

MOJE rodina *Speciál* a já



Těhotenství

týden po týdnu

Těm nejmenším to nejlepší

Díky svým kvalitním a testovaným recepturám splňují produkty určené k péči o děti i maminky ty nejnáročnější požadavky.

Aktuální nabídku najdete na www.dm.cz/baby.



babylove
pokračovací mléčná kojenecká výživa konvenční 2
500 g



babylove
dětská mléčná kaše s krupicí
600 g

babylove
ovocný příkrm v sáčku více druhů
100 g



babylove
podložky na přebalování
10 ks



babylove
pleny newborn
28 ks



babylove
sensitive mycí gel
500 ml

Značka **dm**



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

#prosteja

Editorial

Milé maminky,

Tak jako každý rok touhle dobou přinášíme i letos inovované vydání našeho těhotenského speciálu, který provází vaše těhotenská břítka už více než patnáct let. První maminky, které náš speciál dostaly do ruky, už mají dnes doma velké slečny, které za pár let budou samy maminkami. Takže kruh se za chvíli uzavře - naše první miminka budou potřebovat našeho malého průvodce nejkrásnějším obdobím ženy.

Právě o zázraku nového života je samozřejmě opět tato naše příloha. Nejprve vás provede týden po týdnu vašim těhotenstvím. Připomene vám, co je potřeba zařídit, vysvětlí vám, co se děje ve vašem břítku 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.

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
- 42 Problémy v těhotenství
- 54 Jídelníček v těhotenství
- 60 Balíme do porodnice
- 72 Aby bylo mimino zdravé a spokojené
- 84 Chci kojit, ale nemohu...
- 90 Jak vybírat autosedačku a kočárek

Těhotenství týden po týdnu

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
- Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.
- Boleslavská 1588, 250 01 Brandýs nad Labem – Stará Boleslav
- 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

*Kojení je pro vaše dítě nejlepší a nejpřirozenější výživou. Před použitím jakékoli kojenecké výživy se poraďte se svou porodní asistentkou nebo pediatrem.

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 povídkou 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 průkazku) 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 vašim, 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, připravene na těhotenství!

No, milé dámy, hurá do toho!

3. týden těhotenství

Vítáme tě, maminko. Ve tvém bříšku 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 vaječniku (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 splnutí 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 zahníždění. 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 -

Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečnickovou krev, tkáň pupečnicku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečnicková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřížení pupečnicku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečnicková krev může být v případě shody použita také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečnickové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečnicková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**

Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečnickovou krev a tkáň pupečnicku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečnickové krve, tkáň pupečnicku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

Uchováním placenty, pupečnickové krve a pupečnicku při porodu získáte pro své dítě O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.



Bezplatná infolinka **800 900 138**

✉ zeptejse@cordcenter.cz

www.cordbloodcenter.cz

f [CordBloodCenterCZ](https://www.facebook.com/CordBloodCenterCZ)



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 uhníždění blastocysty do děložní sliznice. Blastocysta musí dát tělu najevo, že se zahníždila. 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 3-426mIU/ml. Díky tomu může žena pociťovat první známky těhotenství. Velikost embrya není ani jeden milimetr, a už má velký vliv na svoji maminku.

- 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 zinzencem 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 dítětko ve vašem těle dorůst.

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, poraďte 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 koč-

ce, 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 měsíček, 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 začíná 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 zduřeninou na přední straně hrudníku. Zatím je jen jednodukomorové, 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 prohlubeny, 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 - za-

tím 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 podbřišku, 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?

- 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 na-

značen 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 začíná 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 zdravotního 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, protilátěk 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,

DESODROP®

PRO MIMINKA JIŽ OD PRVNÍHO DNE

Léčí příznaky spojené se zánětem (i infekčního původu)

Podporuje hojivé procesy v oku a poskytuje úlevu

Bezpečný od narození díky výborné snášenlivosti

BEZ KONZERVANTŮ

Oční roztok pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH + LOMB

DESODROP oční roztok: Čtěte pečlivě návod k použití. DESODROP oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, zvlhčení, zklidnění očí a léčbu příznaků souvisejících se zánětem, včetně zánětů infekčního původu u očí.



www.desodrop.cz



rubeola, cytomegalovirus, herpetické viry).

- U těhotných s vysokým rizikem (obezita, užívání léků - např. steroidů) se provádějí krevní testy k vyloučení těhotenské cukrovky.
- V tomto období je také nutné se začít starat o svou pokožku. Péče o pokožku během těhotenství je

klíčová pro předcházení vzniku strií a zachování pružnosti kůže. Rychlé zvětšování objemu těla klade na pokožku velké nároky, proto je důležité ji pravidelně hydratovat a vyživovat. Doporučuje se používat speciální oleje nebo krémy bohaté na vitamín E, kyselinu hyaluronovou a přírod-

ní oleje, které podporují elasticitu kůže. Masírování problematických oblastí, jako je břicho, boky, stehna a prsa, pomáhá zlepšit krevní oběh a vstřebávání aktivních látek. Důležité je také dbát na dostatečný příjem tekutin a vyváženou stravu bohatou na vitamíny a minerály. Při mytí po-

kožky je vhodné používat jemné produkty, které nenarušují přirozený ochranný film kůže. Pohodlné oblečení a podpora rostoucího břicha speciálními pásy mohou snížit tlak na pokožku. Pravidelná péče během celého těhotenství může výrazně snížit riziko vzniku strií a pomoci po-

kožce zvládnout změny spojené s tímto obdobím..

8. týden těhotenství

I ta nejdávavější 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. Neznamena 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 krve tvorby.
- 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 - pajizévky. 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 střevo 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 přehoupla 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 maminkách už totiž těhotenství začíná být vidět.

Co se děje ve vašem těle?

Placenta je zatím umístěna příliš ní-

ko 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 břicha. Pokud chcete cvičit – a to v těhotenství po dohodě s lékařem rozhodně můžete – vynechte 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?

- 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 části 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 produkovat žluč. Střevo 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 nacionále (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 odezdnávají nevolnosti, tělesná váha jednoznačně stoupá, normální je do 0,5 kg týdně. 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 silnit.

- 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 ne-

spí). Také prsty jsou již dobře vytvořeny. Miminko dokáže sevřít ruku v pěst.

- Miminko je velmi cílé - 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 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.

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 ultrazvukovou 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 zjiitelné zvětšení břicha. Placenta se již plně vyvinula a plní svoji funkci - nahrazuje plíce, ledviny, játra i trávicí a imunitní systém. S koncem 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 pohybujícím se srdcem, žaludek, močový měchýř, končetiny s prsty, pupečník 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 vyvinuty.

- 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. Měření velikosti tělípka 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 babičkám, 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. Užívejte 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. Od rází se v nich strach z neznámých změn vašeho života, které vás čekají, a také strach z toho, jak to vše zvládnete. Děloha je nyní veliká 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 nepřehledné 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 - tmavnou, jsou větší. Tyto změny po porodu vymizí.

Naopak péče o pleť například na obličeji 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 na-

horu, 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 bříško 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 bříško. Jeho pobyt uvnitř bude ještě poměrně dlouhý, takže má na "nácvič" 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 vaječnicích přibližně 2 mil. vajíček, po porodu to bude už jen milion a v 17 letech asi 200 000.
- Oči se přesouvají více do středu obličeje (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?

Teď už přibíráte pravidelně. Bříško pomalu roste, a pokud jste byla zvyklá na obtažené kalhoty, můžete začít mít problémy. Na druhou stranu každé bříško 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 pohlazení 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. Kostí 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 mozkem.
- 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 zářivý 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 maminku 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 pajizévky - strie. Jde o růžové až tmavě červené proužky, vyskytující se nejčastěji na bříse, 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 obličeje a také jasně 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 obličejí, 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 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 těhotenství zhodnotí počítačový program. Výsledkem je výpočet individuálního rizika výskytu vývojových vad speciálně pro dané těhotenství. Lze takto zjistit zvýšené riziko Downova syndromu (dříve označovaného mongolismu) 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

VHADRŮ

Odborné
poradenství
online i v naší
prodejně
v Ostravě

SPOKOJENÉ MIMINKO, VOLNÉ RUCE PRO VÁS

výhradní dovozce:

KAVKA

neko
SLINGS & CARRIERS

QUSY
BABY CARRIERS



OBJEVTE SVĚT NOŠENÍ NA WWW.VHADRU.CZ | DR. MARTÍNKA 1590/6, OSTRAVA

Sledujte nás také na Instagramu @vhadru.cz a Facebooku



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 chvíle 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. Nevlnosti 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

Pomaloučku 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 šimrání, lechtání, škrabání a nakonec kopání cítíte i vy. Přišla ta správná chvíle, aby se s miminkem začal sbližovat i tatínek, případně mladší 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 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 obličejích se vytvářejí se řasy a obočí. Celé tělo pokrývá lanugo - jemné chloupky, které napomáhají chránit kůži dítěte a které do porodu vymizí.
- 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 prenatalní 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 suknešvírají, 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 zrna-

menávány 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 milión).
- 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 povyroستou 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 ultrazvuko-

SVÍČKY GARANT

Čekáte miminko? Jste nastávající maminka? Nebo se Vám právě miminko narodilo?

Vlastoručně vyrobenou svíčkou nebo mýdlem, můžete Vaším blízkým tuto novinku oznámit ...

Nabízíme veškeré komponenty a návody na výrobu svíček, mýdel, korálků a mnoha dalších kreativních technik.

V našem e-shopu najdete výrobky i materiály pro svíčky, mýdla, korálky, drátky, modelovací a licí hmoty, křišťálovou pryskyřici, umělý kámen, Art Clay, Hot Pot, mozaiku, barvy, lepidla, formy a další potřeby pro papírové, textilní a jiné techniky. Nabízíme i poradenství a dekorační předměty pro Vaše tvoření.



Vše pro Vaše tvoření najdete na:

www.svicky.net

Svíčky Garant Šternberk, Polní 5, 785 01 Šternberk, tel.: 585 012 607, 777 707 357, email: obchod@svicky.net

INZERCE



Pro naše nejmenší jen to nejlepší

Získejte praktické rady a spoustu výhod. Aktivujte si nyní **dm babybonus** a objevte personalizované eKupony, cenné tipy a exkluzivní překvapení.

Více na dm.cz/dm-babybonus



Aktivujte v aplikaci Moje dm



ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

INZERCE

#prosteja

vé vyšetření dětským kardiologem, zkušeným v prenatalní kardiologii. Toto vyšetření je vhodné pro ženy s anamnézou srdeční vady, eventuálně 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 – 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 - prožívejte 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 - genetic-

kých 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 eventuální 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 pořídít. 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 více aktivnější a jeho pohyby jsou stále silnější. Plod se může začít pohybovat jako reakce na hlasitou hudbu nebo zvuk. Matka cítí pohyby dítěte 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 poradte v lékárně a kupte si antacid.

Měla byste přibývat přibližně půl kilogramu za týden. Pokud vám někdo řekne, že máte malé břicho, nic si z toho nedělejte. Velikost miminka nezávisí na velikosti břicha, 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



Přirozený porod?

MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ,
KTERÉ POTĚŠÍ OBA

INHALAČNÍ ANALGETIKUM

- Tlumí bolest
- Zbavuje strachu
- Snadná aplikace vdechováním
- Rychlý nástup i ústup účinku
- Bezpečné pro matku i dítě
- Schváleno Státním ústavem pro kontrolu léčiv

ŽÁDEJTE U SVÉHO PORODNÍKA

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, zadečku 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 pětkrát až desetkrát 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. Proportce 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 nenechtejте zaskočit. V některých případech se může objevit

anemie (chudokrevnost), dbejte na dobrý přísun vitamínů a minerálů – a na pestrou 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 čer-

svě 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 zažívací 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 dal-

ší 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?

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 načervenalý 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, zatímco 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 jakéhokoliv 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 bříšku, 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 "šknout" (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 dovošené 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, prádlo a žehlit. Později to bude ještě horší a připravit vše je potřeba.

Co se děje ve vašem těle?

Možná vaše miminko začne pomalu

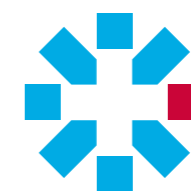


Připojte se k nám

Podpora, kterou si zasloužíte

Programy ČPZP určené pro těhotné a maminky po porodu. ČPZP nabízí atraktivní příspěvky na podporu zdraví a péči o maminku i dítě.

www.cpzp.cz
kód pojišťovny 205



Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

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 kle-

sat 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. 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 kapicky husté nažloutlé tekutiny. Jde o první mléko, které bude v prvních



Zdravé
a veselé
přeji

LÉKÁRNY ipc

Padá hvězda, přejte si zdraví

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Jdeme do smíšených a listnatých lesů, do křovin a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



Tato závažná onemocnění jsou přenášena klíšťaty. Obě onemocnění poškozují klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit

Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěte znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí. Zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.

Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.



Tuto část letáku můžete odstranit a použít jako záložku do knihy.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky www.szu.cz



INZERCE



dnech sloužit miminku jako potrava. Pokud je ho příliš, použijte vložky do podprsenky, abyste si neušpinila oblečení. Kolostrum není vhodné vymačkávat – stačí otřít zaschlé mléko vlhkou žinkou. 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 ki-

logramů, 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 ultrazukových vyšetření, která se při normálním průběhu těhotenství dělají.

Kontroluje se:

- růst plodu (ale stanovení termínu porodu je v této fázi vel-

mi 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, hrudníku, břicha 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 pupčnicku... 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 neznamená nástup porodu, v tomhle období je to naprosto normální.

Co se děje ve vašem těle?

Pomaloučku začíná být vhodná doba porušit 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 zadek 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 prvoroďek – u dalších těhotenství je to o něco později) – znamená 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 (drnčení budíku, hudbu, hlasy lidí), má chuť (reaguje například na zvýšení hladiny cukru v plodové vodě). Vyplácí se s dítětem již komunikovat, mluvit s ním, zpívat mu. Zvyká si na váš hlas a poskytuje mu podněty pro rychlejší rozvoj činnosti mozku. Nesmíte opomíjet ani hlazení. Stěna břicha, 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 břicho 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 plících. 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 obličeji, 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, dokupte 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, zbystřete pozornost a začněte 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 ustaluje na 120 – 160 úderech v minutě.

