

MOJE- rodina

Speciál *a já*

Těhotenství

týden po týdnu

**EVROPSKÝ
PATENT
DO ROKU 2023**

**feminella®
Hereditum®**
Doplněk stravy

Prožít kojení, být matkou.

Jedinečné, tělu vlastní
lactobacily z mateřského mléka.

www.feminella-hereditum.cz

**Kojení je jedním z nejúčinnějších způsobů,
jak zajistit zdraví dětí na celý život.***

Mateřské mléko obsahuje řadu zdraví prospěšných mikroorganismů podporujících správný vývoj a činnost imunitního systému dítěte i matky. Přípravek Feminella Hereditum obsahuje *Lactobacillus fermentum* Lc40 izolovaný přímo z mateřského mléka. Pro ženy, které chtějí kojit.

Feminella Hereditum doplněk stravy.

*dle Světové zdravotnické organizace.



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno
tel.: 546 123 111, www.hereditum.cz



Editorial

Milé maminky,

opět tu máme nové číslo našeho těhotenského speciálu. Když jsme ho před lety přinesli poprvé, netušili jsme, jakou spustíme lavinu. Mním tím lavinu vašich dopisů, ve kterých si o něj píšete, protože zatímco kamarádka ho dostala v předporodním kurzu, nebo od svého gynekologa a na vás už nevyšel. Protože nám to bylo líto, rozhodli jsme se přinést nové - aktualizované vydání, které pro vás znamená ještě více informací, které se vám snad budou hodit během krásných devíti měsíců těhotenství.

Právě o zázraku nového života je samozřejmě opět tato naše příloha. Nejprve vás provede týden po týdnu vaším těhotenstvím. Připomene vám, co je potřeba zařídit, vysvětlí vám, co se děje ve vašem bříšku a potěší vás informací, co právě prožívá vaše miminko.

Kromě tohoto obsáhlého průvodce celými devíti měsíci, samozřejmě příloha přináší i další informace. Poradí vám, jak by měl vypadat váš jídelníček, připraví vás na samotný porod a připomene, co byste si měla zabalit s sebou do porodnice. V neposlední řadě vám potom poradí, jakou autosedačku vybrat, až pojedete se svým miminkem z porodnice.

Přeji vám hodně štěstí a moc držím palce, aby vám i vašemu človíčkovi vyšlo v životě všechno tak, jak si přejete.

Iva Nováková



Obsah

- 4 Těhotenství týden po týdnu
- 46 Těhotenské potíže...
- 60 Životospráva v těhotenství
- 68 Abych něco nezapomněla...
- 80 Jak vybírat autosedačku a kočárek
- 88 Porod a co dál?

Těhotenství týden po týdnu 2016

Příloha časopisu Moje rodina a já

Vydává IN publishing group s.r.o.

Text: Mgr. Iva Nováková • Foto: Shutterstock.com • Grafické zpracování: Jaroslav Novák

- Obchodní oddělení: Petra Lahrachová, Denisa Syberová
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Na Tvrzi 1097, 250 01 Brandýs nad Labem
- Obchodní oddělení tel.: 774 584 123 • e-mail: inzerce@rodinaaja.cz
- Předplatné tel.: 774 584 179
- e-mail: lahrachova@inpg.cz
- Registrační číslo: MK ČR E 17058
- Za obsah inzerce odpovídá inzerent



TĚHOTENSTVÍ

TÝDEN PO TÝDNU

Plánujete miminko? Nebo jste právě zjistila, že jste těhotná? Potom vás možná bude zajímat, co se v těle těhotné maminky děje, jak se vyvíjí miminko a co vás společně čeká a nemine...

1. a 2. týden těhotenství

Možná si říkáte, o čem v téhle chvíli budeme psát. Začínáme povídáním o miminku ve chvíli, kdy o něm vlastně teprve sníte. K otěhotnění dojde zhruba v polovině menstruačního cyklu. Těhotenství se ovšem počítá od prvního dne poslední menstruace, což znamená, že lékař přičítá i dva týdny před oplodněním. Pro medicínu (také v těhotenském průkazu) trvá těhotenství 40 týdnů nebo také deset měsíců, kdy měsíc má 28 dní.

První dva týdny tedy ještě o těhotenství nejde a vy si určitě říkáte, proč o tom vůbec hovoříme? Určitě proto, že tyto dva týdny jsou velmi důležité. Pokud se na otěhotnění chystáte, měla byste pro to něco udělat.

- Aby bylo miminko zdravé je dobré v co nejranějším stádiu těhotenství brát kyselinu listovou. Pokud nemáte dostatečný přísun potravin, ve kterých je kyselina listová obsažena (především všechny druhy salátů, zelená zelenina, apod.), nechte si ji předepsat vaším lékařem, nebo si ji zakupte v lékárně.
- Dále by měl být zvýšen přísun vitamínu B.
- Určitě byste měla přestat kouřit a pít alkohol.
- Preventivně se také vyhněte kontaktu s infekčními nemocemi a potenciálním zdrojem nákazy.

Co se děje ve vašem těle?

V rodidlech se začíná díky hormonům, krvi a výživným látkám tvořit nová sliznice: Tělo je připraveno přijmout oplodněné vajíčko, připravené na těhotenství!

No, milé dámy, hurá do toho!

3. týden těhotenství

Vítáme tě, maminko. Ve tvém břiš-

ku už začíná ten zázračný proces. Jedno zhruba ze 400 000 vaječných buněk, které jsou uloženy již od narození ve vaječnících, dozrává a putuje do vejcovodů, kde se spojí s jednou z několika miliónů samčích buněk. To je začátek těhotenství - začátek nového života. Zázračné je to v tom, že ve chvíli, kdy se spojí spermie a vajíčko a dochází k prvnímu dělení, je už všechno jasné. Přestože je embryo jen 0,12 milimetru velké, je už dáno, jestli miminko zdědí modré oči po otci, nebo vlnité vlasy po matce, nebo zda bude dítě levák či pravák. To vše "ví" již úplně první nová buňka.

A jak to všechno probíhá?

Co se děje ve vašem těle?

Přibližně 14 dní po poslední menstruaci dochází k dozrání jednoho vajíčka v jednom vaječníku (ty se zpravidla střídají) a k jeho uvolnění do dutiny břišní. Uvolněné vajíčko je "nasáto" do vejcovodu a putuje směrem k děloze. Pokud během následujících 12-24 hodin po uvolnění z folikulu nedojde k proniknutí spermie do vajíčka, tedy k jeho oplodnění, neoplozené vajíčko zaniká a s následující menstruací je vyloučeno z těla ženy.

V případě, že dojde k oplodnění, trvá nějakou chvíli, než se jádra buněk - tedy vajíčka a spermie dostanou k sobě. Po splynutí těchto buněčných jader (a kombinaci jejich chromozomů) se po asi 12 hodinách oplodněné vajíčko - které se nyní nazývá zygota, poprvé dělí. Po celou dobu vajíčko putuje vejcovodem do dělohy.

V následujících hodinách - přibližně ve 12-15 hodinových intervalech - dochází k dalšímu dělení buněk vajíčka. Po několika dnech "usilovného" dělení se vajíčko - které nyní nazýváme blastocysta a které čítá asi sto buněk, dostává do dělohy.

Končí tím nebezpečí jednoho rizika, které budoucí maminku ohrožovalo - a to mimoděložního těhotenství.

Blastocysta je v této chvíli shluk buněk obklopených průhlednou stěnou, která buňky chrání před okolím. I když se blastocysta dostane do kontaktu s děložní stěnou, nedojde ještě k jejímu zahnízdění. To může trvat dokonce několik dní. Až do chvíle, kdy se oplodněné vajíčko - blastocysta - uhnízdí, nemůže budoucí maminka zatím cítit nic zvláštního. Oplodnění vajíčka a jeho putování do dělohy a dělení není provázáno žádnými chemickými a hormonálními změnami.

Na konci třetího týdne těhotenství - tedy po týdnu svého vývoje - se blastocysta skládá už ze stovek buněk. Uvolňuje do těla hormony, které zabraňují další menstruaci.

4. týden těhotenství

Nastává období, kdy už můžete tušit, že se zázrak opět podařil. Menstruace se nedostavila a vy možná pomalu začínáte pociťovat jisté změny. Miminko doputovalo z vejcovodu směrem k děloze a jeho usazení vyvolá příliv hormonů, které začnou vyvolávat správné těhotenské nálady

Co se děje ve vašem těle?

Během čtvrtého týdne těhotenství - tedy ve druhém týdnu svého života, dojde k uhnízdění blastocysty do děložní sliznice. Blastocysta musí dát tělu najevo, že se zahnízdila. Dochází k nárůstu progesteronu a k nárůstu HCG - lidského choriového gonadotropinu. 14 dní po oplodnění se může hladina HCG v krvi budoucí maminky pohybovat mezi 3-426 mIU/ml.

Díky tomu může žena pociťt první známky těhotenství. Velikost embrya není ani jeden milimetr, a už má velký vliv na svoji maminku.



Bráška už se těší do klubu!

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

SLEVY

DÁRKY

www.mimi-klub.cz

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



- Mezi první známky těhotenství patří mravenčení nebo napětí v prsou – ta jsou velmi citlivá a napjatá (žena v nich cítí určitý tlak).
- Mnoho žen je v této době také podrážděných. I to mají na svědomí hormonální změny, ke kterým dochází. Díky vlivu hormonů může tedy docházet k výkyvům nálady, výlevům emocí a podobně.
- K dalším znakům může patřit i lehká nevolnost (i když ne každou ženu nevolnosti v těhotenství trápí) a citlivost na pachy a chutě.

I nadále dochází přibližně každých 12 hodin k dělení buněk. Na konci 4.týdne má budoucí miminko již několik tisíc buněk a je hluboce „zanořené“ do děložní sliznice.

Co dělá miminko

Maličký "vetřelec" je cizincem v těle matky - skládá se z cizích bílkovin, bude mít jinou krevní skupinu. Avšak život se (skoro) vždy prosadí: Embryo produkuje chemické látky, které oslabují imunitní systém matky. Tak může dítěátko ve vašem těle dorůstat.

5. týden těhotenství

Vaše miminko má za sebou teprve první tři týdny, ale velké už je dva milimetry. A co víc. Na koci tohoto týdne se rozpíná plodový zárodek do podélného útvaru s "hlavičkou" - dochází k "založení" mozku. Prostě miminko toho musí hodně stihnout a vývoj tak utíká rychle dopředu.

Co se děje ve vašem těle?

Tělo ženy je nyní zaplavováno neobvyklými hormony. Ty se starají o to, aby rostoucí zárodek měl nejlepší podmínky pro úspěšný růst. Během tělesných změn, které nejprve nejsou vidět, se cítí většina žen

duševně "vyvedena z rovnováhy". Jste citlivá, podrážděná, hned máte slzy na krajíčku.

Aby miminko mělo všechno, co potřebuje, musíte dbát na správnou výživu. Ke zdravému růstu potřebuje miminko především bílkoviny, vitaminy a minerály (klíčové jsou

především kyselina listová, vápník a železo, ale i další).

- Pokud jste byla zvyklá pravidelně cvičit, snižte svoji aktivitu tak na 80%. Těhotenství je pro vaše tělo přece jen náročné. Na druhou stranu sama zjistíte, kolik energie si můžete dovolit





vydat. Cvičení je pro vaše tělo velmi výhodné, ale pokud máte nějaké pochybnosti, poradte se s lékařem, zda můžete cvičit - uvidíte, že vám cvičení určitě doporučí.

- Můžete-li přijít do styku s kočkami volně se pohybujícími

venku, dbejte více na hygienu a raději si mazlení s nimi odpusťte – hrozí riziko nákazy toxoplazmózou, což by mohlo vyústit v potrat nebo velké poškození plodu.

- Ani s ostatními zvířaty není radno přicházet do styku příliš

často a bez patřičných hygienických zásad. Savci, ptáci a plazi mohou přenášet řadu infekčních onemocnění (mezi ty další patří listerióza, brucelóza, ornitóza a další. Protože se zárodky těchto onemocnění přenášají výkaly – neměla byste

čistit záchod kočky, ptačí klec a podobně.)

Na druhou stranu - pokud s takovou kočkou žijete v jedné domácnosti již delší dobu je pravděpodobné, že jste si již vytvořila příslušné protilátky, takže se své kočičky zbavovat nemusíte

Co dělá miminko

Embryo je teď tvořeno třemi tzv. zárodečnými listy, ze kterých se postupně vyvinou jednotlivé orgány, mozek, kosti, kůže atd. Vnější zárodečný list tvoří základ páteře, mozku a nervů a pokožky spolu s chloupky, potními a mazovými žlázami. Střední zárodečný list tvoří základ kostí, svalů, krevních a mízních cév, srdečního svalu a některých orgánů - ledviny a pohlavní orgány. Vnitřní zárodečný list tvoří základ zažívacího traktu, plic a močového ústrojí.

Z těchto zárodečných listů se začíná vyvíjet mozek a mícha. Vytváří se také srdce, které tvoří zduřeninu na přední straně "hrudníku".

6. týden těhotenství

Je to naprosto neuvěřitelné. Přestože je vaše miminko staré teprve měsíc, jeho „tělíčko“ už tvoří miliony buněk a je již 8,5 milimetru dlouhé.

Co se děje ve vašem těle?

Vaše břicho je ještě úplně ploché, ale v prsou už zřejmě cítíte první změny: Pod vlivem hormonů se začínají prsa napínat, prsní bradavky jsou tmavší a citlivé - to je první příprava k tomu, abyste mohla své miminko později kojit. Děloha je hodně prokrvená a měkká. Mohou se objevit i první problémy spojené s 1. trimestrem: únava (odpočívajte a berte vitamíny pro maminky), nevolnost popř. bušení srdce, napětí v prsou, častější močení, změny nálad, nárůst váhy, zvláštní chutě, zvýšené slinění, pocit plnosti nebo

otoku břicha, celková tělesná teplota je vyšší. Množství krve vzroste asi o 1-1,5 litru, mateřské srdce musí zvládat větší zátěž, dýchání se prohlubuje, krevní tlak může kolísat. Mdloby nejsou zvláštností. Někdy se nastávající matka uzavírá do sebe, jindy naopak hýří společenskou aktivitou. Na druhou stranu spousta maminek žádný z těchto příznaků nepocítí vůbec - i to je naprosto normální a nemusíte se bát, že s vaším miminkem není něco v pořádku.

Pokud jste tak ještě neučinila, domluvte si schůzku u gynekologa.

I když je těhotenství "přirozenou záležitostí", je lépe, bude-li vás při něm sledovat lékař. Předejdete tak možným komplikacím.

V prvním trimestru není zatím potřeba nijak výrazně víc jíst. Dbejte na dobrý přísun vitamínů - důležitá je kyselina listová.

Co dělá miminko?

I když zatím měří pouze 2-4 milimetry, prochází embryo překotným vývojem. Zatím co před týdnem ho šlo jen velmi těžko připodobnit člověku nebo dokonce jinému savci, nyní už lze rozlišit, kde bude hlava a kde srdce, zřetelně je vidět budoucí páteř a mozek.

Srdce tvoří zduřeninu na přední straně hrudníku. Zatím je jen jednokomorové, ale již začíná pravidelně bít a zajišťovat krevní oběh v těch několika málo žilách, které se již vytvořily. Také krev, která v nich obíhá, tvoří jen základ krve, která bude miminku obíhat tělem po celý život a není tedy ještě zcela vyvinutá.

Na základu hlavičky se během čtvrtého týdne stáří plodu tvoří malé prohlubeniny, ze kterých během následujícího vývoje vzniknou oči a uši. Zatím jsou po stranách "hlavičky" a ne zepředu, jak jsme tomu

zvyklí u člověka.

Začínají se formovat končetiny - zatím jsou to jen malé výrůstky z těla (tzv. pupeny končetin).

Vytváří se také základ trávicího systému.

7. týden těhotenství

Na konci sedmého týdne je vaše miminko už velké 15 milimetrů, začíná již vypadat jako človíček - rysují se paže i nohy, které vypadají jako malá pádla.

Největší je hlava, kde se již nyní formuje obličej: oči, ústa a nos začínají vystupovat.

Co se děje ve vašem těle?

Dochází ke změnám na čípku - vytváří se hlen, který uzavře cestu do dělohy a zvýší tak ochranu embrya před infekcí. Tento hlen - tzv. hlenová zátka - se uvolní až několik dní před porodem (její uvolnění bývá známkou blížícího se porodu). S tím, jak se embryo zanořuje více do děložní sliznice, může dojít k tzv. implantačnímu krvácení. Zpravidla nejde o nic, co by ohrožovalo průběh těhotenství. Pokud však současně s krvácením máte silné křeče v podbříšku, nebo máte pocit, že je krvácení příliš silné, navštivte lékaře - je lépe přijít zbytečně než pozdě.

Přibližně v této době začínají mnohým ženám žaludeční nevolnosti. Mluví se o nevolnostech ranních, ale často se objevují kdykoliv během dne. Stav 'na zvracení' zvláště po ránu pronásledují především štíhlé a vysoké ženy.

Zkuste jíst mražené věci. Ráno ještě v posteli vypijte něco málo chladné tekutiny a pak ještě asi půl hodiny ležte.

Pro vás jsou tyto stavy nepříjemné, ale nemusíte se bát, o miminko je v bříšku dobře postaráno.

Co dělá miminko?

Gravidit

**OBDRŽÍTE
V LÉKÁRNÁCH**

Přípravek Gravidit je doplněk vyvážené stravy s jedinečným složením účinných látek pro ženy v době před početím až do období kojení.

DÁVKOVÁNÍ

Doporučené dávkování:

Užívá se 1 tobolka denně večer během jídla. Pokud bylo předepsáno také železo, mělo by se užívat s minimálně dvouhodinovým odstupem od užití přípravku **Gravidit**.

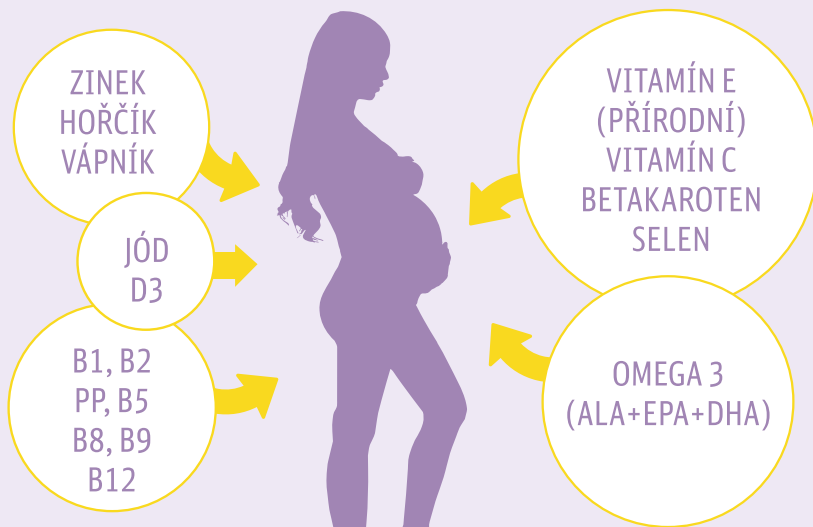
- snižuje riziko nedostatku mikroživin v průběhu těhotenství a v období kojení (malformace neurální trubice, preeklampsie, ...).
- optimalizuje vývoj plodu (zejména mozku a sítnice...) a udržuje matku v dobrém zdravotním stavu během těhotenství i v období kojení (předchází striím a poporodní únavě...).

POUŽITÍ

- období před početím (plodnost, vyrovnává hladiny B9)
- těhotenství
- kojení
- každodenní posílení

Velikost balení
24 tobolek

Výrobce: Laboratoire Synergia, Francie
Zastoupení v ČR: Swiss Pharma s.r.o., Praha
Tel.: 267 108 475, e-mail: swiss_pahrma@volny.cz,
www.swisspharma.info



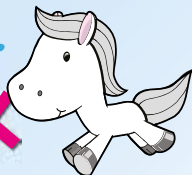
**JEDNODUCHÁ A KOMPLEXNÍ RECEPTURA PRO ŽENU
V OBDOBÍ PŘED POČETÍM AŽ DO OBDOBÍ KOJENÍ**

INZERCE

Od začátku spolu...

ROSSMÁNEK

Dětský věrnostní program



Jaké výhody Vás s ROSSMÁNKEM čekají?

- Jednorázová 10% sleva na první nákup vybraného dětského sortimentu, a to i na akční výrobky s věrnostní kartou.
- Pravidelné měsíční slevy pro děti a maminky.
- Možnost zapojit se do soutěží o zajímavé ceny.
- Slevy u našich partnerů.

Více informací naleznete na www.rossmann.cz v sekci ROSSMÁNEK.

S kartou
ROSSMÁNEK
nakoupíte
ještě
výhodněji!





- Kolem tohoto týdne roste embryo asi milimetr za den. Velikost se pohybuje kolem 5-13 milimetrů. Váha je necelý gram.
- Začíná se vytvářet obličej – je naznačen otvor pro ústa, uši, oči na obou stranách hlavy jsou zatím ještě uzavřeny a vrstva kůže nad nimi obsahuje černý pigment.
- Na končetinách začíná být rozlišitelné rameno a ruka, i když ta vypadá spíš jako malá ploutvička.
- Vytvářejí se první kostní buňky.
- Vnější podoba nervového systému je již téměř dokončena.
- 40. den od početí již mohou být zachyceny první mozkové vlny.
- Srdce je již rozdělené do dvou komor.
- Vyvíjí se pupeční šňůra, která bude zajišťovat zásobení dítěte živinami a kyslíkem. Pokračuje



vývoj trávicího systému a začínají se vytvářet plíce.

Co vás čeká a nemine

Někdy v tomto období zřejmě poprvé navštívíte svého gynekologa. Absolvujete vstupní vyšetření.

- Nejprve budete dotázána na důležité údaje týkající se zdra-

votního stavu.

- Následovat bude gynekologické vyšetření, většinou včetně odběrů kultivace z pochvy a moči,
- Lékař jistě nezapomene na vyšetření čípku - odběry onkologické cytologie (není-li k dispozici výsledek vyšetření

starší méně než jeden rok) a kolposkopie.

- Zřejmě dojde i na zevní měření pánevních rozměrů s rozvahou pozdějšího možného přirozeného porodu.
- Sestřička vám nabere krevní testy, případně vás na ně minimálně objedná. Půjde o zjištění krevní skupiny, protilátek proti červeným krvinkám, infekce typu syfilis, HIV, hepatitis B a základní biochemické vyšetření včetně moči.
- U rizikových pacientek jsou provedeny krevní testy na další možné infekce (toxoplazmóza, rubeola, cytomegalovirus, herpetické viry).
- U těhotných s vysokým rizikem (obezita, užívání léků - např. steroidů) se provádějí krevní testy k vyloučení těhotenské cukrovky.

8. týden těhotenství

I ta nejváhavější maminka už má za sebou zřejmě první návštěvu lékaře. Ten obvykle navrhne kontrolní ultrazvuk, na kterém můžete sledovat srdeční ozvy. Je to první signál, že je miminko v pořádku.

Co se děje ve vašem těle?

Pohled na miminko na ultrazvuku na většinu žen působí uklidňujícím dojmem. Pochybnosti a strach, které provázejí počátek každého i velmi očekávaného těhotenství, obvykle mizí a dostavuje se radost a první pocit sounáležitosti s miminkem. Neznamená to ale, že těhotenské nálady už jsou pryč.

Ještě chvíli to bude jako na houpačce – chvíle nadšení budou střídát chvíle naprosté deprese. Děloha již zdvojnásobila svoji velikost – některé maminky už začínají mít kalhoty těsné v pase, a přestože na váze ještě nepřibraly, oblečení začíná škrtit.

Vašimi stálými průvodci jsou i nadále pocity na zvracení. Dráždí vás pachy, potíže působí jízda dopravními prostředky, dlouhé stání a pobyt v prostředí s vydýchaným vzduchem vede někdy k mdlobám. Častější je i močení.

Sexuální aktivitu není nutno omezovat, jen v době pravděpodobných měsíčků je gravidita zranitelnější.

Co dělá miminko?

Miminko, které už měří centimetr a půl už má kolem sebe malé množství plodové vody, ve které si může volně plout.

- Vytvářejí se plíce.
- Dochází k dalšímu vývoji mozku. Mozek začíná kontrolovat pohyb svalů.
- Základy nohou a paží se začínají prodlužovat a jsou odlišitelné oblasti rukou a chodidel. Je již patrné rozdělení na prsty, ale ty jsou zatím spojeny blánou.
- Srdce a oběhový systém jsou již téměř vytvořeny.
- Játra přebírají funkci krvetvorby.
- Oči jsou většinou již otevřené.
- Vnější genitálie zatím nejsou vytvořeny a tak není možné rozpoznat, jaké bude pohlaví miminka.

9. týden těhotenství

V téhle chvíli už vaše miminko měří 3 cm a váží své první tři gramy. Přestože je to takový drobeček, už má vyvinuto mnoho orgánů.

Co se děje ve vašem těle?

Děloha stále roste, aby v ní miminko mělo dost místa. Bříško se zvětšuje a v některých případech už je lehce patrné. Ručička osobní váhy se pomalu začíná sunout nahoru. Náhlý větší nárůst jde na vrub zadržované vody. Zvětšená děloha nedovolí močovému měchýři pojmout tolik tekutiny jako dříve,

chodíte proto častěji močit. Možná vás překvapí, že vám začínají chutnat věci, které jste dříve nemusely a naopak, ranní kafe, bez kterého jste si neuměly představit začátek dne, vám nějak chutnat přestalo. Prsy se napínají a zvětšují, někdy z nich vytéká tekutina. Není to mléko, jak se mnozí domnívají, ale sekret, kterým se mléčná žláza chystá ke kojení. V podkoží na prsou, břiše, bocích a hýždích se mohou vytvářet červenavé proužky - pajizévký. Vznikají praskáním podkožního vaziva. Preventivně lze použít mastný krém nebo speciálně vyráběné přípravky.

Pocity celkové nevolnosti nebo zvracení přetrvávají.

Máte za sebou první malé vítězství. Riziko potratu se snížilo na 1.5%.

Co dělá miminko?

- Tělo embrya se v tomto období napřimuje, má jasnější tvar.
- Vyvíjí se končetiny a krátký ocas mizí. Na pažích a nohou lze odlišit hýždě (ramena, lokty) kolena a prsty. Kostí jsou pevnější. Horní končetiny se vyvíjejí rychleji než dolní. Prsty na rukou jsou dlouhé a na jejich koncích se začínají vytvářet polštářky.
- Hlava má vysoké čelo a už jsou viditelné oči, uši a nos.
- Jsou již vyvinuty základy všech zubů a vyvíjejí se chuťové pohárky.
- Na základech paží se nejprve vytvoří zárodky zápěstí a prstů, poté se končetiny postupně prodlouží a vytvoří ruce či nohy. Na koncích prstů se vytvoří hmatové polštářky.
- Kůže má již dvě vrstvy.
- Mozek je oproti šestému týdnu čtyřikrát větší.
- Ústa, žaludek a střeva se vyvíjejí velmi rychle, nejsou však

funkční.

