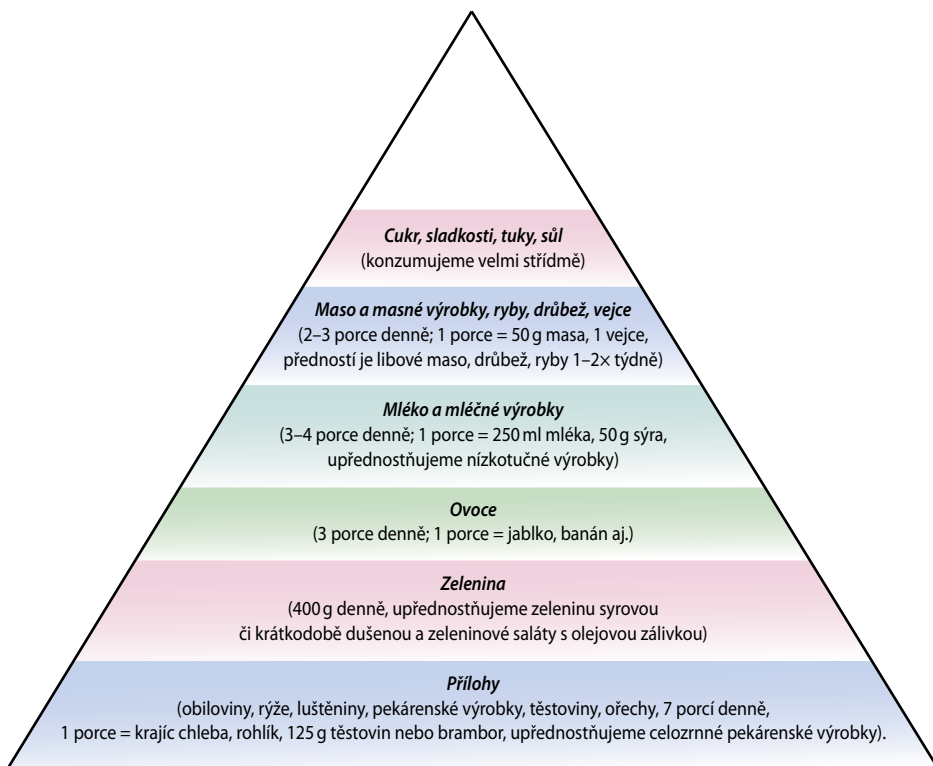
Obohaťte stravu o jod (tuk z mořských ryb), vitamin A (tuk z mořských ryb), vitamin E (Erevit), vitamin C (šípek, ovoce) a kyselinu listovou (obsahuje ji především listová zelenina, dále květák, brokolice a další druhy zeleniny).

Které vitaminy se mají přidávat do výživy těhotné ženy?

Přidáváme všechny vitaminy, důraz klademe na vyšší příjem kyseliny listové (vitamin skupiny B), která omezuje výskyt vývojových vad. Vhodné je podávat ji již při plánování těhotenství. V lékárnách je k dispozici v tabletách, například pod názvem



Pyramida výživy, která znázorňuje doporučené složení stravy těhotné ženy:



Femibion. Někdy bývá doporučován také vitamin A, který je však třeba dávkovat opatrně. Spolu s vitaminy je vhodné přidávat jodové tablety, poradte se se svým gynekologem.

Mám si kupovat multivitaminové přípravky?

Podle mého názoru není nutné při pestré běžné stravě tyto přípravky užívat. Jsou drahé a organismus správně vyživované ženy je ani nespotřebuje a přebytečné vitaminy vyloučí močí.

Co je přirozeným zdrojem kyseliny listové?

Její přirozeným zdrojem je listová zelenina a citrusové plody.

Kolik tekutin má přijmout těhotná žena?

Měla by vypít asi 2–2,5 litrů tekutin za den. Doporučuji minerální vody se sníženým obsahem solí, ne však tekutiny obsahující sůl a cukr. Vyhněte se sladkým limonádám, vhodná je neperlivá voda.



Měla bych nebo mohu pít kravské mléko?

Můžete, ale držte se zásady, že všeho moc škodí. Nadměrné pití kravského mléka na konci těhotenství může u dítěte vyvolat alergii na bílkovinu kravského mléka.

Doporučujete těhotným ženám nějaký doplněk stravy?

Ano, např. přípravek Piulatte plus. Tento přípravek obsahuje bylinou složku Silitidil a jestřabinu lékařskou (výtažek z ostropestřce mariánského a fosfatidylserin). Přípravek podporuje kojení.

Chtěla bych se v těhotenství hlídat po stránce hmotnostního přírůstku. Existuje nějaký vzor?

Jakékoli předpisy na sledování váhového přírůstku jsou nesprávné. Lidský organismus není stroj a nelze mu něco předpisovat či zakazovat. Držte se především výše uvedené pyramidy. Zjistíte-li však v krátké době, během jednoho či dvou týdnů, výrazný váhový přírůstek, obraťte se na gynekologa, ten rozhodne, zda jde o stav způsobený zadržovanou vodou či množením tukové tkáně. A nezapomeňte na pohyb.

Je pro těhotnou ženu vhodné cestování?

