

# MOJE rodina

*Speciál*

**a já**



## Těhotenství

týden po týdnu

ESTD 1962

# Kendamum®

## komplexní výživa pro maminky



Ženy, které plánují  
mateřství



Těhotné ženy



Kojící maminky

- ✓ Kyselina listová
- ✓ Vápník a hořčík
- ✓ Vitamíny B2, B6, C a D
- ✓ DHA
- ✓ Bez palmového oleje



Koupíte na [www.healthfactory.cz](http://www.healthfactory.cz)

**Health**  
FACTORY

Doplňkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu. Nízká hladina folátu je u těhotných žen rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu. Doporučuje se proto, aby ženy v reprodukčním věku užívaly 400 µg doplňkové kyseliny listové denně nejméně 1 měsíc a až 3 měsíce po početí. Folát také pomáhá při tvorbě krve, přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství a podílí se na procesu dělení buněk. Vápník je potřebný pro udržení normálního stavu zubů a kostí. Vitamíny D a C podporují správnou funkci imunitního systému. Vitamíny B6, B2 (riboflavin) a hořčík přispívají ke snížení únavy a vyčerpání. Příjem DHA neboli kyseliny dokosahexaenové z těla matky přispívá k normálnímu vývoji očí plodu v těle matky a kojenců vyživovaných mateřským mlékem. Příznivého účinku se dosáhne při příjmu 200 mg DHA denně navíc k doporučené denní dávce příjmu omega-3 mastných kyselin u dospělých [tj. 250 mg DHA a kyseliny eikosapentaenové (EPA)]. **Důležité upozornění:** Nápoj není náhradou pestré stravy.

## Editorial

Milé maminky,

prožíváte to nekrásnější, co může ženu v životě potkat. Právě se těšíte na příchod nového človíčka, který obohatí váš život a učiní ho kompletním. Nic už nebude jako dříve a i když se toho možná trochu bojíte, věřte, že něco končí jen proto, aby začalo něco mnohem lepšího.

Vaše já se doživotně mění na krásné my.

Náš speciál je celý právě o zázraku nového života. Nejprve vás provede týden po týdnu vašim těhotenstvím. Připomeneme vám, co je potřeba zařídit, vysvětlí vám, co se děje ve vašem bříšku a potěší vás informací, co právě prožívá vaše miminko.

Kromě tohoto obsáhlého průvodce celými devíti měsíci, samozřejmě přinášíme i další informace. Poradíme vám, jak by měl vypadat váš jídelníček, připravíme vás na samotný porod a připomeneme, co byste si měla zabalit s sebou do porodnice. V neposlední řadě se vám pokusíme zprostředkovat aktuální informace, abyste uměli vybrat autosedačku, až pojedete se svým miminkem z porodnice.

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

Iva Nováková

### 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




## Obsah

- 4 Těhotenství týden po týdnu
- 50 Těhotenské potíže...
- 62 Lze předcházet vrozeným vývojovým vadám?
- 68 Abych něco nezapomněla
- 80 Péče o zuby, pleť a vlasy
- 90 Jak vybírat autosedačku a kočárek

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

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

- Aby bylo miminko zdravé je dobré v co nejranějším stádiu těhotenství brát těhotenské vitamíny, které by měly obsahovat především – laktobacily, kys. listovou v biologicky dostupné formě, jód (což jsou hlavní 3 složky). Samozřejmě je důležité myslet i na imunitu (vzhledem k situaci s covidem obzvlášť) a vybrat vitamíny, které obsahují vitamin D3 a selen.
- Dále by měl být zvýšen přísun vitamínu B.
- Určitě byste měla přestat kouřit a pít alkohol.
- Preventivně se také vyhýbejte kontaktu s infekčními nemocemi a potenciálním zdrojem nákazy.

### Co se děje ve vašem těle?

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

No, milé dámy, hurá do toho!

## 3. týden těhotenství

Vítáme tě, maminko. Ve tvém bříšku už začíná ten zázračný proces. Jedno zhruba ze 400 000 vaječných buněk, které jsou uloženy již od narození ve vaječnicích, 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 vajíč-



ko 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

vlasý 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

# Máte to ve svých rukou.



Doplněk stravy

Ovlivněte  
správnou výživou  
**v těhotenství a kojení**  
vývoj miminka.  
Šanci máte jen jednou!

## VIP MAMI® Quattro+:

✓ **s obsahem aktivní kyseliny listové**



✓ **obsahuje laktobacily**  
*Lactobacillus rhamnosus*  
HN001



✓ vč. obsahu komplexu vitamínů a minerálů, DHA a EPA, zázvoru

✓ 30 tablet + 30 kapslí v jednom balení

**K DOSTÁNÍ ve vybraných lékárnách nebo na [www.vipmami.cz](http://www.vipmami.cz)**

 **VIP MAMI**

 **vipmami\_multivitamin**



a s následující menstruací je vyloučeno z těla ženy.

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

V následujících hodinách - přibližně ve 12-15 hodinových intervalech - dochází k dalšímu dělení buněk

vajíčka. Po několika dnech "usilovného" dělení se vajíčko - které nyní nazýváme blastocysta a které čítá asi sto buněk, dostává do dělohy. Končí tím nebezpečí jednoho rizika, které budoucí maminku ohrožovalo - a to mimoděložního těhotenství.

Blastocysta je v této chvíli shluk buněk obklopených průhlednou stěnou, která buňky chrání před okolím. I když se blastocysta dostane do kontaktu s děložní stěnou, nedojde ještě k jejímu zahníždění. To může trvat dokonce několik dní. Až do chvíle, kdy se oplodněné va-

jíčko - blastocysta - uhnízdí, nemůže budoucí maminka zatím cítit nic zvláštního. Oplodnění vajíčka a jeho putování do dělohy a dělení není provázeno žádnými chemickými a hormonálními změnami.

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

#### **4. týden těhotenství**

Nastává období, kdy už můžete tušit, že se zázrak opět podařil. Men-





struace 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 zahrnila. Dochází k nárůstu progesteronu a k nárůstu HCG – lidského choriového gonado-

tropinu. 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 cizincem v těle matky - skládá se z cizích bílkovin, bude mít jinou krevní skupinu. Avšak život se (skoro) vždy prosadí: Embryo produkuje chemické látky, které oslabují imunitní systém matky. Tak může děťátko 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 přenášejí výkaly – neměla byste čistit záchod kočce, ptačí klec a podobně.)

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

#### **Co dělá miminko**

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

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

## 6. týden těhotenství

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

### **Co se děje ve vašem těle?**

Vaše břicho je ještě úplně ploché, ale v prsou už zřejmě cítíte první změny: Pod vlivem hormonů se 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 (odpočívejte 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 vašim miminkem není něco v pořádku.

Pokud jste tak ještě neučinila, domluvte si schůzku u gynekologa. I když je těhotenství "přirozenou záležitostí", je lépe, bude-li vás při něm sledovat lékař. Předejdete tak možným komplikacím.

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

### **Co dělá miminko?**

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

Srdce tvoří zduřeninu na přední straně hrudníku. Zatím je jen 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 prohlubeniny, ze kterých během následujícího vývoje vzniknou oči a uši. Zatím jsou po stranách "hlavičky" a ne předu, jak jsme tomu zvyklí u člověka. Začínají se formovat končetiny - zatím jsou to jen malé výrůstky z těla (tzv. pupeny končetin). Vytváří se také základ trávicího systému.

## 7. týden těhotenství

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

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

### **Co se děje ve vašem těle?**

Dochází ke změnám na čípku - vytváří se hlen, který uzavře cestu do dělohy a zvýší tak ochranu embrya před infekcí. Tento hlen - tzv. hlenová zátka - se uvolní až několik dní před porodem (její uvolnění bývá známkou blížícího se porodu).

S tím, jak se embryo zanořuje více do děložní sliznice, může dojít k tzv. implantačnímu krvácení. Zpravidla nejde o nic, co by ohrožovalo průběh těhotenství. Pokud však současně s krvácením máte silné křeče v 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. Stavý 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 břišku 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 naznačen otvor pro ústa, uši, oči na obou stranách hlavy jsou zatím ještě uzavřeny a vrstva kůže nad nimi obsahuje černý pigment.
- Na končetinách začíná být rozlišitelné rameno a ruka, i když ta vypadá spíš jako malá ploutvička.
- Vytvářejí se první kostní buňky.
- Vnější podoba nervového systému je již téměř dokončena.
- 40. den od početí již mohou být

## DORMEO POLŠTÁŘ KLÍNOVÝ

je skvělá pomůcka, která dokáže různými způsoby upravit vaši polohu při spánku nebo lenošení. Můžete si pohodlně zvednout horní i dolní část těla a ergonomicky ležet v posteli. Tento polštář je vyroben z podpůrné pěny Ecozell® a má komfortní vrstvu z paměťové pěny. Má snímatelný a prateľný potah.