- Srdce je plně vyvinuté, má 4 dutiny a tepe dvakrát rychleji než srdce nás dospělých.
- Základy pohlavních orgánů jsou vytvořeny.
- Již jsou patrné primitivní oči. Vytvářejí se oční víčka, i když jsou oči stále otevřené. Uši vypadají jako malé polštářky na stranách hlavičky. Dokud však nebude plně vyvinut nervový systém, plod nevidí ani neslyší.

10. týden těhotenství

Tak jste se pomalu přehoupala do třetího měsíce. Blíží se první vážná vyšetření, ze kterých získáte jistotu, že je všechno v pořádku. Některé ženy čekají s oznámením šťastné právy právě na ně, čekat déle už asi nepůjde, na mnohých maminách už totiž těhotenství začíná být vidět.

Co se děje ve vašem těle?

Placenta je zatím umístěna příliš nízko děložní branky, velmi rychle roste a je náchylná ke kontrakcím – a tedy i k případnému potratu. Navzdory tomu, že jak jsme říkali, největší nebezpečí je za vámi, vyhráno stále ještě není. Dejte pozor na přílišné namáhání bříška. Pokud chcete cvičit – a to v těhotenství po dohodě s lékařem rozhodně můžete – vynechejte cviky na břišní svalstvo

Tělo maminky je stále pod vlivem záplavy hormonů – změny nálad a pocitů, emocí. Je to normální, i když ne každá maminka to zažije. Záchvaty pláče nejsou nic zvláštního – přeneste se přes to. Cvičte, pomůže vám to vyrovnat se s emocemi.

Nenoste nic těžkého. V prvním trimestru je děloha a tedy i dítě velmi citlivé na přílišnou námahu.

Co dělá miminko?

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína
(13valentní, adsorbovaná)



INZERCE



Poznávat nové věci je pro ni přirozené.

Pro mě je stejně přirozené ji chránit!

Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit mé dítě před 13 typy pneumokoka, včetně **nebezpečných typů 19A a 3**. Díky němu se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápallem plic a zánětem středního ucha, způsobených právě pneumokoky.

Zdraví mého dítěte je pro mě tou nejdůležitější věcí, proto ho nechávám očkovat.

www.prevenar13.cz

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem Vašeho dítěte. Přípravek Prevenar 13 chrání pouze proti těm typům pneumokoka, které vakcína obsahuje. Podobně jako jiné vakcíny nemůže ani přípravek Prevenar 13 ochránit všechny očkované jedince před pneumokokovým onemocněním.



Pfizer PFE, spol. s r. o.,
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270
www.pfizer.cz

PRV-2016.01.059

Manažerka mateřství



Kluka nebo holku si vybrat nemůžu, ale zdravotní pojišťovnu jsem si vybrala tu nejlepší!

- Registrujte se k ČPZP on-line nebo na kterékoliv pobočce
- Čerpejte výhody programu Manažerka mateřství

Více na www.cpzp.cz





- Na ultrazvuku je plůdek již viditelný a měří asi 6 cm, aktivně se pohybuje, je vidět pupečník a vytvářející se placenta
- Profil obličeje vašeho miminka má již lidský vzhled. Vnější část uší získávají stále zřetelnější tvar. Vytvářejí se základy vlasů. Vytvářejí se základy všech 32 budoucích zubů miminka.
- Většina vnitřních orgánů je již vytvořena nebo se velmi rychle vyvíjejí. Játra začínají produ-

kovat žluč. Střeva jsou na svém místě. Ledviny začínají produkovat moč.

- Jsou vyvinuty vnější genitálie, i když zatím není možno rozpoznat pohlaví dítěte.
- Tep malého srdíčka můžete slyšet pomocí speciálního přístroje.

Co vás čeká a nemine

V této době většina nastávajících maminek již navštěvuje poradnu pro těhotné. Jistě patříte mezi ně.

V poradně vám bude vystavena těhotenská průkazka. Obsahuje národné (jméno, datum narození, bydliště, rodná čísla rodičů), údaj o poslední menstruaci a datu předpokládaného porodu, záznamy o předchozích těhotenstvích, nemocích, rozměry pánve, výška, výchozí váha. Pravidelně je sledována moč, krevní tlak, růst dělohy, stav porodních cest a později kontrolována srdeční činnost plodu. V poslední části průkazky je místo na grafický záznam nárůstu hmotnosti, velikosti břicha a stavu porodních cest. Své místo zde má i záznam obvodního a zubního lékaře. Zaznamenávají se zde i výsledky vyšetření krve a ultrazvuku.

11. týden těhotenství

Nastává velký okamžik. Desátým týdnem těhotenství - osmým týdnem stáří plodu - skončilo tzv. embryonální období vývoje plodu a začíná období plodové. Vaše miminko se tedy od téhle chvíle už nazývá plod.

Co se děje ve vašem těle?

Děloha vyplňuje pánev a může být nahmatána nad stydkou kostí. Začněte cvičit cviky na posílení pánevního dna - minimálně 25x za den - na 8-10 sec.

S jídlem to nepřehánějte, nejíte za dva, jak vám budou s oblibou předhazovat maminky a tchýně - potřebujete pouze 300-500 kalorií navíc. Pozor na anemii (chudokrevnost) - vyskytuje se u budoucích maminek stále častěji. Nejčastěji jde o anemii způsobenou nedostatkem železa - tj. nedostatečnými zásobami železa před těhotenstvím. Tomu můžete zabránit, pokud budete pečlivě brát vitamíny pro těhotné. Postupně odeznívají nevolnosti, tělesná váha jednoznačně stoupá, normální je do 0,5 kg týdně.

Just⁺

ORIGINAL - SINCE 1930

nahrin

Pečujte o sebe a své blízké s produkty JUST a Nahrin

Podpořte svůj zdravý životní styl. Vyzkoušejte produkty JUST a Nahrin obsahující bylinné extrakty. Spolehněte se na produkty vysoké švýcarské kvality.

Staňte se členem našeho týmu!

Vydejte se cestou zdravého životního stylu se společností JUST CS, využijte novou pracovní příležitost a vstupte do světa JUSTu.



Pro více informací kontaktujte svého JUST poradce, volejte naši bezplatnou linku 800 31 32 33 nebo navštivte naše webové stránky www.justnahrin.cz.



Staňte se našimi fanoušky na Facebooku
Just a Nahrin Česká republika

www.justnahrin.cz

Celkový přírůstek je velmi rozdílný. Objeví se první potíže se stolicí. Zácpu je nutno korigovat především úpravou pitného režimu a změnou jídelníčku (ovoce, zelenina). Projímadla používáme výjimečně. V poradně se zjišťuje, zda těhotná neonemocněla infekčními chorobami, je vyšetřován krevní obraz, krevní skupina, Rh faktor a protilátky proti erytrocytům plodu.

Co dělá miminko?

- Na ultrazvuku je jasně vidět obličej a oči, jednotlivé prstíky, které můžete dokonce spočítat. Všechno je již na svém místě a má jediný úkol, růst a sílit.
- Hlava stále ještě tvoří převážnou část celého těla - téměř polovinu. Je rozeznatelný krk. Obličej je již dobře utvořen. Čelo je vysoko na hlavě a vydouvá se. V očích se začíná vytvářet duhovka.
- Ruce a nohy již nejsou přitaženy k tělu, ale volně se pohybují - na ultrazvuku můžete vidět radost z pohybu (pokud miminko nespí). Také prsty jsou již dobře vytvořeny. Miminko dokáže sevřít ruku v pěst.
- Miminko je velmi čilé - kope, polyká, a pohybuje se v plodové vodě. I když se miminko čile hýbe, maminka to ještě nemůže cítit.

Co vás čeká a nemine

Patříte-li do rizikové skupiny a obáváte se o zdraví svého miminka, může vás v této době čekat první vyšetření.

Na některých pracovištích je již totiž dnes možné provést biochemické vyšetření od 10. do 12. týdne, které současně s podrobným ultrazukovým vyšetřením ve stejném období stanoví riziko chromozomální vady plodu s pravděpodobností až 84%. Invazivní vyšetření

(amniocentézu nebo odběr vzorků choria placenty) je tak možno provést dříve.

Biopsie choriových klků je alternativou amniocentézy v raném stádiu vývoje těhotenství (mezi 11. - 15. týdnem). Rizika komplikací vedoucích ke spontánnímu potratu jsou stejná (v 1%) jako u amniocentézy.

Technické provedení podobné - pod ultrazukovou kontrolou, v místě bezpečném pro matku i plod, se odebírá vzorek placenty. Výsledek vyšetření je k dispozici za 5 - 7 dnů.

12. týden těhotenství

Vaše miminko už vypadá jako malý človíček. Malý mozek už přijímá





zprávy z okolí. Miminko už je velké 6 cm a váží 15 gramů.

Co se děje ve vašem těle?

Objevuje se první zatím nenápadné, ale velmi zvědavým okolím již zjistitelné zvětšení břicha. Placenta se již plně vyvinula a plní svoji funkci - nahrazuje plíce, ledviny, játra i trávicí a imunitní systém. S kon-

cem prvního trimestru už se nebezpečí potratu snížilo téměř na nulu. Můžete už také slyšet tlukot srdíčka svého dítěte - bije velice rychle – až 160x za minutu.

Většina maminek také přestává mít problémy s ranní nevolností. Děloha už přesahuje přes stydkou kost.

Co dělá miminko?

- Plod se stále více podobá člověku. Rysy obličeje jsou zřetelnější, končetiny jsou více vyvinuté, plod má již prsty, na kterých začínají růst nehty. Objevuje se první kostní tkáň, brada a také malý nos.
- Dobře je rozeznatelná hlavička

s obličejem a strukturami mozku, krk, hrudník s pohyblivým srdcem, žaludek, močový měchýř, končetiny s prsty, pupčík a placenta.

- Ruce i nohy se začínají pohybovat, kůže je prostupná pro plodovou vodu. Velikost paží je už ve správném poměru vzhledem k tělu. Nohy jsou zatím krátké a nejsou tak dobře vyvinuté.
- Je vytvořen žaludek spojený se střevem a ústy. Srdce již pumpuje krev do celého těla.
- Vytvářejí se vaječníky či varlata, i když ještě není možné určit pohlaví plodu.
- Miminko se dokáže ohnout, natáhnout, zavřít a otevřít dlaně, zvedat hlavu, polykat a mračit se.
- Močové ústrojí funguje a tak velkou část plodové vody bude pro příště tvořit moč miminka.

Co vás čeká a nemine

V této době je optimální čas pro další ultrazvukové vyšetření. Cílem je zjistit počet plodů v děloze, velikost, základní tělesnou stavbu a první známky eventuálních vrozených vývojových vad. Pohlaví se v této fázi vývoje prakticky zjistit nedá. Měřením velikosti tělíčka a hlavičky se upřesní termín porodu, faktické stáří těhotenství. Termín získaný podle ultrazvuku je přesnější, než termín podle poslední menstruace, nebo podle prvních pohybů plodu. V poslední době se klade důraz na zjišťování prvních známek vrozených vývojových vad. Některé závažné vývojové vady lze již v tomto termínu odhalit, a to podle některých ultrazvukových známek (ztluštění šíjového projasnění plodu, chybění nosní kůstky), lze i stanovit větší míru rizika vývojové vady plodu a doporučit provedení podrobného vyšetření

plodu. To zahrnuje odběr plodové vody, odběr vzorků choriové tkáně (část placenty) ke genetickému vyšetření.

13. týden těhotenství

Začíná druhý trimestr. Riziko potratu se snižuje téměř na nulu. I největší škarohlíd už si obvykle troufne oznámit novinu babyčkám, dědečkům a vůbec všem příbuzným.

Druhý trimestr s sebou nese samé pozitivní zprávy. Už byste se neměla cítit tak unavená. Zřejmě odezněly i ranní nevolnosti, nebo vás již brzy přestanou trápit. Užijte si druhý trimestr - bývá ten nejpříjemnější. Takže pokud můžete, vyjedte si na dovolenou - po porodu to hned tak nepůjde.

Pozor, abyste nepřibírala příliš rychle - stačí půl kila za týden - záleží na tom, kolik jste vážila před těhotenstvím. I když je výživa v těhotenství velmi důležitá, neznamená to, že budete jíst za dva.

Můžete mít velmi živé sny - o těhotenství, o dítěti, ale i o něčem jiném, některé šťastné, jiné spíš noční můry. Odráží se v nich strach z neznámých změn vašeho života, které vás čekají, a také strach z toho, jak to vše zvládnete. Děloha je nyní velká asi jako větší mužská pěst.

Co se děje ve vašem těle?

Začínají se výrazněji měnit prsa - mohou v nich být více vidět žíly, některým maminkám ztmavnou dvorce bradavek a zvětší se. Může se začít vylučovat první "posel mléka" - kolostrum. Nesnažte se jej vymačkávat, stačí zaschlé kolostrum jemně omýt čistou vodou. Péče o prsa je v těhotenství velmi důležitá, stejně tak jako péče o pokožku břicha.

Káva a další - kofein se dostane přes placentu do těla miminka

a může mít vliv na jeho metabolismus vápníku, může také zvýšit pravděpodobnost dýchacích problémů po narození.

Nezapomeňte cvičit (příprava na porod), silnější svaly lépe zvládnou narůstající váhu - méně bolestí v zádech apod.

Co dělá miminko?

- Miminko začíná močit.
- Má již některé reflexy, které bude mít po narození - když se dotknete jeho ruky, sevře ji v pěst (totéž na nohou), když se dotknete jeho očních víček, stisknou se.
- Uši jsou na svém místě. Základy všech 20 mléčných zubů jsou již připraveny.
- Má již vyvinuty všechny orgány, nyní roste a vyžívá.

Co vás čeká a nemine

Je na místě zhodnotit průběh prvních tří měsíců těhotenství, zvážit význam eventuálních rizik (např. vrozené vady v rodinách rodičů), doporučit další nutná nebo vhodná vyšetření, upravit eventuální léčbu matky.

14. týden těhotenství

Těhotenství už začíná být vidět na většině maminek. Nastává čas udělat si radost a koupit si nějaké krásné těhotenské oblečení. Proč se nelíbit? Obchody skýtají nepřeberné možnosti.

Co se děje ve vašem těle?

Kůže na břišku se napíná a je proto potřeba o ni dobře pečovat. Existují krémy, které vám pomohou bojovat proti případným striím a je právě nejvhodnější čas je jít zakoupit. Některým maminkám se vytvoří tmavá pigmentová čára - linea negra. Mohou se měnit i dvorce bradavek - tmavou, jsou větší. Tyto změny po porodu vymizí.

Naopak péče o pleť například na

CHYŤTE SI SVOU SUMIČKU

Nechte své finance růst s Pravidelným investováním



**Pravidelné
investování
od 300 Kč
měsíčně**

ČESKÁ 
SPORITELNA
Jsme Vám blíž.

Sklízet plody Vašich investic je teď ještě zajímavější. S Pravidelným investováním do smíšených podílových fondů se Vaše finanční prostředky mohou efektivněji zhodnotit a Vy si tak v budoucnu můžete splnit své plány a sny. Třeba pokrýt dětem výdaje za studia nebo sobě zajistit pohodlnější důchod. Pravidelné investování začíná již od 300 Kč měsíčně, takže si ho může dovolit opravdu každý. Samozřejmostí je, že můžete investovanou částku měnit podle své aktuální finanční situace, investici můžete kdykoliv odprodat a mít tak své peníze snadno a rychle k dispozici. Investování do podílových fondů v sobě zahrnuje riziko kolísání aktuální hodnoty investované částky a výnosů z ní, přičemž není zaručena návratnost investované částky. Přijďte se poradit o nejvhodnějším investičním řešení do České spořitelny.

obličej je podstatně jednodušší. Velký vliv mají hormony - mnoho maminek má v těhotenství krásnou pleť.

Pozor na rentgen apod. žádné množství radiace není bezpečné.

I když už minulo to "nejnebezpečnější" období - první trimestr - stále dávejte pozor na léky, které byste případně musela brát. Pečlivě vždy prostudujte příbalový leták a nebojte se zeptat, zda je možno jíst daný lék v těhotenství. U většiny "běžných" léků existuje varianta, kterou je možno i v těhotenství použít.

Další zvětšování břicha provází větší chuť k jídlu.

Rostoucí děloha mění i poměry v břiše. Žaludek a plíce jsou tlačeny nahoru, střeva zase dozadu k páteři. Mění se poloha slepého střeva, proto je jeho onemocnění v těhotenství hůře zjištělné. Také hodnoty laboratorních vyšetření jsou jiné.

Jedná-li se o vícečetnou graviditu, roste břicho podstatně rychleji.

Děloha je více napínána, je dráždivější. Zvýšený dohled lékaře je zcela na místě.

CO DĚLÁ MIMINKO?

Vaše miminko již začíná nacvičovat na svůj život mimo maminčino břicho. Jeho pobyt uvnitř bude ještě poměrně dlouhý, takže má na "nácvik" dost času. Začíná spát, budí se, cvičí, otáčí hlavou, kroutí prstíky a otevírá a zavírá pusinku. Také polyká plodovou vodu a "dýchá" ji – cvičí si na ní plíce.

- Hlava je ve srovnání se zbytkem těla stále ještě příliš velká. Tvoří přibližně jednu třetinu celkové délky.
- Pohlavní orgány jsou plně vyvinuty - děvčátka mají ve svých vaječnících přibližně 2 mil. vajíček, po porodu to bude už jen

milion a v 17 letech asi 200 000.

- Oči se přesouvají více do středu obličej (z počátku byly spíše po stranách). Krk je delší.

15. týden těhotenství

Miminko už je malý človíček a už je dokonce jasné, zda chlapeček nebo holčička. Pokud jste absolvovala 3D ultrazvuk, byla jste jistě překvapená, jak moc jako narozené miminko už vypadá.

Co se děje ve vašem těle?

Ted' už přibíráte pravidelně. Bříško pomalu roste, a pokud jste byla zvyklá na obtažené kalhoty, můžete začít mít problémy. Na druhou stranu každé břicho je jiné a tak se může stát, že spíš budete přemýšlet, kdy už to na vás bude vidět. Děloha sahá asi do poloviny vzdálenosti pupku - horní okraj stydké kosti. Je měkká, na pohazení nereaguje. Může však reagovat ojedinělými stahy (do pěti za den lze považovat za normální). Se svými možnými obavami a pochybnostmi se bez obav svěřte lékaři. Ten zkontroluje stav porodních cest a v případě potřeby provede nutná opatření.

CO DĚLÁ MIMINKO?

Kůže plodu je v patnáctém týdnu těhotenství – tedy 13. týdnů po početí ještě stále téměř průhledná. Kosti už jsou sice o něco pevnější, ale stále jsou to spíše chrupavky.

- V této době se vyvíjí množství svalů. Plod se začíná v děloze aktivně pohybovat, i když jeho pohyby nejsou zatím řízeny mozkiem.
- Na koncích prstíků už se objevují otisky prstů.
- Dítě je vyživováno přes placentu. Ve střevech se vytváří vrstva nazvaná meconium. Dochází k dalšímu vývoji plic.
- Vytvářejí se potní žlázy. Játra

a slinivka začínají fungovat.

- Ústa mohou začít provádět sací pohyby. Dítě polyká a také dýchá plodovou vodu.
- Na hlavičce plodu jsou vytvořeny vlásky (lanugo).
- Již je jasně rozlišeno pohlaví, vnitřní i zevní pohlavní orgány jsou již vytvořeny, i když na ultrazvuku ještě stále není vidět. (stejně se vás už každý bude ptát, jestli už víte, co to bude).

16. týden těhotenství

Možná zrovna dnes nastal ten zázračný den a vy jste ucítila první pohyby. Nejprve půjde jen o jemné dotyky, které s růstem miminka získají na razanci. Miminko v téhle chvíli váží už 130 gramů a měří 12 cm.

Co se děje ve vašem těle?

Tělo se přizpůsobuje potřebám miminka. Toto období bývá pro maminu nejšťastnější. Rizikový první trimestr je pryč a břicho není ještě příliš velké a nijak ji neomezuje. V důsledku většího růstu dělohy a přibývání podkožního tuku je kůže napínána tak, že její schopnost elasticity je překročena. Začínají se tvořit pajizévký - strie. Jde o růžové až tmavě červené proužky, vyskytující se nejčastěji na břiše, prsou, stehnech a bedrech. Již preventivně lze užít mastných krémů nebo speciálně vyráběných přípravků, kterými kůži jemně masírujeme. Pokud jste je až doteď nepoužívala, rozhodně začněte.

Co dělá miminko?

Miminko má již jasné rysy obličej a také jasné viditelné končetiny. Kůže je velice tenká a průsvitná, není vytvořen podkožní tuk, jsou vidět podkožní cévy.

- Vaše děťátko už je velice aktivní (což možná ucítíte), zatíná pěsti, polyká tekutinu, cucá si

paleček a vyměšuje do plodové vody. Ruce už jsou dostatečně dlouhé, aby si je miminko mohlo chytit. Nedělá to ale zatím vědomě, pouze pokud se náhodou setkají.

- Jsou také vyvinuty mimické svaly na obličeji, takže je možné vidět nekontrolované grimasy.
- Začínají se také vyvíjet obočí a řasy.
- Vaše dítě již slyší první zvuky a na prstech u rukou má nehtíky (u nohou vyrostou až později).
- Na jazyku se již objevily chuťové pohárky.
- Plod je obklopen plodovou vodou a díky tomu se může volně pohybovat, otáčet se (v jednu chvíli je hlavou dolů, potom nahoru), plodová voda funguje jako tlumič a vy pohyby dítěte tolik necítíte. Funguje také jako ochrana proti vnějším nárazům, udržuje stálou teplotu v děloze.
- Plod již dokáže natahovat a ohýbat prsty, paže i nohy. Umí si držet pupečník, cucat palec, zatínat pěst, točit se v plodové vodě, funguje mu močový měchýř (plní se plodovou vodou a zase ji vypouští). Oči lehce reagují na změny intenzity světla, i když jsou ještě zavřené.
- Na hlavičce plodu je jsou vytvořeny jemné vlásky (lanugo).
- Vnější pohlavní orgány se blíží svému charakteristickému vzhledu.

Co vás čeká a nemine

V této fázi se dělá trojitý test /Triple Test/, vyšetření hladin estriolu /E3/, choriového gonadotropinu /hCG/ a alfafetoproteinu v mateřské krvi. Jejich hladinu ve vztahu ke stáří těhotenství, váze matky, jejímu věku a počtu předchozích těhoten-

ství zhodnotí počítačový program. Výsledkem je výpočet individuálního rizika výskytu vývojových vad speciálně pro dané těhotenství. Lze takto zjistit zvýšené riziko Downova syndromu (dříve označovaného mongolismus) rozštěpových vad. Vykazuje-li test abnormální hodnoty, neznamená to, že se narodí poškozené dítě. Ukazuje jen zvýšené riziko (pravděpodobnost se udává cca 64%). Na některých pracovištích je již dnes možné provést biochemické vyšetření od 10. do 12. týdne, které současně s podrobným ultrazvukovým vyšetřením ve stejném období stanoví riziko chromozomální vady plodu s pravděpodobností až 84%. Invazivní vyšetření (amniocentézu nebo odběr vzorků choria placenty) je tak možno provést dříve. Pokud jste tato vyšetření neabsolvovala (stále nejsou úplně běžná), je pro vás velkým vodítkem právě zmíněný Triple Test. Pokud nevyjde nejlépe, následují další vyšetření – například odběr plodové vody / amniocentéza - odebrání plodové vody za účelem testů abnormalit chromozomů/ a ultrazvukové vyšetření u specialisty.

17. týden těhotenství

Možná právě teď požíváte perné chvílky při čekání na výsledky krevních testů. Hlavu vzhůru, ve většině případů dopadnou dobře a vás už čeká těšení se na miminko.

Co se děje ve vašem těle?

Narůstající břicho už může změnit vaše těžiště, takže se můžete pohybovat poněkud nejistě. Noha by v tomto období měla být stabilní (rozhodně nenoste žádné vysoké podpatky).

Stále ještě je to správné období, kdy se můžete vydat na dovolenou. Nevолnosti jsou dávno pryč a břicho zatím není ještě tak velké, aby vám

při cestování překáželo. Později už to možná nebude tak jednoduché. Jen vyberte vhodné místo a aktivitu pro dovolenou. Dlouhé vysokohorské túry rozhodně nejsou na místě, zvláště pokud ještě trpíte větší únavou a spavostí. Nejlepší je dovolená někde u vody – plavání totiž patří mezi nejvhodnější sporty pro budoucí maminky. Dávejte si pouze pozor na velké výkyvy teplot. Vzdálenější destinace s sebou mohou přinášet i jiná rizika, která se normálně kompenzují očkováním – ale to pro vás nyní nepřípadá v úvahu.

Co dělá miminko?

Kostra miminka je v tuto chvíli ještě tvořena z pružné chrupavky a teprve později ztvrdne.

- Okolo míchy se začíná vytvářet myelinový obal – ochranná tuková vrstva, která usnadňuje předání zpráv do mozku a z mozku.
- Oči začínají být citlivé na světlo. Dítě může vnímat některé barvy a světlá místa, která přicházejí přes břišní stěnu. Oči jsou stále ještě pevně zavřeny a schovány za očními víčky.

18. týden těhotenství

Pomalu se blížíme k polovině těhotenství. Vaše miminko je stále víc podobné človíčkovi a vy už jste jistě překonala pochyby a nejistoty a těhotenství si užíváte.

Co se děje ve vašem těle?

Děloha sahá asi dva prsty pod pupek. Zřejmě už cítíte pohyby, i když jste prvorodička. Zkušené maminky už je rozeznaly zhruba před dvěma týdny, teď tedy zázračné dotyky, které mohou vypadat jako šimráání, lechtání, škrabání a nakonec kopání cítíte i vy. Přišla ta správná chvíle, aby se s miminkem začal sbližovat i tatínek, případně mladší



umístění je individuální.

19. týden těhotenství

Ještě týden a budete mít za sebou polovinu tohoto těhotenství. Přestaňte se bát a začněte si ho konečně užívat.

Co se děje ve vašem těle?

Průměrný váhový přírůstek je asi tři kila, ale nemusíte přibrat nic. Neměla byste mít navíc víc než 6 kilo. Zvětšení břicha je již tak markantní, že jej nelze utajit. Většina maminek již cítí pohyby svého potomka. Pokud jste to už neudělala, začněte si zjišťovat, kde jsou ve vašem okolí nějaké předporodní kurzy, jak jsou s nimi ostatní maminky spokojené a kolik stojí. I když zvládnete porodit i bez absolvování takového kurzu, rozhodně se v něm dozvíte mnoho zajímavého. Kromě toho si budete moci popovídat s ostatními maminkami.

Co dělá miminko?