Pokud se těhotná žena cítí dobře a lékař nemá námítky, může cestovat. Nejlepší doba pro cestování je pátý až šestý měsíc těhotenství. V prvních třech měsících se při

cestování zvyšuje nebezpečí potratu a v posledních měsících hrozí určité nebezpečí předčasného porodu. Těhotná žena musí vždy myslet na klimatické a hygienické podmínky a na případné lékařské ošetření v místě, kam cestuje. Cestování do tropických zemí není vhodné kvůli dlouhému letu, posunu času, nezvyklému klimatu a cizímu jídlu. Pro vstup do těchto zemí jsou také potřeba speciální očkování a ta musí být předem konzultována s lékařem. S dobře naplánovanou dovolenou, i leteckou, si nemusíte dělat starosti, pokud jste zdravá, ale osm týdnů před termínem porodu se let již nedoporučuje.

Pro těhotnou ženu nejsou vhodné dlouhé pochody, stejně jako dlouhé jízdy autem. V těhotenství klesá koncentrovanost, proto raději omezte řízení auta. Také dlouhá jízda autobusem (podobně jako autem) je v těhotenství nevhodná, skrčené nohy znamenají nebezpečí vzniku trombóz. Při delší cestě po každé hodině jízdu přerušete, odpočíte si a protáhněte se. Jízda vlakem v kupé pro nekuřáky se jeví jako nejlepší způsob cestování. Jízda na kole je podle mého názoru pro těhotnou nevhodná.

V zásadě by těhotná žena měla cestovat co nejméně a měla by se spíše věnovat krátkým vycházkám.

Existují nějaké pokyny týkající se péče o tělo v období těhotenství?

Péče o tělo je v tomto období velmi důležitá. Kůži obličejte byste si měla mýt jemným čisticím mýdlem a ošetřovat pleťovou vodou bez alkoholu. Pro pokožku je vhodný pouze lehký denní krém, noční polomastný nebo mastný. Pokud máte mastné vlasy, používejte šampony, tužidla a spreje určené pro mastné vlasy. Suché vlasy je možné mýt šamponem s olejem. Konečky vlasů kousejte ve směsi žlutku, rostlinného oleje a citronové šťávy a směs nechte půl hodiny působit. Vlasy se v těhotenství v souvislosti s hormonálními změnami obvykle více mastí, pomaleji se obměňují a bývají méně poddajné. Jedná se však jen o přechodnou záležitost, která se po porodu upraví. V těhotenství si žena může mýt vlasy každý den, důležité je zvolit kvalitní šampon.

Pigmentové skvrny se v těhotenství zvyrazňují především pobytem na slunci, proto je vhodné mazat místa se zvýšenou pigmentací opalovacím krémem s vysokým ochranným faktorem. Po těhotenství pigmentové skvrny většinou mizí. Praskliny kůže na břiše a na stehnech (strie) vznikají jejím napínáním, i ony jsou dočasného charakteru. Lze jim předejít potíráním krémy alespoň 1x denně a speciální masáží, při níž dvěma prsty kůži kousek po kousku zdviháme a opět uvolňujeme. Těhotná žena se může koupat každý den, ale jen krátkodobě po dobu deseti minut, přičemž voda nesmí být teplejší než 37 °C. Vhodnější je však sprchování. Používejte přísady do koupele a po koupeli kůži potřete olejem nebo pleťovým mlékem, můžete však použít i deodoranty.

Nohy a kotníky těhotným často otékají. Pro zmírnění tohoto stavu nohy podložte a krouživými pohyby je masírujte směrem k srdci.

Vyžaduje péče o tělo v těhotenství nadstandardní přístup?

Ano, zcela určitě. Vaše celková pohoda v těhotenství závisí také na tom, jak budete dbát o své tělo. Je třeba mít na paměti, že se žena v těhotenství více potí. Sprchujte se proto každý den a používejte nedráždivé sprchové gely a mýdla bez parfémových přísad. Doporučuje se také jemná masáž celého těla konečky prstů, kartáčkem či masážní rukavicí. S masáží je možno začít hned od prvních měsíců těhotenství. Masáž podporuje prokrvení pokožky, zlepšuje její elasticitu a omezuje vznik těhotenských strií. Pokožku chraňte před sluncem, používejte opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem.

Jak se mám v těhotenství oblékat?

Do pátého měsíce těhotenství může žena často nosit své původní oblečení. V dalších měsících by měla volit hlavně pohodlné kalhoty, sukně, halenky a šaty. V dnešní době je již pro celou dobu těhotenství dostupný široký sortiment těhotenského oblečení, které se hodí pro každou příležitost. Oblečení by mělo být z prodyšného materiálu a z přírodních látek, jako je bavlna, hedvábí, konopí, bambus apod. Důležité je

také vhodné spodní prádlo, které zajistí pěknou postavu a pomáhá ji udržet. Od třetího měsíce těhotenství by žena měla nosit mateřské podprsenky, které zajišťují tvarování a podporu poprsí a tím zmírňují tvorbu těhotenských strií. Oblíbené jsou i elastické spodní kalhotky a těhotenské punčochové kalhoty. Nastávajícím maminkám prospívá podpůrný těhotenský pás, který pomáhá podpírat záda.

Mám v těhotenství pečovat o svá prsa?

Je nutné, abyste si uvědomila, že v těhotenství dochází ke změnám prsou. Před porodem není nutná speciální péče. Dříve se doporučovalo vytahování bradavek apod. V současné době je prokázáno, že jakákoli příprava na kojení před porodem spočívající v tzv. tréninku je bezvýznamná. Pouze u vpáčených bradavek se doporučuje používat od pátého měsíce speciální formovače, které žena vkládá na několik minut do podprsenky.