## AVIRIL DĚTSKÝ KRÉM

Pomáhá s péčí o jemnou dětskou pokožku tak, aby se miminko cítilo jako v bavlnce. Heřmánek vytváří jemný film a tím ji chrání před zarudnutím a svěděním. Přináší citlivé pokožce vláčnost, jemnost a propůjčuje jí jemnou vůni.



## PROSPĚŠNÉ BAKTERIE PRO ZDRAVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Pro zdravé zažívání je důležité udržovat dostatečné množství prospěšných bakterií přirozeně se vyskytující ve střevě, což přispívá k podpoře imunitního systému. **ACTIVE FLORA baby** obsahuje garantované množství 6 miliard živých bakterií Lactobacillus rhamnosus GG ATCC 53103 v jedné denní dávce. **ACTIVE FLORA baby** lze užívat i současně s antibiotiky a neobsahuje umělá barviva, konzervační látky, cukr, laktózu a lepek. Vy i Vaše děti budete mít v bříšku jako v bavlnce. *ACTIVE FLORA baby je doplněk stravy. Doporučená cena: 260 Kč*



[www.activeflora.cz](http://www.activeflora.cz)

## OSLABENÁ IMUNITA? CHŘIPKA? VIRÓZA A NACHLAZENÍ?

Chcete posílit imunitní systém přírodní cestou? Vyzkoušejte lék Engystol – tablety se užívají od 1. příznaků i preventivně, pro děti od 1. dne věku i dospělé, včetně těhotných a kojících. Více na [www.engystol.cz](http://www.engystol.cz).



Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

# OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA



## PŘÍSPĚVEK PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY A NOVOROZENCE

**I vy můžete mít  
až 3 000 Kč na péči  
o vás a vaše miminko!**

**ZAČNĚTE SI S OZP I VY!**



**WWW.OZP.CZ**

INZERCE



- 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, protilátek proti červeným krvinkám, infekce typu syfilis, HIV, hepatitis B a základní biochemické vyšetření včetně moči.

- U rizikových pacientek jsou provedeny krevní testy na další možné infekce (toxoplazmóza, rubeola, cytomegalovirus, herpetické viry).
- U těhotných s vysokým rizikem (obezita, užívání léků - např. steroidů) se provádějí krevní testy k vyloučení těhotenské cukrovky.



## 8. týden těhotenství

I ta nejméně 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 mi-

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

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

k mdlobám. Častější je i močení. Sexuální aktivitu není nutno omezovat, jen v době pravděpodobných měsíčeků je gravidita zranitelnější.

### Co dělá miminko?

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

- Vytvářejí se plíce.
- Dochází k dalšímu vývoji mozku. Mozek začíná kontrolovat pohyb svalů.
- Základy nohou a paží se začínají prodlužovat a jsou odlišitelné

oblasti rukou a chodidel. Je již patrné rozdělení na prsty, ale ty jsou zatím spojeny blánou.

- Srdce a oběhový systém jsou již téměř vytvořeny.
- Játra přebírají funkci krvetvorby.
- Oči jsou většinou již otevřené.
- Vnější genitálie zatím nejsou vytvořeny a tak není možné rozpoznat, jaké bude pohlaví miminka.

## 9. týden těhotenství

V této 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, raní 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. Kosti 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. Vy-

tvářejí 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 nízko děložní branky, velmi rychle roste a je náchylná ke kontrakcím – a tedy i k případnému potratu. Navzdory tomu, že jak jsme říkali, největší nebezpečí je za vámi, vyhráno stále ještě není. Dejte pozor na přílišné namáhání bříška. Pokud chcete cvičit – a to v těhotenství po dohodě s lékařem rozhodně můžete – vynechte cviky na břišní svalstvo. Tělo maminky je stále pod vlivem záplavy hormonů – změny nálad a po-

Prevenar 13



# Strašáků se neleknu!

Očkování pomáhá  
mamince **chránit mě** před  
nebezpečnými pneumokoky.



Očkování vakcínou Prevenar 13 proti pneumokokovým onemocněním pomáhá chránit vaše dítě před **13 typy pneumokoka**, včetně typů **19A** a **3**, které patří k nejčastějším typům vyvolávajícím invazivní pneumokokové onemocnění v České republice. Díky očkování **se snižuje pravděpodobnost onemocnění meningitidou, zápalem plic a zánětem středního ucha** způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem vašeho dítěte. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy.

citů, emocí. Je to normální, i když ne každá maminka to zažije. Záchvaty pláče nejsou nic zvláštního – přenesete 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. Střeva jsou na svém místě. Ledviny začínají produkovat moč.
- Jsou vyvinuty vnější genitálie, i když zatím není možno rozpoznat pohlaví dítěte.
- Tep malého srdíčka můžete slyšet pomocí speciálního přístroje.

#### Co vás čeká a nemine

V této době většina nastávajících maminek již navštěvuje poradnu pro těhotné. Jistě patříte mezi ně. V poradně vám bude vystavena těhotenská průkazka. Obsahuje národné (jméno, datum narození, bydliště, rodná čísla rodičů), údaj o poslední menstruaci a datu předpokládaného porodu, záznamy o předchozích těhotenstvích, nemocích, rozměry pánve, výška, výchozí váha. Pravidelně je sledována moč, krevní tlak, růst dělohy, stav porodních cest a později kontrolována srdeční činnost plodu. V poslední části průkazky je místo na grafický záznam nárůstu hmotnosti, velikosti břicha a stavu porodních cest. Svě místo zde má i záznam ob-

vodního a zubního lékaře. Zaznamenávají se zde i výsledky vyšetření krve a ultrazvuku.

### 11. týden těhotenství

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

#### Co se děje ve vašem těle?

Děloha vyplňuje pánev a může být nahmatána nad stydkou kostí.

Začněte cvičit cviky na posílení pánevního dna - minimálně 25x za den - na 8-10 sec.

S jídlem to nepřehánějte, nejíte za dva, jak vám budou s oblibou předhazovat maminky a tchýně - potřebujete pouze 300-500 kalorií navíc.

Pozor na anemii (chudokrevnost) - vyskytuje se u budoucích maminek stále častěji. Nejčastěji jde o anemii způsobenou nedostatkem železa - tj. nedostatečnými zásobami železa před těhotenstvím. Tomu můžete zabránit, pokud budete pečlivě brát vitamíny pro těhotné.

Postupně odeznívají nevolnosti, tělesná váha jednoznačně stoupá, normální je do 0,5 kg týdně. 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 slít.
- Hlava stále ještě tvoří převážnou

část celého těla - téměř polovinu. Je rozeznatelný krk. Obličej je již dobře utvořen. Čelo je vysoko na hlavě a vydouvá se. V očích se začíná vytvářet duhovka.

- Ruce a nohy již nejsou přitaženy k tělu, ale volně se pohybují - na ultrazvuku můžete vidět radost z pohybu (pokud miminko nespí). Také prsty jsou již dobře vytvořeny. Miminko dokáže sevřít ruku v pěst.
- Miminko je velmi čilé - kope, polyká, a pohybuje se v plodové vodě. I když se miminko čile hýbe, maminka to ještě nemůže cítit.

#### Co vás čeká a nemine

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

Na některých pracovištích je již totiž dnes možné provést biochemické vyšetření od 10. do 12. týdne, které současně s podrobným 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.



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 součást výbavy miminka.

- ✓ snadné rozebírání a dezinfekce
- ✓ certifikovaný zdravotnický prostředek



**neobsahuje ftaláty**

dostupná ve všech lékárnách



[www.babyvac.cz](http://www.babyvac.cz)

INZERCE



Těhotenství



První rok



Druhý rok



Péče s láskou



Mám hlad!



Domov



Mimilňky



Od začátku spolu...