34. týden těhotenství

V této chvíli zřejmě právě nastupujete na mateřskou dovolenou. Váš 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 mamčiných zásob v kostech.
- Během dne miminko spolýká a vyloučí přibližně 4,5 litru 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 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. Zvláště 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 odteče 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. Braxton-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 neohrabaná. 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 tělíčka je hojně mázku. Ten chrání miminko před plodovou vodou. Kdyby se narodilo nyní, bylo by pokryto

ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

www.abelsonfoto.com

tel: 603 425 605

email: abelsonstudio@volny.cz

mázkem celé. S blížícím se datem porodu se vytrácí i mázek a přenášená 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 ramennou 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 chlapeček, měl by v této době mít již sestouplá varlata v šourku, děvčátka mají uzavřenou štěrbinu 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. poslíčci. 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. týdnu těhotenství.

- Nehty jsou již dorostlé ke špičkám prstů, je vyvinuté obočí, fungují mazové žlázy a na povrchu tělíčka 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 ramennou 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 vy-

vinutou 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 mázku 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 matriky (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.

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 nehtů, dítě zvládá koordinaci končetin a jeho obličej je kulatý. Kosti 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 mázku.
- 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 genetikými, nutričními a prostředím, ve kterém se vyvíjí. Zde hraje 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 sil-

nější, 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 maminičina břicha 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.

Text: Iva Nováková
Foto: Shutterstock.com
Zdroj: těhotenství.com, 9.mesicu.cz, miminka.cz, babyonline.cz, porod.estranky.cz



PROBLÉMY V TĚHOTENSTVÍ

Tolik jste se na něj těšila a teď jste se konečně dočkala. Potvrzeno, jste v očekávání miminka. Jenomže blažené a radostné pocity se prokládají nevolností, bolestmi a strachem? Uklidníme vás. Je to úplně normální.



Má to být nejkrásnější období v životě ženy, ale často si ho neužíváme tak, jako to vidíme na fotkách a profesionálních plakátech. Málokterá z nás prožije těch devět měsíců v absolutní formě bez jakýchkoliv potíží. Ranní nevolnosti a zvracení je už zcela známý pojem, jiné věci vás mohou zaskočit. Některé problémy provázejí nastávající maminky zcela běžně, jiné se musejí vypořádat se závažnějšími potížemi. Kdy zbytečně nezmatkovat a kdy naopak zbystřit? Poradíme vám.

RIZIKOVÉ TĚHOTENSTVÍ

Jestli jste po potvrzení těhotenského testu zamířila ke gynekologovi, může vás zaskočit, když se od něj vrátíte se štemplem „rizikáče“. Mnohé ženy hned zachvátí panika, že jsou v ohrožení ony nebo miminko. Hlavně zachovejte klid a na vše se zeptejte lékaře.

Rizikové těhotenství vám totiž může předepsat, i když jste zcela zdravá, ale třeba pracujete v nevhodném prostředí, za rizikové těhotenství se považuje každé, které se odklání od běžného. To znamená, že je třeba vícečetné, podstoupila jste umělé oplodnění nebo jste již tzv. stará

matka. To vše ještě neznamená, že jste v ohrožení. Jiné to je, když hrozí nebezpečí potratu, předčasný porod či vývojová vada plodu, nebo vy sama trpíte nějakým onemocněním.

Co vás v takovém případě čeká? Nemusí to být zas až taková velká změna. Možná budete moci nadále docházet i do práce. Každopádně budete častěji navštěvovat lékaře, budete pod důkladnějším drobnohledem. Teprve v těžších případech je případně nutná hospitalizace (například při vysokém krevním tlaku, onemocnění srdce, hrozícím předčasném porodu).

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

V těhotenství je to vcelku běžná věc a zasáhne i ženy, které k němu jindy nemají sklony. Způsobují ho přemnožené bakterie, které se právě v těhotenství objevují častěji. Důvod je prostý. Jak roste děloha, tlačí na močový měchýř a cesty.

Někdy může probíhat bez příznaků, proto vám gynekolog při každé návštěvě vyšetří vzorky moči. Jindy se ale mohou objevit velmi nepříjemné potíže. Pálení při močení, pocit, že musíte jít na malou, moč může mít

stopy krve, může být kalná a dokonce může zapáchat. Záněť často provázejí bolesti břicha a teplota.

V každém případě je nutné ho podchytit včas a nasadit vhodnou léčbu. Jinak by mohl dokonce přerůst až v záněť ledvin a to pak už jde o hodně. Ten totiž ohrožuje nejen maminku, ale hlavně děťátko. Hrozí také předčasný porod. Obvykle vám lékař předepíše antibiotika, která jsou pro nastávající maminku i plod bezpečná. Léčí se jeden až dva týdny.

Chcete-li onemocnění předcházet, pečujte o své močové ústrojí. Noste prodyšné spodní prádlo, pokud se zpotíte, převlékněte se, raději se vyvarujte pěnových koupelí, přírodních koupališť a rozhodně nezadržujte moč. Dbejte na čistotu, dostatečně pijte a nenachladte se.

CHUDOKREVNOST

Těhotenská anémie je další vcelku běžnou nepříjemností. Nemusíte se bát, že vás bude soužití celý život. Po porodu se jí zbavíte. Je ale potřeba ji řešit. Jinak hrozí předčasný porod, nízká hmotnost miminka atd. Chudokrevnost provází zvýšená únava, nevolnosti, nechutenství, ale může vám i bušit srdce. Typickým příznakem je bledá pleť.

Co vám pomůže? Zaměřte se kvalitní zdroje potravy bohaté na železo, jako jsou luštěniny, maso, vnitřnosti, listovou zeleninu, sušené ovoce. A se svým lékařem se poraďte o vhodném doplňku.

TLAK

Řada žen se v těhotenství potýká s nízkým tlakem. Hlavně v průběhu prvních dvou trimestrů. Mohou vás přepadnout mdloby, závratě či rozmazané vidění... Rozhodně to nepřehlížejte. Mdloby sice mohou značit jen banalitu, třeba jste zrovna

INZERCE ▼



JSTE ZKUŠENÝ OBCHODNÍ MANAŽER?

Hledáte práci, která vás bude naplňovat a zároveň přinese nadstandardní příjem?

Staňte se posilou našeho obchodního týmu.

Více informací na
www.inpg.cz

IN publishing
group s.r.o.

IN publishing group s.r.o. | Boleslavská 139 | 250 01 Stará Boleslav
email: novakova@inpg.cz | tel.: 775 776 690

INZERCE

GYNELLA®

GYNELLA® Solution pro těhotné

Těhotenský balíček prémiové intimní péče.

GYNELLA® Silver Foam je vaginální pěna pro podporu hojení poporodních poranění i po císařském řezu.

GYNELLA® Cystilab je doplněk stravy rozpustný ve vodě pro podporu správné funkce močových cest a přirozené imunity*.

GYNELLA® Intimate Foam je jemná sprchová pěna pro každodenní intimní hygienu i holení.

K dostání na e-shopu
www.gynella.cz



*Extrakt z Echinacea podporuje zdraví a normální funkci močových cest. Podlé se také na podporu přirozené obranyschopnosti organismu navíc optimální účinek podporuje jiné obsahující složky z brusinky, šípku a listinné podporuje přirozenou imunitu. Produkty řady GYNELLA® Intimate jsou kosmetické přípravky. GYNELLA® Cystilab je doplněk stravy se složkami. Ostatní produkty jsou zdravotnické prostředky, proto si před jejich použitím pečlivě přečtěte příložnou informaci.

Distributor: HEALON s.r.o., Na Pankráci 14, 140 00 Praha 4, Česká republika, www.healon.cz.
Zadavatel a šířitel reklamy: NAT Pharma s.r.o., Na Pankráci 14, 140 00 Praha 4, Česká republika.



málo pila, ale také mohou předznamenávat závažné potíže. A vězte, že jakmile vám chybí kyslík a vaše tělo se málo okysličuje, totéž se děje uvnitř vás miminku.

Zatímco v prvních měsících těhotenství tlak obvykle klesá, ke konci se

zase zvyšuje. Problém je, když se dostane na nezdravou hranici. Ideální je 120/80, v těhotenství maximálně 135/85. Vyšší už není v pořádku. Vysoký tlak je pro těhotné ženy nebezpečný. Ne nadarmo bývá přezdíván tichým zabijákem. Dlouho je totiž nenápadný a vy o něm ani nemusíte

vědět. I to je důvod, proč vám budou v poradně pokaždé měřit tlak. Může poškodit cévy, srdce, ledviny, zrak, ohrozit může i plod.

V těhotenství ho často způsobuje preeklampsie, což je vážné onemocnění, které provázejí i otoky. Je to

nemoc děložních cév, která se projeví až po 20. týdnu těhotenství. Plod není dostatečně zásoben kyslíkem a živinami, mamince se zvyšuje tlak, nemoc má vliv na ledviny, játra či mozek. Je potřeba včas zasáhnout, jinak jsou žena i dítě ohroženi na životě. Je tedy nutné vyvolat předčas-

ný porod. Dobrou zprávou je, že po porodu problémy odezní.

Jak jim předcházet? Snažte se o zdravý životní styl, vhodnou stravu, méně soli. Vyvarujte se pálivého koření, myslete na dostatečný spánek, dostatek vody, hodně odpočívajte a nepřetěžujte se. Ale každý den se snažte (pokud vám to váš zdravotní stav dovolí) hýbat, ideálně přirozenou chůzí v přírodě.

NEVOLNOSTI

Nevyhnou se většině těhotných. První tři měsíce zkomplikuje živoř nejedné nastávající mamince. Poté obvykle odezní, čímž se vám uleví, ale některé ženy provázejí i po celé těhotenství. Pomůže vám jíst menší porce, ale častěji. Vždy mějte po ruce něco malého, třeba pár piškot na nočním stolku nebo banána. Protože nejhůře ženám bývá hned po probuzení.

Ženy často také trpí pálením žáhy. I za tím stojí hormony. Objevuje se s vyšším stupněm těhotenství a ruku v ruce s ním se potíže zhoršují. I tady platí jíst menší porce, častěji... Odpusťte si kořeněná jídla, pálivé pokrmy a pozor i na kávu či čokoládu, citrusy, kyselé, ale také třeba kynuté pečivo. Jídlo dostatečně žvýkejte, udělejte si čas a jezte v klidu. Spěte s vyvýšenou hlavou.

VÝTOKY

Nejedna maminka se potýká na začátku těhotenství s výtoky či dokonce krvácením. A pořádně ji to vyleká. Bývá to normální a většinou se nejedná o nic vážného. Může to být způsobeno uhnizďováním plodu. Ale rozhodně by vás měl vidět lékař a je lepší dopřát si klid. Pokud ale výtok pálí, svědí, není bezbarvý či dokonce zapáchá, pak za tím stojí nejspíš kvasinky. Lékař vám předepí-

še vhodnou léčbu.

ZÁCPA

Ale také průjem či nafouklé břicho. Nic neobvyklého. Trávení s vámi laškuj. Ve vašem těle se zvyšuje hladina progesteronu, který brzdí potravu v trávicím traktu. Rozhýbat ji pomůže vláknina, tekutiny, pohyb, probiotika, kysané výrobky. Pokud vás před koncem těhotenství svírá průjem, zbystřete, možná už se miminko klube na svět.

BOLEST BŘICHA

Ta vyděsí snad každou maminku. Způsobovat ji může téměř cokoliv, od přirozené banality, kterou je rostoucí děloha, přes nevhodnou stravu, která nadýmá, ale bolest břicha může značit i vážnější problém, například rozštěp páteře. Jestliže vás zabolelo břicho při nějaké činnosti, okamžitě ji zastavte, odpočiňte si a naslouchejte svému tělu. Z toho mnohé vypořádáte.

Jakmile se vám zdá, že pohyby vašeho miminka jsou jiné než obvykle, zbystřete. Hned skončete s tím, co jste dělala a poslouchejte, co vám miminko naznačuje. Zrovna jste cvičila? Tahala těžké věci? Nebo se tak děje bez příčiny? Pokud máte být sebemenší pochybnosti, vypravte se k lékaři. Nestyďte se za to, že jde třeba o banalitu. Život dítěte je nejdůležitější. Pak jde jakýkoliv ostych stranou.

TVRDNUTÍ BŘICHA

Nebolí, ale je nepříjemné. Stačí těžší nákup, tahání vozíku či jiná namáhavější činnost a vaše břicho na to zareaguje stažením svalů. Pokud se tak přihodí výjimečně a netrvá to dlouho, nemusíte se děsit. Tu a tam se to stane, protože se zvětšuje plod a roste děloha. Jestliže vás ale tvrd-



nutí břicha přepadne, když jste v klidu, pak je něco špatně. Pokud se stahy dělohy opakují, nabírají na síle, může dojít k předčasnému porodu. Pak okamžitě upalujte k lékaři. Gynekolog vás vyšetří, případně nasadí léčbu. Obvykle se to řeší magnezíem, ale závažnější případy mohou skončit infuzí, pobyt v nemocnici nebo rizikovým těhotenstvím. Abyste potíží předcházela, vyvarujte se náročným činnostem a těžkému cvičení.

POSÍLČCI

Tvrdnutí břicha se stupňuje s pokročilejším těhotenstvím. Až tři týdny před termínem se mohou přihlásit posílčci. Stahy jsou častější, pravidelnější a není neobvyklé, že už i trochu bolí. Děloha se tak připravuje na porod. Jak posílčky poznat? Trvají několik minut a neměly by se objevovat častěji než po dvou hodinách. Poznáte je i tak, že bolest ani intenzita se nezhoršuje. Uleví vám teplá sprcha, pokud to nepomůže, zřejmě se rozebírá porod.

TEPLOTA

Zvýšená teplota obvykle neznamena nic vážné, pravděpodobně se jedná o běžnou virózu. Takže hlavně klid, odpočinek, vitamíny. Jakmile se ale dostane nad 38 stupňů, pak se neuchylujte k samoléčbě a už vůbec si sama nenasazujte léky. Ne všechny totiž smíte užívat. Určitě navštivte lékaře. Teplotu by mohla způsobit infekce, která by mohla mít i fatální následky. Může to být třeba listerióza, která ohrožuje plod, hrozí i potrat. Za tím stojí nevhodná úprava a čistota potravin. Ale teplota může provázet nějaký zánět, například močového ústrojí. Je tedy potřeba nasadit vhodnou léčbu.