Miminko nyní váží kolem čtvrt kila a měří něco málo přes 20 centimetrů. A roste stále rychleji. Začíná si vytvářet zásoby železa, ze kterého budou tvořeny červené krvinky. Díky těmto zásobám nebude potřebovat doplňovat železo v prvních měsících, kdy je jen kojeno.

- Pokud zrovna miminko nespí (a už se mu mohou zdát první sny), je v bříšku už pěkně čilý. Otáčí se, cumlá si paleček nebo celou ruku. Umí nejen kopat nohama a šermovat rukama, ale hladí se, hraje si s pupeční šňůrou, strká si prsty do pusy, škytá, otvírá pusinku, polyká plodovou vodu, močí, vylučuje obsah střev.
- Na obličejí se vytvářejí se řasy a obočí. Celé tělo pokrývá lanugo - jemné chloupky, které napomáhají chránit kůži dítěte a které do porodu vymizí.

sourozenec.

Co dělá miminko?

- Již byly vytvořeny žaludek a střeva.
- Rychlost růstu miminka opět zpomaluje.
- Ruce jsou o něco kratší než nohy a celé tělo se napřimuje.
- Tělo miminka pokrývá tenká pokožka. Zatím pod ní není žádný podkožní tuk – jeho zásoby si bude muset miminko teprve vytvořit. Díky tomu jsou

pod kůží vidět cévy a kosti.

- Začínají se objevovat vlasy. Vytváří se vnitřní ucho.
- Ledviny jsou již plně vytvořeny a fungují. Jsou již vytvořeny také pohlavní orgány.
- Uši jsou již funkční a miminko může slyšet jak hlas maminky a tlukot jejího srdce, tak vnější zvuky.

Ultrazvukem je vidět placenta uložená na přední nebo zadní stěně děložní nebo na jejím dně. Její

**GaGa's
pleny**

OD NAROZENÍ PŘES PRVNÍ SLOVÍČKA PŘEBALÍ DĚTI GAGA'S PLÍNEČKA

Kvalita prověřená maminkami je zaručena.



- 👉 žádné žehlení a složité skládání
- 👉 úspora až 15 000 Kč
- 👉 zadeček v suchu jako v jednorázovce
- 👉 ekonomická varianta bez zbytečného odpadu
- 👉 pomáhají předcházet vzniku opruzenin
- 👉 navrženo samotnými maminkami

WWW.GAGAPLENY.CZ

- Za vytvořenými základy mléčných zubů se začínají vytvářet i základy stálých zubů.

Co vás čeká a nemine

V případě, že bylo při krevních testech v 16. týdnu zjištěno zvýšené riziko poškození miminka a při věku matky nad 35 let se v této fázi gravidity provádí amniocentéza – vyšetření plodové vody. Z těla miminka se totiž v průběhu jeho „života“ v děloze uvolňují buňky, které se pohybují v plodové vodě. Jejich prozkoumáním na genetické vady je pak možné potvrdit nebo vyvrátit riziko poškození plodu. Výkon se provádí ambulantně ve zdravotnických zařízeních specializovaných na prenatální diagnostiku obvykle mezi 15. - 20. týdnem těhotenství. Není bolestivý. Plodová voda (15-30 ml) se získá píchnutím tenké jehly do dutiny děložní, pod kontrolou ultrazvuku tak, aby plod nebyl poraněn. Plod si během několika dnů odebrané množství plodové vody obnoví. Plodovou vodu pak zpracuje genetická laboratoř a vyhotoví výsledek do průměrně 14 - 16ti dnů. Délka zpracování je odvislá od množství buněk plodu, které plodová voda obsahuje a je tedy individuální.

Je možné i rychlé zpracování vzorku plodové vody speciální technikou PCR (polymerázová řetězová reakce), kde jsou výsledky již do 48 hodin. Toto vyšetření je cíleno na konkrétní vývojovou vadu, nelze aplikovat ve všech případech a nenahradí kompletní vyšetření genetického pozadí plodu, které poskytne kultivace plodové vody získané amniocentézou.

Po odběru plodové vody vám lékař doporučí klidový režim, a to pro snížení rizika komplikace vedoucí k potratu plodu. Absolutní by měl trvat 24 hodin, po dobu 2 týdnů je

nutno vyloučit větší fyzickou námahu a více odpočívat.

20. týden těhotenství

Gratulujeme, polovinu těhotenství máte úspěšně za sebou! Miminko je v téhle chvíli dlouhé 17 cm a váží 350 g.

Pokud už miminko cítíte, nehlídejte, jak často se hýbe – začátkem těhotenství to vůbec nemusí být tak často, jak byste si přála – v těchto dnech ho možná ucítíte jen jednou nebo dvakrát za dva dny.

Co se děje ve vašem těle?

Dolní polovina břicha se vyklenuje tak, že její zvětšení nejde před obdivnými a někdy i závistivými pohledy utajit. Vzdálenost mezi horním okrajem kosti stydké (v oblasti močového měchýře) a vrcholem dělohy činí v průměru 18 cm. Sama jej cítíte v úrovni pupku nebo těsně pod ním. Dostala jste se do fáze, kdy již nelze 'neposlouchat' vlastní tělo. Vypasované kalhoty, šaty a úzké sukně svírají, jsou nepohodlné. Je nutné prohlédnout šatník a přizpůsobit změnám postavy jak svrchní oblečení, tak spodní prádlo.

Co dělá miminko?

Plod nyní roste velmi rychle. Končetiny jsou plně vyvinuté, tělo pokrývá jemné ochlupení. Vaše miminko již dobře slyší a reaguje na vnější zvuky. Vytvářejí se první zuby, jsou zaznamenávány první pohyby očí, i když jsou stále zavřené.

- Pohlavní orgány jsou již vyvinuty, u děvčat již vaječníky mají všechna vajíčka, která budou využívat po celý život (asi milion).
- Výživu již plně zajišťuje placenta, poskytuje plodu vzduch, ochranné látky a funguje také jako čistička odpadu z látkové výměny.
- Dítě reaguje na vnější zvuky,

dle toho se pohybuje a mění se mu srdeční pulz. Je také dokázáno, že dítě mění své pohyby na základě různých druhů hudby.

- Celé tělo stále pokrývá lanugo, ale na hlavičce se začínají pomalu objevovat první jemné vlásky (do porodu ještě povyroste a některá miminka se narodí s pořádnou kšticí).
- Hlavička zabírá 1/3 velikosti plodu, začínají růst nehty, tvoří se podkožní tuk. Povrch těla je kryt mázkem. Většina vnitřních orgánů už je vyvinutá a miminko hlavně roste.

Co vás čeká a nemine

Ve 20. týdnu je zpravidla prováděno komplexní ultrazvukové vyšetření – často na specializovaném pracovišti. Ultrazvukovým vyšetřením se kontroluje rychlost růstu, uložení placenty, množství plodové vody, pohybová aktivita, vzhled hlavičky a mozku, obličej, stav páteře a hrudníku s pulzujícím srdcem, břicha s ledvinami, žaludkem a střevy, pánve s močovým měchýřem a genitálem, horních a dolních končetin. V případě jakýchkoli pochybností nebo při špatné přehlednosti je na místě provést superkonzilium – velmi podrobné ultrazvukové vyšetření na specializovaném pracovišti. V tuto dobu je možné u rizikových pacientek doporučit i speciální ultrazvukové vyšetření dětským kardiologem, zkušeným v prenatální kardiologii. Toto vyšetření je vhodné pro ženy s anamnézou srdeční vady, eventuelně podezřením na vadu plodu, s rodinnou či jinou zátěží. Provádí se jako vyšetření specializované a není doporučováno rutinně všem. Velmi často je možno při tomto ultrazvuku již určit pohlaví dítěte

PRENATÁLNÍ ODPOSLECH

ANGELSOUNDS EASY

Prenatální odposlech je vhodný používat přibližně od 12. týdne těhotenství a můžete pomocí něj poslouchat zvuky jako je srdeční tep, pohyby, kopání a dokonce i škytání vašeho nenarozeného miminka.

1199 Kč

AKCE
doprava zadarmo

www.daruj-parfem.cz

www.zdravikrasa.cz



INZERCE

 **DHARMA GAIA**



Autorka se zabývá přístupem, který vychází z vědomého prožívání života a hlubokého respektu k rané fázi dětství. Co opravdu malé děti potřebují a co my dospělí můžeme udělat pro naplnění jejich potřeb?

Helle Heckmannová se jako waldorfská pedagožka specializuje na předškolní pedagogiku. Ve své škole Nøkken v Kodani rozvinula unikátní koncept péče o děti ve věku od 1-7 let, který se rozšířil do školek v mnoha zemích světa.

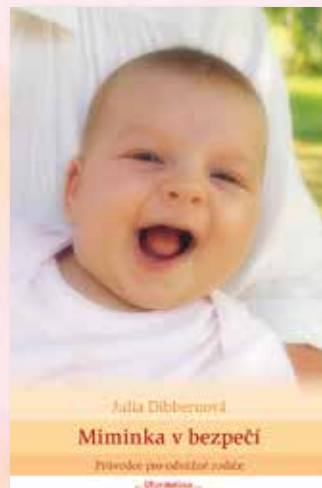
Další knihy z edice **Šťastné dítě** s **20% slevou** na www.dharmagaia.cz!



edice Šťastné dítě

Nekompromisní a radikální kniha o porodu, bondingu, kojení, spánku, nošení, plenkách a pláči. Odhaluje souvislosti mezi tím, co na nás působí v raném dětství, a problémy v naší společnosti.

Julia Dibbernová, původně stavařka a architektka, dnes podniká jako autorka a překladatelka a zajímá se o globální dopad vnitřního rodinného chování.



INZERCE



Dárkový poukaz

na 1 lekci plavání kojenců ve speciální vaně
(od 3 měsíců věku dítěte v centru ve Vysočanech)

*Plavání dětí probíhá individuálně ve speciální vaně určené pouze pro nejmenší kojence.
Lekce je doprovázena konzultací správné manipulace s dítětem.*

Pro aklimatizaci máme hernu plnou hraček a bar s občerstvením pro malé i velké.

Jen vy, vaše miminko a naše péče

v rodinném centru Klubu rodičů a dětí AMÁLKA, z.s.
Novovysočanská 25, Praha 9
Tel.: 603 891 469, 774 275 525
e-mil: paha@amalka.info
www.amalka.info

S dětmi od 6 měsíců do 6 let také plaveme:
Aqacentrum Šutka – Praha 8
Vyšehrad – Praha 4
Poliklinika Ravak – Příbram
Plavecký bazén – Prácheň



– pokud tomu nebrání jeho postavení – nebo přesvědčení rodičů. (Je také možné, že uslyšíte odpověď, je to chlapec na 50%).

21. týden těhotenství

Užívejte si nejpohodovější části těhotenství. Problémy se spaním v této době zpravidla ustupují, ranní nevolnost je také pryč, břicho ještě tolik nenarostlo - prožijete své nejkrásnější chvíle naplno. Možná je vhodný čas na nákupy - až bude břicho větší, už se vám tolik chtít nebude.

Co se děje ve vašem těle?

Pozor na vysoký krevní tlak, anemii, těhotenskou cukrovku. Vše kontroluje váš lékař během pravidelných prohlídek, vy byste si měla hlídat - náhlé a úporné bolesti hlavy, otoky kotníků, rukou nebo obličeje - mohou být příznaky preeklampsie. Nezapomínejte jíst těhotenské vitamíny a dodržovat pitný režim. Dostatek tekutin během celé doby těhotenství je velmi důležitý.

Co dělá miminko?

Miminko vás už slyší - můžete mu klidně zpívat, pouštět hudbu nebo číst. Zvykne si na váš hlas.

- Oční víčka jsou již plně vyvinuta a zůstávají pevně uzavřena.
- Díky tomu, že se vytváří "nosní kost" je nos miminka již mnohem více podobný normálnímu nosu. Nepřítomnost této kosti, nebo její nedostatečné vyvinutí, bývá jedním ze znaků nedostatečného vývinu plodu - genetických poškození apod. - je dobře patrna na ultrazvuku.
- Pohyby miminka jsou stále častější a zřetelnější. Ovládá již jemnou motoriku – cucá si palec, potahuje za pupečník, rukama i nohama dokáže 'zabrat' tak, že těhotná cítí až bolestivé nárazy na břišní stěnu.

Co vás čeká a nemine

V těhotenské poradně je proveden odběr krve ze žíly na vyšetření krevního obrazu. Nedostatek červených krvinek nebo železa vede ke zhoršenému zásobení plodu kyslíkem a živinami a tudíž ke zpomalení růstu. Lékař posoudí nutnost eventuelní léčby.

22. týden těhotenství

Blížíte se k třetímu trimestru a najít pohodlnou polohu pro spánek pro vás bude čím dál obtížnější. Říkejte si ale, že ta trocha nepohodlí za to stojí, vždyť už brzy přivedete na svět nového človíčka.

Co se děje ve vašem těle?

Břicho už je velmi patrné - zřejmě začínáte mít problémy s ohýbáním (raději si dřepněte), ale i s rovnováhou (změna těžiště). Pokud jste až do teď nepotřebovala těhotenské oblečení, už si je asi budete muset pořídit. Pokud je chladno, je rozhodně lepší mít oblečených několik volných vrstev, než jednu příliš tlustou - brání víc v pohybu, který je i tak obtížný. Ležet a spát je lépe na boku – těžká děloha může totiž vleže na zádech stlačit žíly proti páteři tak, že by mohlo dojít k mdlobě. Omezuje také roztažitelnost močového měchýře – proto chodí těhotné ženy častěji močit.

V některých případech dochází díky hormonálním změnám k častějšímu výtoku z vagíny - pokud není krvavý nebo nezapáchá, je vše v pořádku.

Co dělá miminko?

Proporce miminka jsou již jako těsně před narozením - poměr délky rukou a nohou vzhledem k tělu je "v normě". Miminko je zatím hodně "hubené" - pod kůží miminka se teprve začíná vytvářet první podkožní tuk a kůže je tak méně průhledná.

- Vytvářejí se řasy a obočí.
- Oči již jsou zformovány, jen duhovka zatím neobsahuje žádný pigment.
- Díky narůstající svalové hmotě je plod stále aktivnější a jeho pohyby jsou stále silnější. Plod se může začít pohybovat jako reakce na hlasitou hudbu nebo zvuk. Matka cítí pohyby dětátka již velmi výrazně.

23. týden těhotenství

Pokud by vaše miminko přišlo





v tuhle chvíli na svět, mělo by už šanci na přežití. Raději ho ale nechte ještě nějakou dobu v bříšku a užívejte si společné blízkosti.

Co se děje ve vašem těle?

Děloha je stále větší a tlačí na bránici. Tím se stlačují plíce a zhoršuje se dýchání. Je dobré se položit na bok, dýchat dlouze, pomalu a zhluboka. Také žaludek je tlačěn nahoru, proto jeho obsah může snáze pronikat do jícnu a dráždit sliznici. Projevem je pálení žáhy. Pomoci si můžete trochou mléka, někomu

zabírá jablko, nebo se poraďte v lékárně a kupte si antacid.

Měla byste přibývat přibližně půl kilogramu za týden. Pokud vám někdo řekne, že máte malé bříško, nic si z toho nedělejte. Velikost miminka nezávisí na velikosti bříška, takže je jistě vše v pořádku. Průměrný přírůstek váhy ve 23. týdnu těhotenství je 5 kilogramů, ale hranice se pohybuje od 1,5 do 8,5 kilogramů

Co dělá miminko?

Miminko už má dobře vyvinut

sluch, takže slyší jak hlas maminky, tak tlukot jejího srdce, nebo dokonce kručení v břiše. Kromě těchto "vnitřních" zvuků slyší i hlasitější zvuky z venčí - můžete tedy miminku pouštět hudbu.

- Plíce se nadále vyvíjejí a připravují na dýchání (dochází k vývinu krevních vlásečnic a žil v plicích).
- Miminko roste svalová hmota a celé sílí, přibírá tukovou vrstvu.

24. týden těhotenství

Vaše miminko už měří 20 cm a váží 640g. Kope, cucá si paleček a poprvé otevírá oči a dívá se kolem sebe.

Co se děje ve vašem těle?

Dbejte dobře o svou pokožku. Na namáhaných místech se mohou objevovat strie – na prsou, zaděčku a pochopitelně na břišku. Po koupeli si namažte příslušné partie tělovým mlékem (na břiše až do boku). Měla byste přibývat přibližně půl kilogramu za týden. Průměrný přírůstek váhy ve 24. týdnu těhotenství je 5,5 kilogramu, ale hranice se pohybuje od 2 do 9 kilogramů.

Co dělá miminko?

Vaše miminko už je silnější a obratnější, není tak náchylné k vnějším vlivům. Jeho kůže už není průsvitná díky uloženému tuku, ale je jí podstatně více, než by bylo potřeba na pokrytí těla miminka, takže je velmi zvrásněná.

- Miminko má kolem sebe 450-500ml plodové vody, a proto se může volně pohybovat. Spolu s intenzivními pohyby miminka se mohou vyskytovat i problémy s tvrdnutím dělohy. Je to sice občas velmi nepříjemné, ale pokud se to nestává častěji než pětikrát až desítkrát denně, o nic nejde. I děložní svaly se musí procvičit a připravit. Jde vlastně o reakce na podněty z vnitřku – jak se miminko dotýká děložní stěny (nebo do ní kope).
- Srdeční tep je pomalejší a již ho lze zaznamenat.
- Všechny orgány kromě plic jsou plně vyvinuté, vyvíjí se buňky zodpovědné za vědomí a také cyklus spánku a bdění.
- Od minulého týdne přibralo miminko kolem deseti deka. Proporce těla se vyrovnávají

a tělíčko vyplňuje stále více prostoru.

25. týden těhotenství

Bříško už se vám zvětšuje a musíte se smířit s tím, že budete muset trochu polevit. Přece jen jste více unavená a všechno už nezvládnete.

Co se děje ve vašem těle?

Pohyby miminka byste měla cítit pravidelně a zřetelně – někdy můžete cítit pravidelné – rytmické pohyby, když miminko začne škytat. I když váš spánek zatím patří k těm příjemným částem dne (rozhodně ve srovnání s prvním trimestrem a s tím, co vás čeká ve třetím trimestru), s blížícím se porodem se mohou objevovat živé a někdy i velmi znepokojující sny. Vaše podvědomí se vám možná snaží dát něco najevo. V mnoha snech se objevují obrazy, za kterými se skrývá strach z porodu, z budoucího mateřství, ale i ze ztráty svobody. Navíc je dokázáno, že budoucí maminky si více svých snů pamatují. Tak se tím nenechejte zaskočit. V některých případech se může objevit anemie (chudokrevnost), dbejte na dobrý přísun vitamínů a minerálů – a na pestrnou stravu obecně. Pozor na prázdné kalorie.

Co dělá miminko?

Tělo miminka roste rychleji než hlava, takže se zmenšuje podíl velikost hlavy na celkové délce.

- Plíce se pravidelně pohybují (dělají dýchací pohyby) – i když zatím neobsahují žádný vzduch – cvičí se na plodové vodě.
- U chlapců postupně zvyšují počet buňky produkující testosteron.
- Nervové buňky v mozku miminka začínají zrát.
- Sluch dítěte je již plně funkční – často slyší dokonce více, než dospělí – slyší i zvuky za naším

slyšitelným rozhraním. Reaguje spíše na vysoké zvuky a tóny, než ty nízké. Dokonce i po porodu vnímá lépe vysoké zvuky – a jsou interpretovány jako zvuky radostné (je to jeden z důvodů, proč, když mluvíme na čerstvě narozené miminko, posadíme svůj hlas zpravidla o něco výše).

- Také zrakové nervy začínají pracovat – dítě vnímá světlo přicházející přes břišní stěnu. Pokusy ukázaly, že pokud se na bříško maminky posvítí světlem, miminko za ním otočí hlavu.

26. týden těhotenství

Vaše miminko v téhle chvíli váží kolem 750 gramů a měří přibližně 35 centimetrů. Už má zřejmě delší vlásky, řasy i obočí. Prostě, je to už malý človíček.

Co se děje ve vašem těle?

Začínají se objevovat potíže spojené se zvětšující se dělohou. Budoucí maminky si často stěžují na pálení žáhy a další záživací potíže. Díky hormonům a sníženému pohybu se může vyskytovat zácpa. Pokud jste zatím trpěla nízkým tlakem, začíná se touto dobou váš krevní tlak vracet k normálu. Pokud dojde k nárůstu krevního tlaku nad normální hranici (a případně pokud se objeví i další příznaky, jako jsou bolesti hlavy, otoky a rozostřené vidění), může se jednat o příznaky tzv. preeklampsie. V takovém případě ihned informujte svého lékaře – v případě, že se preeklampsie vyvine do eklampsie, jde o stav ohrožující život dítěte a matky (nicméně poměrně vzácný). Průměrný přírůstek váhy maminky je v této chvíli 6,5 kilogramů, ale může se pohybovat od 3 do 10,5 kilo.

Co dělá miminko?

www.supco.cz velkoobchod
www.wadertoys.cz maloobchod
www.toys4you.cz maloobchod
www.gardenmall.cz maloobchod



Mozek miminka se i nadále vyvíjí. Vytváří se nervové dráhy pro sluchové vjemy a také lze v mozku zachytit reakce na případný dotek.

- V plicích se vytvářejí alveoly a také rostou průdušky, i když budou muset ještě dozrát. Dítě i nadále získává kyslík stejně jako živiny - pomocí placenty, ale stále provádí dýchací pohyby a nacvičuje tak dýchání.
- Dítě již má přibližně takové proporce (poměr délky rukou, nohou, trupu a hlavy), jako novorozenec. Kůže již není průhledná, ale má načerve-

nalý nádech. Fungují mazové a potní žlázy. Miminko je velmi hubené – nemá vytvořenou žádnou zásobu podkožního tuku - tukové zásoby si bude muset ještě vytvořit. Na pažích a nohou je již normální množství svalové hmoty.



27. týden těhotenství

Vše miminko už váží kolem jednoho kilogramu a měří kolem 36 cm. V následujících týdnech se bude obojí rapidně zvyšovat.

Co se děje ve vašem těle?

Změny vaší postavy začínají být stále výraznější a nárůst hmotnosti

rychlejší. Pokud jste zatím příliš nepřibírala, teď se to může změnit. Díky nárůstu váhy a změnám těžiště se mohou objevit i další problémy spojené s vyšším stupněm těhotenství, jako jsou křečové žíly, hemeroidy nebo křeče v nohou. Pohyby miminka byste měla cítit

pravidelně – pokud miminko necítíte delší dobu, nebo se pohybuje jen velmi málo, navštivte svého lékaře. Průměrný přírůstek váhy maminky je 7 kilogramů, ale může se pohybovat od 3,5 do 11,5 kilo.

Co dělá miminko?

Mozkové buňky vašeho miminka i nadále zrají. Podle některých experimentů je dítě již v tomto stádiu vývoje schopné učit se a pamatovat si. Oči se zavírají a otvírají.

- Dítě si začíná vyvíjet vlastní denní rytmus – začíná pravidelně spát a probouzet se. Bohužel to vypadá, že většina miminek spí v době, kdy jste vzhůru, zatím co když jdete spát, probouzí se a začíná být aktivní. Možná vám ale jen dává najevo, že jste si lehla špatně. Mnoho miminek si už v bříšku cumlá paleček a saje.
- Zvyšuje se počet plicních sklípků – vzdušných vaků. Jejich růst se bude zvyšovat až přibližně do 8 let. Také se rozmnožují cévky v plicích. I když plíce nejsou ještě plně vyvinuty, pokud by se miminko narodilo, byly by již schopny (za určité podpory ventilátoru) zásobit tělo kyslíkem.

Co vás čeká a nemine?

V tomto období zřejmě absolvujete O-GTT test (orální glukózotoleranční test), který může odhalit skryté onemocnění cukrovkou nebo poruchu metabolismu glukózy v graviditě (těhotenský diabetes). Toto vyšetření spočívá ve vypití sladkého roztoku glukózy nalačno a vyšetření hladiny cukru v krvi nalačno a dále v první a ve druhé hodině po vypití roztoku.

28. týden těhotenství

Pro mnoho žen je tenhle týden radostný. Přece jen mohou zahodit

určité obavy, 28. týden se považuje za jistou hranici – pokud se miminko v téhle chvíli narodí, má velkou šanci na přežití bez jakéhokoli postižení.

Co se děje ve vašem těle?

Vstupujete do třetího trimestru. To s sebou přináší určité nevýhody. Zvýšení váhy s sebou může přinášet již zmíněné křeče v nohách, problémy s hemeroidy či křečovými žilami. Zůstávají i zažívací problémy, jako pálení žáhy, zácpa, atd. Kromě těchto problémů můžete mít problémy se spánkem – bohužel to bude jen horší.

Díky nárůstu váhy se mohou objevit na břišku, zadečku (ale i prsou) strie – pečujte o namáhanou pokožku. Již touto dobou se mohou objevit nepravidelné a nebolestivé kontrakce. Zpravidla je budete lépe snášet v sedě, než za chůze. Mohou se projevit i jako ztvrdnutí břicha. Pokud nejsou příliš časté (častěji než 5-10 za den), nejedná se o žádný problém – pokud ale máte pochybnosti, poraďte se s lékařem. Až do teď jste do těhotenské poradny chodila jednou za měsíc. Nyní pravděpodobně začnete chodit častěji - každých 14 dní.

Co dělá miminko?

Miminko reaguje na podněty zvenčí. Otevírá a zavírá oči, otáčí hlavu za zdrojem světla, pokud se v okolí ozve veliká rána, může sebou "škubnout" (sluch už je dobře vyvinut). Miminko má velké množství chuťových buněk – dokonce víc, než bude mít po porodu – takže velmi intenzivně vnímá chuť. Také dokáže cítit bolest a reaguje podobně jako donošené dítě.

- Miminko začíná řídit teplotu svého těla – i když tato schopnost nebude dokonalá ještě ani po porodu.
- I nadále se intenzivně pohybuje

– pokud jeho pohyby necítíte, obraťte se na lékaře.

29. týden těhotenství

Připadáte si zřejmě trochu jako chodící koule a začínáte mít problémy s chůzí. Brzy se unavíte a tělo jako by potřebovalo jednou tolik spánku. Řiďte se tím, co po vás žádá. Možná byste měla pomalu začít shánět věci na miminko, prát a žehlit. Později to bude ještě horší a připravit vše je potřeba.

Co se děje ve vašem těle?

Možná vaše miminko začne pomalu sestupovat dolů, což by pro vás znamenalo přece jen zmírnění obtíží. Dítě, které doteď tlačilo na bránici je níže a vám se tak lépe dýchá. Také tlak na žaludek se zmenšil a mizí pálení žáhy a podobné problémy. Nevýhodou je, že dítě naopak začíná tláčit na močový měchýř a vrací se tak problémy s častým močením, tak známé z prvního trimestru.

Co dělá miminko?