**ROSSMÁNEK**

Dětský věrnostní program

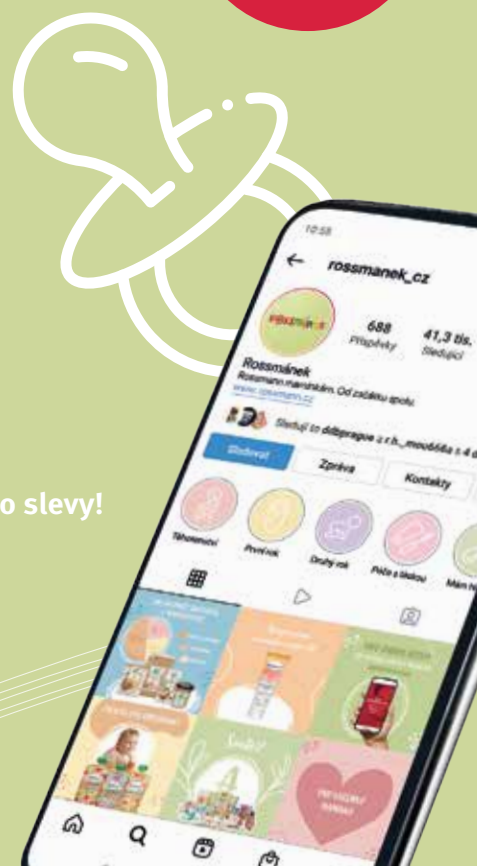
ROSSMANN  
**CLUB**

# NOVÝ INSTAGRAM ROSSMÁNEK!

Čekáte miminko? Nebo už se narodilo?  
Sledujte nás pro zajímavé soutěže, triky, inspiraci, nebo slevy!  
Startujeme na Nový rok!



@rossmanek\_cz





### Co se děje ve vašem těle?

Objevuje se první zatím nenápadné, ale velmi zvědavým okolím již zjistiitelné 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 pohybučím 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 vyvinuté.

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. Uživejte si druhý trimestr - bývá ten nejpříjemnější. Takže pokud můžete, vyjedte si na dovolenou - po porodu to hned tak nepůjde.

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

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

Děloha je nyní veliká asi jako větší mužská pěst.

#### **Co se děje ve vašem těle?**

Začínají se výrazněji měnit prsa - mohou v nich být více vidět žíly, někte-

- 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 tělíčka a hlavičky se upřesní termín porodu, faktické stáří

rým 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 vyrábá.

#### 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 nepřeborné možnosti.

#### Co se děje ve vašem těle?

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

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

Další zvětšování břicha provází větší chuť k jídlu.

Rostoucí děloha mění i poměry v břiše. Žaludek a plíce jsou tlačeny nahoru, střeva zase dozadu k páteři. Mění se poloha slepého střeva, proto je jeho onemocnění v těhotenství hůře zjištělné. Také hodnoty laboratorních vyšetření jsou jiné. Jedná-li se o vícečetnou graviditu, roste 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 maminkino bříško. Jeho pobyt uvnitř bude ještě poměrně dlouhý, takže má na "nácvik" dost času. Začíná spát, budí se, cvičí, otáčí hlavou, kroučí 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 břicho je jiné a tak se může stát, že spíš budete přemýšlet, kdy už to na vás bude vidět.

Děloha sahá asi do poloviny vzdálenosti pupku - horní okraj stydké kosti. Je měkká, na 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 mozkiem.
- Na koncích prstíků už se objevují otisky prstů.
- Dítě je vyživováno přes placentu. Ve střevech se vytváří vrstva nazvaná meconium. Dochází

# 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® obsahuje léčivé byliny  
a minerální látky

NOVINKA

**Viburgel®**

Při prořezávání zoubků  
[www.viburgel.cz](http://www.viburgel.cz)

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

**-Heel**

**Schwabe Czech s. r. o.**

Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov

Tel.: 241 740 540, [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz), [www.schwabe.cz](http://www.schwabe.cz), [www.viburcol.cz](http://www.viburcol.cz)



- 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 pajizévký - strie. Jde o růžové až tmavě červené proužky, vyskytující se nejčistěji na břiše, prsou, stehnech a bedrech. Již preventivně lze užít mastných krémů nebo speciálně vyráběných přípravků, kterými kůži jemně masírujeme. Pokud jste je až doteď nepoužívala, rozhodně začněte.

### Co dělá miminko?

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

- Vaše děťátko už je velice aktivní (což možná ucítíte), zatíná pěsti,

- polyká tekutinu, cucá si paleček a vyměšuje do plodové vody. Ruce už jsou dostatečně dlouhé, aby si je miminko mohlo chytit. Nedělá to ale zatím vědomě, pouze pokud se náhodou setkají.
- Jsou také vyvinuty mimické svaly na obličeji, takže je možné vidět nekontrolované grimasy.
- Začínají se také vyvíjet obočí a řasy.
- Vaše dítě již slyší první zvuky a na prstech u rukou má nehtíky (u nohou vyrostou až později).
- Na jazyku se již objevily chuťové pohárky.
- Plod je obklopen plodovou vodou a díky tomu se může volně pohybovat, otáčet se (v jednu chvíli je hlavou dolů, potom nahoru), plodová voda funguje jako tlumič a vy pohyby dítěte tolik necítíte. Funguje také jako ochrana proti vnějším nárazům, udržuje stálou teplotu v děloze.
- Plod již dokáže natahovat a ohýbat prsty, paže i nohy. Umí si držet pupečník, cucat palec, zatínat pěst, točit se v plodové vodě, funguje mu močový měchýř (plní se plodovou vodou a zase ji vypouští). Oči lehce reagují na změny intenzity světla, i když jsou ještě zavřené.
- Na hlavičce plodu 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 mongolismus) rozštěpových vad. Vykazuje-li test abnormální hodnoty, neznamená to, že se narodí poškozené dítě. Ukazuje jen zvýšené riziko (pravděpodobnost se udává cca



64%). Na některých pracovištích je již dnes možné provést biochemické vyšetření od 10. do 12. týdne, které současně s podrobným ultrazvukovým vyšetřením ve stejném období stanoví riziko chromozomální vady plodu s pravděpodobností až 84%. Invazivní vyšetření (amniocentézu

nebo odběr vzorků choria placenty) je tak možno provést dříve. Pokud jste tato vyšetření neabsolvovala (stále nejsou úplně běžná), je pro vás velkým vodítkem právě zmíněný Triple Test. Pokud nevyjde nejlépe, následují další vyšetření – například odběr plodové vody /amniocentéza

- odebrání plodové vody za účelem testů abnormalit chromozomů/ a ultrazvukové vyšetření u specialisty.

### **17. týden těhotenství**

Možná právě teď požíváte perné chvílky při čekání na výsledky krevních testů. Hlavu vzhůru, ve většině přípa-

dů 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 nepřipadá v úvahu.

### Co dělá miminko?

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

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

a schovány za očními víčky.

## 18. týden těhotenství

Pomalu se blížíme k polovině těhotenství. Vaše miminko je stále víc podobné človičkovi 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 pu-

pek. 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 placentu uloženou 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





# HOMEOPATIE PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY



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

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



**Pozor, zácpa! (3. měsíc):** Nevolnosti by měly být sice na ústupu, ale změny ve vnímání chutí a pachů mohou způsobit odmítání potravin, které jsou důležitou součástí jídelníčku. Rozjitřené smysly uklidní a drastickému úbytku váhy zamezí **Arsenicum album AKH** a **Aurum metallicum AKH**. Jestliže naopak maminkám

chutná příliš (hlavně sladké a kyselé), situaci stabilizuje **Argentum nitricum AKH** a **Natrium phosphoricum AKH**. Se zácpou pomůže **Silicea AKH** a **Graphites AKH**. Nutné je ale při tom myslet na pitný režim a vlákninu.

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

**Bolavá záda a gynekologické problémy (5. měsíc):** Bolestem stydké spony nebo zad nelze předejít, lze je však zmírnit prostřednictvím **Dulcamary AKH** a **Hyperica perforata AKH**. Pokud se objeví výtok, který zapáchá a je doprovázen pálením a svěděním, může jít o infekci.

Vhodné je pak **Allium cepa AKH** spolu s protizánětlivým **Kaliem muriaticem AKH**, které snižuje nežádoucí účinky antibiotik, a **Thujou occidentalis AKH**, která léčí nemoci dělohy, močových i porodních cest.

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

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

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

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

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



**MUDr. Alexandr Fesik,**  
lékař a homeopat

**Česká homeopatie AKH**

homeopatická poradna: 776 879 799, 596 113 330  
www.budtezdravi.cz | budtezdravi@budtezdravi.cz

 @budte zdraví s Českou homeopatií  
 Budte zdraví s Českou homeopatií

již cítí pohyby svého potomka.

Pokud jste to už neudělala, začněte si zjišťovat, kde jsou ve vašem okolí nějaké předporodní kurzy, jak jsou s nimi ostatní maminky spokojené a kolik stojí. I když zvládnete porodit i bez absolvování takového kurzu, rozhodně se v něm dozvíte mnoho zajímavého. Kromě toho si budete moci popovídat s ostatními maminkami.