KŘEČE

Bývají nepříjemným průvodcem těhotenství mnoha žen. Někdy stačí užívat hořčík dle doporučení lékaře, minerální vodu obohacenou o magnézium, jíst potraviny bohaté na hořčík, například banány. Určitě byste ale měla zamířit do ordinace, protože křeče mohou způsobovat

také křečové žíly a to už není banalita. Neměla byste dlouho stát nebo sedět, pomáhá procvičit nohy, masírovat a nosit kompresní punčocháče. Kdykoliv to jde, dejte si nohy do zvýšené polohy.

OTOKY

Tím se přirozeně dostáváme k dalšímu problému – otokům. Není to nic pěkného, ale hlavně je to nepříjemné. Těhotné ženy zadržují více vody, může za to hormon ADH, který má vliv na funkci ledvin. Přidejme k tomu opět dělohu, která postupně utlačuje dolní dutou žílu. Ta odvádí krev z nohou. A tak nohy otékají. Zrovna tak jako v případě křečí se snažte, kdykoliv to jde, dát nohy do zvýšené polohy.

DÁSNĚ

Ne nadarmo byste v průběhu těhotenství měla 2x navštívit zubaře. Mimo jiné vám mohou častěji krvácet dásně a tvořit se záněty. Hlavně ke konci. Dodržujte zubní hygienu. Co vám vaše tělo dovolilo dříve, teď vám neodpustí.

HARTMANN



Pocit svobody a jistoty



Inovace od MoliCare®
Absorpční spodní prádlo s vložkami X-Change pro lehký únik moči a menstruaci.

- + Jistota
- + Pohodlí
- + Diskrétnost

NOVINKA



www.hartmandirect.cz

Zdravotnické prostředky.



A to se podepíše i na zubech.

STRIE

Během těhotenství ženské tělo produkuje hormony, které změkčují vazy v pánevi, a tím dochází i ke změkčení kožních vláken, což činí pokožku náchylnější ke vzniku strií. Důležité je pokožku pravidelně promazávat a masírovat, což pomáhá udržet její pružnost. Dalším účinným řešením je použití hojivé emulze. Tato regenerační emulze nabízí efektivní řešení problémů se striemi a jizvami díky svému vyváženému přírodnímu složení. Podporuje pružnost a pevnost kůže, čímž napomáhá její regeneraci a prevenci vzniku nových strií. Emulze je vhodná nejen pro preventivní použití, ale také pro viditelnou redukci čerstvých strií a jizev. Účinné látky jsou zpracovány do liposomální formy, což zajišťuje jejich efektivnější vstřebávání do hlubších vrstev pokožky. Přípravek kombinuje sílu aktivních peptidů, kyseliny hyaluronové, pantenolu, vitamínu E, aloe vera a vysoce kvalitních rostlinných olejů, které společně přispívají k intenzivní hydrataci, regeneraci a zklidnění pokožky.

INKONTINENCE

Cítíte větší tlak v močovém měchýři a nutí vás to běhat na malou? I za tyto potíže může rostoucí děloha. Ruku v ruce s tím se ve vyšším stádiu potíže zvětšují. Pak stačí zakašlat, zasmát se, kýchnout a vy moč neudržíte. Větší sklony k tomu mají ženy s oslabenými svaly pánevního dna. Je tedy dobré ho posilovat. A s cvičením pokračujte i po porodu, protože inkontinence často trvá nadále, protože porod jim dá „průchod“.

HEMOROIDY V TĚHOTENSTVÍ

Hemoroidy postihují žíly, tzv. krevní splavy, jež se vyskytují v oblasti řitního otvoru a pomáhají kontrolovat vyprazdňování střev. Tyto cévy jsou zcela přirozenou součástí organismu nejen člověka, ale i mnoha dalších savců a jako problém je začínáme vnímat ve chvíli, kdy jsou oteklé nebo zanícené s tím, že rozlišujeme hemoroidy vnitřní a vnější.

Ty externí vznikají rozšířením povrchových podkožních cév a projevují se jako drobné uzlíky ve vnější oblasti řitního otvoru. Přesto, že zpra-

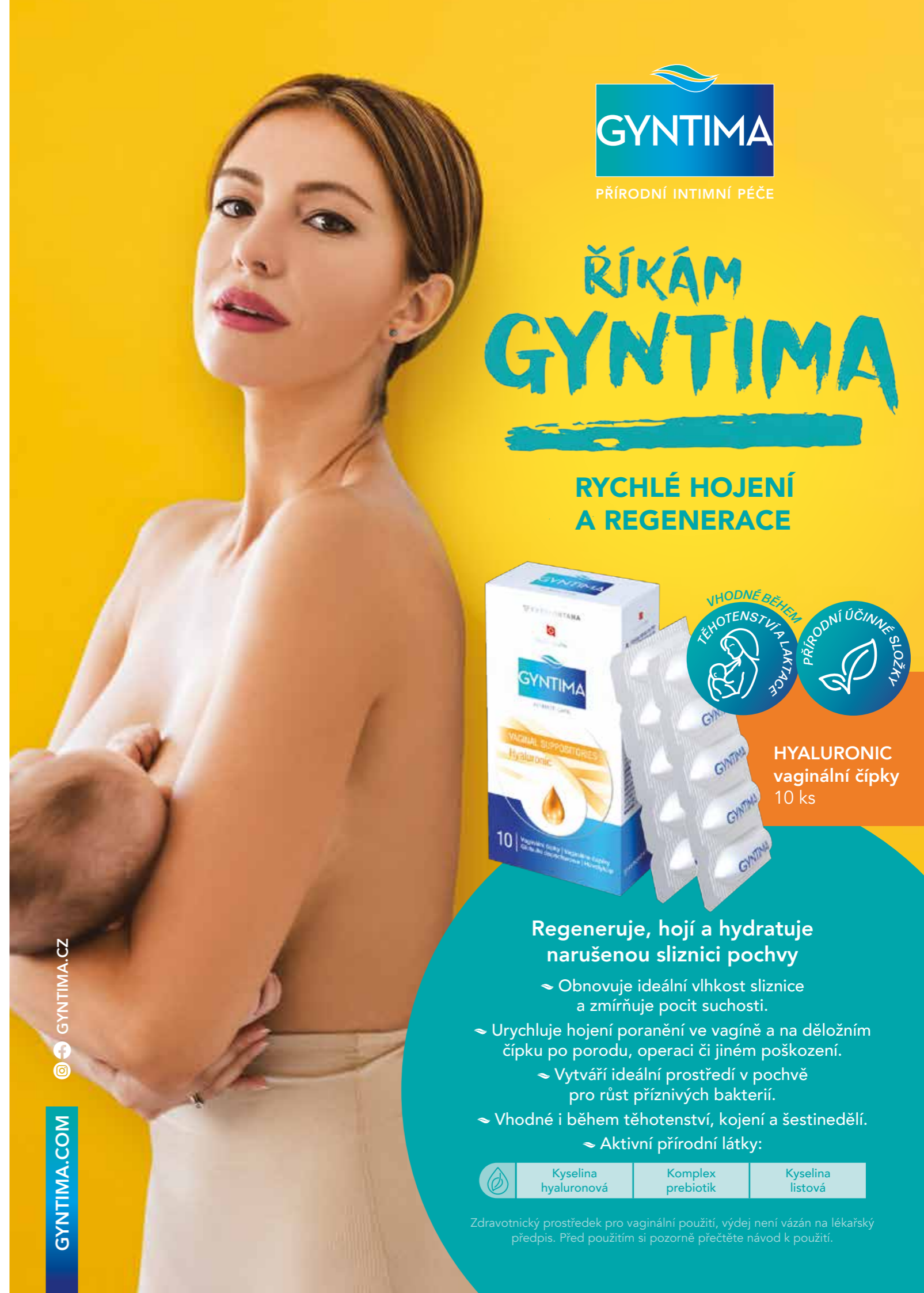
vidla nekrvácí, může se v nich vytvořit krevní sraženina, jež danou žílu ucpe. V takovém případě vzniká bolestivá fialová boule, kterou je nutné chirurgicky odstranit.

Mnohem významnější, a to zejména kvůli nepříjemným vnějším projevům, jako je krvácení ve stolici, hlen ve stolici, bolest při stolici nebo také otok či vyhrzenutí části konečníku, jsou hemoroidy vnitřní.

Příčiny vzniku vnitřních hemoroidů

Vnitřní hemoroidy vznikají rozšířením cév ve stěnách konečníku, jež se následně vyklenou do dutiny před řitním otvorem. Jejich vznik může mít celou řadu příčin:

- zvyšování tlaku v břiše například z důvodu těhotenství, dlouhodobého silného kašle nebo zácpy spojené s přílišným tlačáním na stolicí
- chronické průjmy nebo zácpy
- nedostatek pohybu
- dlouhodobé sezení na tvrdém povrchu, ať už jde o nevhodnou židli nebo také například o sedlo kola



GYNTIMA

PŘÍRODNÍ INTIMNÍ PÉČE

ŘÍKÁM
GYNTIMA

RYCHLÉ HOJENÍ
A REGENERACE



HYALURONIC
vaginální čípky
10 ks

Regeneruje, hojí a hydratuje
narušenou sliznici pochvy

- Obnovuje ideální vlhkost sliznice a zmírňuje pocit suchosti.
- Urychluje hojení poranění ve vagíně a na děložním čípku po porodu, operaci či jiném poškození.
- Vytváří ideální prostředí v pochvě pro růst příznivých bakterií.
- Vhodné i během těhotenství, kojení a šestinedělí.
- Aktivní přírodní látky:



Kyselina
hyaluronová

Komplex
prebiotik

Kyselina
listová

Zdravotnický prostředek pro vaginální použití, výdej není vázán na lékařský předpis. Před použitím si pozorně přečtete návod k použití.

INZERCE ▼

GYNTIMA.CZ

GYNTIMA.COM

- jídelníček s nedostatkem vlákniny
- genetické dispozice
- poruchy vazivových tkání
- obezita
- anální styk
- pokročilý věk a s ním spojená ztráta pružnosti tkání a cév
- jejich vznik může mít celou řadu příčin - pokročilé těhotenství a porod

Prevence vzniku hemoroidů

Nejlepší způsob, jak zabránit vzniku hemoroidů, je udržení hladké průchodnosti střev a s tím související měkké stolice. K tomu pomohou tato jednoduchá opatření:

Úprava stravovacích návyků: Pravi-

delně konzumujte potraviny s vysokým obsahem vlákniny, tedy zejména ovoce, zeleninu a celozrnné produkty, případně přidejte vlákninu v podobě doplňku stravy.

Dodržování pitného režimu: Přičemž platí jednoduchá poučka - vypijte cca 0,5 litru vody na každých 15 kg své tělesné hmotnosti.

Změna životního stylu: jednoduše řečeno méně sedíte, a když už tak na měkkém povrchu, a více se hýbejte. Ideální je, věnovat alespoň půl hodiny denně fyzické aktivitě.

Zvýšená hygiena anální oblasti: Zvažte nahrazení běžného toaletního papíru tím vlhčeným.

Snižte napětí v rektální oblasti: Jdě-

te na stoličku okamžitě pokaždé, když cítíte potřebu. Pokud budete nutkáni zadržovat, vaše stolice bude suchá a sníží se tak její průchodnost střevy.

Léčba hemoroidů

Úprava jídelníčku, dodržování pitného režimu a zvýšená hygiena jsou nejen prevencí, ale také léčbou již vzniklých hemoroidů. Krom těchto opatření se také hodí léčebný proces podpořit lokálními léky, které tlumí příznaky hemoroidů, jako je například svědění, štípání nebo bolest v řitní oblasti. Velmi osvědčené jsou například čípky a rektální krémy, které účinkují už 10 - 30 minut po aplikaci a navíc i posilují žilní stěnu, zastavují krvácení a mají protizánětlivé účinky. O vhodnosti léku se poraďte s lékárníkem, protože některé léky nejsou vhodné pro těhotné a kojící.

ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

Jak si těch devět měsíců užít v co nejlepší kondici? Některé věci neovlivníte, ale mnohému můžete předcházet vhodnou prevencí.

- Poslouchejte své tělo, ono vám mnohé napoví.
- Vyhýbejte se přehřátí, ať už je to horká koupel nebo sauna či pobyt na sluníčku. Vám a dítěti to už vůbec nesvědčí.
- Jestliže chcete sportovat, protože jste zvyklá, rozhodně se nesažte o extrémní výkony.
- Dobře se stravujte, dbejte na přísun vitamínů.
- Dopřejte si nějakou formu uvolnění, například masáž, ale pečlivě vybírejte ty těhotenské a svěřte se do rukou jen zkušeným odborníkům. Vždy se poraďte se svým lékařem, zda je pro vás vhodné.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



Procto-Glyvenol®



**VĚNUJTE SE ŽIVOTU,
NE HEMOROIDŮM!**

Lék Procto-Glyvenol®:

- ◆ ulevuje od bolesti a svědění
- ◆ zmírňuje zánět
- ◆ je dostupný ve formě čípků a krému
- ◆ je vhodný pro těhotné od 4. měsíce a při kojení*



lék



lék

Procto-Glyvenol® SOFT:

- ◆ ubrousky pro intimní hygienu anální oblasti
- ◆ obsahuje přírodní výtažek z rostliny *Ruscus aculeatus* se zklidňujícím účinkem
- ◆ lze využít i jako náhradu toaletního papíru



kosmetický přípravek

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg / 40 mg čípky. Přípravky se používají k léčbě vnitřních i vnějších hemoroidů. Volně prodejné léky k rektálnímu podání. Pro dospělé pacienty. Nepoužívejte v prvním trimestru těhotenství.*Procto-Glyvenol® se může používat od 4. měsíce těhotenství a v období kojení, avšak doporučené dávkování nemá být překročeno. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem. Procto-Glyvenol® Soft je kosmetický přípravek pro hygienu anální oblasti (max. 3 ks na jedno spláchnutí). Držitel rozhodnutí o registraci: Herbacos Recordati s.r.o. Datum výroby materiálu: 12/2024. Kód materiálu: CZ-PROCTO-2024-30_inzerce 210x297

RECORDATI

www.proctoglyvenol.cz

JÍDELNÍČEK V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je pro většinu žen krásným, avšak náročným obdobím. Musí totiž živit nejen své tělo, ale i svého vyvíjejícího se dítěte. Zvláštní pozornost v oblasti stravování pak vyžaduje první trimestr, mnoha lidmi považovaný za klíčový. Řadu těhotných totiž trápí nevolnosti a zvracení, čímž své tělo oslabují a o důležité látky připravují. Navíc v této době probíhá velmi dynamický vývoj plodu. Víte, jaké klíčové látky přijímat? Proč jíst kyselinu listovou? Co ovlivňuje inteligenci dítěte? A jaká látka preventivně bojuje proti předčasnému porodu?