Mozek miminka roste a prodělává závažné změny. Povrch získává charakteristický zvrásněný tvar, aby se do hlavičky poskládal. Hlavička se zároveň prodlužuje, zvětšuje se tak prostor pro mozek. Mozek dítěte je již také schopný kontrolovat teplotu.

- U chlapců se přesunují varlata z blízkosti ledvin – kde zatím byly - do třísel, aby se připravily na sestoupení do šourku. U děvčat je zatím výrazně vidět klitoris, protože jej ještě nepřekryly stydké pysky (to se děje až v posledních týdnech před porodem).
- Miminko s vámi komunikuje – kope a vrtí se. Pokud se posadíte tak, že je to nepohodlné, rozhodně vám to dá najevo.
- Plíce jsou lépe vyvinuté, nemají

však vyvinutý tzv. surfaktant, který je důležitý pro jejich úplnou funkci. Pokud se tedy dítě narodí předčasně v těchto týdnech, bude mít pravděpodobně dýchací potíže a budou mu podávány léky k podpoře tvorby této látky.

30. týden těhotenství

Vaše miminko už rozezná váš hlas mezi jinými. Vytváří se mezi vámi citové pouto a právě v téhle době je důležité si s ním povídat, zpívat mu, nebo mu třeba číst pohádku.

Co se děje ve vašem těle?

Pokud miminko ještě nezačalo klesat níže do pánve (u dalších těhotenství je to spíše později), stále větší děloha tlačí na vaši bránici, a vám se může hůře dýchat. I když si budete připadat jako lokomotiva, která supí do kopce, a budete mít pocit nedostatku vzduchu, dítěti to neublíží.

Zvyšující se váha, zhoršující se dýchání a chůze vás může svádět k tomu, abyste jen seděla. Nepodléhejte takovýmto pocitům – pohyb je v těhotenství velmi důležitý. Podporuje pohyb střev, která jsou "líná" díky působení hormonů a zabráníte tak zácpě (nebo ji alespoň zmírníte).

Co dělá miminko?

Váha miminka se pohybuje kolem 1400 gramů, takže pokud by se narodilo, má již relativně vysoké šance na přežití. V příštích týdnech už tolik neporoste a bude spíše nabírat na váze a vytvářet si tukovou vrstvu v podkoží – ta umožní miminku po narození lépe udržovat teplo (regulace tepla u novorozenců je jinak velmi nedokonalá). Díky vytvářené vrstvě podkoží bude také miminko méně sraštělé.

- Miminko používá svoje smysly – zrak, sluch, hmat a chuť.

V péči matky přírody



Čistě přírodní přípravky
na podporu kojení a BIO kosmetika.

Těhotenství a po porodu
prevence a ošetření
těhotenských strií, hemoroidů
a hojení hráze

Kojení
kapsle a kapky na zvýšení
tvorby mateřského mléka,
ošetření bradavek

Miminko
hygiena zadečku a tělíčka


Motherlove®


Douce Nature
Bébé

Všechny výrobky mají mezinárodní certifikáty na to že obsahují BIO suroviny, jsou přátelské k životnímu prostředí, plně recyklovatelné a nejsou testovány na zvířatech.
Vyrobeny jsou ve Francii (Douce Nature) nebo v USA (Motherlove). Přípravky na podporu kojení Motherlove jsou schváleny Ministerstvem zdravotnictví ČR.

www.mamilla.cz



Dokáže již rozeznat hlas své maminky mezi ostatními zvuky.

- Dochází k obrovskému rozvoji mozku. Nervový systém je již natolik vyvinut, že může kontrolovat některé funkce těla. Oční víčka se mohou otevírat a zavírat.
- Jakkoliv je dýchací systém nedokonale vyvinut, již dospěl do stádia, kdy může dítě začít dýchat.

31. týden těhotenství

Miminko už přes břišní stěnu vidí světlo a dokáže dokonce mrkat. Má už svůj pravidelný rytmus, kdy spí a kdy bdí.

Co se děje ve vašem těle?

Někdy můžete na prsou objevit kapčky husté nažloutlé tekutiny. Jde o první mléko, které bude v prvních dnech sloužit miminku jako potravina. Pokud je ho příliš, použijte vložky do podprsenky, abyste si neušpinila oblečení. Kolostrum není

vhodné vymačkávat – stačí otřít zaslé mléko vlhkou žínkou. Pokud víte, do které porodnice pojedete, zjistěte si, kdy tam jsou otevřené dny (pokud jsou), případně kdy pořádají semináře pro budoucí rodiče – ve většině porodnic něco takového připravují. Touto dobou byste měla absolvovat třetí ultrazvuk. Průměrný přírůstek váhy je 9 kilogramů, ale může se pohybovat od 5 do 14,5 kilo. Stále ještě byste měla přibírat kolem půl kila za týden.

Co dělá miminko?

Váha miminka se pohybuje kolem 1500 gramů a velikost se již příliš nemění (i když ještě pár centimetrů do porodu stihne.).

- V této době byste měla cítit pravidelné pohyby. Pokud se frekvence pohybů výrazně sníží, může to být známka toho, že se děje něco špatného. Zkuste pohyby počítat. Pokud je jich méně než 10 za dvě hodiny, a tato situace trvá déle než 24 hodin, raději zavolejte lékaři.

Co vás čeká a nemine

Čeká vás poslední z ultrazvukových vyšetření, která se při normálním průběhu těhotenství dělají. Kontroluje se:

- růst plodu (ale stanovení termínu porodu je v této fázi velmi nepřesné, možná chyba až 3 týdny)
- jeho uložení (většina plodů je již hlavičkou dolů, ale obrat do této polohy je stále možný)
- poloha placenty (kdyby byla v porodních cestách, bylo by nutno provést císařský řez, možné krvácení při porodu ohrožuje jak dítě, tak matku)
- množství plodové vody (málo – možnost strádání plodu, mnoho – možnost vývojových vad)
- celkový vzhled hlavičky, hrudní-

ku, bříška a končetin, je možno určit pohlaví

Plod je již tak vyvinut, že je možné jej v případě nutnosti léčit i v děloze např.: provést transfuzi krve plodu, dodávat plodovou vodu, léky do pupečníku... Jsou to však vysoce specializované a rizikové výkony, prováděné jen na špičkových pracovištích.

32. týden těhotenství

Během dne můžete už pocítit první kontrakce. Nebojte se, ještě to neznamena nástup porodu, v tomhle období je to naprosto normální.

Co se děje ve vašem těle?

Pomalu začíná být vhodná doba pořídit si podprsenku na kojení. Pak se vám nestane, že ji nebudete moci na poslední chvíli sehnat (tedy žádnou, která by se vám líbila). Košíček by měl být volný – po porodu se vám prsa ještě nalijí mlékem. Pokud máte problémy se spaním, klidně si udělejte pohodlíčko a obložte se polštáři. Průměrný přírůstek váhy něco přes 9 kilogramů, ale může se pohybovat od 5,5 do 15 kilo.

Co dělá miminko?

Váha miminka je kolem 1700 gramů a jeho velikost kolem 42 centimetrů (od hlavy po paty, od hlavy po zadeček je to asi 29 centimetrů).

- Lanugo se začíná ztrácet a později mohou zůstat jen jeho zbytky na ramenou a krku. Naopak vlásky, obočí a řasy už jsou vytvořeny.
- I když má miminko kolem sebe dost plodové vody, s tím jak roste, má stále méně místa k pohybu. Není divu, že se snaží alespoň trochu protáhnout a kope do vás, co se dá.
- Většina plodů se v této době otáčí hlavičkou dolů (zvláště u prvorodiček – u dalších těhotenství je to o něco později) –

znamena to, také, že se zvyšuje kopání do bránice (až vám to občas "vyrazí dech"). Pokud již miminko začíná klesat do pánve, zvyšuje se tlak hlavičky na močový měchýř, což zapříčiňuje časté močení.

- Miminko je schopno reagovat na světlo, zvuky (drnění budíku, hudbu, hlasy lidí), má chuť (reaguje například na zvýšení hladiny cukru v plodové vodě). Vyplatí se s dítětem již komunikovat, mluvit s ním, zpívat mu. Zvyká si na váš hlas a poskytnete mu podněty pro rychlejší rozvoj činnosti mozku. Nesmíte opomíjet ani hlazení. Stěna břícha, děloha a plodová voda, tvoří sice izolační vrstvu, ale přesto je plod schopen na tyto podněty reagovat.

Co vás čeká a nemine

Konec 32. týdne gravidity je nejdříve možným termínem nástupu na mateřskou dovolenou (nejpozději musíte nastoupit 6 týdnů před termínem porodu počítaným podle posledních měsíčků). V poradně se klade důraz na měření krevního tlaku, kontrolu moče a sledování otoků. Samozřejmě je sledována aktivita dělohy (počet a intenzita stahů) a stav porodních cest.

33. týden těhotenství

Váha miminka je necelé dva kilogramy a jeho velikost kolem 43 centimetrů. S tím jak roste, má v bříšku stále méně místa, což znamená, že se každou chvíli vaše bříško někde „vyboulí.“

Co se děje ve vašem těle?

Většina miminek je v tomto týdnu otočena hlavičkou dolů. Znamená to větší tlak na močový měchýř a paty dítěte zaražené málem ve vašich plicích. Pokud tomu tak u vás není – nepanikařte. Ještě stále to

neznamená, že se nestihne otočit. Některé maminky mají v této době problémy s otoky. Zvláště otékají nohy (chodidla a kotníky) – které musí nést všechna ta kila navíc.

Pokud vám poslední trimestr vyjde navíc na léto – je to o to horší. Pokud se otok objeví i v obličejí, nebo vám otékají ruce, může jít o příznaky preeklampsie, která je velmi nebezpečná – zavolejte proto raději svému lékaři. Mnoho nastávajících matek špatně snáší teplo, pociťuje intenzivní pálení žáhy, bolesti zad v kříži, 'těžké nohy'.

Nedoporučuje se zbytečně cestovat. Otřesy a vibrace mohou děložní sval dráždit a provokovat předčasný porod. Pokud nemáte nepříjemné pocity, nebo vám nehrozí předčasný porod, nemusíte se bát ani pohlavního styku. Svoji aktivitu zaměřte postupně na přípravu domova, dokaupte potřebné věci.

Průměrný přírůstek váhy je téměř 10 kilogramů, ale může se pohybovat od 6 do 15,5 kilo.

Co dělá miminko?

Pravidelně se pohybuje, takže pokud cítíte méně než 10 pohybů za 2 hodiny, zbystríte pozornost a začnete počítat – mohlo by to být známkou nějakého problému

- Na hlavičce miminka už mohou být docela husté vlásky.
- Objevují se pravidelné dýchací pohyby. Plíce ještě nejsou plně vyvinuty. Kostí jsou plně vyvinuty, i když jsou ještě měkké.
- Miminko dokáže uvnitř dělohy cítit, slyšet a vidět poměrně hodně. Může již mít vytvořený určitý denní rytmus, který zahrnuje hodně spánku (i když se to nezdá, protože máte pocit, že do vás akorát kope). Dokonce bychom u něj mohli rozlišit REM fázi spánku (rychlé pohyby očí).

- Rychlost tepu jeho srdce se ustaluje na 120 – 160 úderech v minutě.

34. týden těhotenství

V této chvíli zřejmě právě nastupujete na mateřskou dovolenou. Však už je to také zapotřebí. Každý pohyb vám dělá problém a každodenní cesta do práce není žádným potěšením.

Co se děje ve vašem těle?

Vaše tělo vymění každé tři hodiny plodovou vodu. Můžete čas od času cítit nepravé kontrakce. Je to naprosto normální a maminka je může cítit již přibližně od poloviny těhotenství. S blížícím se porodem budou pravděpodobně o něco silnější a častější. V případě, že je jich více než 4 za hodinu, obraťte se raději na svého lékaře – může se jednat o známky předčasného porodu. Zvyšuje se únava. Na celém těle se projevuje nedostatek spánku. Také psychika hraje svoji roli – obavy z porodu a z nastávající role matky vám mohou dát pořádně do těla. Nestyďte se natáhnout po obědě (nemusíte spát – ale zavřete oči) a nespolehejte se na kafe. Kofein dítěti může uškodit a navíc zvyšuje zadržování vody v těle.

Průměrný přírůstek váhy je něco přes 10 kilogramů, ale může se pohybovat od 6,5 do 16 kilo.

Co dělá miminko?

Kůže miminka je silnější – ukládá se pod ní více podkožního tuku, který bude miminku po narození sloužit jako zásoba energie a izolační vrstva.

- Zvyšuje se množství protilátek v těle miminka. Plod si začíná vytvářet zásoby minerálů – železa, vápníku a fosforu. Pokud nepřijímá maminka dostatek vápníku ve své stravě, vezme si ji její dítě z maminčiných zásob

v kostech.

- Během dne miminko spolýká a vyloučí přibližně 4,5litru plodové vody.
- Plíce miminka jsou již v podstatě dokončeny a v případě předčasného porodu je velká pravděpodobnost přežití bez dalších následků.

Co vás čeká a nemine

Maminku je třeba stále ještě sledovat, kontrolovat krevní tlak, moč a stav otoků. V případě, že ultrazvuk není zcela normální, provádí se kontrolní vyšetření, zjišťuje se množství plodové vody a krve protékající pupečnickem. Cíl je jednoznačný: zajistit co nejlepší vstup do života vašemu potomkovi.

35. týden těhotenství

Velikost miminka se pohybuje kolem 43 - 45cm. Váha je kolem 2200 - 2700g. Nezapomeňte, že v tomto stupni těhotenství již má vliv to, jak velcí jsou rodiče, takže pokud máte větší nebo menší dítě, nic si z toho nedělejte.

Co se děje ve vašem těle?

Zřejmě se vám vyklenuje pupík. Většinu maminek trápí stále častější močení – rozhodně ale nesmíte přestat pít – miminko tekutiny potřebuje, jen nepijte kávu nebo čaj, které často nutí k častějšímu močení. Stále častější jsou problémy s dýcháním – plíce mají méně prostoru, který zabírá miminko. Prvorodičky to mývají v této době již o něco snazší, protože je velmi pravděpodobné, že jejich miminko již začalo sestupovat.

Nebezpečí preeklampsie (otoky, bílkovina v moči, zvýšení krevního tlaku) je stále aktuální. Otoky nohou a rukou se již často objevují, ale nemusí být příznakem gestozy. Posoudit to ale musí lékař. V této fázi těhotenství se můžete setkat

s tím, že lékař zjistí, že plod pravidelně nepřibývá na váze a velikosti. Poté následují častější kontroly, a pokud se zjistí, že placenta již téměř nefunguje, je v zájmu plodu nutné těhotenství ukončit. Průměrný přírůstek váhy je 10,5 kilogramů, ale může se pohybovat od 7 do 16,5 kilo. Některé maminky přestávají touto dobou nabírat na váze.

Co dělá miminko?

Pokožka vašeho dítěte již není tak průsvitná a to hlavně díky nárůstu tuku, mění barvu na růžovou a už jsou méně viditelné cévy. Oči se pravidelně otevírají a zavírají, dítě je schopné vnímat světlo a tmu přes břišní stěnu. Končetiny jsou již plně vyvinuté včetně nervových zakončení, vaše dítě má tedy koordinované pohyby. Ochlupení přetrvává na zádech, nehty začínají dorůstat ke špičkám prstů, chrupavky nosu a uší jsou měkké, poddajné.

- Prakticky všechny vnitřní orgány jsou vyvinuté, kromě plic, které ještě potřebují čas. Játra už mohou vytvářet první odpadní látky, ledviny jsou již plně vyvinuty.
- Nervová soustava včetně mozku jsou již plně výkonné, pokud by se ale nyní dítě narodilo, nebude mít pravděpodobně sací reflexy či koordinaci.
- Plodová voda již neprosakuje do plodu, o výživu se plně stará placenta, která je zcela vyvinutá.
- Správná poloha miminka je hlavičkou dolů, ta je také nejčastější. Pokud dítě leží obráceně (ve výjimečných případech) porod obvykle probíhá císařským řezem.

36. týden těhotenství

Vaše miminko teď začíná rychle

HOMEOPATIE PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY

Projít těhotenstvím jakoby nic se poštěstí málokteré ženě. Organismus musí zvládnout náročné hormonální, fyzické a psychické změny. Každý další měsíc může být ve svých „vrtoších“ záludnější. Nastávající maminka má notně omezený výběr z běžných léčiv. S homeopatií je to však jiné – nehrozí ani jí, ani dítětku. Aby těhotenství patřilo k nejkrásnějším obdobím Vašeho života, nechte se inspirovat přehledem nejúčinnějších léků z řady Česká homeopatie.

Ach, ty nevolnosti... (2. měsíc): Nevolnost, pocit hořkosti v ústech spolu s nadměrným množstvím žaludečních šťáv a slin, odpor vůči pachům, spavost a únava trápí na začátku těhotenství asi tři čtvrtiny žen. Nebezpečí nastává v případě úporného zvracení, vyčerpání a dehydratace. Lék **Silicea AKH** v kombinaci s **Natrium phosphoricum AKH** těhotenské nevolnosti zkrátí. **Silicea AKH** zároveň posílí imunitu a urychlí regeneraci organismu po porodu.

Pozor, zácpa! (3. měsíc): Nevolnosti by měly být sice na ústupu, ale změny ve vnímání chutí a pachů mohou způsobit odmítání potravin, které jsou důležitou součástí jídelníčku. Rozjitřené smysly uklidní a drastickému úbytku váhy zamezí **Arsenicum album AKH** a **Aurum metallicum AKH**. Jestliže naopak maminkám chutná příliš (hlavně sladké a kyselé), situaci stabilizuje **Argentum nitricum AKH** a **Natrium phosphoricum AKH**. Se zácpou pomůže **Silicea AKH** a **Graphites AKH**. Nutné je ale při tom myslet na pitný režim a vlákninu.



Strie, pocení a pigmentové skvrny (4. měsíc): Napínání a praskání kůže, zvýšené pocení, pigmentové skvrny, vyrážky, ekzémy, zhoršená kvalita vlasů či nežádoucí ochlupení jsou častým trápením 2. trimestru. **Graphites AKH** zlepšuje kondici kůže před porodem i po něm. Spolu s lékem **Apis mellifica AKH** snižuje riziko růstu výrazného ochlupení na tvářích, na břicho a kolem bradavek. S vypadáváním vlasů pomůže **Acidum phosphoricum AKH**. Nadměrné pocení a výskyt ekzémů stabilizuje lék **Sulfur AKH**.

Bolavá záda a gynekologické problémy (5. měsíc): Bolestem stydké spony nebo zad nelze předejít, lze je však zmírnit prostřednictvím **Dulcamary AKH** a **Hyperica perforata AKH**. Pokud se objeví výtok, který zapáchá a je doprová-

zen pálením a svěděním, může jít o infekci. Vhodné je pak **Allium cepa AKH** spolu s protizánětlivým **Kaliem muriaticum AKH**, které snižuje nežádoucí účinky antibiotik, a **Thujou occidentalis AKH**, která léčí nemoci dělohy, močových i porodních cest.

Nebezpečné otoky, křečové žíly a hemoroidy (6. měsíc): Kotníky, lýtka, tvář a další části těla často otékají. Na otoky vždy upozorněte svého gynekologa, aby se včas vyloučily problémy s ledvinami a vysokým tlakem (preeklampsie). **Apis mellifica AKH** má blahodárny vliv na správnou funkci ledvin. Doporučujeme jej užívat jako prevenci po celou dobu gravidity. Proti vzniku hemoroidů a křečových žil či jejich bolestivému vystoupení sáhněte po lécích **Graphites AKH** a **Apis mellifica AKH**.

Nízký tlak (7. měsíc): Motání hlavy, mdloby, zimomřivost, studené ruce a nohy a zvýšenou únavu – to všechno může způsobit nízký tlak. Jeho nebezpečí je v tom, že pokud dojde k pádu v důsledku omdlení, může se nastávající maminka, případně i dítětko vážně zranit. Hodnotu krevního tlaku pomůže stabilizovat kombinace homeopatik **Kalium carbonicum AKH** a **Silicea AKH**.

Únava, výkyvy nálad a strach z porodu (8. měsíc): Těhotenství je pro ženu emočně velmi náročné. Slzy a rozladění začne užívání léku **Silicea AKH** spolu s **Acidem phosphoricum AKH**, které se osvědčilo při léčbě depresí. Vnitřní neklid a nejistotu potlačí **Argentum nitricum AKH**. Stach a obavy z mateřských povinností zaplaší **Arsenicum album AKH**.

Nespavost a porod (9. měsíc): Úzkosti nebo jen nepohodlí kvůli velkému bříšku mohou vést k nespavosti. A to zvláště v závěrečné fázi těhotenství. Od 4. měsíce je proto vhodné užívat **Artemisia vulgaris AKH** a **Arsenicum album AKH**. V období těsně před porodem nelze než doporučit užívání léku **Apis mellifica AKH**, který se postará o vyrovnaní hormonálních stavů a zařídí, aby porod začal samovolně a ve správný čas.

Naše doporučení vycházejí z mnohaleté homeopatické praxe, přesto je nutné si pamatovat, že homeopatie se zakládá také na jedinečném stavu pacienta. Neváhejte proto konzultovat své potíže s profesionálním homeopatem!



nabírat, aby bylo do porodu pěkně obalené tukem. Prozatím bylo velké cca 46cm a vážilo kolem 2800g. Teď každý týden přibere dalších 250 - 350 gramů.

Co se děje ve vašem těle?

V této době dosahuje děloha nejvýše za celé těhotenství a je přibližně patnáctkrát větší, než před otěhotněním - posledních několik dní se vám zřejmě hůře dýchalo a mohla jste mít i problémy se snědením většího množství jídla. Většinou začíná v této době miminko sestupovat dolů do pánve, čímž se problémy s dýcháním a pálením žáhy zmenší.

Na druhou stranu to znamená větší tlak hlavičky na močový měchýř a tedy i problémy s chůzí a velmi časté močení. Zvlášť pokud se řídíte radami ohledně otoků - mezi které patří i dostatečné množství tekutin. Zhoršuje se i stav křečových žil. Tělesnou aktivitu to značně omezuje, ale na přiměřenou tělesnou zátěž bychom měli myslet stále.

Průměrný přírůstek váhy je 11 kilogramů, ale může se pohybovat od 7,5 do 17,5 kilo.

Co dělá miminko?

Dítě již vypadá tak, jako před narozením - má plné tvářičky a v podkoží je již uloženo určité množství tuku. I když kosti jsou již pevné a dobře vytvořené, lebeční švy nejsou spojeny - a ani do porodu nesrostou, aby dítě mohlo projít porodním kanálem.

- Nehty na nohou dosahují ke koncům prstů.
- Pupeční šňůra je dlouhá přibližně půl metru.
- Lanugo z těla miminka už téměř zmizelo a také mázek, který jej poslední měsíce pokrýval a je v podstatě pryč. Jen na některých částech těla mohou být ještě malé zbytky. Pokud

přemýšlíte, kam se poděl, dítě jej spolkl a uložil se do střev, kde bude vyloučen jako první stolice - smolka.

Co vás čeká a nemine

Nastávající maminky bývají někdy odesílány ke kardiokografickému vyšetření, což je vyšetření s grafickým záznamem tepové frekvence plodu a stahů dělohy. Vyšetření vám provedou v ústavu, kde chcete porodit.

Opakuje se za týden až 10 dní, do té doby, než nastoupí stahy nebo odečte plodová voda. Pokud máte normální těhotenství, dostačuje první kardiokografické vyšetření provést před termínem. Při těchto návštěvách je možné připravit 'papírové formality'. K porodu pak nejde nastávající matka do prostředí naprosto neznámého a cizího, potkává personál, se kterým se již dříve setkala.

V tomto týdnu také zřejmě lékař provede kultivační (bakteriologické) vyšetření pochvy k vyloučení přítomnosti streptokoka skupiny B. Pokud se zjistí, že maminka streptokoka má, dostane na začátku porodu či při odtoku plodové vody antibiotika k zabránění možné těžké novorozenecké infekce. V tomto týdnu těhotenství ambulantní gynekolog předává maminku k další prenatální péči do příslušné porodnice dle výběru matky.

37. týden těhotenství

Na začátku desátého - posledního - lunárního týdne měří plod asi 47 cm a váží kolem 3000 g. Už jej lze považovat za zralý. Kdyby se teď miminko narodilo, dokázalo by celkem bez problémů přežít díky nemocniční péči.

Co se děje ve vašem těle?

Děloha může začít dělat nepravdělné slabé kontrakce - tzv. Brax-

ton-Hicksovy kontrakce. Mohou být občas tak silné, že maminka raději jede do porodnice - aby se vrátila zase domů. Na druhou stranu je lépe jet dvakrát zbytečně, než nedorazit, kdyby se opravdu něco dělo.

Asi se budete cítit již velmi neohraňovaná. Naštěstí už v této chvíli už nebudete tolik přibírat. Průměrný přírůstek váhy je 11,5 kilogramů, ale může se pohybovat od 8 do 18 kilo.

Co dělá miminko?

Nehty miminka jsou již dorostlé ke špičkám prstů (to patří k jednomu z ukazatelů dostatečného vyvinutí miminka). Dále je vyvinuté obočí, fungují mazové žlázy (některá miminka se rodí s krupičkou na nosíku) a na povrchu tělípka je hojně mázku. Ten chrání miminko před plodovou vodou. Kdyby se narodilo nyní, bylo by pokryto mázkem celé. S blížícím se datem porodu se vytrácí i mázek a přenašená miminka jej nemají téměř žádný.

- Lanugo (drobné jemné ochlupení, vyskytuje se přibližně od 26.týdne) se začíná z těla postupně vytrácet. Zůstává jen na lopatkách, popřípadě na ramenou nebo horní části paží. Některá miminka již mají pořádně dlouhé vlásky - až kolem 2-4 cm.
- Během tohoto týdne začíná miminko i u maminek, které měly stále břicho nahoře, většinou sestupovat hlouběji do pánve.
- Během tohoto týdne se také miminku zpevní chrupavky, čímž se ouška mírně odchlípí od hlavičky.
- Pokud je plod chlapec, měl by v této době mít již sestouplá varlata v šourku, děvčátka mají uzavřenou šterbinu stydkou.
- Miminko už umí vše, co bude

pro začátek na světě potřebovat, i když většina toho spadá spíše do oblasti reflexů. Umí křičet, dýchat, kašlat, škytat, sát, udržovat tělesnou teplotu. Fungují také jeho smysly - reaguje na světlo, zvuk, otřesy, chlad či teplo a má vyvinutou chuť. Velmi rychle pozná, co je pro něj výhodné a to preferuje. Nepříjemné věci nedělá.

38. týden těhotenství

Po dokončení 38. týdne je miminko považováno za zralé, a pokud by se nyní narodilo, narodilo by se tzv. v termínu. To znamená, že se jeho váha se už pohybuje kolem hodnoty, kterou může vážit při porodu - většinou kolem 3200g. Během následujících dní přibývá přibližně 28gramů denně. Velikost miminka se pak pohybuje kolem 46-48 cm.