### Co dělá miminko?

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

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

### Co vás čeká a nemine

V případě, že bylo při krevních testech v 16. týdnu zjištěno zvýšené riziko poškození miminka a při věku matky nad 35 let se v této fázi gravidity provádí amniocentéza – vyšetření plodové vody. Z těla miminka se totiž v průběhu jeho „života“ v děloze uvolňují buňky, které se pohybují v plodové vodě. Jejich prozkoumáním na genetické vady je pak možné potvrdit nebo vyvrátit riziko

poškození plodu.

Výkon se provádí ambulantně ve zdravotnických zařízeních specializovaných na prenatální diagnostiku obvykle mezi 15. - 20. týdnem těhotenství. Není bolestivý. Plodová voda (15-30 ml) se získá píchnutím tenké jehly do dutiny děložní, pod kontrolou ultrazvuku tak, aby plod nebyl poraněn. Plod si během několika dnů odebrané množství plodové vody obnoví. Plodovou vodu pak zpracuje genetická laboratoř a vyhotoví výsledek do průměrně 14 - 16ti dnů. Délka zpracování je odvislá od množství buněk plodu, které plodová voda obsahuje a je tedy individuální.

Je možné i rychlé zpracování vzorku plodové vody speciální technikou PCR (polymerázová řetězová reakce), kde jsou výsledky již do 48 hodin. Toto vyšetření je cíleno na konkrétní vývojovou vadu, nelze aplikovat ve všech případech a nenahradí kompletní vyšetření genetického pozadí plodu, které poskytne kultivace plodové vody získané amniocentézou. Po odběru plodové vody vám lékař doporučí klidový režim, a to pro snížení rizika komplikace vedoucí k potratu plodu. Absolutní by měl trvat 24 hodin, po dobu 2 týdnů je nutno vyloučit větší fyzickou námahu a více odpočívat.

## 20. týden těhotenství

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

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

### Co se děje ve vašem těle?

Dolní polovina břicha se vyklenuje

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

### Co dělá miminko?

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

- Pohlavní orgány jsou již vyvinuty, u děvčat již vaječníky mají všechna vajíčka, která budou využívat po celý život (asi 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.

HARTMANN



**Thermoval®**  
baby

[www.lekarnahartmann.info](http://www.lekarnahartmann.info)

## Změřte teplotu přesně a bez jediného dotyku

- **Bezdotykové měření** na čele ve 3 sekundách
- Měří teplotu **lidského těla, předmětů i okolí**
- **Tichý provoz** – bez zvukového znamení
- **Optický alarm** při horečce



Na čele



U objektů



V místnosti

### 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, bříška s ledvinami, žaludkem a střevy, pánve s močovým měchýřem a genitálem, horních a dolních končetin. V případě jakýchkoli pochybností nebo při špatné přehlednosti je na místě provést superkonzilium – velmi podrobné ultrazvukové vyšetření na specializovaném pracovišti. V tuto dobu je možné u rizikových pacientek doporučit i speciální ultrazvukové vyšetření dětským kardiologem, zkušeným v 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, bříško ještě tolik nenarostlo - prožijte své nejkrásnější chvíle naplno. Možná je vhodný čas na nákupy - až bude bříško 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 obličej - mohou být příznaky preeklampsie. Nezapomínejte jíst těhotenské vitamíny a dodržovat pitný režim. Dostatek tekutin během celé doby těhotenství je velmi důležitý.

#### Co dělá miminko?

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

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

#### Co vás čeká a nemine

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

Bříško už je velmi patrné - zřejmě začínáte mít problémy s ohýbáním (raději si dřepněte), ale i s rovnová-



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

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

### Co dělá miminko?

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

- Vytvářejí se řasy a obočí.
- Oči již jsou zformovány, jen duhovka zatím neobsahuje žádný pigment.
- Díky narůstající svalové hmotě je plod stále více aktivnější a jeho pohyby jsou stále silnější. Plod se může začít pohybovat jako reakce na hlasitou hudbu nebo zvuk. Matka cítí pohyby děťátka 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 bříško, nic si z toho nedělejte. Velikost miminka nezávisí na velikosti bříška, takže je jistě vše v pořádku. Průměrný přírůstek váhy ve 23. týdnu těhotenství je 5 kilogramů, ale hranice se pohybuje od 1,5 do 8,5 kilogramů

### Co dělá miminko?

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

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

## 24. týden těhotenství

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

### Co se děje ve vašem těle?

Dbejte dobře o svou pokožku. Na namáhaných místech se mohou objevovat strie – na prsou, zadečku a pochopitelně na bříšku. Po koupeli si namažte příslušné partie tělovým mlékem (na bříše 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 zvrásknená.

- 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. Proporce těla se vyrovnávají a tělísko 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



# ROHLÍK A ROHLÍČEK

Asi byste dnes jen těžko hledali člověka, který ještě nezaregistroval Rohlík s velkým R.

Online obchod Rohlík je totiž možností, jak nakoupit skvělé jídlo, ale i drogerii a další věci do domácnosti bez front, stresu a ztráty času. Vždyť, kdo by nechtěl nakupovat z pohodlí domova, když vám zdarma přivezou nákup až ke dveřím? Nebo když tu najdete i farmářské a jiné kvalitní i nevšední potraviny bez toho, aniž byste zkoumali nabídku desítek e-shopů?

V Rohlíku se snaží budovat určité hodnoty a tou nejdůležitější je pro ně „rodina“. Právě proto vznikl před lety klub Rohlíček, jehož misí je pomáhat jíst a žít lépe rodičům a jejich dětem, ale i rodičům nastávajícím. Tím, že Rohlík rodičům pomůže bez námahy nakoupit kvalitní produkty, šetří jim čas, který mohou strávit jinými aktivitami, a navíc bez stresu. A všichni víme, že když jsou rodiče v pohodě, děti také...

Pro nejmenší jen to nejlepší – to v Rohlíku platí u produktů i služeb. Na Rohlíku maminky najdou vše, po čem ony i jejich miminka touží. Ať už jde o populární eko a klasické plenky, šetrné prací prášky a čisticí prostředky nebo velký výběr špičkové přírodní kosmetiky či hraček. A co konkrétně klub Rohlíček svým členům nabízí?

**Rohlíček – klub pro nastávající rodiče a rodiče s dětmi do 12 let**

## HLAVNÍ VÝHODY

0 Kč

### REGISTRACE ZDARMA

Za členství v klubu neplatíte ani korunu.



### VRÁCENÍ PENĚZ ZA NÁKUP

Za každý nákup nad 2 000 Kč od nás dostanete 100 kreditů.



### KLUBOVÉ SLEVY

Pravidelné slevy pouze pro členy klubu. Určitě si vyberete!



### DOPRAVA ZDARMA NA VŠECHNY NÁKUPY

Od neděle do čtvrtka mezi 10 a 16 hod.

rohlík .cz



INZERCE

 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA  
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

**Příspěvek**  
na vyšetření  
v těhotenství  
až **3 000** Kč.

Například na 3D  
nebo 4D ultrazvuk.

[www.211.cz](http://www.211.cz)

**Výhra**  
pro vaše  
zdraví



se skrývá strach z porodu, z budoucího mateřství, ale i ze ztráty svobody. Navíc je dokázáno, že budoucí maminky si více svých snů pamatují. Tak se tím nenechejte zaskočit. V některých případech se může objevit anemie (chudokrevnost), dbejte na dobrý přísun vitamínů a minerálů – a na 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 čerstvě narozené miminko, posadíme svůj hlas zpravidla o něco výše).
- Také zrakové nervy začínají pracovat – dítě vnímá světlo přicházející přes břišní stěnu. Pokusy ukázaly, že pokud se na břicho 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 vlasy, 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 další příznaky, jako jsou bolesti hlavy, otoky a rozostřené vidění), může se jednat o příznaky tzv. preeklampsie. V takovém případě ihned informujte svého lékaře – v případě, že se preeklampsie vyvine do eklampsie, jde o stav ohrožující život dítěte a matky (nicméně poměrně vzácný).

Průměrný přírůstek váhy maminky je v této chvíli 6,5 kilogramů, ale může se pohybovat od 3 do 10,5 kilo.

### Co dělá miminko?

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 ra-

pidně zvyšovat.