Vyvážené a zdravé stravování je v těhotenství základ. Tradovaná rada jíst během těhotenství za dva

neurální trubice. Dostatečný příjem kyseliny listové je současně prevencí předčasného porodu nebo potratu.

štítné žlázy, přičemž neléčená tyreopatie může být také jednou z příčin nemožnosti otěhotnět. Jód je tedy nezbytný také pro vývoj štítné žlázy dítěte (ta začíná produkovat hormony od 12. – 14. týdne těhotenství) a nervové soustavy včetně mozku. Ovlivnit může i jeho inteligenci - několik studií si například povšimlo souvislosti mezi byť i mírným deficitem jódu u žen v těhotenství a nižším skóre verbální inteligence u jejich potomků ve školním věku. Nedostatečný přísun jódu může také způsobit potrat, nese s sebou riziko vzniku vývojových vad a poškození

mozku. Hrozí také nízká porodní váha novorozence, která může znamenat další komplikace. Jód najdeme v mořských rybách nebo třeba mořských plodech.

Kyselina dokosahexaenová (DHA) pro nervový systém i zrak

DHA se řadí do skupiny látek nazývaných omega-3 mastné kyseliny. Podobně jako další nenasycené mastné kyseliny je našemu organismu prospěšná v mnoha směrech. V těhotenství podporuje vývoj mozku dítěte, celého nervového systému a také oční sítnice. Dále přispívá k prevenci ADHD a normální funkci imunitního systému. Podle odborníků denní dávka 200 miligramů DHA rovněž působí jako prevence předčasného porodu a zvyšuje porodní váhu novorozence. DHA pomáhá i přímo maminkám, zvýšení jejího příjmu totiž může pomoci předejít propuknutí poporodní deprese. Ženy by



však není opodstatněná, v prvním trimestru těhotenství dokonce žena navýšit energetický příjem v podstatě nepotřebuje. Je však důležité upravit stravování tak, aby budoucí maminka zajistila sobě i svému potomkovi zdraví, vyhnula se rizikům a komplikacím před porodem, při něm i po něm a prožila co nejklidnější a nejpohodovější těhotenství. Které důležité živiny by tedy žena v prvních třech měsících těhotenství měla svému tělu v potřebném množství dodávat?

Kyselina listová jako zbraň proti vývojovým vadám

Kyselina listová patří mezi B vitamíny a je důležitá pro každou buňku v našem těle. Klíčovou roli hraje rovněž v těhotenství, je totiž nezbytná pro správný růst plodu, normální krevotvorbu, funkci imunitního systému a vývoj nervové soustavy miminka. Zároveň snižuje riziko vývojových vad, zejména takzvaných defektů

„Zvýšit příjem kyseliny listové ženám doporučujeme už několik měsíců před plánovaným otěhotněním. A přestože nejdůležitější je její konzumace v prvních třech měsících těhotenství, není důvod nedoplňovat ji i po zbytek těhotenství,“ doporučuje MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D., Ostatně podle studie z roku 2021 může zvýšený příjem kyseliny listové i ve druhém a třetím trimestru pozitivně ovlivnit neurokognitivní vývoj dítěte. Kyselinu listovou je možné tělu dodávat formou doplňků stravy, případně lze do jídelníčku zařadit více listové a zelené zeleniny – kapustu, růžičkovou kapustu, chřest, brokolici nebo třeba špenát.

Jód pro vývoj mozku a inteligenci

Zatímco kyselina listová je pro těhotné ženy nejdůležitějším vitamínem, jódu patří titul nejdůležitějšího minerálu. Jeho nedostatek se může promítnout do onemocnění



Valasska



www.mlekarna-valmez.cz



proto měly konzumovat ryby, rybí olej nebo třeba mořské řasy. Pokud těmto potravinám neholdují, mohou DHA doplňovat prostřednictvím vhodně zvolených doplňků stravy.

Vápník pro kosti i srdce

Vápník je nutný pro správný vývoj kostí, zubů, svalů, ale také srdce a nervů nenarozeného dítěte. Přestože jeho potřeba stoupá spolu s přibývajícím měsíci těhotenství, důležitý je již v prvním trimestru, ideálně dokonce ještě před samotným otěhotněním. „Vznikající nový život má na vápník vysoké nároky, a pokud mu jej z potravy maminka nedodává dostatek, začne si jej brát přímo z jejich kostí. To pro ženu znamená nejen zhoršení stavu chrupu, nehtů a vlasů, ale v pozdějších letech také ohrožení osteoporózou,“ popisuje lékařka. Vápník obsahují mléčné výrobky, mák, mandle či třeba kopr nebo pažitka.

Vitamin D pro růst

Aby tělo dokázalo vstřebat vápník, potřebuje také vitamin D. Ten je tudíž v těhotenství potřebný nejen pro správný vývoj kostí dítěte, ale také pro celkový růst. Pokud žena vitamin D v těhotenství nedoplňuje, může se to u dítěte projevit také sníženou hustotou kostní tkáně. „Děčko“ slouží i jako prevence nízké porodní váhy novorozence, těhotenské cukrovky a vzniku diabetu u dítěte v pozdějším životě. Vitamin D obsahuje například mák mořské ryby nebo mléko, přijímat jej lze i ve formě doplňků stravy.

Železo proti předčasnému porodu i cukrovce

Tohoto důležitého minerálu, z něhož si lidský organismus tvoří hemoglobin, potřebuje žena během těhotenství dvojnásobné množství než



předtím. Dostatek železa znamená dostatečné zásobení dítěte kyslíkem, současně je železo důležité pro normální růst a vývoj a pomáhá předcházet předčasnému porodu. U ženy zase přispívá ke snížení rizika anémie, pomáhá jí bránit se před infekcemi a snižuje únavu. Kromě doplňků stravy ho najdeme například v hovězím mase, játrech nebo luštěninách.

Vhodné úpravy ve stravování je ide-

ální konzultovat se svým lékařem, který případně doporučí i kvalitní doplňky stravy a jejich dávky. Potřebné množství živin se totiž mimo jiné odvíjí od toho, zda žena čeká jedno dítě, nebo vícero. U některých látek je pak důležité hlídat si během těhotenství nejen jejich deficit, ale i nadbytek, obojí totiž může znamenat komplikace a zdravotní rizika pro matku i dítě.

Foto: Shutterstock.com

SiderAL®

Unikátní forma železa LEHCE VSTŘEBATELNÉ



INOVATIVNÍ TECHNOLOGIE
SUCROSOMIAL®

PRO SNADNÉ VSTŘEBÁVÁNÍ
ŽELEZA PŘÍMO VE STŘEVĚ

Proč je v těhotenství potřeba doplňovat železo?

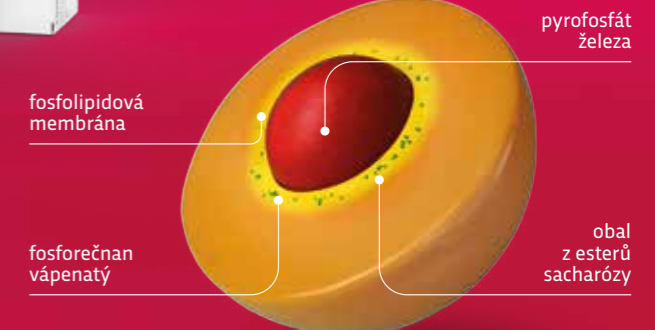
- V těhotenství se zvyšuje potřeba železa kvůli tvorbě červených krvinek pro maminku i miminko.



- Železo pomáhá předcházet únavě a vyčerpání, které jsou v těhotenství časté.
- Podporuje správnou funkci imunitního systému a zdravý vývoj plodu.

Výhody SiderAL® Folic pro těhotné

- ✓ Obsahuje železo Sucrosomial® – inovativní forma, která se vstřebává přímo ve střevě.
- ✓ Šetrný k trávení – nezpůsobuje zácpu, křeče ani průjem.
- ✓ Obsahuje kyselinu listovou (400 µg) – klíčová pro správný vývoj nervové soustavy plodu.
- ✓ Důležité vitaminy pro podporu vitality.
- ✓ Jednoduché užívání – 1 sáček denně, rozpustí se v ústech, bez vody.
- ✓ Bez lepku a laktózy – vhodné i pro citlivé maminky.
- ✓ Příjemná chuť – železo ještě nikdy nechutnalo tak dobře.



BALÍME DO PORODNICE

Vaše břicho roste, vzrušení narůstá a s blížícím se termínem porodu se hlásí také kufřík nebo taška, kterou byste měla naplnit věcmi do porodnice. Na co nezapomenout?





Některé maminky nechávají nic náhodě a mají sbaleno, sotva jim lékař potvrdil těhotenství. Jiné naopak možná trochu z pověrčivosti nechávají balení na poslední chvíli. Kdy je ten správný čas, abyste nehonila vše ve stresu a zároveň aby se na kufřík dlouho neprášilo?

Pokud jste zdravá a vaše těhotenství probíhá standardně, pak stačí kolem 36. začít balit. Nenechávejte to ale na poslední chvíli. Mohlo by se totiž stát, že v návalu chaosu na něco důležitého zapomenete.

Co vše zařídit, než se vypravíte k porodu?

O tom, co si vezmete do porodnice, může rozhodnout i místo, které pro přivedení potomka na svět, zvolíte. Některá zdravotnická zařízení vám totiž spoustu věcí poskytnou, jinde budete potřebovat všechno vlastní.

Vezměme to tedy popořádku. Nejdříve se musíte rozhodnout, kterému zdravotnickému zařízení se svěříte do rukou. Nakonec může být vše jinak. Je možné, že si vyberete porodnici, která nabízí přesně to, co byste ráda, ale vzhledem ke vzdálenosti to do ní nakonec nestihnete

a zakotvíte v té nejbližší. Nemusíte se bát, že byste rodila na ulici. V případě nutnosti vás nikde neodmítnou. Pro svůj klid a výběr je ale potřeba se zaregistrovat. A to zavčas!

REGISTRACE

Některé porodnice registraci nevyžadují, v těch vytiženějších ale zpravidla budete muset včas vyplnit formulář. Zejména ve velkých městech u vyhlášených porodnic a těch, které nabízejí různé alternativní formy porodu, se o místa doslova bojuje.

A tak si dostatečně brzy vyberte tu, kde byste ráda rodila a prostudujte si její konkrétní podmínky. Obvykle se registrace provádí ve 14. týdnu těhotenství, ale každá může nastavit vlastní hranici. Nejdéle od 36. týdnu těhotenství pak budete do porodnice chodit na kontroly. V tuto dobu byste měla mít i sbaleno...

MATEŘSKÁ

Čeká vás také další dávka administrativy. A to vyplnění Žádosti o peněžitou pomoc v mateřství, obecně známou jako mateřskou dovolenou. Získáte ji u svého gynekologa. Odevzdáte ji svému zaměstnavateli. Finanční příspěvek budete pobírat

196 dnů. Poté můžete nastoupit na dovolenou rodičovskou a pobírat rodičovský příspěvek.

DĚTSKÝ LÉKAŘ

Než přivedete miminko na svět, musíte mu zajistit pediatra. Je vaší povinností najít pro své dítě lékaře. Jeho jméno nahlásíte v porodnici. Po porodu vás může navštívit doma, aby děťátko prohlédl.

PORODNÍ KABELA

Nemusíte sice hned poté, co z těhotenského testu zjistíte, že jste gravidní, balit tašku, ale raději buďte připravena včas. Nikdy nevíte, jestli se děťátku nebude chtít na svět dřív. Jak jsme zmínili výše, při klasickém těhotenství, které se vyvíjí normálně, stačí 4 až 6 týdnů před termínem. Pokud patříte mezi rizikové nastávající maminky, pak mějte sbaleno už kolem 28. týdne.

Mnoho věcí budete mít k dispozici přímo v porodnici. Ale možná se raději necháte hýčkat vlastními proprietami než erárními. Co si zabalit, ovlivní také roční období i aktuální počasí. Sbalit musíte věci pro miminko, ale nezapomeňte ani na sebe. Zvláštní kapitolu tvoří doklady. A tak si udělejte hned tři přehledné seznamy.

PRO SEBE

Rozdělte na věci, které potřebujete k samotnému porodu, na věci určené pro šestinedělí. Vyplatí se mít připravené i věci pro partnera, který s vámi bude porodní chvíle prožívat.

Doklady

V první řadě budete potřebovat doklady. To je první věc, kterou budete vytahovat.

- občanský průkaz
- kartička pojišťovny

DANFIL

Dětské náušnice,

rosteme s vámi.



Jediný originál na danfil.cz



INZERCE

MonPeri

využijte 20% slevový kód
mojerodina20

zvolte tu nejšetrnější péči od prvního okamžiku vašeho miminka



Kód platí pouze na výrobky MonPeri a nevztahuje se na akční a jinak cenově zvýhodněné zboží.

www.monperi.cz

ekologicky šetrné dětské pleny | vlhčené ubusky | absorpční podložky

INZERCE ▼

- rodný list vás i partnera
- těhotenský průkaz
- přibalte i lékařské zprávy z průběhu těhotenství
- oddací list
- vdovy i úmrtní list manžela
- Prohlášení o jménu dítěte
- z matriky doklad o určení otcovství, to v případě, že jste svobodná nebo rozvedená.
- Sepište si rodinnou anamnézu (kdo se s čím léčí, jaké máte zdravotní potíže, alergie, jaké užíváte léky...)
- porodní plán
- Vyplněný formulář dané porodnice, který si stáhnete z jejího webu

Doklady mějte třeba v deskách, opravdu pečlivě připravené. Jako první vás totiž při příjmu čeká notná dávka administrativy. A ve chvíli, kdy máte kontrakce a silné bolesti, zapomenete, i jak se jmenujete.

PRO SEBE

Novopečené maminky potřebují pohodlí. A tak si sbalte pohodlný oděv, oblíbenou kosmetiku, hygienické potřeby. Přibalte si knížku nebo časopisy, křížovky, sice se vám může zdát, že s děťátkem na čtení nebude čas ani chuť, ale možná si chvíli počkáte. A kdy jindy si užít čtení, doma na něj skutečně čas nebude.