Co se děje ve vašem těle?

Průměrný přírůstek váhy maminky je necelých 12 kilogramů, ale může se pohybovat od 8 do 18,5 kilo. Touto dobou už většinou tolik nepřibíráte. Některé kilogramy vám na těle možná zůstanou jako zásoba pro tvorbu mléka - jiné necháte v porodnici. Čím dál častěji a intenzivněji jsou pocítovány děložní stahy, tzv. poslíčky. Nevedou k porodu, protože nemají efekt na porodních cestách. Mnohdy jsou tak intenzivní a časté, že vedou k příchodu nastávající maminky do porodnice. Není se za co stydět. Ani lékař na první pohled nepozná, zda jde o začátek porodu nebo poslíčky. To ukáže až čas, další vývoj kontrakcí děložních a nálezu na porodních cestách.

Co dělá miminko?

Co se týče stupně vývoje, platí samozřejmě totéž, co pro miminko ve 37. týdně těhotenství.

- Nehty jsou již dorostlé ke špičkám prstů, je vyvinuté obočí,



fungují mazové žlázy a na povrchu tělípka je hojně mázku. Kdyby se narodilo nyní, bylo by pokryto mázkem celé. S blížícím se datem porodu se vytrácí

i mázek a přenášená miminka jej nemají téměř žádný.

- Lanugo už v podstatě vymizelo a může zůstat jen na lopatkách, popřípadě na ramenou

nebo horní části paží. Některá miminka již mají pořádně dlouhé vlásky - až kolem 2-4 cm.

- Pokud je plod chlapeček, měl by v této době mít již sestouplá varlata v šourku. U plodů ženského pohlaví zůstávají ovaria zadržena vysoko v dutině břišní až do porodu.
- Miminko už umí vše, co bude pro začátek na světě potřebovat, i když u většiny jde spíše o reflexy novorozence. Umí křičet, dýchat, kašlat, škytat, sát, udržovat tělesnou teplotu. Fungují také jeho smysly - reaguje na světlo, zvuk, otřesy, chlad či teplo a má vyvinutou chuť.
- Všechny vnitřní orgány jsou již plně vyvinuty a během posledních týdnů těhotenství si vyzkoušely (a ještě chvíli vyzkoušejí) svoji funkčnost. Miminko polyká plodovou vodu, která obsahuje části mazu a lanuga. Tyto látky jsou postupně ukládány ve střevech a budou v prvních dnech po porodu vyloučeny jako první stolice – smolka.

Co vás čeká a nemine

90% žen porodí ve vypočítaném termínu porodu v době 14 dní před ním nebo po něm. Je dobré v klidu a předstihu nachystat vše potřebné:

- občanský průkaz
 - průkazku zdravotní pojišťovny
 - těhotenskou průkazku
 - oddací list nebo doklad o rozvodu
 - jiné nutné doklady: v případě, že matka je neprovdaná, prohlášení otce o souhlasu se zápisem do matrice (dítě dostává příjmení otce). Není-li tento doklad, je automaticky zapsáno jméno matky.
 - domluvit se na jméně potomka
 - sbalit si věci osobní potřeby
- Z předchozích návštěv porodnice



v době předporodního sledování jistě už víte, jak dlouho budete po porodu v nemocnici, jak jsou organizovány návštěvy rodinných příslušníků a známých, kolik lůžek je na pokoji, zda budete společně se svým dítětem. Je dobré v klidu rozvážit, kterému dětskému lékaři svěříte péči o svého potomka.

39. - 40. týden těhotenství

Miminko je již plně vyvinuto a vše se připravuje k porodu. Velikost

miminka se pohybuje mezi 48 až 52 centimetry, váha kolem 3500g, plně vyplňuje dělohu. Přibývání na váze u maminky se může v posledních dnech před porodem zastavit, nebo může její váha dokonce mírně klesnout.

Co se děje ve vašem těle?

Celé tělo už se připravuje na porod. Připravená byste měla být i vy. Měla byste si zabalit tašku do porodnice a kufřík s věcmi pro miminko, které tatínek přinese do porodnic později.



CORD
BLOOD CENTER GROUP
Více buněk, více života

Zázrak narození Vám nabízí neopakovatelnou možnost

Každým dnem se blíží narození vašeho miminka. **Okamžik porodu je jedinečný** a stejně neopakovatelná je také možnost uchování kmenových buněk z jeho pupečnickové krve. Čas pro toto rozhodnutí máte již v okamžiku, kdy jste se dozvěděli, že budete rodiči.

Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**. Již desítky let pomáhají při onkologických, hematologických a imunologických onemocněních. V posledních letech se jejich využití rozšířilo i o léčbu kardiologických, neurologických a autoimunitních onemocnění, kde pomáhají při regeneraci poškozených tkání a orgánů.

Význam a důležitost uchování kmenových buněk při porodu se znásobuje také díky možnosti **využití pro biologické sourozence**. Podporujeme rodiny s dítětem v případech, kdy lékaři zvažují léčbu krvotvornými kmenovými buňkami. Pokud rodiče očekávají další dítě, uchování pupečnickové krve jim poskytneme bezplatně. První sourozenská transplantace u nás již proběhla v roce 1994 u šesti-letého Lukášese závažnou poruchou imunity.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec. Rozhodnutí uchovat tento vzácný léčebný zdroj je na Vás – rodičích.

Máte otázky? Neváhejte nás kontaktovat na bezplatné infolince 800 900 138.

www.cordbloodcenter.cz | zeptejse@cordcenter.cz



Co dělá miminko?

V tomto období je vaše dítě plně vyvinuto a připraveno k porodu. Má vrstvu podkožního tuku – je baculatější, má otevřené oči (ty jsou při porodu obvykle modré). Končetiny jsou také plně vyvinuté včetně nehtíků, dítě zvládá koordinaci končetin a jeho obličej je kulatý. Kostí dětské lebky jsou měkké a mohou přes sebe klouzat, to pomůže plodu při porodu projít porodními cestami a pochvou.

- Kůže je hladká a růžová, mizí mázek.
- Ušní boltce jsou zpevněné tuhou chrupavkou.
- U plodů mužského pohlaví sestoupila varlata do šourku. U plodů ženského pohlaví zůstávají ovaria zadržena vysoko v dutině břišní až do porodu.
- Plod vyplňuje děložní dutinu v 'pohodlné poloze'
- Obvod hrudníku je asi o 2 cm menší než obvod hlavičky. Velikost plodu je dána vlivy

genetickými, nutričními a prostředím, ve kterém se vyvíjí. Zde hrají roli věk matky, počet předchozích těhotenství a počet vyvíjejících se plodů v dutině děložní (dvojčata).

- Plíce jsou již plně vyvinuté, potřebují ale stále dozrát (po porodu). Potřebují látku zvanou kortizol, který pomáhá plicím v dozrání.
- Srdce je plně výkonné, bije rychlostí 110-150 tepů za minutu, po porodu nastanou změny v krevním oběhu způsobené rozvinutím plic.
- Placenta již stárne - její růst je zastaven.
- Lanugo se již úplně vytratilo, snad jen s výjimkou horních částí paží a ramen. Pokožka již téměř není pokryta mázkem – ten někdy zůstává jen v kožních záhybech.
- Vlasy miminka jsou hrubší a silnější, některá miminka se rodí s bujným porostem hlavy, jiná

naopak bez vlasů.

- Mázek uvolněný z pokožky zabarvuje plodovou vodu. Původně čirá tekutina se stává matnou. Nikdy by však neměla být kalná nebo dokonce zapáchat.
- Nehty na rukou dokonce přesahují konečky prstů, někdy mohou být pěkně ostré a miminko se jimi může i v bezpečí maminka bříška pěkně poškrábat.
- Miminka obou pohlaví mají malé bradavky.
- Tělo miminka je od maminky zásobeno protilátkami proti nemocem, které bude využívat v prvních několika měsících, než se jeho tělo naučí vytvářet vlastní protilátky.

Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: těhotenství.com, 9.mesicu.cz,
miminka.cz, babyonline.cz,
porod.estranky.cz



ví, co ženy chtějí

Nové, diskrétní a spolehlivé vložky Depend®
při lehké formě úniku moči



V nabídce
8 různých savostí
a velikostí.



Neutralizace
pachu



Maximální
pocit sucha



Rychlá absorpce
a výborná savost
(zůstávají 3x déle suché než
běžné menstruační vložky)



Maximální ochrana
před protečením



Více informací naleznete na www.depend.cz nebo žádejte u svého ošetřujícího lékaře.

TĚHOTENSKÉ POTÍŽE...

Těhotenství s sebou přináší radost, ale, bohužel, i nějaké problémy. Pojďme se podívat, co tak můžete očekávat a co se s tím dá případně dělat...





Těhotenství s sebou skutečně přináší řadu změn, ale určitě se není čeho bát. Všechno se děje kvůli děťátku – aby mělo ideální podmínky pro svůj růst a vývoj a aby se těch magických devět měsíců mělo „jako v bavlnce“.

TRÁVENÍ A POTÍŽE S NÍM SPOJENÉ

Nevolnost (nauzea) a zvracení

Nevolnosti se obvykle objevují kolem 6. týdne těhotenství (t. t.), ale u některých žen se můžou dostavit hned po vynechání menstruace. Přetrvávají přibližně do začátku druhého trimestru (14. t. t.). Přestože se o nich často mluví jako o „ranních“, potrápí vás mohou kdykoliv během dne. Stav se může zhoršit při únavě, při prázdném žaludku, po požití alkoholu nebo mastných pokrmů. Nevolnost a zvracení u těhulek vyvolávají i různé pachy nebo vůně, na které jsou v těhotenství obecně citlivější.

Příčina:

Těhotenská nauzea se připisuje prudkým hormonálním změnám a snížené hladině glukózy v krvi.

Co s tím?

Nevolnosti většinou nevyžadují medicínskou léčbu a samy v druhé třetině gravidity odezní. Pokud byste přesto ráda po nějakém volně prodejném léku sáhla, poraďte se o výběru se svým gynekologem. Jinak se snažte jíst malé množství jídla a častěji. Určitou úlevu vám můžou přinést skořicové sušenky nebo čaj. Pokud trpíte klasickou ranní nevolností, připravte si na noční stolek suchý toust nebo sušenky, a než z postele vstanete, trochu se najezte.

Jestliže zvracíte příliš silně a často, informujte svého lékaře. Rozsáhlé zvracení může způsobit úbytek hmotnosti, narušit výživu a vést

k dehydrataci. Odborně se takový stav nazývá hyperemesis gravidarum a vyžaduje léčbu a dozor.

Těhotenské chutě

Stravovací návyky a pocit hladu a žízně se v těhotenství mění. Některé těhulky popisují nepředstavitelné chutě na určitá jídla, často v dosti „dábelských“ kombinacích (např. kyselé okurky s marmeládou). Výjimečně se chutě mohou týkat i látek, které vůbec k jídlu nejsou (např. mýdlo). Traduje se, že si tím tělo „říká“ o to, co mu chybí, ale není to pravda.

Příčina:

Není přesně známa.

Co s tím?

V těhotenství musíte víc než kdy předtím dbát na zdravou a kvalitní stravu. Těhotenským chutím se nemusíte úplně bránit, ale pokud vás přepadne touha po něčem nevhodném, v zájmu svého dítěte dejte přednost nějaké zdravé alternativě. A pamatujte, že teď dvojnásob platí „všeho s mírou“.

Pálení žáhy (pyróza)

Jde o nepříjemný pocit až palčivou bolest jícnu (za dolním okrajem hrudní kosti) šířící se směrem nahoru do krku. V ústech můžete mít kyselou pachutí jako při zvracení. Problém se obvykle zhoršuje s postupujícím těhotenstvím, vleže, při předklonu nebo po jídle. Pálení žáhy může přetrvávat i několik hodin a opakovat se po každém jídle.

Příčina:

Na vině je uvolnění svalstva kolem jícnového svěrače. Pokud tato „základní“ dobře nefunguje, do spodní části jícnu se vrací část žaludečního obsahu (natrávená potrava s kyselými žaludečními šťávami) a způsobuje tam podráž-

dění a pocit pálení. Přispívá k tomu i zvětšující se děloha, která zesponduje žaludek tlačí.

Co s tím?

Předejit pálení žáhy je dost těžké. Snažte se vyhýbat dráždivým a kořeněným pokrmům a jezte menší porce. Na spaní si více podložte hlavu nebo mírně zvedněte celou horní polovinu těla. Výraznou úlevu můžou přinést volně prodejné antacida (léky na neutralizování žaludeční kyseliny), o jejich výběru se ale poraďte se svým lékařem.

Nadýmání (meteorismus)

Nadýmání a větší odchod větrů jsou v těhotenství časté a můžou způsobovat bolesti břicha a celkový diskomfort. V zažívacím traktu se hromadí střevní plyny, což způsobuje pocit tlaku a plnosti v nadbřišku. Střevní plyny vznikají v tlustém střevě mimo jiné ze špatně stravitelných cukrů. Bakterie střevní mikrobioty se je snaží rozložit a při tom vzniká množství vodíku, oxidu uhličitého a u některých osob také metanu. Vzduch se nám do útroby dostává také při jídle či pití a jeho zdrojem můžou být i sycené nápoje.

Příčina:

Hormony zpomalují trávicí proces a snižují napětí a pohyblivost střev. Nadýmání podporují i některé druhy potravin.

Co s tím?

Jak už zaznělo několikrát, jezte menší porce a častěji, jídlo nekonsumujte „za poklusu“, ale v klidu a dobře kousejte. Ve spěchu spolýkáte spoustu vzduchu a ten pak tvoří bolestivé kapsy plynu ve vnitřnostech. Vyhýbejte se potravinám, o kterých je známo,



BabyCalm

*... pro spokojená bříška
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.
Více informací na babycalm.cz

INZERCE

Klidný žaludek během těhotenství

Antimetil®

suchý zázvorový extrakt*

DOPLŇKĚK STRAVY

malé tablety –
snadné polykání

neutrální chuť

bez nežádoucích účinků

* 1 tableta obsahuje: 50 mg suchého
zázvorového extraktu – 10% gingerolů
10x koncentrovanější
než tradiční zázvorový prášek

Pro děti od 3 let, těhotné od 1. měsíce těhotenství.

více informací najdete na
www.antimetil.cz



Péče pomocí bylinek

Obchodní zastoupení v ČR: Ewopharma, spol. s r. o., Burzovní palác, Rybná 682/14, 110 05 Praha 1, tel.: 267 311 613, e-mail: info@ewopharma.cz, web: www.ewopharma.cz



Ant 210x148 007/09/2016



že nadýmají nebo s nimi máte vy osobně takovou zkušenost. Pomoci mohou i některá léčiva, nechtejte si případně něco doporučit od svého gynekologa.

DÝCHÁNÍ A POTÍŽE S NÍM

Dýchavičnost

S blížícím se porodem budete namáhavěji dýchat, častěji se zadýchávat nebo v určitých momentech možná přímo lapat po dechu.

Příčina:

Příčin je několik. První je zvýšená hmotnost. Vaše nohy nesou o 10–15

kg více než před pár měsíci. Dalším důvodem, proč se zadýcháváte, je zvětšující se břicho, které tlačí na bránici a plíce a ztěžuje dýchání.

Co s tím?

Dýchání se většinou samo trochu zlepší po 36. týdnu těhotenství,



kdy dítě sestoupí níž do pánve a začne se připravovat na porod. Předcházet dýchavičnosti se částečně dá i pomalými pohyby a správným držením těla. Nezatěžujte se fyzicky náročnými aktivitami a šetřete energii.

Ucpaný nos

I když nemáte rýmu, ani netrpíte alergií, můžete mít pocit ucpaného nosu. Může se objevit i mírné krvácení z nosu.

Příčina:

Vaše tělo produkuje hormony ke

změkčení tkání, které tím připravuje na porodní proces. Tyto hormony však působí na všechny tkáně včetně sliznic v nose. Spouštění krve z nosu má na svědomí zvyšující se objem cirkulující krve.

Co s tím?

Žádný z příznaků není nebezpečný a vás ani drobečka neohrožuje. Po porodu se vše upraví samo. Pokud chcete používat nějaké nosní kapky, poraďte se o jejich výběru se svým lékařem.

CÉVNÍ SYSTÉM a potíže s ním

Křečové žíly (varixy)

Varixy jsou rozšířené cévy, nejčastěji na dolních končetinách a v oblasti vnějších genitálií. Postihují asi 11 % žen a vyskytují se dědičně. Objevují se kolem 10.–12. týdne gravidity a s postupujícím těhotenstvím se zhoršují. Způsobují pocit těžkých nohou, někdy až prudkou bolest, která vás donutí k okamžitému odpočinku.

Příčina:

Křečové žíly vznikají nebo se zhoršují během těhotenství, protože zvětšující se děloha vyvíjí tlak na cévy v pánvi, hormonální vlivy oslabují stěny cév v dolních končetinách a tím se zpomaluje návrat krve k srdci.

Co s tím?

Stav se většinou zlepší nebo vrátí do normálu po porodu. Během těhotenství můžete příznaky zmírnit pravidelným nenáročným cvičením (zrychluje průtok krve), častým odpočinkem s nohama ve zvýšené poloze, nošením speciálních podpurných punčoch nebo podkolenek pro těhotné (dostanete je v lékárně, mechanicky zpevňují stěny žil

a napomáhají krevnímu návratu) během dne. Když budete sedět, nedávejte nohu přes nohu.

Po porodu je důležité se snažit co nejdříve postavit. Chirurgická léčba se během těhotenství provádí velmi zřídka, většinou až po porodu, pokud je to nutné.

Z léků vám lékař doporučí analgetika (léky proti bolesti) a venotonika (posilují cévní stěny), pokud výše uvedené způsoby nebudou účinné.

Otoky

Ve druhém a třetím trimestru se na nohách mohou dělat otoky, hlavně kotníků a chodidel.

Příčina:

Tekutina více prostupuje z cév do tkání, protože zpomalený tok krve a zvyšující se tělesná hmotnost vytvářejí větší tlak. Otoky mohou být také důsledkem sedavého zaměstnání nebo delšího cestování.

Co s tím?

Nejlepší pomocí je v tomto případě odpočinek a dát si nohy nahoru i několikrát denně. Otokům rozhodně nepředejete tak, že budete pít méně tekutin – to může situaci ještě zhoršit!

Pokud by se stalo, že otoky provází prudká bolest a opuchne vám jen jedna noha a druhá ne, postižená noha je červená a horká, ihned volejte lékaře. V tomto případě by mohlo jít o příznaky hluboké žilní trombózy.

Syndrom dolní duté žíly (Supinační syndrom)

Ke konci těhotenství se u vás tento syndrom může vyvinout v poloze v lehu na zádech, kdy děloha tlačí na dolní dutou žílu a znemožní tak návrat krve směrem k srdci. Proje-

vuje se náhlým poklesem tlaku, nevolností, závratí, případně ztrátou vědomí.

Příčina:

Zvětšující se a těžká děloha.

Co s tím?

Vyhýbat se poloze v lehu na zádech. V posledním trimestru zvolte raději spánek v polosedu nebo na boku s využitím polštářů na podložení.

KREV A POTÍŽE S NÍ

Anémie (chudokrevnost)

Jde o stav, kdy je v těle nedostatek červených krvinek pro přenos kyslíku. Chudokrevnost se projevuje silnou únavou, slabostí, problémy se soustředěním při výkonu každodenních činností, namáhavým dýcháním.

Příčina:

Nejčastější příčinou anémie v těhotenství je nedostatek železa.

Co s tím?

O svých pocitech řekněte svému lékaři, který vám vyšetří krevní obraz (toto vyšetření je i součástí preventivní péče v těhotenské poradně) a předepíše vám přípravek s obsahem železa. Při zjištění jiného typu anémie vám stanoví nejvhodnější způsob léčby.

Pokud se anémie neléčí, může mít velmi nepříznivý vliv na vás i vaše maličké.

NERVOVÝ SYSTÉM A POTÍŽE S NÍM

Závratě

Točení hlavy, mdloby nebo pocity na omdlení, celková slabost aj.

Příčina:

Existuje 5 hlavních důvodů, které

mohou způsobovat závratě v těhotenství:

1. ANÉMIE – snížené množství červených krvinek nebo krevního barviva – hemoglobinu, chudokrevnost.

Co s tím?

Pokud se zjistí z krevních vyšetření, že jste anemická, lékař vám pravděpodobně předepíše tabletky s obsahem železa na zlepšení tohoto stavu.

2. ZVÝŠENÁ HLADINA CUKRU

V KRVÍ – může být projevem cukrovky, která se vyskytuje jen v těhotenství.

Co s tím?

Navštivte lékaře, který vám doporučí vhodnou léčbu.

3. SNÍŽENÁ HLADINA CUKRU

V KRVÍ – tento stav vznikne, pokud vynecháte jídlo během dne nebo ignorujete pocit hladu.

Co s tím?

Závratě zmizí při dodržování pravidelného stravovacího režimu.

4. NÍZKÝ KREVNÍ TLAK – vzniká při prudkém vstávání, když se vlivem gravitace náhle odkrví mozek.

Co s tím?

Při změnách poloh postupujte vždy velmi opatrně.

5. TLAK DĚLOHY NA VELKÉ CÉVY V PÁNVI

– viz syndrom dolní duté žíly.

Bolest hlavy

Samotné těhotenství nezpůsobuje bolesti hlavy, takže byste neměla zaznamenat více případů bolesti

„Musím přiznat, že jsem těhotenství opravdu milovala. Strii jsem se, ale hodně bála – moje prsa byla obrovská. Přibrala jsem 18 kilogramů a to vše v oblasti prsou a břicha. Bála jsem se, protože když mi bylo 15 let, objevily se mi malé strie, takže jsem si myslela, že jsem k nim náchylná. A strie jsem nechtěla, kdo by je také chtěl?! Proto jsem se doslova zahalovala do Bi-Oilu a on fungoval! Nepřibyly mi žádné viditelné strie! Navíc jsem si všimla rozdílu ve vzhledu těch starých a ty mám už 15 let!“

Dionne s Georgií

Nejprodávanější
výrobek na jizvy
a strie
ve 20 zemích.



Bi-Oil® pomáhá snižovat pravděpodobnost vzniku těhotenských strií zvyšováním elasticity pokožky. Měl by být aplikován dvakrát denně po začátku druhého trimestru. Pro komplexní informace o produktu a detaily výsledků klinických studií, prosím, navštivte bi-oil.com. Bi-Oil je dostupný v lékárnách a u vybraných prodejců za doporučenou prodejní cenu 299,00 Kč (60 ml). Individuální výsledky se mohou lišit.





hlavy než dříve.

Pokud však pociťujete velmi silnou a prudkou bolest hlavy spojenou se změnami vidění, volejte lékaře. Příznaky mohou poukazovat na závažný stav – preeklampsii.

Únava

Pocity únavy jsou v těhotenství velmi časté. Během celého období se vaše tělo přizpůsobuje mnohým důležitým změnám. Vyčerpání se objevuje hlavně mezi 12.–15. týdnem.

Příčina:

Vnitřní změny, velké množství

chemických procesů v těle. Později je příčinou únavy hlavně zvyšující se hmotnost a namáhavost pohybu.

Co s tím?

Nejlepším lékem na těhotenskou únavu je dostatek spánku. Dodržujte správnou životosprávu, večer



uvolnění koupel s nerolem, růží, nebo ylang - ylang. Spánku může také napomoci pár kapek růže nebo levandule na okraj polštáře.

Křeče v nohách

V těhotenství se křeče v nohách vyskytují u mnoha žen. Často se objevují v noci, během spánku, a mohou být tak intenzivní, že vás probudí. Vyskytují se hlavně ve 2. a 3. trimestru.

Příčina:

Přesná příčina není známa. Někteří odborníci se domnívají, že křeče způsobuje nižší hladina vápníku, jiní je připisují zpomalené cirkulaci krve a nárůstu hmotnosti.

Co s tím?

Pomůže vám propnutí dané končetiny – několikrát ji v lehu ohněte do fajfky a napněte. Pokud je třeba, požádejte o pomoc vašeho partnera, aby vám pomohl vstát. Pomáhá také chůze, teplá koupel nohou do výše kolen a masáž postiženého místa.

Pokud se na noze postižené křečí objeví i otok, zarudnutí a na dotek je noha horká, může jít o již zmíněný stav hluboké žilní trombózy. Kontaktujte lékaře, který provede příslušná vyšetření.

„Mravenčení“

Pocit „mravenčení“ můžete mít hlavně v rukách a může jej provázet bolest či strnulost a slabost prstů. Podobný pocit může vyvolat i otok v okolí prstů.

Příčina:

Většinou je původcem tohoto problému tekutina, která se nahromadí kolem zápěstí a tlačí na nervy, které vedou směrem k prstům.

neponocujte a snažte se chodit brzy spát. Krátké zdřímnutí během dne, kdykoliv je to možné, vám také pomůže pocit únavy překonat.

Poruchy spánku

S rostoucím miminkem se postupně zakulacuje i břicho maminky a v po-

sledních měsících před porodem bývá často těžké se pořádně vyspat.

Co s tím?

Při spaní můžeme použít polohovací polštář, který nám umožní pohodlnější polohu v leže na boku. Z aromaterapie můžeme použít pro

Co s tím?

„Mravenčení“ má většinou jen krátké trvání, pomůže rozcvíčení prstů a zápěstí. Pokud tento problém přetrvává, obraťte se na svého lékaře.

Změny vidění

Rozmazané vidění mohou způsobit těhotenské hormony, které částečně změní tvar vašeho oka. Tento stav zmizí po porodu.

O změnách vidění informujte svého lékaře. Pokud vidíte před očima černé tečky a máte silné bolesti hlavy, může jít o vážný stav – pre-eklampsii.

VYLUČOVÁNÍ A POTÍŽE S NÍM

Časté močení

Častější návštěvy toalety jsou běžné v průběhu celé gravidity, ve druhém trimestru se situace může částečně zlepšit. Zvýšená frekvence nutkání na malou potřebu dokonce může být jedním z prvních příznaků těhotenství. Pokud je ale močení spojené s bolestí (pálením či řezáním), máte pravděpodobně zánět močových cest. Návštěvu lékaře v takovém případě neodkládejte.

Příčina:

V těhotenství se zvyšuje látková výměna, roste objem tělesných tekutin a ledviny pracují výkonněji. Kromě toho na močový měchýř naléhá rostoucí děloha.

Co s tím?

Jednoduše se smiřte s tím, že častější močení k těhotenství patří, a vyhýbejte se místům a situacím, kdy je návštěva WC problematická. Neomezujte příjem tekutin, jen večer před spaním pijte menší množství nápojů.

Problémy s vyprazdňováním Hemeroidy

Během těhotenství tlačí rostoucí děloha na střeva, čímž se zpomaluje vyprazdňování. Také zvýšená hladina určitých hormonů má vliv na povolení svalu střevní stěny. U některých žen se během těhotenství nebo po porodu objeví velice nepříjemné a bolestivé hemeroidy. Tlak dělohy na tlusté střevo a cévy je jedním z hlavních důvodů jejich vzniku. Během porodu se většinou hemeroidy ještě tlačení při vypuzování dítěte zhorší.