### Co se děje ve vašem těle?

Změny vaší postavy začínají být stále výraznější a nárůst hmotnosti rychlejší. Pokud jste zatím příliš nepřibírala, teď se to může změnit. Díky nárůstu váhy a změnám těžiště se mohou objevit i další problémy spojené s vyšším stupněm těhotenství, jako jsou křečové žíly, hemeroidy nebo křeče v nohou. Pohyby miminka byste měla cítit pravidelně – pokud miminko necítíte delší dobu, nebo se pohybuje jen velmi málo, navštivte svého lékaře.

Průměrný přírůstek váhy maminky je





7 kilogramů, ale může se pohybovat od 3,5 do 11,5 kilo.

#### **Co dělá miminko?**

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

- Dítě si začíná vyvíjet vlastní denní rytmus – začíná pravidelně spát a probouzet se. Bohužel to vypadá, že většina miminek spí v době, kdy jste vzhůru, zatím co když jdete spát, probouzí se a začíná být aktivní. Možná vám ale jen dává najevo, že jste si leh-

la 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

metabolizmu 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 břišku, zadečku (ale i prsou) strie – pečujte o namáhanou pokožku.

Již touto dobou se mohou objevit nepravidelné a nebolestivé kontrakce. Zpravidla je budete lépe snášet v sedě, než za chůze. Mohou se projevit i jako ztvrdnutí břicha. Pokud nejsou příliš časté (častěji než 5-10 za den), nejedná se o žádný problém – pokud ale máte pochybnosti, poraďte se s lékařem.

Až do teď jste do těhotenské poradny chodila jednou za měsíc. Nyní pravděpodobně začnete chodit častěji - každých 14 dní.

### Co dělá miminko?

Miminko reaguje na podněty zvenčí. Otevírá a zavírá oči, otáčí hlavu za zdrojem světla, pokud se v okolí ozve velká rána, může sebou "škubnout" (sluch už je dobře vyvinut). Miminko má velké množství chuťových buněk – dokonce víc, než bude mít po porodu – takže velmi intenzivně vnímá chuť. Také dokáže cítit bolest a reaguje podobně jako 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 trošku jako chodící koule a začínáte mít problémy s chůzí. Brzy se unavíte a tělo jako by potřebovalo jednou tolik spánku.

Řiďte se tím, co po vás žádá. Možná byste měla pomalu začít shánět věci na miminko, prát a žehlit. Později to bude ještě horší a připravit vše je potřeba.

### Co se děje ve vašem těle?

Možná vaše miminko začne pomalu sestupovat dolů, což by pro vás znamenalo přece jen zmírnění obtíží. Dítě, které doteď tlačilo na bránici je níže a vám se tak lépe dýchá. Také tlak na žaludek se zmenšil a mizí pálení žáhy a podobné problémy. Nevýhodou je, že dítě naopak začíná tlačit 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 klepat 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 sraštlé.

- 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.



Pro veselý rozvoj schopností  
Vašich dětí od miminek



# Poznávání pro nejmenší

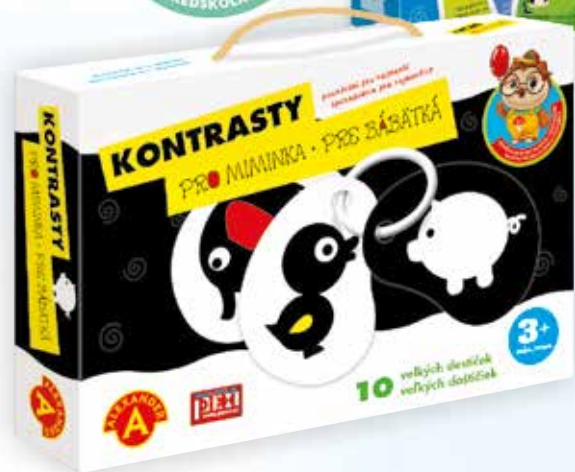
série baby her zaměřených na batolata a malé děti



od 3 měs. do 4 let



od 24 měsíců



od 3 měsíců



Vyzkoušejte i další naše hry pro děti od 2 do 7 let



/pexicz

Více her najdeš na:

[www.pexi.cz](http://www.pexi.cz)

Ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



... a dalších



### **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 kapičky husté nažloutlé tekutiny. Jde o první mléko, které bude v prvních 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 žínkou. Pokud víte, do které



porodnice pojedete, zjistěte si, kdy tam jsou otevřené dny (pokud jsou), případně kdy pořádají semináře pro budoucí rodiče – ve většině porodnic něco takového připravují. Touto do-

bou byste měla absolvovat třetí ultrazvuk. Průměrný přírůstek váhy je 9 kilogramů, ale může se pohybovat od 5 do 14,5 kilo. Stále ještě byste měla přibírat kolem půl kila za týden.

#### **Co dělá miminko?**

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

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

#### **Co vás čeká a nemine**

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

Kontroluje se:

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

děné 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?**

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

#### **Co dělá miminko?**

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

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

ny cukru v plodové vodě). Vyplatí 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 – napanikařte. 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 na-

víc 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, pocituje inten-



zivní 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 pohlav-

ního styku. Svoji aktivitu zaměřte postupně na přípravu domova, dokažte 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. Kosti jsou plně vyvinuty, i když jsou ještě měkké.
- Miminko dokáže uvnitř dělohy cítit, slyšet a vidět poměrně hodně. Může již mít vytvořený určitý denní rytmus, který zahrnuje hodně spánku (i když se to nezdá, protože máte pocit, že do vás akorát kope). Dokonce bychom u něj mohli rozlišit REM fázi spánku (rychlé pohyby očí).
- Rychlost tepu jeho srdce se ustaluje na 120 – 160 úderech v minutě.

### 34. týden těhotenství

V této chvíli zřejmě právě nastupujete na mateřskou dovolenou. Však už je to také zapotřebí. Každý pohyb vám

dělá problém a každodenní cesta do práce není žádným potěšením.

#### Co se děje ve vašem těle?

Vaše tělo vymění každé tři hodiny plodovou vodu. Můžete čas od času cítit nepravé kontrakce. Je to naprosto normální a maminka je



Kupujte nyní s dopravou zdarma na [dwinguler.cz](http://dwinguler.cz) nebo [detsky-koberec.cz](http://detsky-koberec.cz)



 **PLAY MAT**



 **CASTLE**



 **KIDS SOFA**



**BABY CARE™**



**Multi Mat**

### Pro použití doma i venku

Nesavý materiál pro použití i venku  
Snadná údržba – otřete vlhkým hadrem  
Perfektní zážitek při hraní

### Chrání bezpečí dětí

Speciální ECO pěna  
Antibakteriální povrch  
Chrání proti prochladnutí  
Tlumí hluk i pády

**Nyní**

**Doprava**

**ZDARMA**

Sledujte nás  
i na **Facebooku**



[fb.com/DwingulerCZ](https://fb.com/DwingulerCZ)

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

#### **Co vás čeká a nemine**

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



## **35. týden těhotenství**

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

#### **Co se děje ve vašem těle?**

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

Nebezpečí preeklampsie (otoky, bílkovina v moči, zvýšení krevního tlaku) je stále aktuální. Otoky nohou a rukou se již často objevují, ale nemusí být příznakem gestozy. Posoudit to ale musí lékař. V této fázi těhotenství se můžete setkat s tím, že lékař zjistí, že plod pravidelně nepřibývá na váze a velikosti. Poté následují častější kontroly, a pokud se zjistí, že placenta již téměř nefunguje, je v zájmu plodu nutné těhotenství ukončit.

Průměrný přírůstek váhy je 10,5 kilogramů, ale může se pohybovat od 7 do 16,5 kilo. Některé maminky přestávají touto dobou nabírat na váze.

#### **Co dělá miminko?**

Pokožka vašeho dítěte již není tak průsvitná a to hlavně díky nárůstu tuku, mění barvu na růžovou a už jsou méně viditelné cévy. Oči se pravidelně otevírají a zavírají, dítě je schopné vnímat světlo a tmu přes břišní stěnu. Končetiny jsou již plně vyvinuté včetně nervových zakončení, vaše dítě má tedy koordinované pohyby. Ochlupení přetrvává na zá-





# 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



dech, 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 hlavíčkou 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 na-

bírat, 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 hlavíčky 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



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

### 38. týden těhotenství

Po dokončení 38. týdne je miminko považováno za zralé, a pokud by se nyní narodilo, narodilo by se tzv. v termínu. To znamená, že se jeho váha se už pohybuje kolem hodnoty, kterou může vážít 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 zůstanou jako zásoba pro tvorbu mléka - jiné necháte v porodnici. Čím

dál častěji a intenzivněji jsou pocítovány děložní stahy, tzv. poslíčky. Nevedou k porodu, protože nemají efekt na porodních cestách. Mnohdy jsou tak intenzivní a časté, že vedou k příchodu nastávající maminky do porodnice. Není se za co stydět. Ani lékař na první pohled nepozná, zda jde o začátek porodu nebo poslíčky. To ukáže



až čas, další vývoj kontrakcí děložních a nálezu na porodních cestách.