- Dvě volné noční košile, nejlépe s knoflíčky na hrudníku, které vám usnadní kojení
- Župan
- Pantofle
- Gumové pantofle do sprchy
- Dvě kojící podprsenky a k nim i vložky
- Krém na bradavky
- Dva jemné ručníky
- Cca 8ks jednorázových kalhotek
- Kartáček a pasta na zuby, šampon, mýdlo, krém (neperfumovaný)



- Nafukovací kruh – oceníte ho po porodu
- Hřeben
- Nabíječka mobilu, notebooku,
- Něco na čtení
- Spodní prádlo
- Tlusté ponožky
- Léky, které užíváte
- Něco na zub...
- Oblečení na cestu domů

Nemá smysl si do porodnice brát kalhoty, které jste nosila před otěhotněním. Pravděpodobně si s sebou poneseš ještě břicho, a tak klidně sáhněte po těhotenském oblečení.

PRO MIMINKO

- Plenky o velikosti 1

- Dupačky
- Ponožky
- Bavlněné rukavičky
- Čepička
- Zavínovačka
- Případně dudlík
- Podle počasí i svetřík
- Látkové plenky
- Jemná osuška
- Vlhčené ubrousky
- Žínka
- Olejíček, krém na opruzeniny
- Oblečení na cestu domů (čepičku, rukavičky, zavínovačku)

Miminko bude potřebovat na cestu domů kvalitní autosedačku

Péče o pokožku, miminka



Maminka klidný žaludek a novorozenec spokojené bříško

Antimetil®

přírodní řešení pro klidný žaludek v těhotenství

- ✓ extrakt ze zázvoru v přesné koncentraci 10 % gingerolů
- ✓ zázvor je Světovou zdravotnickou organizací (WHO) považován za účinný a bezpečný prostředek k úlevě od nevolnosti v těhotenství
- ✓ zázvor přispívá k normálnímu trávení
- ✓ ve formě tablet i sirupu

BioGaia® Protectis®

pro spokojené bříško již od prvního dne po narození

- ✓ kapky s obsahem probiotické bakterie *L. reuteri* Protectis®
- ✓ vhodné při kojeneckých kolikách a zažívacích obtížích
- ✓ při a po ATB léčbě
- ✓ pro děti narozené přirozeně i císařským řezem
- ✓ 5 kapek denně na lžičce, v nápoji či pokrmu, nebo na bradavku při kojení



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY



Péče o pokožku miminka po porodu vyžaduje jemnost a citlivost. Ideální je používat pouze čistou vodu nebo přírodní mycí prostředky bez parfemace a chemikálií, aby nedošlo k podráždění. Na zvláchnění pokožky jsou skvělou volbou přírodní oleje, jako je mandlový, kokosový či olivový, které jsou lisované za studena. Platí, že méně je více – citlivá pokožka novorozence nepotřebuje mnoho produktů, často si vystačí s minimem. Pro prevenci opruzenin je vhodné při přebalování aplikovat ochranný balzám, například z bambuckého másla, včelího vosku nebo zinku. Skvělým doplňkem péče jsou bylinné koupele, například z heřmánku nebo měsíčku, které pokožku zklidní a podpoří její regeneraci. Při výběru kosmetiky vždy dbejte na složení – vyhýbejte se syntetickým vůním, sulfátům a parabenům, které mohou být pro dětskou pokožku dráždivé. Pokud zavádíte nový produkt, je dobré ho nejdříve otestovat na malé části pokožky, abyste předešli alergickým reakcím. Pravidelné jemné

masáže přírodními oleji nejen hydratují pokožku, ale také posilují vazbu mezi rodičem a dítětem. Je důležité udržovat pokožku miminka hydratovanou a chránit ji před extrémními vlivy, jako je vítr či mráz. Nechte ji také co nejvíce dýchat a vyhněte se nadměrnému používání čistících prostředků, abyste zachovali přirozenou ochrannou bariéru pokožky.

Co nechat doma

Nemá smysl nosit do porodnice drahé šperky. Těmi se ověste raději až po návratu domů. Není dobré používat parfémy, které by miminku mohly být nepříjemné.

PRO TATÍNKA

Pokud s vámi bude partner u porodu, nezapomeňte ani na něj.

- Gumové pantofle
- Něco na čtení, případně notebook
- Svačina, pití
- Pohodlné oblečení
- Toaletní potřeby
- Platební kartu i hotovost (kdyby

potřeboval něco z automatu)

- Ručník
- Fotoaparát

KOČÁREK A AUTOSEDAČKA

Výběr vybavičky umí zahltit, ale dvě věci se vyplatí nepodcenit: kočárek (každodenní komfort) a autosedačka (bezpečnost od první jízdy). Tady je jednoduchý tahák, podle kterého se rozhoduje nejlíp.

Autosedačka: začněte bezpečností, ne designem

- Hledejte schválení UN R129 (i-Size) – je to aktuální evropská norma s přísnějšími testy (včetně bočního nárazu) a výběr se řídí hlavně výškou dítěte.
- Protisměr co nejdéle: R129 vyžaduje jízdu proti směru minimálně do 15 měsíců (a řada bezpečnostních doporučení podporuje protisměr i výrazně déle).
- R44 už nekupujte: v EU se postupně doprodávaly starší sedačky R44/04; prodej se měl ukončit kolem září 2024 a nadále se pro-

canpol babies

SkinFIT technologie

Perfektně se přizpůsobí tvaru prsu

NOVINKA

Odsávačka mateřského mléka do podprsenky **SmartSense**

Maximální účinnost odsávání, žádný únik mléka!

Značka Canpol babies doporučuje kojení jako nejzdravější formu výživy dítěte. Alternativní formy krmení dítěte vždy konzultujte s lékařem, porodní asistentkou nebo lékárníkem. Přistupte k němu pouze v případě, pokud kojení není možné nebo je nedostačující.

INZERCE

NOVOROZENECKÁ KOLIKA?

BaloniX[®]
med

Nabízíme jemné a účinné řešení!

- ✓ Léčí kojeneckou koliku a křeče způsobené nadýmáním
- ✓ K dostání v lékárně bez lékařského předpisu
- ✓ Snadno se podává dávkovací odměrkou, která je součástí balení
- ✓ Lze podávat už od narození
- ✓ Má rychlý nástup účinku



www.balonix.cz

BaloniX med je zdravotnický prostředek. Před jeho použitím si pozorně prostudujte návod k použití, který je součástí balení.

INZERCE ▼

LÉKÁRNIČKA DO PORODNICE PRO MIMINKO

Příprava lékárničky do porodnice je důležitou součástí příprav na příchod miminka. Správně vybavená lékárnička vám usnadní první dny s novorozencem a zajistí rychlou pomoc při drobných zdravotních problémech. Měla by obsahovat základní pomůcky pro péči o miminko a produkty vhodné pro jejich citlivou pokožku.

CO ZABALIT PRO MIMINKO:

- 1. Antiseptický roztok na pupík** – Dezinfekce na čištění pupíku, například s obsahem alkoholu nebo chlorhexidinu.
- 2. Digitální teploměr** – Pro rychlé a přesné měření teploty u novorozenců.
- 3. Teploměr do vody** – Pomůže zajistit správnou teplotu při koupání miminka.
- 4. Sterilní gázové čtverečky** – Na čištění pupíku a jemné otírání.
- 5. Kapky proti nadýmání** – Smetikonové kapky na úlevu při bolestech břicha, které jsou u novorozenců časté.
- 6. Nosní odsávačka** – Na uvolnění nosu při rýmě nebo zahlnění.
- 7. Krém na opruzeniny** – Mast s obsahem zinku nebo panthenolu pro prevenci a léčbu podrážděné pokožky v plenkové oblasti.
- 8. Dětský olej nebo mast** – Na zvláčnění suché pokožky a prevenci šupinek.
- 9. Vši u novorozenců:** Naštěstí jsou u miminek vzácné, ale pokud by se problém objevil, jsou k dispozici jemné přípravky na bázi přírodních olejů, nebo šetrné šampony určené pro děti do tří let.

sazuje R129.

- Nejdůležitější je kompatibilita s vaším autem: ideálně si sedačku vyzkoušejte přímo v autě (sklon, místo, pás/ISOFIX, stabilita).
- Pozor na „výhodnou“ bazarovku: sedačka po nehodě může vypadat v pořádku, ale bezpečná být nemusí – kupujte z ověřeného zdroje.



řeného zdroje.

Kočárek: vyberte podle života, který vedete

Ptejte se spíše než na značku na tyto věci:

- Kde budete jezdit nejvíc? Město (obratnost, menší kola) vs. terén (větší kola, odpružení).
- Kolik váží a jak se skládá? Zkuste si ho zvednout jednou rukou – ideálně i do kufru auta.
- Rozměry po složení: změřte kufr a prostor doma (chodba, výtah, schody).
- Vanička / sportovní sezení: pohodlné polohování, větrání, stříška, přístup do košíku.
- Praktičnost detailů: brzda, rukojeť (výška), snadné praní potahů, pláštěnka/síťka.

PO PORODU

Do tří dnů od porodu musíte narození dítěte nahlásit na matrice. Nemusíte se stresovat, toto většinou za vás udělá porodnice, a to v místě zdravotnického zařízení, v němž rodíte. Raději si ale ověřte, zda to porodnice udělá za vás, jinak ho budete muset nahlásit sama. Matrika vám do třiceti dnů od nahlášení vystaví rodný list. Buď vám ho pošle poštou,

nebo si ho vyzvednete osobně. Kopii pak vy i váš partner předáte svému zaměstnavateli. Dítě také musíte nahlásit zdravotní pojišťovně, a to do osmi dnů od narození.

Vyplatí se také zažádat o porodné. Není to zanedbatelná částka. A vězte, že výdajů budete mít víc než dost. Nárok na něj má matka (případně otec, pokud matka zemřela) s trvalým pobytem v ČR. O porodné můžete žádat až rok od narození, takže není třeba spěchat. Budete ale dokládat, kolik jste ve společné domácnosti vydělávali tři měsíce před porodem.

Pro porodné budete potřebovat vyplnit žádost, občanský průkaz, rodný list dítěte, doklad o výši příjmu za poslední tři měsíce před porodem a případně doklad o výživném (pokud pobíráte alimenty). Prvorodičky mohou dostat 13 tisíc Kč, u druhého dítěte je to 10 tisíc Kč a u třetího dítěte už porodné nepřísluší. V případě dvojčat nebo vícčat obdržíte 23 tisíc Kč. Nárok na porodné máte, pokud váš rodinný příjem nepřesáhne 2,7násobek životního minima.

Foto: Shutterstock.com
Text: Michala Jendruchová

DESODROP®

PRO VAŠE MIMINKO JIŽ OD PRVNÍHO DNE

BEZPEČNÝ OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠELIVOSTI

LÉČÍ PŘÍZNAKY SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO PŮVODU)

PODPORUJE HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE ÚLEVU

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

DESODROP je ochranný, lubrikační, zvlhčující a zklidňující oční roztok pro péči o povrch Vašich očí, vytvořený na bázi LipozonEye® (ozonizovaný rostlinný olej, sójové fosfolipidy) a hypromelózy.

BAUSCH+LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání. Desodrop oční roztok je zdravotnický prostředek určený pro ochranu, lubrikaci, zvlhčení a zklidnění očí. Číslo notifikované osoby: 0477.

BEZ KONZERVANTŮ



www.desodrop.cz

DES-CZ2208-0100

Arianna®

Baby-Vac™

Ergonomic

bezpečná odsávačka hlenů

Používá se k odsávání nosních hlenů novorozencům a dětem, které nedokáží smrkat samostatně. Připojuje se k domácímu vysavači a díky tomu je odsávání rychlé a bez námahy pro matku. Odsávačka je vhodná součástí vybavy miminka.

- ✓ snadné rozebírání a dezinfekce
- ✓ certifikovaný zdravotnický prostředek



neobsahuje ftaláty

dostupná ve všech lékárnách

www.babyvac.cz





NAJÍT TEN PRAVÝ KOČÁREK váš průvodce oblíbenými modely Bugaboo



Výběr kočárku je důležité rozhodnutí. Bude vás provázet při krátkých vycházkách, víkendových výletech i velkých rodinných dobrodružstvích. V Bugaboo najdete kočárky, které spojují styl, ergonomii, funkčnost i udržitelnost. Ať už čekáte první dítě, řešíte kočárek pro sourozence, nebo často cestujete, vždy existuje model, který dokonale zapadne do vašeho životního stylu.

Níže najdete nejoblíbenější kočárky Bugaboo včetně nejnovějších přírůstků.

Bugaboo Fox 5 Renew

Nejikoničtější kombinovaný model od Bugaboo vyniká mimořádně lehkým ovládním a všestranností. Je ideální pro rodiče, kteří chtějí kočárek zvládající město i přírodu. Díky řešení 2v1 umožňuje plynulý přechod z prostorné korby na pohodlný sedák, takže dítě má vždy maximální komfort.

Korba je vybavena prodyšnou matrací PureBreeze™, kterou lze otočit — v létě příjemně chladí, v zimě hřeje. Stříška typu peek-a-boo s ochranou UPF 50+ chrání před sluncem a poskytuje naprosté pohodlí v každém počasí.

Větší kola zaručují snadné zdolávání různorodého terénu. Model je dostupný v šesti přírodně laděných trendy barvách: Indigo Blue, Heritage Black, Moon Grey, Desert Taupe Melange, Forest Green a Dark Cherry.



Kočárek, který vás nezklame v žádném terénu – nyní ještě propracovanější

Bugaboo Dragonfly

Pokud hledáte lehký, skladný a maximálně praktický městský kočárek, Bugaboo Dragonfly je jasná volba. Díky patentovanému inovativnímu designu ho snadno složíte — i s hlubokou korbou nebo sedákem — do kompaktní, samostatně stojící polohy. Rozložení je stejně jednoduché, takže můžete během vteřiny vyrazit.

Integrovaný popruh umožňuje pohodlné přenášení zcela hands-free. Flexibilní úložný systém nabízí až 10 kg prostoru a obsahuje rozšiřitelnou tašku, kterou lze umístit dopředu, dozadu nebo na rukojeť. Od prvního dne tak máte vždy vše po ruce.



Městský kočárek budoucnosti, kde se komfort setkává s kompaktností.



Variabilní kočárek pro sourozence



Bugaboo Donkey 5

Objevte kočárek, který přibližuje sourozence. Bugaboo Donkey 5 má patentovaný design, který umožňuje během tří kliknutí změnit konfiguraci z jednomístné na dvomístnou. Přitom je stále dostatečně úzký, aby pohodlně prošel běžnými dveřmi.