Příčina:

Vliv těhotenských hormonů, růst dělohy

Co s tím?

Mírné hemeroidy mohou zmizet po narození miminka. Svědění může zmírnit ledový obklad, který aplikujeme na bolavé místo a požádáme svého lékaře o mast. Zkuste se vyhnout dlouhodobému stání. Nepravidelné stolici a zácpě lze předcházet zvýšenou denní spotřebou vlákniny a vhodným pohybem.

Zácpa

V těhotenství uvolňuje hormon progesteron střevní svalovinu a peristaltika střev se zpomaluje a tím se zvyšuje možnost zácpy.

Příčina:

Vliv těhotenských hormonů.

Co s tím?

V jídelníčku budoucí maminky nesmí chybět dostatek tekutin a čerstvá strava bohatá na vlákninu. V žádném případě nepoužívejte projímadla. Zkuste pravidelně cvičit a v případě, že vám to váš zdravotní stav nedovoluje, masírujte si břicho a křížové poměrně olejem

(použijte 4 kapky silice nakapané do lžice základního oleje).

KŮŽE A POTÍŽE S NÍ

Těhotenská pigmentace

V průběhu 2. a 3. trimestru vám ztmavnou určité partie na těle, především bradavky a dvorce na prsech a oblast zevních genitálií. Míra této pigmentace je individuální, ale většinou je výraznější, pokud máte tmavé vlasy. Ve středu břicha se může objevit vertikální čára (nazývá se linea negra). Kromě těchto typických míst se vám můžou objevit i jinde na těle (nejčastěji na obličejí a krku) menší tmavé skvrny. Sluneční paprsky mohou způsobit jejich další ztmavnutí.

Příčina:

Vliv těhotenských hormonů.

Co s tím?

Pigmentace sama od sebe vymizí (nebo alespoň vybledne) po porodu. Pokud vám i pak zůstanou na obličejí skvrny, pomůže asi jedine make-up. Různé domácí citronové a podobné kúry se obvykle míjí účinkem.

Strie (pajizévky)

Jedná se o trhlinky v povrchové vrstvě kůže, které mají růžovou až purpurovou barvu. Nejčastěji se objevují v oblasti prsů, břicha, boků a stehů, kde se pokožka nejvíce napíná.

Příčina:

Za vznikem strií stojí dědičné předpoklady a také snížená elasticita a narušená struktura jemných kožních vláken.

Co s tím?

Vzniku strií se nedá zcela předejít, ale určitě nic nezkazíte, pokud si

Posezení bez bolesti... ?



FAKTU vám uleví od potíží s hemoroidy

- ✓ účinný proti bolesti
- ✓ velmi rychle zastavuje krvácení
- ✓ zbavuje pálení a svědění
- ✓ podporuje hojení zanícených a krvácivých hemoroidů
- ✓ vhodné pro léčbu ran po proktologické operaci (pouze na doporučení lékaře)



Svědí?



Bolí?



Pálí?



**FAKT
uleví!**

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Rektální mast a čípky Faktu jsou léky určené k vnějšímu užití.

FAKTU® Při hemoroidech Fakt uleví

www.FAKTU.cz

budete exponované partie pravidelně promazávat tělovým mlékem. Pokud se pajizévky vytvoří, pravděpodobně se jich už nezbavíte. Časem ale vyblednout, trochu se zatáhnou a nebudou tak patrné.

Pocení

V těhotenství se zejména v letních měsících a ve třetím trimestru zvyšuje míra pocení.

Příčina:

Celkové zrychlení metabolismu v těhotenství.

Co s tím?

Noste pohodlné vzdušné oblečení z bavlny a hodně pijte. Nezdráhejte se třeba i několikrát během dne vysprchovat.

Svědění pokožky

Přibližně pětinu těhulek trápí svědění břicha, nebo celého těla.

Příčina:

Pokud svědí břicho, patrně jde jen o důsledek jeho zvětšování a pnutí pokožky. Úporné svědění celého těla ale může být příznakem změny či poruchy jaterních funkcí, je proto třeba informovat lékaře, který doporučí vhodné řešení. Úlevu může přinést aplikace chladivých a zklidňujících emulzí. Příčinou svědění mohou být i určitá kožní onemocnění, vyrážky, ekzémy. Jsou-li na pokožce patrné nějaké změny, poraďte se s kožním lékařem.

Bolavá prsa

V průběhu těhotenství se prsa zvět-

šují, a proto je třeba jim věnovat zvýšenou pozornost a zvláštní péči.

Příčina:

Zvětšující se prsa

Co s tím?

Prsy je vhodné masírovat jemnými masážními oleji (velmi doporučovaná je růže a pomeranč) a v přípa-

dě, že jsou prsa nateklá, použijte studený obklad z růžové vody a přikládejte ho na prsa v době odpočinku. Na bolavá a rozpraskaná prsa můžete použít mandlový olej (je vhodný i v období kojení).

Zdroj: Doktoronline.cz,
mamaaja.cz



**Jste žena ve věku nad 45 let a myslíte si,
že se Vás osteoporóza netýká?**

CALCICHEW®

- Přípravek Calcichew D3 500 mg/200 IU se podává při nedostatku vápníku a vitamínu D.
- 1 tableta obsahuje optimální jednorázovou dávku 500 mg vápníku.
- Tabletu můžete rozkousat a zapít nebo vycucat.

K dostání ve Vaší lékárně i bez lékařského předpisu.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.



Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.,
Panorama Business Center, Škrétova 490/12, 120 00 Praha 2
tel.: +420 234 722 722, fax: +420 234 722 733, www.takeda.cz





ŽIVOTOSPRÁVA V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství není nemoc. Je to úžasné období v životě každé ženy. Je to ale i období změn, se kterými se organismus maminky musí vypořádat...







Aby vše proběhlo tak jak má, měla by maminka zachovávat pravidelný režim. Což v praxi znamená:

- zachování pravidelnosti spánku,
- zajištění dostatečného pohybu,
- možnost odpočinku,
- péče o vyměšování,
- dostatečný přísun energie v podobě pestré stravy a kvalitní pitný režim.

Správnou výživu je důležité sledovat jak z pohledu množství, tak složení. Určitě by nemělo platit, že byste měla „jíst za dva“. Plod získává z mateřské krve všechny důležité látky a proto je závislý na energetickém příjmu matky. Růst plodu, placenty a některých mateřských tkání vyžaduje zvýšený přívod energie, ale skutečně pouze zvýšený, ne nadměrný! V plodové vodě je plod ve stavu relativní beztíže a jeho spotřeba energie pro fyziologické a metabolické funkce je poměrně malá. Na druhou stranu v důsledku nedostatečného přívodu

energie ve stravě může docházet ke spontánním potratům, předčasným porodům, nízké porodní hmotnosti či k zvýšenému výskytu mentálních retardací.

Podle posledních výzkumů se energetická potřeba zvyšuje v těhotenství u ženy o 5% až 15%, což je 100 až 300 Kcal maximálně denně. Přiměřený váhový přírůstek v prvním trimestru by měl činit cca 2 kg, v dalších by neměl přesáhnout 400 g týdně. Celkový přírůstek hmotnosti by se měl pohybovat v rozmezí 9-12 Kg za celé těhotenství. Je však důležité si uvědomit, že každá budoucí maminka musí být vnímána striktně individuálně! Strava těhotné ženy by proto měla být pravidelná a vyvážená, bohatá na vitamíny a minerály. Co by měla především obsahovat?

Obilniny, těstoviny, pečivo a rýže

Z těchto potravin má těhotná žena čerpat nejvíce energie denně. Z obilnin se v naší zemi nejčastěji

konzumují pšenice, oves, kukuřice, rýže, případně také pohanka. Pro lidské tělo jsou tyto potraviny dobrým zdrojem škrobu (tedy sacharidů), dále nestavitelné vlákniny (celulózy), a to zvl. celozrnné tmavé výrobky. Významný je také obsah vitamínů skupiny B, zvl. B1, B2 a niacinu (vitamín PP). V této skupině potravin se nacházejí také minerály, jako vápník a železo, ale ve srovnání s ostatními potravinami, třeba mlékem a masem, jsou tato množství mnohem nižší. Obilniny jsou také zdrojem bílkovin, které však velmi často neobsahují všechny tzv. esenciální neboli nezbytné aminokyseliny, a proto by se měly kombinovat s kvalitnějšími zdroji, např. tvarohem, sýry, drůbeží, rybami, masem nebo vaječným bílkem. Doporučované potraviny jsou: pečivo z celozrnné nebo tmavé mouky (graham, dalamánek, žitný chléb, moskevský chléb, knäckebrot), ovesná kaše, celozrnné pochoutky s rozinkami, konzumní chléb, rýže,

Sunar
gravimilk

NOVÁ SKVĚLÁ CHUŤ
Vyvinuto
s maminkami



Lahodný nápoj pro těhotné a kojící matky

www.sunar.cz



müsli . Méně vhodné potraviny jsou: sladké bílé pečivo, tukové pečivo, sladké knedlíky, buchty, koláče.

Bílkoviny - proteiny

Jsou základními živinami pro plod a matku. Jejich spotřeba vzroste o 30%. Vydatným zdrojem jsou ryby, maso, vejce a mléčné výrobky. Dalším vhodným zdrojem jsou luštěniny a oříšky, obiloviny, rýže, těstoviny. Bílkoviny by měly být

alespoň ve 3 denních jídlech.

Cukry - sacharidy

Jsou zdrojem energie. Zdravé je jíst cukr obsažený v ovoci, medu, a tzv. pomalý cukr - škrob v obilovinách, rýži, vločkách. Dobrá je také melasa a hnědý cukr, mléko, luštěniny. Méně vhodné jsou potraviny s obsahem tzv. "prázdných" cukrů: čokoláda, sušenky, žvýkačky, sladké limonády, zmrzliny, bonbóny a sladký alkohol.

Tuky - lipidy

Jsou to zásobní látky, které dodávají energii a jsou nezbytné pro vstřebávání vitaminů A, E, D, a K. Nejlepší jsou za studena lisované rostlinné oleje! Při trávení vznikají mastné kyseliny, které procházejí placentární bariérou a tak se dostávají k plodu. Podíl tuků v potravě by neměl překročit 30%. Pokud žena použije ve stravě a k vaření tuky, pak jsou nejvhodnější: ze 2/3 za studena lisované rostlinné oleje



(zdroj vitamínu E a omega mastných kyselin) - např. olej olivový, z 1/3 živočišné tuky - máslo, kvalitní vyškvařené sádlo. Méně vhodný je margarín a ztužené tuky. Nevhodný je tuk přepálený.

Vitaminy

Jsou nenahraditelnou složkou potravy, protože se v těle nevytváří. Největším zdrojem vitaminů je zelenina a ovoce.

Z nich nejdůležitější jsou vitamin

C, beta karoten, vitaminy řady B a kyselina listová. Již 2 měsíce před plánovaným početím je vhodné zvýšit přísun kyseliny listové, která je pro zdravý vývoj plodu nezbytná, po porodu je naopak nezbytná pro kojící maminku. V těhotenství v prvním trimestru ji těhotné pravděpodobně předepíše gynekolog. Nedostatek kyseliny listové může způsobit mnoho vrozených vývojových vad, zejména defekty neurální trubice a rozštěpy rtu. Pravidelný

přísun kyseliny listové v tabletách může snížit výskyt těchto vad až o 75%. Najdete ji také v syrové listové zelenině, špenátu, droždí, játrech, černém chlebu.

Zdrojem vitamínu A, E, B6 a zároveň minerálů (stopových prvků), zinku a hořčíku, draslíku, fosforu, železa je listová a kořenová zelenina, brokolice, zelí, špenát, rajčata. Využitelnost vápníku ze zeleniny je poměrně nízká. Většina druhů ovoce je velmi dobrým zdrojem vitamínu C, žluté a oranžové plody také zdrojem beta-karotenu, dále draslíku a pektinu.

Největším zdrojem vitaminů řady B je droždí, ryby, vločky, ořechy, mléčné výrobky. Ryby jsou též vynikajícím zdrojem vitamínu A, D. Za studena lisované rostlinné oleje zase vynikajícím zdrojem vitamínu E.

Vhodná je především zelenina (ovoce) syrová, příp. sušená, mražená.

Minerály a stopové prvky

Jsou nezbytné pro výstavbu těla plodu. Podílejí se na látkovém metabolismu v těle matky i plodu. Nejvýznamnější jsou vápník (Ca), hořčík (Mg), jód (J) a železo (Fe).

Ca - vápník: důležitý pro udržení pevnosti kostí a zubů a dobrou funkci svalů a nervů. Plod odebírá svou potřebu z mateřské krve. Největší zdroje Ca: odtučněné mléko v prášku, sýry, mléko, další mléčné výrobky, olejovky (sardinky, více šproty), petržel, sojové produkty, mák, zelenina. Přisvojitelnost vápníku je ovšem vázána na přítomnost vitamínu D - např. ze slunečního záření.

Fe - železo: nutné pro tvorbu červeného krevního barviva (hemoglobinu) společně s vitaminem C - aktivuje Fe v těle, B12 a kyselinou listovou. Železo je nutné přijímat

potravou: maso, černý chléb, vejce a k tomu hodně zeleniny. Ocet v salátu však veškeré železo zeleniny ničí. Bohatým zdrojem železa jsou dále kvasnice, játra, žloutky, vločky, ryby, červená řepa, mandle, fíky, rozinky a sušené švestky.

Pokud přirozený příjem železa v potravě těhotné nestačí, je nutné rozšířit zdroje o lékovou formu.

Mg - hořčík: spolu s vápníkem v poměru 2:1, Ca: Mg, pomáhá k výstavbě kostí, zubů a nehtů. Nedostatek se projeví svalovou křečí, hubnutím, únavou, poruchami spánku, u těhotných hrozí předčasný porod. Potraviny obsahující vysoké dávky hořčíku: kakao, sója, fazole, mák, oříšky lískové, kešu, mořské plody, vločky.

P - fosfor: je vázána na vápník. Potraviny bohaté na fosfor: drůbež, mořské ryby, ořechy, plnotučné mléko, a podmásli.

J - jód: je významnou složkou napomáhající vývoji plodu, zvláště pak jeho mozku. Štítná žláza potřebuje jód pro tvorbu hormonů, které ovládají životně důležité funkce těla. Nejvíce jódu lze získat v těchto potravinách: jodizovaná sůl, mořské ryby a mořské plody, brokolice, pórek, višně, špenát, kvalitní voda.

Nezanedbávejte pitný režim v těhotenství

Vyvážená strava je jedním z faktorů, které významně ovlivňují pohodový průběh těhotenství. Zcela zásadní význam má také dodržování pitného režimu – těhotné ženy totiž často mívají snížený práh žízně a náležitému příjmu tekutin nevěnují pozornost.

Dostatek tekutin je důležitý nejen pro hydrataci organismu, ale také pro tvorbu mateřského mléka. V průběhu dne je dobré vypít přibližně 2 litry tekutin, při kojení



lépe 3 l. Nejvhodnější jsou pramenité a minerální vody a neslazené ovocné či zeleninové šťávy. Minerální vody, je nutné je střídat, aby se měnily koncentrace minerálů, které dodáváte tělu. Denně vypijte také 1/2l mléka nebo kefíru.

Naopak je vhodné se vyvarovat nápojů s obsahem kofeinu. V těhotenství by se maminky měly také vyhnout toniku, který obsahuje chinin.

Obzvláště v počátku těhotenství,

kdy maminka hodně zvrací, může dojít k velkému váhovému úbytku. V tomto případě lékaři doporučují nutridrinky, které dodají tělu živiny potřebné pro vývoj miminka.

-if-

Zdroj: Magdalena Mikulandová:
Těhotenství a porod - průvodce české ženy od početí do šestinedělí,

Peceodite.cz

Foto: Shutterstock.com

PRAKTICKÝ

Kočárek model 2v1, sedátko lze velmi snadno změnit v praktickou a pohodlnou korbičku. Získáte tak kočárek vhodný pro děti od narození do 36 měsíců. Pro děti od narození použijte sedátko změněné v korbičku, pro děti od 6 měsíců změňte korbičku opět v pohodlné sedátko. Stačí jen pár pohybů.

DO MĚSTA I DO TERÉNU

Zadní nafukovací kola umožňují pohodlnou jízdu i na náročnějším terénu, přední kola s aretací pro snadnou manipulaci.

Kočárek Gmini Grand nabízí pohodlí pro vaše dítě, universální užití pro maminky i tatínky, získáte jeden kočárek pro celé období.

www.gmini.cz

PROVĚŘENÁ KVALITA



Testováno v  ve Strojírenském zkušebním ústavu, s.p.

INZERCE

Ochutnejte **mléčné výrobky**

z Mlékárny
Valašské Meziříčí



www.mlekarna-valmez.cz



ABYCH NĚCO NEZAPOMNĚLA...

Termín porodu se blíží, je čas nachystat tašku do porodnice. Je dobré mít věci připravené pěkně po ruce již několik dní před očekávaným termínem porodu.

Nikdy totiž nevíte, jaké nepředvídané události nastanou, může vám prasknout voda, nebo se vyskytnout jiné nečekané komplikace.



Pokud pojedete do porodnice narychlo, není většinou čas, nálada ani nejsou myšlenky na nějaké balení, takže nachystanou tašku jistě oceníte. Porodnice sice uvádějí, co vše vám poskytnou zdarma během vašeho pobytu jak pro dítě, tak pro vás, ale vždy je lépe přibalit raději nějakou tu věc navíc, než abyste pak musely honit novopečeného tatínka. Ten by totiž v návalu radosti z příchodu vašeho potomka na svět nemusel doma vůbec nic najít, raději tedy na něho moc nespolehejte! Co by tedy ve vaší porodnici nemělo chybět?

Doklady:

Občanský průkaz
Těhotenská průkazka
Vdané oddací list – stačí kopie, pokud nechcete dávat originál, ten pak stačí předložit na matrice při vyzvednutí rodného listu miminka. To ale znamená, že vám ho nezašlou poštou, ale musíte si ho vyzvednout (dají ho i tatínkovi). Svobodné rodný list a pokud chcete, aby se mimi jmenovalo po tatínkovi, tak je třeba předem zajít na matriku, kde se sepiše prohlášení o tom, jaké jméno bude dítě používat (dohoda o jméně dítěte), jinak dostane mimi jméno po matce a bude se to muset „dovyřídit“ po porodu.
Průkazku pojištěnce
Porodní plán, pokud jej chcete použít

Potřeby do porodnice pro miminko:

jednorázové pleny (asi 30 kusů)
látkové pleny (asi 3 kusy)
dětské hygienické vlhčené ubrousky
mycí přípravek, krém, olejček vše určené výrobcem na ošetření dětské jemné pokožky
vatové tyčinky do oušek a nosáнку

kartáček na vlásky
rychlozavinovačku, dečku
oblečení na cestu domů

Potřeby do porodnice pro maminku:

ručníky
boty na přezutí + teplé ponožky
hygienické potřeby – kartáček na zuby, pastu, hřeben, šampón, mýdlo, krém, jelení lůž
manikúru
jemný toaletní papír, papírové kapesníky, vlhčené hygienické ubrousky
porodnické vložky
spodní kalhotky
prsni vložky
kojící podprsenky
noční košili
župan
mobilní telefon + nabíječku
něco na čtení
fotoaparát
pití, musli tyčinky nebo něco lehkého k jídlu

Nakonec nezapomeňte mít stále na telefonu osobu, která s vámi ten váš "velký den" včetně porodu bude absolvovat a držet vás pevně za ruku, když vám nebude zrovna do zpěvu! A nezapomeňte se s prostředím porodnice seznámit – nejlépe osobně!

VĚCI PRO MIMINKO NA ODVOZ DOMŮ

A pak už přijde ten velký den a vy půjdete domů. Jenže v čem? Možná by bylo fajn si předem doma připravit základní vybavičku.

pro letní miminko je zapotřebí:

- košilka nebo body
- dupačky
- kabátek
- čepička letní bavlněná
- zavinovačka do autosedačky, pokud je chladněji ještě deku

- autosedačka s vložkou na miminko
- 1-2 jednorázové pleny
- látková plena

pro zimní miminko budete potřebovat:

- košilku nebo body
- dupačky
- kabátek
- teplou čepičku a pod ní ještě čepičku bavlněnou
- rukavičky
- ponožky
- kombinézku nebo fusak
- autosedačku s vložkou na miminko
- v chladném období rychlozavinovačku či fusak do autosedačky 1-2 jednorázové pleny
- látkovou plenu

Tašku s připravenými věcmi pro miminko uložte doma na místo, o kterém řeknete vašemu partnerovi. Ještě si můžete připravit náhradní pohodlné oblečení na odchod domů z porodnice pro případ, že by se vám původní, ve kterém do porodnice přijedete, znečistilo.

A UŽ JSME DOMA...

Tak jste konečně dorazila domů a nevíte, zda jste pro svého drobečka vše dobře připravila a nachystala? Jestli vám nebude něco chybět, či zda jste naopak do něčeho neinvestovala zbytečně?

DROBNOSTI, KTERÉ POMOHOU...

Kojící polštář nebo víceúčelový válec, který posléze využijete i k polohování vašeho dítěte. Vhodná je i přebalovací taška na kočárek, ve které budete mít vždy a na svém místě veškeré nezbytnosti pro vaše miminko.



Jsem
MODERNÍ
mimčo, jsem
V LATCE!

www.bamboolik.cz

INZERCE



 Made in Germany

www.kosmetika-bubchen.cz

Hledáte tu nejlepší možnou kosmetickou péči pro své miminko?
Nebo hledáte vhodný dárek pro rodinné příslušníky, kamarády či
známé, kteří rodinu očekávají, případně se stali čerstvými rodiči?

Pro tebe jen
to nejlepší...



Nabízíme Vám velkou kosmetickou sadu Bübchen dětské
kosmetiky, kterou je vhodné používat již od narození

běžná cena 669 Kč*

449 Kč

ušetříte 220 Kč

včetně poštovného
a balného!

Objednávejte zde:

Objednávejte na:
<http://bit.ly/bubchensada>
Tel.: 800 114 488
e-mail: info@naturprodukt.cz



KOUPÁNÍ, HYGIENA

Lehátko pro miminko do vany - osobně považuji za nepostradatelnou věc, zvláště, je-li dítě živější (novorozence není problém držet - podepírat rukou, několika měsíční dítě už ano, navíc na lehátku bude mít nehledě na bezpečnost jistě lepší pocit a lepší rozhled).

Sedátko do vany - také myslím velmi dobrý pomocník, hlavně kvůli bezpečnosti u neposedných dětí a výhodný pro mladší děti při společném koupání se starším sourozencem.

Protiskluzová podložka do vany - pro větší děti považuji za nutnost, i když u nich sedíte, když uklouznou, nemusíte je zachytit a mohou si ublížit.

Sítka na hračky - je-li vaše dítě vodomil a ve vaně si vyhraje, asi užitečná věc.

HRANÍ, ZÁBAVA

Hrazdička pro mimi - cca od 3. měsíce (spíše později) si s ní miminko určitě vyhraje, zvláště, jsou-li na ni hračky vydávající zvuky, světýlka, hudba.

Hrací deka - vhodná je především měkká a hřejivá deka, rozměry bývají přizpůsobeny i dětským ohrádkám. Jedná se o velké plochy, tak výběrem barvy můžete zásadně ovlivnit i váš interier, doplnit můžete víceúčelovým válcem, který je hravý a zároveň slouží jako bezpečnostní prvek. Chodítko - buďto dítě v chodítku sedí a odráží se (tento typ známe mnozí z dětství) nebo chodítko sloužící jen jako opora, tzn. jakýsi vozík, kterého se dítě drží (odborníky více doporučovaný typ). Fajn věc, ale nutná není, mnohdy dítě začne chodit dřív, než chodítko vůbec připravíte.

Odrážedlo - odborníky také dost diskutované téma, zda je či není vhodné, rozhodně vaše dítě ho

chtít asi bude, já jsem pro.

Houpačka - určitě nepatří k základní výbavě, ale pokud ji máte doma kde zavěsit, poříďte si ji, děti houpání milují...

CESTOVÁNÍ, PROCHÁZKY, VÝLETY

Kočárek a jeho výbava - tématu se podrobně věnujeme v jiném článku, bez kočárku samozřejmě fungovat nelze.

Výbava do kočárku - letní miminko potřebuje vhodné prostěradlo do kočárku nebo podložka a letní deka, zimní miminko pak fusak. Na trhu jsou i fusaky víceúčelové 3v1 využitelné zároveň do autosedačky nebo velikostně nastavitelné. Při výběru dbejte na kvalitu materiálů a zpracování, výbava pro malé děti je podrobená velké zátěži jak mechanické, tak častému praní.

Klokanka, babyvak, nosítko, šátek - mít něco z toho je určitě fajn, záleží na každé mamince, čemu dává přednost. Klokanka je využívána při cestě do obchodů, kde není bezbariérový přístup, na dovolené apod.

Krosna pro dítě - záleží na typu rodiny, pokud máte rádi výlety, bezva věc, doporučuji se stříškou a pláštěnkou, mrkněte i na nosnost.

Návleky na kola kočárku - dobrá vychytávka, nebudete mít ušpiněnou podlahu od kočárku, kdo "neparkuje" v bytě, ten asi nevyužije.

Kapsář do auta - připevní se zezadu na přední sedadlo spolujezdce.

Zrcátko do auta - dobrá věc pro bezpečnější řízení, coby řidič se nemusíte na dítě vzadu otáčet, vidíte ho ve speciálním zrcátku. Jiné zrcátko lze zase umístit na opěrku zadního sedadla, použijete, máte-li dítě ve vajíčku - proti směru jízdy na zadním sedadle a chcete na něj zepředu vidět.

Termohrnek do auta - hrníček, který lze zapojit do zásuvky zapalovače

v autě. Taky se obejdete, ale pokud máte malé děti na příkrmech a hodně cestujete, tak je to dobrá věc a odpadnou vám starosti, kde jídlo či pití ohřát.

VYBAVUJEME DOMÁCNOST PRO MIMINKO

Příchod nového človíčka do rodiny přináší potřebu pořízení mnoha nezbytných věcí, které v dosud bezdětné domácnosti obvykle nebývají. Tou prostorově největší je dětská postýlka, dále pak přebalovací pult, vanička s lehátkem, elektronická chůvička, případně monitor dechu a jiné.