#### Co dělá miminko?

Co se týče stupně vývoje, platí samozřejmě totéž, co pro miminko ve 37. 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 vyvinutou chuť.
- Všechny vnitřní orgány jsou již plně vyvinuty a během posledních týdnů těhotenství si vyzkoušely (a ještě chvíli vyzkoušejí) svoji funkčnost. Miminko polyká plodovou vodu, která obsahuje části 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 matricy (dítě dostává příjmení otce).

# „S úctou k maminkám a láskou k dětem“

**dm**  
babylove

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](http://www.dm.cz/baby).**

**dm**  
Denk  
mit

Značka



**dm**  
Bio

**dmBio**

bio mléčná výživa  
malých dětí v prášku  
600 g, více druhů



**babylove**

nature  
pleny mini  
28 ks



**dmBio**

čaj pro kojící ženy  
20 nálevových sáčků



**babylove**

vlhčené ubrousky  
99 % vody  
80 ks

**Denkmit**

Ultra Sensitiv  
prací prášek  
18 PD



EXPRESNÍ  
VYZVEDNUTÍ

[dm.cz/expres](http://dm.cz/expres)

[www.dm.cz](http://www.dm.cz)  
[www.facebook.com/dm.cesko](https://www.facebook.com/dm.cesko)  
[instagram.com/dm\\_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

**dm**

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



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 mimin-

ko, které tatínek přinese do porodnice 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. Kostí dětské lebky jsou měkké a mohou přes sebe klouzat, to pomůže plodu při porodu projít porodními cestami a pochvou.

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

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

- Plíce jsou již plně vyvinuté, potřebují ale stále dozrát (po porodu). Potřebují látku zvanou kortizol, který pomáhá plicím v dozrání.
- Srdce je plně výkonné, bije rychlostí 110-150 tepů za minutu, po porodu nastanou změny v krevním oběhu způsobené rozvinutím plic.
- Placenta již stárne - její růst je zastaven.
- Lanugo se již úplně vytratilo, snad jen s výjimkou horních částí paží a ramen. Pokožka již téměř není pokryta mázkem – ten někdy zůstává jen v kožních záhybech.
- Vlasy miminka jsou hrubší a silnější, některá miminka se rodí s bujným porostem hlavy, jiná naopak bez vlasů.
- Mázek uvolněný z pokožky zabarvuje plodovou vodu. Původně čirá tekutina se stává matnou. Nikdy by však neměla být kalná nebo dokonce zapáchat.
- Nehty na rukou dokonce přesahují konečky prstů, někdy mohou být pěkně ostré a miminko se jimi může i v bezpečí maminky bříška pěkně poškrábat.
- Miminka obou pohlaví mají malé bradavky.
- Tělo miminka je od maminky zásobeno protilátkami proti nemocem, které bude využívat v prvních několika měsících, než se jeho tělo naučí vytvářet vlastní protilátky.

Text: Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

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

# 4 500 Kč

## Zvýšení příspěvku pro těhotné a ženy po porodu od ČPZP

**Těhotenství je krásné, ale náročné. Proto je dobré hledat a využívat vše, co vám pomůže toto období spojené s narozením dítěte přijemnit. Například atraktivní příspěvky a služby, které má ve své nabídce Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP).**

Těhotným klientkám a ženám, které již porodily, ČPZP garantuje úhradu potřebné zdravotní péče z veřejného zdravotního pojištění. Třetí největší zdravotní pojišťovna v ČR samozřejmě myslí na maminky i ve svých preventivních programech. Od ledna 2022 zde mohou čerpat až 4 500 Kč, což je o pětistovku více než v roce 2021. To už je částka, která může mladé rodině při všech těch výdajích v těhotenství a následném mateřství trochu ulehčit.

### **Na co všechno můžete využít příspěvek od ČPZP**

A na co mohou nastávající maminky a ženy po porodu příspěvky od České průmyslové zdravotní pojišťovny (ČPZP) využít? Například na těhotenskou vyšetření, nehrazená z veřejného zdravotního pojištění, na edukační kurzy nebo na cvičení před porodem i po něm, na cvičení dítěte, na monitor dechu a chuvičky, na různé pomůcky ke kojení a podobně.

Budoucí maminky registrované u ČPZP se o preventivní programy aktivně zajímají a většinou je i znají. Jde o programy Manažerka mateřství, Žena po porodu, Zdravé dítě a Chůva 24. Není rozhodně náhoda, že programy pro nastávající mat-

ky a dítě patří k dlouhodobě nejoblíbenějším a nejvíce čerpaným programům. Například v rámci Manažerky mateřství, kde lze od ledna 2022 čerpat příspěvek až 2 500 Kč, ČPZP svým klientkám za pět let přispěla více než 62 miliony Kč.

### **Těhotenstvím proplujete snadno i díky mobilní aplikaci**

Maminky budoucí i novopečené se mohou těšit na pohodlnější mateřství i díky unikátní službě ZDRAVÍ V MOBILU. Jedná se o mobilní aplikaci, kterou nabízí Česká průmyslová zdravotní pojišťovna ke stažení zdarma.

Věděly jste, maminky, že díky této aplikaci budete mít vždy u sebe ty správné informace o zdraví svém i vašich dětí? Stáhněte si ZDRAVÍ V MOBILU do svého chytrého telefonu a příjemně vás překvapí, jak užitečného pomocníka získáte.

A co tato aplikace umí? Nastávající maminky provede těhotenstvím týden po týdně. Upozorní je na těhotenskou vyšetření a ohlídá i blížící se termín porodu. Pomůže s výběrem jména pro dítě. Aplikace včas nabídne nákupní seznam věcí potřebných pro miminko a ani na pří-

pravu tašky do porodnice nebude maminka sama. Výhod pro budoucí maminky je samozřejmě mnohem více. Kromě těhotenské kalkulačky napoví přirovnáním k ovoci třeba i to, jak miminko v děloze roste.

Protože porodem všechno teprve začíná, provede ZDRAVÍ V MOBILU novopečenou maminku i tím, na co by neměla zapomenout po příchodu miminka na svět.

### **Aplikace slouží i k proplacení příspěvku**

Kvůli čerpání příspěvku už v ČPZP nemusíte chodit s dokladem na pobočku. Opravdu je to tak. Stačí, když maminka nebo kterýkoli klient, který má staženou aplikaci ZDRAVÍ V MOBILU a aktivovanou Elektronickou přepážku, ofoť doklady k proplacení a zašle je ČPZP. Ta pak pošle peníze na účet. Přes aplikaci si můžete nechat proplatit i příspěvek z doplňkového preventivního programu Bonus Plus, když se do něj předtím zaregistrujete.

Aplikaci ZDRAVÍ V MOBILU stahujte na [www.zdravivmobilu.cz](http://www.zdravivmobilu.cz) nebo na Google Play či v App Store. Přehled všech preventivních programů najdete na [www.cpzp.cz](http://www.cpzp.cz).



# TĚHOTENSKÉ POTÍŽE...

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







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

## TRÁVENÍ a potíže s ním spojené

### **Nevolnost (nauzea) a zvracení**

Nevolnosti se obvykle objevují kolem 6. týdne těhotenství (t. t.), ale u některých žen se můžou dostavit hned po vynechání menstruace. Přetrvávají přibližně do začátku druhého trimestru (14. t. t.). Přestože se o nich často mluví jako o „ranních“,

Nevolnost a zvracení u těhulek vyvolávají i různé pachy nebo vůně, na které jsou v těhotenství obecně citlivější.

#### **Příčina:**

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

#### **Co s tím?**

Nevolnosti většinou nevyžadují medicínskou léčbu a samy v druhé třetině gravidity odezní. Pokud byste přesto ráda po nějakém volně prodejném léku sáhla, poraďte se o výběru se svým gynekologem. Jinak se snažte jíst malé množství jídla a častěji. Určitou úlevu vám můžou



potrápít vás mohou kdykoliv během dne. Stav se může zhoršit při únavě, při prázdném žaludku, po požití alkoholu nebo mastných pokrmů.

přinést skořicové sušenky nebo čaj. Pokud trpíte klasickou ranní nevolností, připravte si na noční stolek suchý toust nebo sušenky, a než z po-

stele vstanete, trochu se najezte. Jestliže zvracíte příliš silně a často, informujte svého lékaře. Rozsáhlé zvracení může způsobit úbytek hmotnosti, narušit výživu a vést k dehydrataci. Odborně se takový stav nazývá hyperemesis gravidarum a vyžaduje léčbu a dozor.