Nabízí dvě varianty: režim Twin pro dvojčata nebo Duo pro sourozence různého věku — vždy bok po boku, ve stejné výšce, pro přirozené budování sourozeneckého pouta.

Bugaboo Butterfly 2

Butterfly 2 je navržený tak, aby vám usnadnil každý den — od rychlých pochůzek až po dlouhé cestování. Dětem poskytuje špičkové pohodlí v mimořádně kompaktní konstrukci, kterou složíte jednou rukou během jedné sekundy.

Díky schválení IATA se vejde do přihrádky nad hlavou v letadle i do přeplněného městského prostoru.

Nastavitelná opěrka zad umožňuje vzpřímené sezení pro zvědavé pozorování okolí nebo pohodlné sklopení pro odpočinek. Ergonomické sedadlo poskytuje lepší oporu a přirozenější vzpřímenou pozici pro rostoucí dítě než většina jiných cestovních kočárků — ideální pro malá batolata, která chtějí objevovat svět.



Stoprocentně kompaktní cestovní kočárek pro maximální komfortní spánek



Objevte kompletní portfolio Bugaboo
Navštivte Vanda store v Praze a Brně nebo vybírejte online:
www.vandastore.cz



A close-up photograph of a baby lying on its stomach on a white, textured blanket. The baby has light skin, blue eyes, and a joyful expression with its mouth open in a smile. The background is softly blurred, showing a white pillow and a light-colored wall.

ABY BYLO MIMINKO ZDRAVÉ A SPOKOJENÉ

Plánujete rozšíření rodiny? Těšíte se, až doma přivítáte nového člena? Jistě byste mu nejraději snesla modré z nebe. Poradíme, co vše by vám mohlo usnadnit cestu.



Vezměme to od samotného počátku. Právě jste se s partnerem rozhodli, že byste si chtěli pořídit miminko, začali jste na něm pracovat? Snažte se už nyní miminku zajistit to nejlepší. A vzhledem k tomu, že je stoprocentně spjato s vámi, měla byste se zaměřit na zdravý životní styl, dobrou fyzickou i psychickou kondici.

Pokuste se upravit svůj jídelníček, eliminujte instantní a nezdravá jídla, vyhýbejte se alkoholu a kouření, omezte kávu a snažte se zdravě hýbat. Pro otěhotnění je dobré udržovat optimální hmotnost, žádné výstřelky směrem nahoru ani dolů. A připravte sama sebe i své tělo na nový život.

NA SAMOTNÉM STARTU

Už jste se konečně dočkala? Tak teď začne doslova hormonální kolotoč. Těhotenské obtíže, radost mísící se se strachem, fyzické potíže spojené s rostoucím bříškem. A také plánování, co vše zajistit, než si toho drobečka přinesete domů.

Jakou vybavičku připravit, abyste měla vše potřebné? Neměly by vám chybět dvě až tři lahvičky, jedna na

čaj, dvě na mléko. Pořídte si savičky, odsávačku, ohřívač lahví a hodit se vám bude sterilizátor.

Aby bylo kojení příjemné, komfort vám zajistí kojící podprsenka bez kostic s odklápěcími košíčky. Dobře vám poslouží vložky do podprsenky, díky kterým se vám neobjeví nechtěné skvrny tam, kde nechcete. Velmi příjemné kojení vám dopřeje kojící polštář.

POKOJÍČEK

Chystáte pro miminko pokojíček, nebo ho budete mít první měsíce u sebe v ložnici? Je na vás, co preferujete. Ať už tam nebo tam, miminko musí mít kde složit hlavu. Postýlka je samozřejmostí. Velmi vám poslouží také přebalovací pult. Nemáte-li dostatek místa, pak si kupte alespoň podložku. Usnadní vám práci a navíc ji lze sbalit i na cesty.

VYRÁŽÍME DO TERÉNU

Když jsme u toho cestování, zásadní a dost finančně významnou položkou bude kočárek. Jaký zvolit? Toť otázka. Výběr je víc než pestrý. Ovlivní ho váš životní styl. Trávíte dny převážně v přírodě? Nebo je-

zdíte nejčastěji jen po městských chodnicích? Od toho se odvíjí velikost koleček, ale i možnost dvoj či trojkombinace.... Nechte si poradit a hodně se rozhlížejte, kočárky nejsou levnou záležitostí. Totéž platí pro autosedačku. Nikdy ji nekupujte z bazaru. Tady není na místě šetřit. Bezpečí miminka je nejdůležitější.

VYKOUPAT A SPÁT

Možná právě zvažujete, zda zakoupit vaničku nebo kyblík na mytí. Každé má své klady a zápory. Kyblík je skvělou variantou, protože se v něm děťátko cítí jako ve vašem bříšku. Ale na druhou stranu je opravdu jen pro začátek. Od půl roku věku vám nebude stačit.

Ve vybavičce by neměla chybět chůvička a monitor dechu, které vám zajistí klid. Budete tak mít neustále přehled, zda vašemu miminku nic nechybí, zda dýchá nebo nepláče. Tato vychytávka už zachránila život mnoha dětem.

Než se vypravíte do obchodů, sestavte si seznam všeho, bez čeho se neobejdete. Pokud se vám zdá celková cena příliš vysoká, popřemýšlejte, na čem lze ušetřit, co si můžete půjčit od kamarádek, do čeho se vyplatí investovat. Nákupy nenechávejte na poslední chvíli, kdy už se sotva budete hýbat, zároveň nemá smysl začínat hned, když jste se dozvěděla onu radostnou novinu. To byste se zbytečně nechala unést. Chce to vše v klidu rozmyslet, naplánovat a nejlépe postupně vybavovat domácnost.

OBLEČENÍ

Jako první, co obvykle uděláme, když zjistíme, že jsme v očekávání, vyběhneme pro nějaké ty krásné oblečky. Samozřejmě, udělejte si radost. Ale



CETAPHIL KOMPLEX PRO OBNOVU KOŽNÍ BARIÉRY:

CERAMIDY
doplnění lipidů a obnova bariérové funkce kůže
FILAGGRIN TECHNOLOGIE
hluboká hydratace a posílení struktury kůže
AD RESYL®
rovnováha kožního mikrobiomu
Testováno pod dermatologickou a pediatrickou kontrolou



KLINICKY OVĚŘENÁ PÉČE
VHODNÁ PRO MIMINKA OD NAROZENÍ
VHODNÁ PREVENCE PRO POKOŽKU SE SKLONEM K ATOPII



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH LÉKÁRNÁCH A ONLINE, NAPŘ. WWW.LEKARNA.CZ

Viburcol®



Spokojené dítě, šťastná máma

pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč

- ☀ když rostou zoubky
- ☀ při mírných bolestech břicha
- ☀ při nespavosti

k léčbě příznaků běžných dětských infekcí

- ☀ rýma, kašel, teplota

Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečníku. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

-Heel
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klívkovou 1917/4 150 00 Praha 5 – Smíchov
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz



při vybavování miminkovského šatníku to chce hodně přemýšlet a plánovat. Nenechte se unést vším, čím na vás obchody útočí. Jedny dupačky krásnější než druhé, botičky, dudlíky, bodyčka...

Uvědomte si, že miminko velmi rychle poroste a mnohé věci oblékne jen jednou, jiné třeba ani nestihne. Spoustu věcí vám jistě poskytnou kamarádky po svých dětech. Určitě nemá smysl investovat horentní sumy pro oblečení novorozence.

Jak tedy vybírat oblečení? Kritérií je hned několik. Základní je tabulka velikostí. Ta se u miminek udává délkou dítěte. Novorozenci mívají nejčastěji velikost oblečení 50 nebo 56. Č. 56 mívají i miminka do dvou měsíců. Další číslování je vždy o 6 cm větší. Velikost 62 bývá obvyklá pro čtyřměsíční děti. Půlroční dítko už nosí často oblečení o velikosti 68.

Zkušené maminky doporučují kupovat oblečení od čísla 56, protože malinký novorozenec nepotřebuje kvantum věcíček a módních výstřelků. Velmi rychle z nich vyroste a neunosí je. Výběr oblečení ovlivní i roční období. Více věcí budete potřebovat, rodíte-li v zimě. Zaměřit byste se měla spíše na velikosti až tak od tří měsíců věku. V tomto období zaznamenáte větší růstový skok a první oblečky už nenatáhne.

NĚCO NAVÍC – POHODLÍ NADEVŠE

Jistě chcete miminku dopřát to nej a možná byste ráda investovala do dalších drobností. Tady je pár tipů, které budou příjemná vám i miminku.

ZAVINOVAČKA

V zavinovačce se miminko cítí bez-



pečně jako ve vašem bříšku. Dokonce ji lékaři doporučují jako prevenci proti náhlému úmrtí. Jelikož novorozenec ještě nemá vyvinutý termoregulační systém, právě zavinovačka ho krásně zahřeje. Vybírat můžete z pestré škály stříhů, barev i materiálu. Zvolíte ergonomickou? Klasickou zavazovací nebo na zip? Rychlozavinovačku? Existují speciální zavinovačky do kočárku či autosedačky.

HNÍZDEČKO

Podobný pocit bezpečí a tepla dá miminku také hnízdečko. Navíc krásně vypadá, a tak se vám bude hodit i do interiéru bytu. Miminku se v něm hezky usíná. Aby splňovalo to, co má, vybírejte ho podle velikosti miminka. Na trhu je celé spektrum rozměrů, barev i materiálu. Hnízdečko miminku poskytne dost prostoru, bezpečí a vy ho můžete lehce přenést tam, kam potřebujete.

NEZAPOMEŇTE NA MIMINKOVSKOU LÉKÁRNIČKU

Všichni si přejeme, aby miminko bylo zdravé, nicméně s problémy typu -bolesti břicha, rýma, či třeba ublinkávání prostě musíme počítat. Co vše je nutné mít po ruce, když přineseme domů miminko?

Tišení horečky a bolesti

Při horečce chcete svému děťátku rychle ulevit, aby se cítilo co nejlépe. Dopřejte mu klid, optimální teplotu v místnosti, dostatek spánku, doplňujte tekutiny a podejte léky na tlumení bolesti a horečky.

Sirupy a čípky, jak je správně zvolit?

Tyto léky se používají při teplotě zvýšené nad 38°C nebo při bolesti, například při prořezávání zoubků. Léky můžete podávat dětem starším 3 měsíců nebo těžším než 5 kilogramů. Pokud máte menší děťátko, při

Saloos
naturcosmetic

**PÉČE Z PŘÍRODY
PRO MÁMU I MIMINKO**



BEZPEČNĚ, PŘIROZENĚ, S LÁSKOU

WWW.SALOOS.CZ

horečky kontaktujte lékaře a konzultujte s ním další postup. Pro větší děti jsou k dispozici dvě účinné látky, paracetamol a ibuprofen, jako sladký sirup nebo čípky pro novorozence. Je lepší mít doma obě formy a podávat je podle nemoci. V případě horečky při průjmu zvolte sirup, pokud mi-

Novorozencům se měří teplota nejlépe v konečníku a to s digitálním teploměrem s ohebnou špičkou. Praktický model teploměru je bezkontaktní infračervený teploměr. Pořizovací cena je vyšší, ale kromě měření tělesné teploty má další praktické využití. Můžete měřit tep-



minko zvrací, zaberou lépe čípky.

Když bolí ouško

Při nachlazení může dítě bolet ucho už jen kvůli tomu, že oteklá sliznice v nosohltanu „ucpe“ Eustachovu trubici a ve středním uchu vznikne nepříjemný tlak – někdy se ale rozvine i otitida (zánět středního ucha), typicky s bolestí, případně teplotou, neklidem a u menších dětí taháním za ouško. Doma obvykle pomůže úleva od bolesti a horečky (u dětí do 6 měsíců jen paracetamol, od 6 měsíců lze i ibuprofen; nikdy aspirin), klid, tekutiny a teplý obklad na ucho. K pediatrovi volejte, pokud je dítě mladší než 12 měsíců, bolest je výrazná, přidá se výtok z ucha, vysoká horečka, dítě je „mimo“, nebo se potíže nezlepšují do 2–3 dnů.

Teploměr pro novorozence

V nabídce je hned několik druhů teploměrů. Jak se v nich orientovat?

lotu i když dítě spinká, změřit teplotu láhve s mlékem nebo teplotu vody a také teplotu okolí.

PÉČE O DĚTSKÝ NOSÁNEK

Seznam pro novorozence doplňují i léky a potřeby pro hygienu nosu. Do doby, než bude děťátko samostatné a naučí se smrkat, je odkázané při hygieně nosu na vaši pomoc. Jaké pomůcky použít?

Hygienu nosu se slanou vodou

K hygieně nosu a pro zvlhčení sliznice se používají izotonické solné roztoky. Solné roztoky v izotonické koncentraci se používají také před odsáváním pro šetrnější péči. Při rýmě a ucpaném nosu jsou účinnější spreje do nosu s hypertonickou koncentrací solí. Pokud má miminko při rýmě tak oteklou sliznici, že nemůže dýchat, lze použít pro uvolnění nosu také sprej s účinnou látkou oxymetazolin.

Nosní odsávačka

Při čištění nosu novorozence je nosní odsávačka neocenitelný pomocník. Existují ruční odsávačky modely na baterie nebo s připojením na vysavač. Manuální odsávačka je spíše nouzové řešení, lepší výkon podají rozhodně odsávačky na baterky, nebo připojené na vysavač. Manipulace s vysavačem může být nepraktická, třeba když potřebujete mít odsávačku ve více místnostech. Navíc může manipulace s vysavačem miminko rozrušit. Odsávačka na baterky je finančně náročnější, ale její praktické využití je neocenitelné.

PÉČE O DĚTSKÉ BŘÍŠKO

1 Kapky proti nadýmání

Novorozenci často trpí na bolesti břicha v důsledku nadýmání. Než se jejich zažívání vyvine, mohou proplakat i celé noci. Proti nadměrné plynatosti pomohou osvědčené kapky s obsahem látky simethicon nebo s obsahem přírodních látek proti nadýmání.

2 Probiotika

Imunitní systém sídlí právě ve střevech a zde se odehrává i zpracování potravy. Tomu všemu napomáhá střevní mikroflóra. Probiotika se přirozeně nachází v mateřském mléku a také je můžete doplňovat formou kapek. Každé probiotické kapky obsahují jiný kmen a jejich použití konzultujte s pediatrem

3 Masážní krém na břicho

Jednou z možností, která uleví miminku od bolesti břicha při nadýmání je masážní krém Pupik s obsahem vonných silic.