Pohodlné a zdravé ležení

Miminka v prvních měsících tráví





v postýlce většinu času, proto je třeba výběru dětské postýlky jejího vybavení a výběru vhodné matrace zvýšenou pozornost. Dbejte na to, aby váš výběr základního vybavení jako je prostěradlo (v dnešní době lze koupit i nepropustná, která zároveň slouží jako ochrana matrace) a ložní výbava byl především z kvalitních certifikovaných materiálů, vytvořte pohodlný a bezpečný pelíšek příjemný hlavně na omak. Vhodné je vybavit postýlku mantilem. Doporučujeme novorozené miminko ukládat ke spánku ve spacím pytlíku, zavinovačce či novorozeneckém fusaku, zajistíte tak aby se děťátko neodkopalo a zároveň spinkalo bezpečně, kombinovat můžete s prodyšnou dečkou. Pocit

klidu a bezpečí zajistí nebesa nad postýlkou.

Pro větší pohodlí

K usnadnění péče o dítě je vhodné vybrat postýlku, která má možnost nastavení výšky roštu od země - pouze ležící miminko může ležet výše, větší, již plazící se děti musí mít rošt umístěn bezpečněji níže. Některé postýlky mají též užitečnou možnost bezpečného stahování postranice. Tyčky, které tvoří strany postýlky, by měly být od sebe vzdáleny cca 6 - 6,5cm, tak aby dítě z postýlky nemohlo vypadnout nebo si jinak ublížit. Zajímavou možností je snadné vyndávání jedné nebo dvou tyček v postranici, aby větší děti mohly postýlku samostatně opustit.

Matraci raději novou

Postýlka by měla být bytelná a postupně použitelná i pro další děti, matraci by však mělo mít každé dítě novou. Na trhu je v současnosti velký výběr dětských matrací - nejvhodnější jsou spíše tvrdší typy, nejlépe vícevrstvé, prodyšné, s kvalitním, snadno snímatelným pracím potahem. K postýlce bývá možnost přikoupit kolečka (nejlépe s brzdíčkou) pro lepší manipulaci, síťku proti hmyzu nebo držák na látkové dekorace (nebesa).

Monitory dechu a elektronická chůvička

Do postýlky je také možné pořídit snímač pohybu miminka, tzv. monitor dechu, který hlídá, zda dítě

pravidelně dýchá.

Užitečnou pomůckou jsou také tzv. elektronické chůvičky, které přenášejí zvuk od miminka k rodičům (i opačně) a usnadňují hlídání dítěte na větší vzdálenost. Některé chůvičky dnes již umějí přenášet i obraz, takže rodiče mají svého potomka pod dozorem opravdu nepřetržitě.

Přebalovací pult

Pro prvních několik měsíců, než se začne miminko samostatně pohybovat a otáčet, může být pro rodiče příjemnou pomůckou do domácnosti přenosný košík nebo kolébka, ve které dítě tráví čas přes den a současně je v blízkosti rodičů. Vhodnou pomůckou ke každodenní péči o miminko bývá přebalovací pult - místo, kde je možné dítě přebalovat, převlékat, ošetřovat po koupeli apod. Místo k přebalování by mělo být pohodlné jak pro dítě, tak pro rodiče, protože u něj budou trávit hodně času. Přebalovací pult by měl být zhotoven ze zdravotně nezávadného materiálu a měl by mít zvýšené postranice. Většina pultů slouží zároveň jako skříňka pro uložení všech dětských potřeb a oblečení, aby rodiče měli vše pohodlně při ruce a od miminka na přebalovacím pultě nikdy neodcházel.

Koupací propriety

Oblíbenou činností miminek bývá koupání, a proto je důležité zvážit, jak a kde bude každodenní hygiena v domácnosti prováděna. Pokud se bude miminko koupat ve vaničce, je dobré pořídit plastovou vaničku s možností vypuštění vody ve dně nádoby a také nejlépe klasické měkké látkové lehátko, na které se dítě do vaničky položí.

Vyrážíme do lékárny...

Pokud myslíte, že už máte nakoupeno, opak je pravdou. Vyrážíme do lékárny...

Mastička na popraskané bradavky - Často zachrání prsa a tím i kojení. Mastička na prdelku - Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určit nesmí nikde.

Olejček nebo tělové mléko - Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

Tyčinky a čištění nosíku a oušek - Pozor, miminkům se tyčinkou nezajíždí do ouška, čistí se jen kraj a záhyby ušního lalůčku!

Vlhčené čistící ubrousky - Výborná věc.

Jednorázové přebalovací podložky - Jsou šikovné na cestování.

Rektální rourka - Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

Dudlík - Nejprve jen jeden, nekupujte víc, nevíte, jaký dudel bude miminko ochotné přijmout, či zda je vůbec bude ochotné přijmout... Kojenecká láhev - Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid.

Teploměr - Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

Líh nebo jodisol na pupík - Každá porodnice vám doporučí něco jiného - takže se zeptejte...

Buničité čtverečky na čištění pupíku - Totéž, každá porodnice to vidí jinak, někde doporučují tyčinky...

Sirup proti teplotě a bolesti - Je dobré mít ho doma v lékárnice, většinou je potřeba po očkování. Je lepší dát miminkům lék proti bolesti, než ho nechat při silnější reakci trápit...

Odsávačka hlenů - Na trhu je mnoho modelů, některý by měl určitě skončit u vás.

Miminkovské oblečky

A teď se konečně dostáváme k té

nejméně obsáhlé, ale nejdůležitější části miminkovské výbavičky - k oblečení.

Normální, čerstvě narozené miminko má kolem 50 cm a tři až čtyř kil, obvod hlavičky má kolem 34 cm. Ideální je pro něho velikost 56, ale jen nakrátko, protože miminka neuvěřitelně rychle rostou a už kolem třech měsíců nosí velikost 62, kolem půl roku velikost 68, kolem tříčtvrtě roku velikost 74 a konečně kolem roku už jim začínáme dávat velikost 80 - a nyní následuje dobrá zpráva, jejich růst se konečně zpomalí a miminka rostou tak o jednu velikost za půl roku. Ano, velikosti se odvozují od délky miminka a jdou po šesti centimetrech - takže 50, 56, 62, 68, 74, 80, 86, 92, 98, 104...

Občas se některý výrobce rozhodne jít proti proudu a začne dodávat na trh například velikost 64... To je o kousíček větší, než 62 a o dost menší než 68, Další specialita je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní - nikdy velikostně neseď. Číslování u větších velikostí v rocích je o něco přesnější - ale počítá s průměrným dítětem, ale to už není problém odhadnout.

Body vel. 56 4x - Spíš méně, nejlépe ze 100% bavlny, určitě s dlouhým rukávem.

Body vel. 62 4x - Spíš více, taky raději bavlněné, jsou prostě k nezaplacení.

Body vel. 68 - Začnou příkrmy a bude jich potřeba hodně!

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 56 4x - Raději bych to s počtem nepřeháněla, miminko z ní velmi rychle odroste.

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x - Láclové riflové nebo manšestrové kalhoty jsou sice ohromně roztomilé, ale pro ležící miminko nepravě nejpohodlnější, takže

Baby
sebamed®

Ideální pro
pH 5,5
zdravou pleť

ÚČINNÁ PÉČE
OD 1. DNE

KRÉM PROTI OPRUZENINÁM

Poskytuje rychlou úlevu a podporuje
proces hojení

Účinná péče pro dětskou jemnou pokožku

sebamed Krém proti opruzeninám chrání dětskou pokožku před podrážděním. Rovněž zajišťuje rychlou úlevu při kožním zánětu z plenek a zabraňuje jejímu vzniku. Vysoký obsah pantenolu napomáhá hojení.

www.sebamed.cz

Ta nejjemnější péče již od 1. dne.





pokud narazíte na nějaké opravdu pěkné, kupte je, ale ne menší než 80 - jsou ideální až pro chodící mimčo. Naprosto skvělé jsou zateplené bavlněné kalhoty, pod ně ponožky a bačkůrky a nemusíte miminko trápit oblékáním punčocháčků.

Ponožky nejmenší velikosti 5x – Miminka mají často studené nožičky, tak nosí ponožky i pod dupačky. Nevylatí se kupovat levné ponožky, bohužel nedrží na nožičkách... Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 56 4x – Není třeba přehánět počet, miminko může hned

nosit velikost 62 nebo svetřík. Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 62 4x - K nezaplacení, vážně. Navíc miminko může nosit i větší velikosti, takže bych možná doporučila hned nakoupit i pár kousků velikosti 68. Bavlněná čepička obvod hlavičky 36-38 cm 2x – Nejlépe obyčejné bavlněné, fleeceové čepky se zdobením na temeni se vyplatí až na chodící dítě, ležícím miminkům docela překážejí. Pletené bačkůrky, rukavičky a čepička - Stačí 2x – miminka je moc neumažou.

Overaly - Někdo je má rád, někdo ne, nahrazují vlastně dupačky a mikinu.

Overall na spinkání vel. 62 3x - Pro novorozence se většinou nepoužívají, mění se to zhruba ve čtvrt roce s příchodem režimu – takže stačí je nakoupit od velikosti 62.

Bryndáček - Dobré jsou ty s igelitem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem s rantlem pro krk, ale je to hodně individuální, na jedno miminko je skoro nepotřebujete a na druhé jich spotřebujete spoustu - je to dítě od dítěte jiné. Ale až se



batole začne učit jíst samo, tak se budou ještě hodit.

Rychlozavinovačka – Některá miminka zavinovačku používají docela hodně, některá vůbec, ale rychlozavinovačka je výborná věc, kterou využijete již v porodnici, velmi vám usnadní první manipulaci s dítětkem a miminku zajistí pocit bezpečí.

A nakonec plínky

Tuto kapitolu jsem nechala na závěr, protože stojí za to se u ní chvíli zastavit. Také zrovna řešíte, zda si pro miminko vyberete papírové či

látkové plenky? Výběr je jistě těžký, obojí mají svá pro a proti...

Látkové plenky jsou šetrné k děťátku díky své prodyšnosti a použití čistě přírodních materiálů. Je u nich možné široké balení, které je výborné pro správný vývoj kyčlí. Ale i když se rozhodnete pro ně, ještě není rozhodování u konce. Bude to volit klasické bavlněné plenky, ekoplenky, nebo některou z mnoha variant bavlněných pracích kalhotek s plenkami?

Jednorázové plenky představují pro maminku určitý komfort – nemusí je prát ani žehlit, musíte ale dobře vybírat správnou značku, aby nedráždily pokožku miminka... Důležité je i pravidelně je vyměňovat. Pokud se plenky nemění dostatečně často, nevyměněná plínka dráždí kůži a způsobuje opruzeniny.

Nad čím musíme přemýšlet...

Máte-li trochu ekologické myšlení, v případě, že řešíte plínky, přemýšlíte i nad tím, které z nich méně zatíží životní prostředí. Je smutnou pravdou, že na jedno dítě při používání jednorázových plenek 2 roky připadá až 1 tuna plenkového odpadu, který se rozkládá celých 500 let.

Co se týká energie na výrobu i tam jsou jednorázové plenky 2-3x energeticky náročnější než látkové pleny. Jednorázovky spotřebovávají energii při výrobě a přepravě, záleží tedy na technologii výroby a použitých materiálech – opět tedy je nutné dívat se, jaké plínky používáte. Co se týče látkových plenek, vzhledem k tomu, že jich používáme velmi málo, energie na výrobu je zanedbatelná. Energeticky náročná je ovšem zase jejich údržba – praní, příp. sušení a žehlení. Také je pravda, že při používání látkových plének znečišťujeme praním dvakrát

více vodu, než ji zatěžuje výroba plenek jednorázových...

Co to všechno znamená?

U jednorázových plének rozhodně to, že se vyplatí kupovat dobré, ověřené značky, které při výrobě dbají na ekologii a hlídají použité materiály.

U bavlněných plenek by mělo být pravidlem:

- určitě již máte pračku s nízkou energetickou náročností A či A+
- používejte ekologické programy na praní
- používejte ekologické prostředky na praní (např. mýdlové vločky, žlučové mýdlo, mýdlové ořechy či průmyslově vyráběné ekologické prostředky bez fosfátů a tenzidů)
- pokud nenaplníte pračku úplně, můžete prát plenky s dalším prádlem
- kromě šestinedělí a výjimečných případů není třeba pleny vyvářet
- sušte na čerstvém vzduchu, ne v sušičce
- plenky není třeba žehlit

Jaké plenky vybrat

Rozhodnete-li se pro plenky jednorázové, máte situaci přece jen přehlednější. Oprostíte-li se od plének no name a vyberete plínky značkové, jde jen o to, které konkrétně budou vašemu děťátku lépe vyhovovat. Trochu složitější situace bude v případě látkových plenek, kde nezasvěcený přece jen bude tápat. Dobrým rádčem je například web plenkacek.cz, kde najdete přehledné rozdělení. Odborníci zde radí nejprve si vybrat ze dvou systémů přebalování.

A) Plenky "Vše v jednom" (bez potřeby svrchních kalhotek)



- velmi snadné použití, oblékají se stejně jako jednorázové (neoblékají se přes ně svrchní nepropustné kalhotky)
- dražší varianta. Většinou je potřeba pořídit více velikostí, ale již se na trhu objevují i takové jednovelikostní, které se výborně přizpůsobí všem miminkům
- vhodné na cesty, k lékaři..., proto je vhodné si jich pár pořídit

Tyto plenky se vyrábějí ve dvou typech.

Jednak je to „vše v jednom“ (All-in-one, 2-in-one) Nepropustná vrstva je přišita k savé vrstvě. Druhou možností jsou kapsové plenky, které velmi rychle schnou a jsou variabilní, protože základem je pouze tenká vrstva s kapsou, do níž lze vkládat jednoduché savé plenky dle potřeby. Např. na noc silnou vrstvu, na den pro pohyb tenkou savou plenečku.

B) Savá plenka a svrchní nepromokavé kalhotky

- používanější, univerzálnější a levnější varianta

- dostupné buď v univerzální velikosti, nebo ve dvou až třech velikostech

U tohoto typu balení si můžete vybírat z několika typů plenek. Jsou to:

Plenkové kalhotky – NEJBĚŽNĚJŠÍ, NEJSNADNĚJŠÍ oblékání, zapínají se na patentky či suchý zip.

Tvarované plenky – podobné plenkovým kalhotkám, pouze bez zapínání, je možné zapnout je snappi sponkou.

Zavazovací plenky – tvarované, které se zavazují šňůrkou.

Čtvercové plenky – moderní froté i klasické bavlněné plenky, které používaly naše maminky a babičky, obvykle se žehlí a je třeba je skládat, aby miminku seděly.

Vícevrstvé plenky – podobné klasickým čtvercovým, ale ve střední části mají několik vrstev, takže se skládají jednodušeji. Vhodné pro ekonomickou variantu výbavičky a pro malá miminka.

K těmto plenkám je ještě nutné doplnit svrchní kalhotky, které mohou být z různých materiálů – od

bavlněných, přes vlněné až k poylesterovým.

K plínkám si samozřejmě můžete pořídit i různé doplňky. Například: Separční plenky "papírky" - vkládají se na plenku k tělíčku. Pomáhají izolovat pokožku od mokra a slouží k zadržení pevného obsahu.

Vkládací / vložené plenky - vkládají se navíc do plenky, zvyšují její savost. Používají se např. na noc, u větších dětí, do kapsových plen. Snappi sponka - vhodná k zapínání tvarovaných a čtvercových plen. Koš na použité pleny s víkem – zabraňuje šíření zápachu z plenek. Nepropustný pytel - na skladování či cestování.

Sítka - pro snadné přenášení plen z koše do pračky.

Pratelné přebalovací podložky - stačí 2-3 nepropustné pratelné podložky.

Zdroj: penka-czech.cz, ekodite.rosacb.cz, redakce Mimi klub, tipy-promamy.cz, emimino.cz, naseporodnice.cz, vasedeti.cz
Foto: Shutterstock.com

Monitor dechu novorozenců



Respisense

- vhodný do každé postýlky
- přenositelný a použitelný i pro kočárky
- v případě zástavy dechu miminko pošimrá a upozorní rodiče
- snadno vyměnitelná baterie uživatelem
- nastavitelná citlivost senzoru
- žádné kabely
- vhodné i pro dvojčátka
- vylepšený pružný klips

Více informací a seznam prodejních
míst na www.respisense.cz

INZERCE



Pro zdraví a radost
již od početí

Česká přírodní kosmetika pro maminky
v období těhotenství, porodu
i šestinedělí a děti již od narození.



... láska na první dotek

JAK VYBÍRAT AUTOSEDAČKU A KOČÁREK

Odvážíte si z porodnice miminko a chápete, že je důležité, aby už při této své první cestě bylo v bezpečí? Potom je důležité vědět, jak pro něj vybrat správnou autosedačku... A protože s ním určitě budete chtít vyjet na první výlet, podíváme se i na kočárek...





Co je nejdůležitější vědět při výběru autosedačky

Autosedačku je možné vybírat podle výšky dítěte (podle nové normy ECE R 129), nebo podle váhy dítěte (podle stále ještě platné normy ECE R 44). K tomu vám pomůže i tzv. homologační značka, kde naleznete číslo homologace, váhový rozsah, rozsah použití, kód země (např. E v kroužku s číslem 8 pro ČR) a také označení normy, podle které byla sedačka schválena. Aktuálně je platná norma ECE R 44 04 a souběžně s ní norma ECE R 129 (známá také jako i-Size), která je platná od července 2013 a zpřísňuje požadavky na dětské autosedačky. Autosedačky s označením „universal“ jsou použitelné téměř v každém autě. Autosedačky se systémem ISOFIX se připojují pomocí úchytnů, které jsou pevně spojeny s konstrukcí vozu.

Jak postupovat při nákupu autosedačky

Než půjdete koupit autosedačku, získajte si co možná nejvíce informací o jednotlivých výrobcích a jejich produktech. Nechte si poradit od personálu, má své zkušenosti. Požádejte o ukázkou správné manipulace s autosedačkou. Máte-li s sebou auto, můžete v něm sedačku zkusit umístit. Při koupi si zkontrolujte, zda je přiložen český návod a nechte si ho pro případ potřeby v autě. Pokud budete autosedačku nakupovat přes internet, postupujte podobně jako při nákupu v obchodě, nejdříve si ji vyzkoušejte! Při nákupu autosedačky z druhé ruky je důležité vědět, zda nebyla umístěna v autě, které bouralo, nebo zda nebyla vystavena vlivům, které by její bezpečnost negativně ovlivnily. Proto doporučujeme použité autosedačky kupovat jen od lidí, které znáte a důvěřujete jim.

Jaké jsou základní druhy autosedaček

- Skupina O- O+ je určena pro novorozence a kojence do 9 kg. Této autosedačce se říká skořepina nebo vajíčko a připevňuje se v autě tak, že dítě sedí proti směru jízdy. Na předním sedadle nesmí být tato autosedačka umístěna, je-li sedadlo vybaveno air-bagem. Jakmile dítě dosáhne váhy 9 kg nebo mu začíná hlavička přesahovat přes okraj autosedačky, je nutné přejít na větší typ.
- Skupina I je určena pro děti od 9 do 18 kg, což obvykle odpovídá zhruba věku 9 měsíců až 4 roky. Upevňuje se na zadní sedadlo obvykle po směru jízdy. Dítě je zajištěno pětibodovými pásy a je chráněno především při čelních a bočních srážkách. Autosedačku je možné polohovat.
- Skupina II je určena pro děti od 15 do 25 kg, přibližně od 3 do 6 let a je kombinovaná se záďovou nebo spánkovou opěrkou. Děti jsou v ní upevňovány klasickým tříbodovým pásovým systémem auta, poloha pásu bývá vhodně přizpůsobena postavě dítěte.
- Skupina III je určena pro největší děti od 22 do 36 kg, tedy od 6 do 12 let, případně do dosažení tělesné výšky 150 cm. Jedná se o tzv. zvýšené sedadlo a dítě se připoutá tříbodovým bezpečnostním pásem vozidla.
- Nová norma i-Size od váhového rozdělení upouští a předepisuje informaci o rozsahu výšky dítěte, pro které je sedačka určena.
- Autosedačky pro univerzální použití dle váhové kategorie dítěte kupujte jen v případě, že je dítě lehčí a menší než je

obvyklé. Podle testů neposkytují tak vysokou bezpečnost jako autosedačky určené pro konkrétní věk a váhu dítěte.

Jak vybrat kočárek?

Předpokládám, že pokud už ležíte v porodnici, kočárek zřejmě vybraný máte. Pokud se ale na porod teprve chystáte, možná vás potěší pár rad, jak vybrat ten správný.

1. Je rozdíl v tom, zda sháníte kočárek do velkého města nebo na vesnici. Maminky ve městě určitě ocení lehčí, skladné kočárky, se kterými se snáze dostanou do MHD nebo je rychle složí do kufru auta.
2. Trojkolka versus čtyřkolka – když pomínu vzhled, na který má každý jiný názor, je důležité si uvědomit, že zatímco rozdíl mezi drahým a levným čtyřkolákem je většinou jen ve váze a případném „vrzání“, mezi drahou a levnou tříkolkou může být – kromě již zmíněného – obrovský rozdíl i ve stabilitě!
3. Trojkombinace versus sólo hluboký kočár a posléze sporták – záleží na volbě každého. Někdo dá přednost na prvního půl roku klasickému hlubokému kočárku a později koupí sporták, jiný volí rovnou jeden kočár, který už od začátku nabízí všechny možnosti
4. Cena – tady platí každý podle svých možností. Jen radím dobře počítat, protože někdy mohou lacinější kočárky přijít ve finále dražší. Pokud můžete, tak si za kvalitu raději připlatíte. Tím nechci říci, že nejdražší je ten nejlepší – kdepak – to ne, ale než půjdete nakupovat, dobře zvažujte, co všechno od kočárku očekáváte, co nutně potřebujete a co naopak s klidem oželíte.

Joie™

chrome™ dlx

Čtyřkolový kombinovaný kočárek s celkovou nosností 22 kg, který nabízí: prostornou hlubokou korbu, pohodlnou otočnou sportovní nastavbu, velkou stříšku, nákupní košík, pláštěnky a mnoho dalších vychytávek, které ho dělají jedinečným. Tímto kočárkem získává maminka skvělého pomocníka a miminko komfortní dopravní prostředek.



reddot design award
winner 2013



Multifunkční kočárek

Všestranný kočárek v kombinaci s autosedačkou, hlubokou korbou, i obousměrnou sportovní nastavbou.



Vhodný pro novorozence

Sklopná zádožní opěrka do maximální ležící polohy a nastavitelná opěrka nohou vytváří pohodlný prostor pro odpočinek.



Obousměrný

Kočárek složíte i s nasazenou sportovní nastavbou, kterou je možné připojit po i proti směru jízdy.



spin 360™ 0+/1

Perfektní sedačka pro vaše miminko. Spin 360™ je skvělým společníkem na všech vašich cestách. Poskytuje bezpečný a pohodlný komfort malému cestovateli. Přichycení na ISOfix je standardním doplňkem a usnadňuje rodičům instalaci autosedačky ve vozidle. Odepínací polstrování umožňuje miminku růst a stále se v sedačce cítit pohodlně. Dalším bonusem je možnost sedačku otočit do směru jízdy, pokud je dítě již dostatečně velké. K otočení sedačky není nutné sedačku odepínat.



360°

Sedačku snadno a plynule otočíte po i proti směru jízdy. Otáčení umožňuje pohodlné usazení dítěte do sedačky.



Zrozena k růstu

Skupina 0+/1 přichází se sedačkou pro novorozence používanou po i proti směru jízdy do 18 kg.



5-bodové pásy

Bezpečně chrání a udržují dítě v autosedačce po celý čas jízdy.



www.joiebaby.info



facebook.com/babypoint.cz



Čeho si všimat dále...

Kola – obecně platí, že čím větší tím lepší. Určitě raději nafukovací než takové ty "golfáčové". V terénu nebo ve sněhu jsou malá kola strašně neobratná.

Rozměry korby – dítě tráví v hluboké korbě cca 6-7 měsíců. Pediatri doporučují, aby nepřecházelo na

sporťák, dokud samo nesedí. Musíte zvážit, zda vaše mimiko bude mít půl roku v létě či v zimě (kdy je zapotřebí fusak), obecně se ale dá říci, že vnitřní délka korbíčky +/- 80cm je postačující.

Výška hluboké korbíčky nad zemí – pokud jste vyšší, budete trávit polovinu procházky shrbení – zpo-

čátku je člověk věčně skloněný nad miminkem, tak myslíte na svá záda. Výškově nastavitelná rukojeť – tak aby vyhovovala oběma rodičům. Vybírejte si spojenou rukojeť – ne takové ty dvě ručky jako mívají golfáče – kočárek je snáze ovladatelný. Rozpětí kol – pokud budete jezdit výtahem, dobře si vše přeměřte, stej-



proto, že nenabízí sportovní sedačku čelem k rodičům, mohu ujistit, že zhruba od osmi měsíců bude dítě zajímat vše kolem něj (mimo vás) a bude stejně chtít sedět ve směru jízdy a mít rozhled – a vy si rychle zvyknete, že vidíte jeho zádička a ne obličejík. Jeho nálady i lumpárny poznáte úplně stejně.

Sportovní sedačka – její záda by měla jít vždy polohovat do lehu – ať už plynule nebo v několika polohách. Raději se vyhněte kočárkům, které nabízejí "sedící" sedačky – takové co se sklápí celé jako židlička. Uvědomte si, že vaše miminko přejde na sporták okolo šesti měsíců a jeho páteř rozhodně nebude připravená na spaní v sedě! Snad pro starší děti, které už v kočárku nespí, anebo pokud mimi usne během nákupu – a pak hurá rychle domů, rozhodně tento typ sedačky ale není vhodný na to, abyste s ním vyrazili na delší "spací" procházky. Taky nespíte rádi na židli – nenuťte k tomu vaše miminko.

Materiály – vyhněte se bavlně jako vnějšímu potahu. Navzdory ujištěním prodavačů, že je to přírodní materiál speciálně ošetřený, můžete si být si být jistí, že za dva tři měsíce (obzvláště pokud budete mít letní mimi) bavlněná látka vyšisuje a kočárek bude vypadat jako po 3. dítěti. Vybírejte materiály, které jsou snadno ošetřitelné – omyvatelné, případně se dá celý potah z kočárku stáhnout a přeprat – až vaše miminko vylíje v kočárku svůj první hrníček šťávy, určitě si vzpomenete... Slunečník versus překlápěcí rukojeť kočárku – záleží na vás. Někdo bude bránit do krve přehazovací rukojeť, jiný vám řekne, že stejně bravurně zvládne bleskově nastavit slunečník, když zahne proti sluníčku – záleží na každém, co si zvolí. Určitě jsou obě varianty vyhovující.

ně tak i případné dveře u pediatra či jiné překážky, které by vám v budoucnu mohly znesnadnit pohyb. Dobře si zkontrolujte, aby dno korby bylo hladké, rovné – může se to zdát jako bláznivý nápad, ale věřte, že jsou na trhu i kočárky, které mají místo pevného dna jen jakousi kovovou mříž přes kterou je tenoučká

vrstva molitanu – chudák miminko jako by leželo na roštu!

Také si pořádně přezkontrolujte brzdy! - bez legrace, ne u každého kočárku máte jistotu, že opravdu drží.