### Těhotenské chutě

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

#### **Příčina:**

Není přesně známa.

#### **Co s tím?**

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

### Pálení žáhy (pyróza)

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

#### **Příčina:**

Na vině je uvolnění svalstva kolem jícnového svěrače. Pokud tato „záklopka“ dobře nefunguje, do spodní části jícnu se vrací část žaludečního



Produkty ACTIVE FLORA **baby** a **DUO** zvyšují množství prospěšných bakterií v gastrointestiálním traktu, a tím napomáhají ke zdravému zažívání. Lze užívat současně s antibiotiky.

Doplňěk stravy



Doplňěk stravy



## ACTIVE FLORA **baby**

### V bříšku jako v bavlnce.

- Vhodný pro kojence, děti i dospělé.
- Lze ho použít také u předčasně narozených dětí či novorozenců s nízkou porodní hmotností.<sup>1</sup>
- Obsahuje 6 miliard probiotických bakterií v denní dávce.



Certifikát o zdravotní bezpečnosti  
SZÚ č. 183-358/21

## ACTIVE FLORA **DUO**

**NOVINKA**  
od listopadu 2021

### Různé situace-jedno řešení.

- SYNBIOTIKUM vhodné pro děti od 3 let a dospělé. (kombinace dvou probiotik a prebiotika)
- vyvinuté v souladu s doporučeními WGO (Světová Gastroenterologická Organizace)<sup>2</sup>
- Obsahuje 14 miliard probiotických bakterií a prebiotikum inulin v jedné denní dávce.

[www.activeflora.cz](http://www.activeflora.cz)



**Alpen Pharma Group**  
*In the name of Health!*

**Alpen Pharma CZ, s.r.o.**, Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

Doplňky stravy ACTIVE FLORA baby a ACTIVE FLORA DUO nejsou určeny jako náhrada pestré stravy.

<sup>1</sup>Manzoni P, Mostert M, Leonessa L, Priolo C, Farina D, Monetti C, Latino M.A, Gomirato G: Oral supplementation with the strain of the family Lactobacillus rhamnosus prevents the colonization of the digestive tract of premature babies by Candida: Clinical Infectious Diseases 2006; 42

<sup>2</sup>T. Kelesidis et al. Efficacy and safety of the probiotic Saccharomyces boulardii for the prevention and therapy of gastrointestinal disorders. Therapeutic Advances in Gastroenterology 2012; 5(2): 111–125. 2.F. Guarner et al. WGO Global Guideline Probiotics and prebiotics. 2017.



obsahu (natrávená potrava s kyselými žaludečními šťávami) a způsobuje tam podráždění a pocit pálení. Přispívá k tomu i zvětšující se děloha, která zespondu na žaludek tlačí.

#### **Co s tím?**

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

se svým lékařem.

#### **Nadýmání (meteorismus)**

Nadýmání a větší odchod větrů jsou v těhotenství časté a můžou způsobovat bolesti břicha a celkový diskomfort. V zažívacím traktu se hromadí střevní plyny, což způsobuje pocit tlaku a plnosti v nadbříšku. Střevní plyny vznikají v tlustém střevě mimo jiné ze špatně stravitelných cukrů. Bakterie střevní mikroflory se je snaží rozložit a při tom vzniká množství vodíku, oxidu uhličitého a u některých osob také metanu.

Vzduch se nám do útrobu dostává také při jídle či pití a jeho zdrojem můžou být i sycené nápoje.

#### **Příčina:**

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

#### **Co s tím?**

Jak už zaznělo několikrát, jezte menší porce a častěji, jídlo nekonzumujte „za poklusu“, ale v klidu a dobře kousejte. Ve spěchu spolýkáte spoustu vzduchu a ten pak tvoří bolestivé kapsy plynu ve vnitřnostech.

## Plánovaný císařský řez

Příliš se neví, že pokud miminko neprojde porodními cestami, vzrůstá riziko atopických exémů. Tomu lze předejít užíváním přípravku obsahujícím ramnosus GG již v těhotenství. Je nutné ho nasadit hned, jak se budoucí matka dozví, že je plánován císařský řez.



Vyhýbejte se potravinám, o kterých je známo, že nadýmají nebo s nimi máte vy osobně takovou zkušenost. Pomoci mohou i některá léčiva, nechte si případně něco doporučit od svého gynekologa.

## Střevní nerovnováha

V těhotenství někdy maminky mívají problém s opakujícími se průjmami.

### Příčina:

Průjem bývá vyvolaný dietní chybou, virovou infekcí nebo hormonálními změnami. Obvykle mívá rychlý nástup a poměrně brzy také odezní.

Může ho navíc doprovázet celková nevolnost, zvracení, nadměrné pocení, zvýšená teplota nebo zimnice. Tyto faktory pak způsobují zvýšené ztráty vody a nastávajícím maminkám tak hrozí dehydratace.

### Co s tím:

Z toho důvodu je nezbytné soustředit se na pravidelné doplňování tekutin. Pijte raději po menších doušcích, ale o to častěji. Vzhledem k větším ztrátám vody byste měly

rychlými cukry v podobě ovoce, přičemž vhodný může být třeba banán nebo nastrohané jablko bez slupky.

## DÝCHÁNÍ a potíže s ním

### Dýchavičnost

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

### Příčina:

Příčin je několik. První je zvýšená

svůj příjem tekutin také o něco zvýšit. Mezi nápoje, které je dobré při průjmu užívat, patří třeba různé čaje nebo minerální vody bez bublinek. Vyhněte se naopak slazeným limonádám, energetickým drinkům nebo kávě. Dále můžete sáhnout po iontovém nápoji, který doplní ztracené elektrolyty a potřebné minerály. Důležitá je ovšem i strava, která by měla být lehká a snadno stravitelná. Nastávající maminky by do jídelníčku měly zařadit třeba dušenou rýži, dušenou mrkev nebo piškoty. Chybějící energii je pak dobré doplnit

hmotnost. Vaše nohy nesou o 10–15 kg více než před pár měsíci. Dalším důvodem, proč se zadýcháváte, je zvětšující se břicho, které tlačí na bránici a plíce a ztěžuje dýchání.

### Co s tím?

Dýchání se většinou samo trochu zlepší po 36. týdnu těhotenství, kdy dětátko sestoupí níž do pánve a začne se připravovat na porod. Předcházet dýchavičnosti se částečně dá i pomalými pohyby a správným držetím těla. Nezatěžujte se fyzicky náročnými aktivitami a šetřete energii.

## CÉVNÍ SYSTÉM a potíže s ním

### **Křečové žíly (varixy)**

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

#### **Příčina:**

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

#### **Co s tím?**

Stav se většinou zlepší nebo vrátí do normálu po porodu. Během těhotenství můžete příznaky zmírnit pravidelným nenáročným cvičením (zrychluje průtok krve), častým odpočinkem s nohama ve zvýšené poloze, nošením speciálních podpurných punčoch nebo podkolenek pro těhotné (dostanete je v lékárně, mechanicky zpevňují stěny žil a napomáhají krevnímu návratu) během dne. Když budete sedět, nedávejte nohu přes nohu.

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

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

### **Otoky**

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

#### **Příčina:**

Tekutina více prostupuje z cév do

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

#### **Co s tím?**

Nejlepší pomocí je v tomto případě odpočinek a dát si nohy nahoru i několikrát denně. Otokům rozhodně nepředejete tak, že budete pít méně tekutin – to může situaci ještě zhoršit! Pokud by se stalo, že otoky provází prudká bolest a opuchne vám jen jedna noha a druhá ne, postižená noha je červená a horká, ihned volejte lékaře. V tomto případě by mohlo jít o příznaky hluboké žilní trombózy.

## Syndrom dolní duté žíly (Supinační syndrom)

Ke konci těhotenství se u vás tento syndrom může vyvinout v poloze v lehu na zádech, kdy děloha tlačí na dolní dutou žílu a znemožní tak návrat krve směrem k srdci. Projevuje se náhlým poklesem tlaku, nevolností, závratí, případně ztrátou vědomí.

#### **Příčina:**

Zvětšující se a těžká děloha.

#### **Co s tím?**

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

## KREV a potíže s ní

### **Anémie (chudokrevnost)**

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

#### **Příčina:**

Nejčastější příčinou anémie v těhotenství je nedostatek železa.