4 Rektální rourka

Tato tenká pomůcka pomůže při nadýmání a při zácpě tím, že umožní odchod plynů ze střev a vyvolá

Pro zvlhčení suché nosní sliznice

NISITA® nosní sprej



NISITA® nosní mast



0+
měsíců



ZVLHČUJE A ČISTÍ
NOSNÍ SLIZNICI



OBSAHUJE CENNÉ
MINERÁLNÍ SOLI



BEZ KONZERVANTŮ



VHODNÉ PRO TĚHOTNÉ
A KOJICÍ ŽENY





vyprázdnění konečníku. Před aplikací rektální rourky namažte rourku olejíčkem a opatrně vložte dětátku do konečníku. Nesmí se ale používat příliš často, aby se nepoškodil reflex vyprazdňování konečníku.

POMŮCKY NA OŠETŘENÍ DROBNÝCH PORANĚNÍ

1 Líh na pupík

Čištění pupíku novorozence není žádná věda. K ošetření se používá 60 % líh na ošetření pupíku, který pořídíte v každé kamené lékárně. Pupík čistíte dvakrát denně a nechte dětátko chvíli bez pleny, aby líh vyschl. Než se pupík zacelí, při koupání ho držte v suchu.

2 Gázové čtverečky

Buničité čtverečky lze použít na čištění očí s očními kapkami pro novorozence, ošetření pupíku nebo drobných škrábanců. Výhodou je, že na rozdíl od vaty nezanechávají vlákna.

3 Dezinfekce

Při výběru dezinfekce dbejte na to, aby miminko neštípala a zároveň byla účinná.

4 Čištění očí

Ve vnitřním koutku oka se tvoří

ospalky, které je potřeba při pravidelné hygieně odstraňovat. Použijte na to gázový čtvereček a kapky do očí pro miminko.

PÉČE O CITLIVOU DĚTSKOU POKOŽKU

1 Krém na opruzeniny - plenkovou dermatitidu

Jedná se o zarudlá místa, která se nejčastěji se vyskytují na citlivých místech, jako je zadeček, třísla a genitálie. Méně často se pak objevují na stehnech, za oušky, v podpaží či dalších kožních záhybech.

Jak se opruzenina projevuje:

- vlhká oblast pokožky, dochází k mokvání,
- puchýřky, objevují se drobné prasklinky,
- podrážděná pokožka, vzniká vyrážka,
- suchá kůže, a místech dochází k olupování,
- pocity svědění a pálení, dítě je podrážděné a pláče.

Při prevenci nebo ošetření opruzenin vsaďte na osvědčené produkty.

DĚTSKÁ KOSMETIKA

Dětská pokožka je citlivá a jemná a potřebuje speciální péči. Proto pečlivě zvažujte, jakou kosmetiku pro miminko pořídíte. Vsaďte na še-

trnou přírodní kosmetiku, nebo na speciální dermokosmetiku na ošetření ekzému a šupinek ve vlasech.

- **Pěna do koupele** - používá se na mytí miminka ve vaně. Pokožku šetrně myje a zároveň chrání.
- **Šampon** - ideální pH je 5,5, tedy pokožce neutrální.
- **Tělové mléko, olej nebo krém** - dětská pokožka ještě netvoří kožní maz a proto potřebuje péstíci a promašťující péči.
- **Sprchové gely** - jemný mycí gel pro čištění pokožky i vlasů dítěte.

PÉČE O ATOPICKOU POKOŽKU

Speciální péči potřebuje atopická pokožka.

Prvními projevy atopického ekzému u kojenců bývají zarudlá suchá růžová ložiska na lících, bradě a čele s výbledem okolo úst. Stejně tak zarudnutí na krku, ale i na trupu, horních a dolních končetinách. Někde jsou ložiska výrazně zarudlá, mokraví nebo jsou tvořena drobnými pupínky. V tomto případě určitě neodkládejte návštěvu dermatologa.

V případě zánětlivých změn na kůži dítěte, nelčením nebo nesprávným přístupem můžete ekzém výrazně zhoršit a zafixovat. V pozdějším věku se ekzémová ložiska přesouvají typicky do záhybů končetin (zápěstí, loketní a kolenní záhyby). Je velmi důležité pokožku pravidelně promazávat. Promazávejte pokožku dítěte pravidelně, nejméně 2x denně při akutních obtížích. Udržování atopické pleti hydratované a vyživené významně podpoří její odolnost vůči rozšiřování ekzému a zhoršování stavu současných lézí. Krém by měl být vždy určen pro atopickou pokožku a pro děti odpovídající věkové kategorie.

Další kosmetické potřeby

Do nezbytné výbavy pro mimin-

ColiPrev®

Pro klidné dny a noci bez kojenecké koliky



ColiPrev je doplněk stravy s enzymem laktáza ve formě kapek, určený dětem i dospělým pro pohodlné trávení. Při užívání ColiPrev je třeba se řídit pokyny z příbalového letáku uvnitř balení.

-10%
sleva

Platí při nákupu nad 559 Kč a vztahuje se na kompletní sortiment e-shopu www.evivax.cz

Slevový kód: **MOJERODINA10**

Rychlá úleva od kojenecké koliky

Pro miminka od narození

Dostupné bez receptu



www.evivax.cz

BuroVax®

První pomoc při zánětu uší u dětí

LEVNÁ A RYCHLÁ
ÚLEVA OD BOLESTI UŠÍ

BEZ ANTIBIOTIK

DOSTUPNÉ BEZ RECEPTU

ZÁNĚT UCHA
NEMUSÍ BÝT
DŮVODEM K PLÁČI



Ušní kapky BuroVax jsou zdravotnický prostředek obsahující roztok octanu a vinnanu hlinitého určen k lokálnímu podání do ucha. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci zdravotnického prostředku.

ko také patří: vatové tyčinky pro děti, Perlan využijete při mytí jako žínku a při přebalování, vlhčené ubrousky, kartáč na vlasy pro miminko a dětské nůžky na nehty s kulatou špičkou na stříhání měkkých a jemných nehtíků, dětská chůvička.

JAK PEČOVAT O MIMINKO PO PŘÍCHODU Z PORODNICE, ABY BYLO SPOKOJENÉ

Příchod miminka domů je velkou událostí a zároveň obdobím plným nových výzev. Klíčem k tomu, aby bylo miminko spokojené, je pochopení jeho základních potřeb a vytvoření klidného a bezpečného prostředí. Péče o novorozence není jen o krmení a přebalování, ale také o budování důvěry a blízkosti.

1 Klidné a bezpečné prostředí

Doma by mělo panovat klidné prostředí, kde se miminko cítí bezpečně. Jemné osvětlení, příjemná teplota v místnosti (ideálně kolem 20–22 °C) a absence hlasité hudby či jiných rušivých zvuků mu pomohou snadněji se přizpůsobit novému prostředí. Postýlka by měla být čistá, s pevnou matrací a bez zbytečných dek nebo hraček, aby bylo spaní bezpečné.

2 Pravidelný kontakt

Miminka potřebují blízkost svých rodičů. Pravidelné mazlení, nošení v náručí nebo v šátku podporuje pocit bezpečí a upevňuje pouto. Doteky a fyzický kontakt miminko uklidňují, pomáhají mu adaptovat se na nový svět a podporují jeho psychický a fyzický vývoj.

3 Pravidelné krmení

Novorozenci mají malý žaludek a potřebují často jíst. Kojení na požádání je nejpřirozenější způsob, jak uspokojit jejich potřeby. Pokud není



kojení možné, je třeba pečlivě dodržovat doporučení pediatra ohledně krmení umělým mlékem. Klíčem je krmení v klidném prostředí, kde se dítě cítí pohodlně.

4 Kvalitní spánek

Novorozenci tráví většinu dne spánkem. Je důležité respektovat jejich přirozený rytmus a zajistit jim vhodné podmínky pro odpočinek. Ujistěte se, že miminko spí na zádech, na pevné a rovné matraci, aby byl spánek bezpečný.

5 Péče o pokožku

Pokožka miminka je velmi citlivá, a proto je potřeba používat jemnou přírodní kosmetiku. Koupání postačí 2–3krát týdně pouze v čisté vodě nebo s přidáním bylinného odvaru (například z měsíčku). Pravidelně kontrolujte pokožku na známky opruzenin a používejte ochranné balzámy.

6 Přebalování a hygiena

Přebalování je jednou z nejčastějších činností. Důležité je měnit plenky pravidelně, aby se předešlo opruzeninám. Při každém přebalování jemně omyjte zadeček čistou vodou nebo vlhčenými ubrousky bez parfemace.

7 Pozornost a komunikace

Miminka komunikují hlavně pláčem. Pláč neznamená jen hlad – může signalizovat nepohodlí, únavu nebo potřebu blízkosti. Rodiče postupně rozpoznají jednotlivé druhy pláče. Mluvte na miminko, i když vám nerozumí. Klidný hlas rodiče je pro něj uklidňující.

8 Pravidelné kontroly u pediatra

Pravidelné návštěvy pediatra jsou důležité pro sledování zdraví miminka. Pokud si nejste jistí, zda děláte vše správně, nebojte se zeptat.

9 Péče o sebe

Spokojené miminko potřebuje klidné a odpočaté rodiče. Je důležité, aby si rodiče dopřáli čas na regeneraci a pomoc si mezi sebou rozdělili. Neváhejte požádat o pomoc rodinu nebo přátele, pokud je to potřeba.

Péče o novorozence je o hledání rovnováhy mezi jeho potřebami a rodinnými možnostmi. Nejlepší cestou, jak mít spokojené miminko, je láska, trpělivost a důslednost. Každý pláč i úsměv vás postupně naučí, co vaše dítě potřebuje, a vytvoříte spolu pevné pouto.

Foto: Shutterstock.com

Živé probiotické kultury pro nejmenší bříška

pegaso®

BABY

VŽDY
ČERSTVÉ

- ✿ aby tolik neplakalo
- ✿ aby se mu lépe spalo
- ✿ v bříšku jako v pokojíčku s pegasem je za chvíličku
- ✿ 100% přírodní složení
- ✿ zdravá střevní mikroflóra je důležitá pro správný vývoj vašich dětí



Heřmánek a extra panenský olivový olej



Lactobacillus reuteri



Lactobacillus acidophilus



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.pegasobaby.cz



0+
doplněk stravy

CHCI KOJIT,

ALE NEMOHU...

Mateřské mléko je v současné době považováno za nejlepší stravu pro dítě. Všude je tento způsob krmení doporučován a v porodnicích se považuje za samozřejmé, že bude maminka kojit. Proč je ale kojení považováno za tak dobré? A co dělat, když to nejde?



Výhody kojení

Je jisté, že kojení má mnoho výhod, a to nejen pro miminko, ale také pro maminku. V případě dítěte se jedná zejména o zdravotní. Mateřské mléko je totiž lépe stravitelné a obsahuje vše, co miminko potřebuje. Navíc se mění podle jeho potřeb. Dítě je lépe chráněno před infekcemi. Kojení je považováno za prevenci vzniku alergií, prospívá imunitě a podobně. A jaký přínos má pro maminku? Opět jsou zde pozitiva z pohledu zdravotního - při kojení dochází k rychlejšímu zavinování dělohy a tělo se dostává rychleji do normálu. Také se uvádí, že chrání ženy před rakovinou prsu a vaječníků.

Příjemné je ale i to, že dnes se dá kojit víceméně kdekoli, takže pokud to pro ženu není problém, může své dítě nakrmit kdykoliv (a nemusí k tomu v podstatě s sebou nic mít). Zmínit je nutné i finanční přínos – není nutné kupovat umělou výživu. Přínosem pro oba je samozřejmě to, že maminka a miminko tráví poměrně dost času spolu, v těsné blízkosti. Vytváří se tak mezi nimi citová vazba.



Problémy při kojení

Zpočátku může dojít k některým obtížím, k jejichž překonání je třeba hodně trpělivosti, dostatek informací a někdy i pomoc odborníků. Pokud se ale žena rozhodne, že chce kojit, pak určitě stojí za to, pokusit se tyto problémy překonat.

A o jaké potíže se může jednat?

Patří sem:

- bolavé bradavky - je důležité kontrolovat, že je dítě správně přisáto a také o bradavky správně pečovat (osobní hygiena, přístup vzduchu, správná podprsenka,...). Dobrým tipem je mazání postiženého místa mastí, například Bepanthenem

a také používat prsní chrániče (kloboučky)

- únik mléka – stačí si pořídit vložky do podprsenky (existují jednorázové a prací), nutno často měnit
- nalitá prsa – několik dní po porodu bývají prsa nalitá a bolestivá (než se upraví tvorba mléka). Doporučují se obklady, časté kojení, popřípadě odšťikávání mléka,... V tomto případě lze doporučit odsávačky mléka, se kterými se problém snáze řeší.
- málo mléka - K efektivnímu a častému kojení musíte přidat dostatečný pitný režim. Zařadte především vodu, ředěné neslazené ovocné šťávy, různé čaje a můžete také bílou kávu, ce-

reální nápoje z ječmene, apod, které tvorbu mléka podporují

Dále zmíněné obtíže se mohou objevit kdykoliv během kojení:

- ucpaný mlékovod – v prsu se objeví boule, prso je citlivé. Vhodné jsou horké obklady, nahřátí prsu pod sprchou a následná masáž, pokusit se uvolnit „zatuhlinu“ během kojení. Zajímavým tipem je přikládání studeného tvarohu a další.
- mastitida – zánět prsu, který je způsoben infekcí. Je doprovázen horečkou, únavou, nevolností. Nutná je léčba antibiotiky (lze kojit).

BabyCalm

Spokojené břicho a klidný spánek

Přírodní produkt | Doplněk stravy

babycalm.cz



PŘÍRODNÍ POHODLÍ

KLID A PÉČE S ČESKOU ZNAČKOU KOJKOJ

Kojkoj je česká značka spojující přírodní materiály, ruční výrobu a šetrnou péči o maminku i miminko.

V malé moravské dílně vznikají polštáře a doplňky, které podporují klidný spánek, jemnou manipulaci miminka a pohodu celé rodiny.

Kojkoj – když vůně lesa uklidňuje maminku i miminko

Jedinečnost produktů tvoří přírodní výplně, zejména borovice Zirbe. Její jemná vůně navozuje pocit bezpečí, zklidňuje a podporuje snadné usínání.

Kojící polštář – pohodlí při každém krmení

Ergonomický tvar přináší oporu při kojení i krmení z lahvičky.