Sporták – po nebo proti směru jízdy – věčné dilema – ty z vás, kteří váhají nad určitým typem kočárku právě



Pětibodové pásy - jednoznačně obrovská výhoda - obzvláště pokud je dítěto živější.

Údržba kočárku - informujte se u prodáváče, které části potahu jsou odnímatelné a jakou údržbu daný materiál vyžaduje. Obecně platí - čím více lze kočárek "vystrip-týzovat", tím lépe. Přeci jen za ty dva roky co ho budete používat, se nashromáždí různé nehody.

Vychytávky, které mít nemusíte, ale které jsou super, když je máte:

Otočná kola usnadňující zatáčení kočárku - odpadá nadzvedávání na

každém rohu.

Ruční brzda na rukojeti kočárku - ocení hlavně ti, kteří budou častěji zdolávat kopce – odpadají takové ty situace, kdy kočár za sebou vláčí maminku, která brzdí podrážkami co to dá.

Plynulé polohování dna v korbičce - skvělé např. když je miminko nachlazené – můžete ho lehounce naklopit a lépe se mu dýchá.

Podvozek na který se dá nadvaknout autosedačka - oceníte např. při nákupu.

Ovětrávání korbičky – prima proti "zapaření" miminka nejen v letních

měsících.

Slídové okénko ve střeše kočárku – na "hlídání".

Pumpička na kola – neurazí a při malém defektu může pomoci dojet.

Hurá do obchodu!

I když se rozhodnete kupovat kočárek přes internet - často to vyjde cenově lépe, určitě si napřed zajděte do obchodu. Nejlépe je udělat si s partnerem doma seznam věcí, které od kočárku očekáváte a pak vyrazit na "výlet" do obchodu. Udělejte si na to čas, určitě běžte oba - a nejlépe aby se vám to časově hodilo, žádná honička - no prostě "výlet". Nezapomeňte se vyzbrojit vlastním centimetrem. Často se stává, že prodáváči loví rozměry kočárku z různých brožur a stejně vám ve finále nejsou schopni říci, zda je to vnitřní či vnější rozměr korbičky. Pohrajte si tam. Vyberte si pár kočárků, které vás něčím zaujaly a pak si je otestujte. Nezapomeňte, že jej budete používat minimálně další dva roky a bylo by škoda dát spoustu peněz a po měsíci zjistit, že vás ten kočárek dohání k šílenství.

A nenechte se nutit prodáváčem do okamžitého nákupu. To, že jste 2 hodiny "trénovali" na prodejně, vás ještě k ničemu nezavazuje! Tak si nechejte radit jen v "rozumné" míře. Bohužel často platí, že prodáváč chválí jen to, co má v obchodě (logicky), takže se vám klidně může stát, že ve vedlejším obchodě vám ten do nebe vychvalovaný kočárek naopak pomluví do posledního šroubku. Prostě nechte se informovat a pak se řiďte vlastním rozumem. Hodně štěstí při nákupu!

Zdroj: miminko.estranky.cz,
zdravi4u.cz, porodnice.cz

Foto: Shutterstock.com

Ani³all

... pro snazší porod

**Aniball je jednoduchý, účinný a bezpečný.
Získejte sebedůvěru pro porod!**

Cvičení s Anibalem prokazatelně přináší:

- ♥ podstatně nižší riziko natržení či nástřihu hráze při porodu
- ♥ významné zkrácení 2. doby porodní
- ♥ sníženou potřebu použití medikace proti bolesti
- ♥ fyzickou a psychickou přípravu k porodu, pocit kontroly nad vlastním tělem
- ♥ nácvik maximálního vědomého uvolnění svalů pánevního dna k porodu
- ♥ přípravu hráze na obvod hlavičky při porodu
- ♥ posílení svalstva pánevního dna po porodu
- ♥ prevenci inkontinence moči

Začít můžete od ukončeného 36. týdne, stačí 15 minut denně.



Aniball je zdravotnický prostředek registrovaný u MZČR, byl vyvinut v souladu se směrnicí 93/42/EHS o zdravotnických prostředcích a NV 54/2015 Sb. Čtěte pozorně návod k použití.

aniball.cz

INZERCE

Ve stylu
anglické
elegance



VENICCI
SIMPLY STYLISH
babynova

www.babynova.cz



POROD **A CO DÁL?**

Vždycky když čtu o porodu a všem kolem něj, setkávám se názory, jak se maminky porodu děsí a jaký je to pro ně stres. Nevím. Někdy kolem třetího měsíce jsme dostala hroznou depresi z toho, že už je to nezvratné, prostě už jenom poroste a já ho budu muset porodit. Potom zafungovaly hormony a já se bát přestala. A jak moje břicho rostlo a mohutnělo, nakonec jsem se těšila.



Samozřejmě, ne na ty bolesti a pobyt na porodním sále, ale na to, až to budu mít za sebou a budu miminko svírat v náručí. Krásnější pocit asi žena už nikdy nezažije. No, jenom se ho dožít...

Než to přijde...

Samozřejmě jsem si, obzvláště poprvé říkala, jestli to poznám. Jestli nepojedu do porodnice moc brzy, nebo naopak pozdě. Jestli si nespětu poslíčky s porodními bolestmi. Ono to totiž s těmi bolestmi není tak jednoduché.

- Při prvním porodu jsem jela do porodnice, odhodlána dojet tam, co nejpozději, až když jsme měla bolesti v pětiminutových intervalech. Přesto jsme tam strávila ještě osm hodin, než se syn narodil
- Druhý porod jsem téměř zaspala. Kdybych totiž nepotřebovala na toaletu, snad by mě ani nic nezačalo bolet. Blížící porod ohlásil lehce krvavý výtok. Syn se narodil okamžitě po příjezdu do porodnice
- Do repertoáru předporodní „ohlašovačů“ už mi chyběl jen jediný. Aby mi odešla plodová voda. Viděla jsem to vždycky jen ve filmech a hrozně jsme se toho bála. Představila jsme si katastrofickou situaci, kdy se pode mnou někde ve společnosti najednou objeví louže vody. Tak to se nestalo. Voda mi praskla zrovna při sledování ukrutně zajímavého filmu.

Abych to ovšem nějak shrnula.

S porodními bolestmi to prostě není jednoduché. Někdo je pociťuje jen jako silnější bolest při menstruaci, jinému se přidají křížové bolesti a bez nějaké analgezie by porod doslova protřpěl. Někdy se bolesti dostaví až ve chvíli, když už je

rodička otevřená na šest, až sedm centimetrů, kdy porod pokročil do finální fáze, jindy dlouhé hodiny před porodem. Hledat nějaké zobecnění nelze. Mnohdy se hovoří o tom, že do určité míry lze vysledovat genetickou podobnost – já osobně musím říct, že porody moje a porod moje sestry byly dvě docela odlišné záležitosti.

V jednom se ovšem určit shodujeme. Tak jako jistě víc než 99% maminek jsme nakonec ty pravé porodní bolesti bez problémů odhalily. Pro ty, co stále váhají snad jen stručný výčet toho, co lékaři považují za naprosto závažnou indikaci k odjezdu do porodnice.

- Je to vždy odtok plodové vody
- Silnější krvácení z rodidel
- Pravidelné kontrakce trvající nejméně dvě hodiny, které se postupně se zintenzivňují.

Máte pocit, že už se k vám blíží? Možná vás bude zajímat, co bude dál.

Příjem? A co to vlastně je?

Přijedete do porodnice, a pokud je to poprvé, asi netušíte, co vás čeká. „Jděte si na příjem“, instruuje vás lékař, jenomže, co to ten příjem vlastně je.

Administrativní příjem proběhne na základě vaginálního vyšetření a kardiografického záznamu. Co to je a k čemu slouží?

- **Vaginální vyšetření**, nebo-li vyšetření pochvou, určí, jak jsou porodní cesty připraveny k porodu nebo v jaké fázi už porod je.
- **Kardiografický záznam** dává informaci o srdečních ozvách plodu a o děložních kontrakcích. Rodička sedí v křesle, na břiše má přiloženy 2 sondy, které po dobu asi 20ti minut snímají a zapisují srdeční ozvy

plodu a děložní kontrakce.

Často ještě lékař provede vyšetření ultrazvukem s cílem ověřit si polohu plodu a zjistit váhový odhad. Poté přichází na řadu klyzma a holení.

Dříve byly rodičky oholeny kompletně. Nyní se požaduje, aby rodička měla oholeno ochlupení v oblasti hráze a konečníku. Má-li být porod ukončen císařským řezem, je nutné oholit chloupky na břiše, kudy povede jizva a část pubického ochlupení.

Klyzma je aplikace asi půl litru teplejší vody konečníkem do střev. Před porodem má dva důvody – vyprázdnění střev a prohřátí celé břišní dutiny.

Rodička se po klyzmatu vyprázdní, a pokud třeba v těhotenství trpěla zácpou, pocítí úlevu. Někdy plná střeva mohou být i příčinou horšího postupu porodu. Po vyprázdnění odpadne rodičce starost o to, jestli jí náhodou při samotném porodu nebude odcházet stolice. (Bylo to tak vždy a vždy to tak bude, že naléhající část miminka před sebou tlačí náplň střev a močového měchýře, a dítě se rodí mezi stolicí a močí.)

Druhý důvod, proč se klyzma doporučuje, je účinek spazmolytický (k uvolnění křečí). Teplá voda prohřeje břišní dutinu, dojde k uvolnění a zároveň k podpoře začátku porodu.

Toaletu má už dnes každá rodička na porodním sále pro sebe, v klidu se může půl hodiny vyprazdňovat a celou proceduru zakončí osprchováním se. Jen pozor na:

1. po aplikaci klyzmatu (rodička leží na boku) zatáhnout konečník a pár minut (alespoň 10) nechat vodu ve střevech působit
2. pak na WC před vyprazdňová-

Půjčte si postýlku



Snadný pronájem novorozenecké postýlky



Bezpečí pro vás a miminko

Postýlka je mobilní a nastavitelná



*Testováno pro
život v rodině*



www prvnipostylka.cz



e-mail prvnipostylka@linet.cz



606 666 796



- ním pevně dosednout – stříká to
3. během půl hodiny byste se měla vyprázdnit (alespoň 3x) a pak se osprchujete

A už je to tady!

Příprava už je za vámi? Tak to už bude miminko brzy na světě. Porod probíhá ve třech fázích. Říká se jim porodní doby. První doba porodní je doba "otevírací", druhá doba "vypuzovací" a třetí doba "k lůžku".

1. První doba porodní začíná nástupem pravidelných stahů děložního svalu, stahy z počátku přicházejí někdy po 30 jindy po 20 minutách. Trvají obvykle 15 až 20 sekund. V průběhu porodu se jejich délka prodlužuje, takže ke konci trvají až 45 sekund.

Naproti tomu přestávky mezi jednotlivými stahy děložního svalu se postupně zkracují z 30 minut na 20, pak 15 dále až na 10 minut. Poté na 8, 6, 5 a nakonec na 3 nebo i méně minut.

Lékař nebo porodní asistentka pravidelně kontrolují otevírání dělohy vyšetřováním pochvou. Kromě toho kontrolují činnost srdíčka plodu. Kontrolu srdeční činnosti plodu je možno provádět dvojím způsobem, buď opakovaně naslouchátkem přes břišní stěnu nebo nepřetržitě speciálním přístrojem kardiotokeografem (monitorem). Tento přístroj zvukově i graficky registruje nejen každý úder srdíčka plodu, nýbrž i každý stah děložní svaloviny. Rodička tak může slyšet tlukot srdíčka plodu.

V průběhu první doby porodní se postupně zvyšuje tlak plodové vody na vak plodových van, a tak v určité chvíli plodové blány puknou a plodová voda odteče. Pokud však plodová voda neodteče sama od

sebe a děloha je již značně otevřená, je nutno protrhnout blány uměle.

Působením děložních stahů se hlavička plodu posouvá milimetr za milimetrem směrem k pochvě, přitom se přizpůsobuje tvaru kostěné pánve rodičky a trochu se

prodlouží. Jde jenom o dočasné prodloužení, protože za několik dní po porodu hlavička nabude opět původního tvaru.

Pozvolné, šetrné sestupování hlavičky vyžaduje určitou dobu, a tak u žen, které rodí poprvé, trvá první doba porodní 6 -11 hodin. U vícerodíček vzhledem k tomu, že porodní





cesty již byly předchozím porodem roztaženy, proběhne první doba porodní rychleji, většinou za 3 - 6 hodin.

Když se děloha otevře natolik, (na 10 cm) je otvor již tak velký, že jím může projít hlavička rodičího se plodu, končí první doba porodní. Rodička většinou pozná tuto část

porodu sama, protože pocítí tlak na konečník. Je to pocit podobný tomu, jaký se dostavuje při nucení na stoli. Pro rodičku je to vlastně příjemné znamení, ohlašuje jí, že již absolvovala nejtěžší část porodu. Rodička má porodní asistentku nebo lékaře upozornit na pocit tlaku na konečník, ti jí pak poradí,

jak si má správně počínat během dalšího průběhu porodu.

2. Druhá doba porodní končí porodem dítěte. U prvorodiček trvá do hodiny, u vícero-diček 15 - 30 minut. Během druhé doby porodní leží většinou maminka na porodnickém lůžku a aktivně spolupracuje při porodu podle pokynů lékaře. Je



důležité snažit se dodržovat přesně jeho pokyny, neboť podle postupu porodu je v různých chvílích vhodné tlačit, v jiných nikoliv. Tlačení při porodu je vlastně použití břišního lisu, které se provádí s nohama přitáženými k břichu, nebo se používají podpěry pro nohy, to záleží opět na vybavení porodnického zařízení.

V některých případech je nutné provést epiziotomii - nástřih hráze, aby rodící se hlavička dítěte hráz

neprotrhla. Provádí se většinou u prvorodiček. Hojení rány po nástřihu hráze trvá sice několik dní, ale pokud by však došlo k protržení hráze, bylo by hojení delší a hlavně problematictější. Při samotném nástřihu nebudete cítit téměř nic. Po porození dítěte je třeba podvázat a přestříhnout pupeční šňůru. Směrem k dítěti se pevně převáže nebo zasvorkuje, směrem k placentě se zasvorkuje a v místě mezi oběma body se přestříhne. V této

době je také možné zasvorkování od placenty povolit a nabrat do zkumavek krev na různá vyšetření - například měl-li plod během porodu problémy s kyslíkem, je možné z vyšetření zjistit složení krevních plynů, při RH imunizaci se zjišťuje krevní skupina dítěte nebo máte-li zájem darovat pupečnickovou krev, provádí se odběr krve k transplantaci...

V poslední době se novorozenec ještě před ošetřením položí matce na břicho. Tím se posílí vztah mezi matkou a dítětem a také se lépe rozvíjí kojení. Pokud však dítě špatně dýchá nebo jeví jakékoliv známky nepravidelnosti, přistoupí dětský lékař okamžitě k ošetření.

3. doba porodní - v této době porodní dochází k odloučení a vypuzení placenty (lůžka) z dělohy. Toto trvá 15 - 30 minut. Lékař vás ve vhodnou dobu vyzve k poslednímu zatlačení a vypuzením lůžka porod končí. Lékař lůžko prohlédne a věnuje se vašemu ošetření po porodu.

Poté zůstáváte dvě hodiny pod dohledem asistentek na porodním sále, a teprve potom jste přemístěna na oddělení šestinedělí. A jak je to tou dobou s miminkem? Záleží na zvyklostech porodnice. Někde vám miminko nechají celou dobu a vy si ho odvážíte na oddělení, kde ho také máte stále u sebe. Jinde jsou zvyklí ze sálu miminko po nějaké době odnést na "šestinedělí" a vrátit vám ho až po vašem příchodu na oddělení nebo dokonce až za několik hodin poté (abyste si mohla odpočinout). U zdravého donošeného dítěte to není nutné, a pokud byste ráda měla miminko u sebe, nebojte se ozvat.

Ať tak či onak, po několika hodinách se ocitnete na pokoji šestinedělí, kam za vámi denně přijde



Půjčte si postýlku MiMi

První týdny s miminkem doma mohou dát mámě i tátovi pořádně zabrat. Skutečnou pomoc nabízí postýlka MiMi. Je výškově nastavitelná a pojízdná, takže můžete mít miminko celý den u sebe a váš poklad je zároveň v pohodlí a v bezpečí. Postýlku si můžete zapůjčit, když z ní miminko vyroste, jednoduše ji vrátíte.

www.prvnipostylka.cz



Výrobky babydream zakoupíte exkluzivně v prodejnách drogerie parfumerie ROSSMANN.

 www.rossmann.cz



Vítr? Zima? Mráz?

Nevypočitatelné podzimní počasí vybízí k opatrnosti a přípravě na jakýkoli výkyv – z bezvětří do větru, ze sucha do deště apod. Bübchen Ochranný krém do každého počasí chrání pokožku před negativním působením počasí, stabilizuje vlhkost v pokožce a předchází jejímu vysoušení vlivem počasí. K dostání v lékárnách. (75 ml, orientační cena 80 Kč)



Babynosítka specialista na nošení dětí

- ✓ velký výběr nosítek a šátků pro miminka, batolata i předškoláky
- ✓ možnost nošení na břicho, zádech a boku
- ✓ vhodné pro děti od narození do 27 kg
- ✓ snadné použití bez speciálních úvazů
- ✓ s dítětem můžete uvařit, uklízet, nakupovat i cestovat
- ✓ půjčovna nosítek, prodej oblečení na nošení dětí a prvních botiček
- ✓ jsme s vámi již od roku 2008

Kontakt: Hana Přibíková
telefon: 777 770 034
e-mail: info@babynositka.cz
www.babynositka.cz

babynosítka 
ZASTOUPENÍ ZNAČEK
BECO BABY CARRIER, TULA, JUMPSAC



Spousta výhod pro rodiny s malými dětmi!

Registrovat se můžete snadno a rychle na www.mimi-klub.cz nebo v informačním centru Globus. Více informací na bezplatné infolince 800 241 242, denně 8–21 h.



Dokonalé zázemí pro plavání kojenců, batolat a předškolních dětí. Neveřejný bazén se slanou vodou, nedráždí oči ani pokožku. Je vyhřátý na příjemných 32°C a proto je vhodný pro plavání nejen nejmenších dětí.

tel. 603 935 585, 733 395 760

Praha 10 Horní Měcholupy
Milánská 311

www.plavani.com

plavanibenefit@seznam.cz



na vizitu porodník a zkontroluje váš zdravotní stav. Každý den přijde i dětský lékař a podá vám informace o vašem dítětku. Využijte těchto vizit lékařů a ptejte se na vše, co je vám nejasné.

Na oddělení šestinedělí zůstanete i s dítětem přibližně 4–7 dní, případně déle. Záleží na tom, jak

dítě prospívá a jak dlouhou dobu budete potřebovat na zotavení po porodu.

Když přijdete domů

S velkou slávou se po necelém týdnu odeberete domů. V žádném případě by to ale nemělo znamenat, že se rovnou vrhnete do práce.

Režim dne šestinedělky je plně podřízen péči o kojence, která je spolu s kojením minimálně zpočátku vyčerpávající. Proto by novopečená maminka neměla být navíc příliš zatěžována starostmi o domácnost. Na pomoc by měli přispěchat blízcí. Maminka, tchýně a samozřejmě manžel.



Co by mělo být na talíři

Aby byli miminko i maminka v pohodě, záleží také na tom, jak kvalitní je maminčin jídelníček. Asi neřeknu nic převratného, když doporučím pestrou stravu, která se nebude příliš lišit od toho, co jsme doporučovali v jídelníčku pro těhotné. V jídelníčku by tedy mělo být zastoupeno co nejvíce syrového ovoce i zeleniny, dostatek mléka, mléčných výrobků i masa, brambory, velmi málo moučných jídel a téměř žádné sladkosti. Pokud jde o množství jídla, neplatí žádné přesné pravidlo, kolik jídla má šestinedělka sníst. Protože se organismus má vrátit do stavu před těhotenstvím, je třeba dbát na to, aby se i tělesná hmotnost vrátila k výchozí hodnotě na začátku těhotenství. Proto je užitečné mít doma malou osobní váhu a kontrolovat tělesnou hmotnost pravidelně každý týden.

U některých žen, které byly před těhotenstvím slabší tělesné konstrukce, bývá mírný hmotnostní přírůstek v šestinedělí vítán. Je běžnou zkušeností, že na mnohé ženy, které byly před otěhotněním tělesně slabé, nervózní a často nemocné, mateřství většinou působí jako lék.

Naopak u žen majících sklon k otylosti je třeba každému hmotnostnímu přírůstku v šestinedělí zamezit, protože by se mohl stát trvalým. U šestinedělek tohoto typu by měla být pravidelná týdenní kontrola tělesné hmotnosti pravidlem. Při zjištění nežádoucího hmotnostního přírůstku je třeba pravidelný pocit hladu odstraňovat ovocem a dbát na hojnost tělesného pohybu – nejenom procházek, nýbrž i tělesných cvičení.

Proto byste měla využít každé možnosti k odpočinku a ke spánku i během dne. V noci by se měli v péči o kojence oba rodiče střídat. V denním programu byste si měla najít čas pro gymnastická cvičení a pro procházky s dítětem. Při vhodném počasí můžete vyjet s kočárkem už za dva tři dny po

návratu z porodnice, zprvu nejlépe s doprovodem. Závisí to samozřejmě na mnoha okolnostech: na roční době, počasí, na okolí bydliště. K první vycházce je nejlépe vybrat pěkný den bez větru, mrazu nebo deště. V parném létě je vhodný večerní chládek, v zimě naopak polední doba.



Kolik tekutin denně vypít

Kojící maminka má denně vypít více tekutin než nekojící žena, protože určitá část tekutin se spotřebuje při tvorbě mléka. Vzhledem k tomu, že dospělá žena potřebuje denně vypít nejméně 1,5 l tekutin, musí kojící šestinedělka vypít za den přes 2 l.

Nejvhodnějšími nápoji pro kojící matky jsou mléko, podmáslí, šípkový čaj, slabý černý čaj a voda ochucená ovocnou šťávou.

Co se děje v těle po porodu

Největší změny nastávají na děloze. Po porodu sahá děloha svým horním okrajem až k pupku. Den po dni se její velikost zmenšuje; během deseti dnů po porodu sestoupí horní okraj dělohy do kostěné pánve natolik, že již není skrze břišní stěnu hmatný. Lékaři kdysi toto zmenšování nazvali „zavinování“. K zavinování dělohy jsou nezbytné stahy děložního svalu, po porodu se jim říká „poporodní stahy“. Jsou většinou jenom nepravidelné; prvorodičky je obvykle ani nevnímají, u vícerodiček se někdy objevují jako obvyčejný tupý tlak v břiše. Pokud by vám byly nepříjemné, oznamte to při vizitě lékaři. Předepsal by vám

lék k potlačení vnímání bolesti.

Při zavinování dělohy odchází z děložní dutiny tekutina zvaná „očistky“. Mají zpočátku krvavou barvu, později jsou hnědé a nakonec bývají bezbarvé. Po 1–2 týdnech se úplně ztratí.

Očistky je třeba zachycovat do čistých porodnických vložek. Vzhledem k tomu, že očistky obsahují bakterie pocházející z pochvy, je třeba dodržovat přísné hygienické zásady. Jinak by se mohly bakterie přenést na prsní bradavky, odkud by mohla infekce přejít do mléčné žlázy a vyvolat zánět.

Stěny pochvy, které se musely během porodu značně roztáhnout, aby pochvou mohl projít plod, se v šestinedělí opět stahují a nabývají své bývalé pružnosti.

Také svalstvo pánevního dna se v šestinedělí vrací do původního stavu. Jde o svaly uložené v dolní části pánve, jejichž úkolem je udržovat dělohu ve správné poloze. To svalstvo, které se ve druhé době porodní muselo značně roztáhnout a uvolnit, aby umožnilo průchod plodu, se musí v šestinedělí stáhnout a nabýt své původní pružnosti.

Břišní stěna bývá po porodu ochab-

lá, a tak některé šestinedělky bývají po porodu nepříjemně překvapeny nepěkným vzhledem svého břicha; všimnou si, že při posazení jim uprostřed břicha vzniká jakýsi svalový hřeben. Když si stoupnou, přepadá břicho dopředu a dolů jako vak. Nejlepším prostředkem proti poporodnímu vytažení břišních svalů je speciální tělocvik. Má pro šestinedělku mimořádný význam. Doposud jsme hovořili o šestinedělí jako o době, kdy se tělo vyrovnává s těhotenskými změnami; na těle šestinedělky však nastávají ještě změny jiného druhu. Je to příprava mléčných žláz na kojení.

Před začátkem těhotenství jsou mléčné žlázy v klidu. V průběhu těhotenství vylučují řídkou tekutinu zvanou mlezivo. Jeho vylučování pokračuje i v prvních dnech po porodu. Mlezivo se pak stává první stravou pro kojence; pročistí jeho zažívací ústrojí, zbaví střeva tmavozeleného obsahu, tzv. „smolky“, a připraví kojence na přijímání a trávení mateřského mléka. Kolem třetího dne po porodu prsy zduří. Lékaři dali tomuto ději výstižné pojmenování „prsy se nalévají“. V tu dobu se mlezivo začne měnit v hustou bělavou tekutinu – mateřské mléko.

Mladé maminky se často obávají, že nebudou mít dostatek mléka. Věřte, že k obavám není důvod. Naopak v šestinedělí je důležité nedělat si zbytečné starosti, protože strach někdy dovede snížit tvorbu této důležité dětské stravy. Zkušenosti ukazují, že tvorba mléka závisí z velké části na péči, kterou šestinedělka věnuje prsům a kojení.

Další zajímavé informace najdete na: pordonice.cz, moje-miminko.estranky.cz, babyonline.cz
Foto: Shutterstock.com

EXOMEGA

S VÝHONKY OVSA RHEALBA®

Zklidňuje atopickou a velmi suchou kůži,
zmírňuje podráždění

NOVINKA

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®



Emolienční
krém

Zvláčňující mycí
gel 2 v 1
Tělo a vlasy

 [www.facebook.com/A-Derma CZ/SK](https://www.facebook.com/A-Derma-CZ/SK)

 Požádejte o radu ve své oblíbené lékárně.

www.aderma.cz

 Pierre Fabre

Multivitaminový sirup s vápníkem pro Vás i Vaše děťátko



Multi-Sanostol[®] je lék k vnitřnímu užití

Multivitaminový sirup s vápníkem pro děti od 1 roku, mladistvé a dospělé. Vhodný i pro těhotné a kojící matky.

- ✓ Při ztrátě chuti k jídlu
- ✓ Ke zlepšení celkového stavu po prodělané nemoci
- ✓ K prevenci nedostatku vitamínů
- ✓ Při stavech vyčerpanosti, oslabeného soustředění
- ✓ Při poruchách vývoje a růstu

- + Bez umělých barviv a sladidel
- + S pomerančovou příchutí
- + Obsahuje 9 vitamínů a kalcium



Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