Hnízdečko – měkké objetí pro spánek a zklidnění

Nabízí miminku hranice a blízkost, kterou tolik potřebuje.

Nahřívací polštářky – úleva pro miminko i maminku

Kojkoj přináší do rodin více klidu, blízkosti a přírodní péče.



www.zirben-kojkoj.cz



Když maminka nechce/nemůže kojit

Některé maminky nechtějí nebo nemohou kojit. V prvním případě by mělo být její rozhodnutí respektováno. Zaměřme se teď ale na druhý případ, tedy na ženy, které nemohou. Některé již dopředu ví, že nemohou své novorozence kojit (zdravotní a jiné důvody). Někdy se ale stane, že si přejí kojit, ale nepodaří se to nebo po nějaké době dojde k ukončení, aniž by si to maminka přála. Důvodů může být více, například to, že miminko dostatečně neprospívá a musí být přikrmováno, nedostatečná tvorba mléka třeba z únavy či vyčerpání, nemoc, při které to není možné a podobně. Pro mnoho žen je poměrně těžké se s tím vyrovnat – přály si své miminko kojit a nepodařilo se to. Je třeba si ale uvědomit, že kojení je sice fajn, na druhou stranu zase není nutné se zbytečně trápit, pokud to nevyšlo. Nemá cenu se obviňovat či snad dokonce podce-

ňovat. Některé ženy mají dokonce pocit, že jako matky zklamaly, což je samozřejmě naprostý nesmysl. Je pravda, že okolí (obzvláště některé maminky) občas koukají divně, když žena své miminko krmí z lahvičky, popřípadě si dokonce vyslechne, co ještě měla zkusit a podobně. To k její pohodě rozhodně nepřispěje. Podstatné ale je, aby žena přijala situaci takovou jaká je, viděla to z té lepší stránky a nenechala si kazit náladu lidmi, kteří vůbec neznají okolnosti. Vždyť to hlavní je, aby bylo dítě spokojené a prospívalo, k čemuž určitě přispěje skutečnost, že je dobře napávané (a v podstatě je mu asi jedno, zda je to mateřské či umělé mléko) a jeho maminka je spokojená a v pohodě.

Výhody umělé výživy

Umělá výživa má své výhody: miminko může krmít v podstatě kdokoli (velká výhoda pro tatínky, protože se mohou do této činnosti zapojit).

Maminka tak má šanci si odpočinout a vyspat se, popřípadě si udělat čas sama na sebe. Pozitivní je i to, že při krmení tímto způsobem rodič přesně ví, kolik dítě vypilo. A nezapomenutelná není ani skutečnost, že žena může jíst a pít dle svých chutí a nemusí se trápit tím, že bude syna či dceru kvůli ní bolet břicho. Na trhu se dnes nabízí velký výběr kvalitní stravy, takže není třeba se obávat, že by miminko nedostávalo vše, co potřebuje. Naleznete mléko pro nedonošené děti, pro novorozence i starší miminko, v úvahu se berou i možné alergie a podobně. Také můžete zakoupit množství „vyčytávek“, které vám přípravu a vše, co s tím souvisí výrazně ulehčí. V dnešní době už není žádný problém připravit stravu mimo domov. Jen je vždy třeba důsledně dodržovat hygienu.

Foto: Shutterstock.com

ÚLEVA PRO KOJÍCÍ MAMINKY

Řada **Multi-Mam Compresses** byla speciálně vyvinutá, aby poskytovala intenzivní péči o bradavky pro kojící matky. Přípravky mají okamžitý utišující účinek, optimalizují stav pokožky, redukuje otoky a zabraňují infekcím. **Multi-Mam Lanolin** je produkt určený k ochraně namáhaných a citlivých bradavek kojících matek.

Multi-Mam Protect nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchutě ani vůni, jedná se o přírodní produkty, které nemusejí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz

INZERCE

S námi den začíná.



nominal

Péče

nominal.cz

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

Za poslední desítky let se v dopravě změnila řada věcí od automobilů, silnic, bezpečnostních poznatků a možností ochrany posádky. Z tohoto důvodu bylo nutné aktualizovat i požadavky na dětské autosedačky, které byli donedávna dané pouze normou ECE 44 z počátku 80. let minulého století. Proto v roce 2013 vznikla nová norma, která postupně nahradí tu původní. Tato norma nese označení UN R129, ale častěji se o ni mluví jako o normě i-size.

Jaké jsou hlavní změny, které norma přináší a jaké nové požadavky klade na dětské autosedačky, se dočtete níže:

1. Déle proti směru jízdy. To, že je cestování proti směru jízdy nejbezpečnějším způsobem přepravy dětí je již dnes známé. I-Size
2. Lépe při nárazu z boku – Náraz z boku tvoří přibližně třetinu všech autonehod a také zhruba třetinu úmrtí dětí ve vozidlech. Autosedačky dle starší normy ECE 44 vůbec nemuseli být testovány na náraz z boku. i-Size zjednodává nápravu a přináší přísná kritéria na ochranu při bočním nárazu.
3. Snazší výběr autosedačky díky rozumnějším kategoriím. Doposud se autosedačky dělily dle váhy dítěte. Pro rodiče je ale obtížné představit si jak těžké bude jejich dítě v určitém věku. Rozdělení dle výšky postavy je snazší a přehlednější.
4. Bezpečná instalace = správná funkce autosedačky. To že sebestlepší autosedačka dítě správně neochrání, je-li nesprávně upoutaná, je zřejmé. I-Size se tedy zaměřuje na jednoduchost a bezpečnost instalace. Podporuje instalaci pomocí ISOfixu a různými nároky nutí výrobce sedaček usnadnit jednotlivé úkony instalace autosedačky.
5. Realističtější testování. Nová norma využívá také nově vyvinuté figuríny pro testování. Ty jsou nejen více podobné reálným dětem, ale obsahují i více senzorů, které jsou citlivější a poskytnou tak reálnější představu, jak bude testovaná autosedačka fungovat při opravdové nehodě.

Jak postupovat při nákupu autosedačky

Než půjdete koupit autosedačku, získejte si co možná nejvíce informací o jednotlivých výrobcích a jejich

Budoucnost začíná nyní



malvik

Nakoupíte v prodejně Malvík nebo na e-shopu www.malvik.cz

MAXI-COSI®



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 autosedač-

ky 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.

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 pominu vzhled, na který má ka-

ždý 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 draž. Pokud můžete, tak si za kvalitu raději připlaťte. 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.

Čeho si všimnout 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 korbě – dítě tráví v hluboké korbě cca 6-7 měsíců. Pediatri doporučují, aby nepřecházelo na sporták dokud samo nesedí. Musíte zvážit, zda vaše miminko 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 – zpočátku je člověk věčně skloněný nad miminkem, tak myslete 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, stejně tak i případné dveře u pediatra či jiné překážky, které by vám v budoucnu mohly znesnadnit pohyb.

Dobře si zkontrolujte, aby dno korbě 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 překontrolujte 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 proto, že nenabízí sportovní sedačku čelem k rodičům mohou ujistit, že zhruba od 8-i 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 a nebo pokud mimi usne během nákupu – a pak hurá rychle domů, rozhodně tento typ sedačky ale není vhodný na to, abyste s ním vyráželi na delší "spací" procházky. Taky nespíte rádi na židli – nenuťte k tomu vaše miminko.

Materiály – vyhněte se bavlně jako vnějšímu potahu. Navzdory ujištěním prodávačů, že je to přírodní materiál speciálně ošetřený, můžete si být si jisti, že za dva tři měsíce (obzvláště pokud budete mít letní mimi) bavlněná látka vyšisuje a kočárek bude vypadat jako po 3. dí-

těti. Vybírejte materiály, které jsou snadno ošetřitelné – omyvatelné, případně se dá celý potah z kočárku stáhnout a přeprat – až vaše miminko vylije 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.

Pětibodové pásy – jednoznačně obrovská výhoda obzvláště pokud je dítě živější

Údržba kočárku – informujte se u prodáváče, které části potahu jsou odnímatelné a jakou údržbu daný materiál vyžaduje. Obecně platí – čím více lze kočárek "vystripytovat", 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 maminka, která brzdí podrážkami co to dá.

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

Podvozek na který se dá navaknout autosedačka - oceníte např. při nákupech

Odvětrávání korbíčky – prima proti "zapaření" miminka nejen v letních měsících

Slidové 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 na před 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 ho-

dilo, 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 korbíčky. 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! Taky 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 nákupech!

Foto: Shutterstock.com



INZERCE ▼

Každý z našich časopisů si nyní přečtete online

na



www.inpg.cz

PR TIP **inflanor**[®]

Rychlá úleva od horečky a bolesti u dětí

Horečka a bolest u dětí patří mezi nejčastější důvody, proč rodiče vyhledávají pomoc. **Inflanor[®] přináší řešení a pohodlí.**

- Rychlé vstřebávání pro rychlý nástup účinku
- Poloviční dávkování se stejnou účinností oproti běžné koncentraci (20 mg/ml)*
- Dlouhá použitelnost – až 1 rok po otevření.
- Malinová příchut'
- Pro děti od 3 měsíců do 12 let – široké věkové rozpětí.

* Poloviční množství v porovnání s přípravkem Inflanor 20 mg/ml. Inflanor[®] je léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofen. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.inflanor.cz

ID811496/2025/12



ZENTIVA

POHODU SI VYCHUTNÁM PO DOUŠKÁCH

dmBio čaj pro kojící ženy

obsahuje pečlivě vybrané bylinky, které jsou vhodné zejména v období kojení a mohou podpořit tvorbu mateřského mléka. Díky jemné chuti přináší příjemný a uklidňující zážitek v každém šálku.

Zakoupíte v prodejnách dm, v aplikaci

Moje dm a v online shopu dm.cz.



GYNELLA[®]



PHILIPS AVENT HANDS-FREE

Nová dvojitá elektrická odsávačka mateřského mléka Philips Avent Hands-free napodobuje přirozený rytmus sání miminka. Díky jejímu inovativnímu designu, výkonu a rychlosti budete mít volné ruce a více času pro sebe. Nástavce na bradavky s jemnou silikonovou vložkou padnou 99 % žen a ultralehká sběrná nádoba se navíc pohodlně vejde do podprsenky.

Doporučená maloobchodní cena

6 799 Kč,

www.philips.cz



LABORATOIRE
A-DERMA



97%
SLOŽEK
PŘÍRODNÍHO
PŮVODU

DEJTE NOČNÍMU ŠKRÁBÁNÍ DOBRU NOC

NOVINKA
EXOMEGA
CONTROL
NOČNÍ

REGENERAČNÍ EMOLIENČNÍ
NOČNÍ KRÉM

Získejte zpět kontrolu nad svým spánkem díky nočnímu krému, který **zmiřňuje intenzivní noční škrábání**, podporuje obnovu kožní bariéry a pomáhá vám užít si klidný spánek již od první aplikace.

HiPP

Jste těhotná a chcete vědět, jak se vyvíjí vaše miminko a kterými změnami právě procházíte?

HiPP těhotenský kalendář vás provede celým těhotenstvím, od prvních okamžiků početí až po porod.

Objevujte krásu těhotenství s HiPP!

Stačí naskenovat QR kód a začít objevovat fascinující příběh vývoje vašeho miminka.

2.5x
rychlejší obnova pokožky¹

CICALFATE + **EAU THERMALE Avène**
OBNOVUJÍCÍ OCHRANNÝ KRÉM LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EXPERT NA PODRÁŽĚNOU A NARUŠENOU POKOŽKU CELÉ RODINY VČETNĚ VNĚJŠÍCH INTIMNÍCH PARTIÍ

Účinek již po 1. aplikaci
Obnova již po 48h²
Bez parfemace

1. Studie reepitelizace lézí. 2. Klinické skóre obnovujícího účinku - 248 osob, 2 aplikace denně po dobu 21 dní.

www.aveno.cz

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Bez škrábání již po **5 dnech**

KŮŽE SE SKLONEM K ATOPII
Patentovaná aktivní látka proti svědění
Vyživuje a obnovuje kožní bariéru
0 % konzervačních látek

Avène

BERACALM
EXTRACT

Eau Thermale Avène
zdravá pleť, zdravé sebevědomí.

*Průměrný čas vymizení svědění. Studie realizovaná na 5910 pacientech. U 78,6 % pacientů používajících XeroCalin A.D 1-2x denně po dobu 7 dní.

MUSTELA[®] MASÁŽNÍ OLEJ

Nic neupevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmiřňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela[®] Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nemastí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a voňavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na www.pitulka.cz

Isme s Vámi již od roku 1950.

GYNELLA[®] Solution pro těhotné

Vzhledem k tomu, na kolik věcí aktuálně musíte myslet, poskládali jsme vám na míru balíček nejlepších produktů. Jen porodit budete muset sama...



GYNELLA[®] Silver Foam je vaginální pěna, která vytváří ochranný film, udržuje přirozené prostředí v pochvě a napomáhá regeneraci tkání. Je vhodná jako podpora léčby při akutních i opakujících vaginálních infekcích a mykózách a jako podpora hojení lézí po porodu nebo císařském řezu.



GYNELLA[®] Cystilab je doplněk stravy pro podporu zdravých močových cest. Obsahuje jedinečnou synergickou kombinaci laktobacilů, D-manózy, sušené šťávy z brusinek a borůvek a extraktu z Echinacea.



GYNELLA[®] Intimate Foam je jemná pěna se zklidňujícími účinky ke každodennímu mytí i holení. Díky svému složení s aloe vera a panthenolem dodá pokožce dlouhotrvající svěžest, hebkost a ochranu. Kyselina mléčná přispívá k vyrovnávání přirozeného pH intimních partií.

K dostání na e-shopu www.gynella.cz



MTLA-DF8ALV

Produkty řady GYNELLA[®] Intimate jsou kosmetické přípravky. GYNELLA[®] Cystilab je doplněk stravy se sladidly. Ostatní produkty jsou zdravotnické prostředky, proto si před jejich použitím pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Distributor: HEATON k.s., Na Pankráci 14, 140 00 Praha 4, Česká republika, www.heaton.cz. Zadavatel a šířitel reklamy: NAT Pharma s.r.o., Na Pankráci 14, 140 00 Praha 4, Česká republika

Babydream®



**Objevte příkrmy a svačinky Babydream
– prémiová BIO kvalita pro vaše děti.**

Vyrobena z pečlivě vybraných organických surovin, bez přidaného cukru a zbytečných přísad. Ideální pro rychlou a zdravou svačinu doma i na cestách.

RROSSMANN