#### **Co s tím?**

O svých pocitech řekněte svému lékaři, který vám vyšetří krevní obraz (toto vyšetření je i součástí preventivní péče v těhotenské poradně) a předepíše vám přípravek s obsahem železa. Při zjištění jiného typu anémie vám stanoví nevhodnější způsob léčby. Pokud se anémie neléčí, může mít velmi nepříznivý vliv na vás i vaše maličké.

## NERVOVÝ SYSTÉM a potíže s ním

### **Závratě**

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

#### **Příčina**

Existuje 5 hlavních důvodů, které mohou způsobovat závratě v těhotenství:

#### **1. ANÉMIE**

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

#### **Co s tím?**

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

#### **2. ZVÝŠENÁ HLADINA CUKRU**

##### **V KRVI**

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

#### **Co s tím?**

Navštivte lékaře, který vám doporučí vhodnou léčbu.

#### **3. SNÍŽENÁ HLADINA CUKRU**

##### **V KRVI**

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

#### **Co s tím?**

Závratě zmizí při dodržování pravidelného stravovacího režimu.



# ActiMaris®

🇨🇪 Natural Health Care

**KŮŽE  
SLIZNICE  
RÁNY**

## RYCHLÉ A ÚČINNÉ HOJENÍ RAN A ZÁNĚTŮ

**Vaginitidy, vulvovaginitidy (infekční i neinfekční)**

**Mastitidy, ragády (po kojení)**

**Herpetické genitální infekce**

**Pooperační rány (gynekologické zákroky,  
císařský řez, nastříhnutí hráze)**

**Lze použít i v těhotenství a u dětí**

**K aplikaci na kůži i sliznici**



**100%  
přírodní  
produkt**

Název	Popis
<b>ActiMaris® Gel</b> na hojení ran 20g	k urychlení hojení širokého spektra zánětů a ran
<b>ActiMaris® FORTE</b> roztok 300ml	na opakované či těžší formy zánětů, infekcí a ran
<b>ActiMaris® SENSITIV</b> roztok 300ml	na citlivou a podrážděnou kůži a sliznici, i pro děti
<b>ActiMaris® SENSITIV</b> roztok 1000ml	pro pravidelné ošetření častých vaginálních zánětů

\*A clinical evaluation of the efficacy and safety of singlet oxygen in cleaning and disinfecting stagnating wounds. Journal of Wound Care, 2011-2013

**EMPOLAS s.r.o.**

výhradní zastoupení ActiMaris® ČR/SR

info@empolas.com

**www.actimaris.cz**

**tel: 775 335 111**

**info@actimaris.cz**

**dostupné v lékárnách**

Zdravotnický prostředek.

Čtěte příbalovou informaci.

#### 4. NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK

– vzniká při prudkém vstávání, když se vlivem gravitace náhle odkrví mozek.

##### Co s tím?

Při změnách poloh postupujte vždy velmi opatrně.

#### 5. TLAK DĚLOHY NA VELKÉ CÉVY V PÁNVI

– viz syndrom dolní duté žíly.

#### Bolest hlavy

Samotné těhotenství nezpůsobuje bolesti hlavy, takže byste neměla zaznamenat více případů bolestí hlavy než dříve. Pokud však pociťujete velmi silnou a prudkou bolest hlavy spojenou se změnami vidění, volejte lékaře. Příznaky mohou poukazovat na závažný stav – preeklampsii.

#### Únava

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

##### Příčina:

Vnitřní změny, velké množství chemických procesů v těle. Později je příčinou únavy hlavně zvyšující se hmotnost a namáhavost pohybu.

##### Co s tím?

Nejlepším lékem na těhotenskou únavu je dostatek spánku. Dodržujte správnou životosprávu, večer neponocujte a snažte se chodit brzy spát. Krátké zdřímnutí během dne, kdykoliv je to možné, vám také pomůže pocít únavy překonat.

#### Křeče v nohách

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

##### Příčina:

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

##### Co s tím?

Pomůže vám propnutí dané končetiny – několikrát ji v lehu ohněte do fajfky a napněte. Pokud je třeba, požádejte o pomoc vašeho partnera, aby vám pomohl vstát. Pomáhá také chůze, teplá koupel nohou do výše kolen a masáž postiženého místa. Pokud se na noze postižené křečí objeví i otok, zarudnutí a na dotek je noha horká, může jít o již zmíněný stav hluboké žilní trombózy. Kontaktujte lékaře, který provede příslušná vyšetření.

#### „Mravenčení“

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

##### Příčina:

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

##### Co s tím?

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

#### Změny vidění

Rozmazané vidění mohou způsobit těhotenské hormony, které částečně změni tvar vašeho oka. Tento stav zmizí po porodu. O změnách vidění informujte svého lékaře. Pokud vidíte před očima černé tečky a máte silné bolesti hlavy, může jít o vážný stav – preeklampsii.

#### MOČENÍ a potíže s ním

##### Časté močení

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

##### Příčina:

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

##### Co s tím?

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

#### Problémy s vyprazdňováním Hemeroidy

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

##### Příčina:

Vliv těhotenských hormonů, růst dělohy

##### Co s tím?

Mírné hemeroidy mohou zmizet po narození miminka. Svědění může zmírnit ledový obklad, který apli-



# Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.  
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené



## Akutel Stop

+ ZASTAVÍ!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



## Akutel odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇÍ!

- Rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí a ostatních pomůcek lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



## Akutel sprej

Nové cestovní balení (35 ml)

+ OBVAŽÍ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolné, postupné odstranění otěrem



## Trioderm Care Chladivá pěna s Arnikou

+ ZAHOJÍ!

- Unikátní praskající pěna s chladivým a zklidňujícím účinkem
- Po bodnutí či štípnutí hmyzem, na otoky kůže
- 6% extrakt z arniky horské



## Akutel sprej na popáleniny

+ ZAHOJÍ!

- Ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



## Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

- Odpuzuje komáry a klíšťata
- Účinnost až 8 hodin
- Vhodné pro děti od 1 roku



kujeme na bolavé místo a požádáme svého lékaře o mast. Zkuste se vyhnout dlouhodobému stání. Nepravidelné stolici a zácpě lze předcházet zvýšenou denní spotřebou vlákniny a vhodným pohybem.

### **Zácpa**

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

#### **Příčina:**

Vliv těhotenských hormonů.

#### **Co s tím?**

V jídelníčku budoucí maminky nesmí chybět dostatek tekutin a čerstvá strava bohatá na vlákninu. V žádném případě nepoužívejte projímadla. Zkuste pravidelně cvičit a v případě, že vám to váš zdravotní stav nedovoluje, masírujte si břicho a kříže pomerančovým olejem ( použijte 4 kapky silice nakapané do lžice základního oleje).

### **KŮŽE a potíže s ní**

#### **Těhotenská pigmentace**

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

#### **Příčina:**

Vliv těhotenských hormonů.

#### **Co s tím?**

Pigmentace sama od sebe vymizí (nebo alespoň vybledne) po porodu. Pokud vám i pak zůstanou na obli-



čejí skvrny, pomůže asi jedině make-up. Různé domácí citronové a podobné kúry se obvykle mají účinkem.

#### **Strie (pajizévky)**

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

#### **Příčina:**

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

#### **Co s tím?**

Vzniku strií se nedá zcela předejít, ale určitě nic nezkazíte, pokud si budete exponované partie pravidelně promazávat tělovým mlékem. Pokud se pajizévky vytvoří, pravděpodobně se jich už nezbavíte. Časem ale vyblednou, trochu se zatáhnou a nebudou tak patrné.

#### **Pocení**

V těhotenství se zejména v letních

měsících a ve třetím trimestru zvyšuje míra pocení.

#### **Příčina:**

Celkové zrychlení metabolismu v těhotenství.

#### **Co s tím?**

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

#### **Svědění pokožky**

Přibližně pětinu těhulek trápí svědění břicha nebo celého těla.

#### **Příčina:**

Pokud svědí břicho, patrně jde jen o důsledek jeho zvětšování a pnutí pokožky. Úporné svědění celého těla ale může být příznakem změny či poruchy jaterních funkcí, je proto třeba

informovat lékaře, který doporučí vhodné řešení. Úlevu může přinést aplikace chladivých a zklidňujících emulzí.

Příčinou svědění mohou být i určitá kožní onemocnění, vyrážky, ekzémy. Jsou-li na pokožce patrné nějaké změny, poraďte se s kožním lékařem.

#### **Bolavá prsa**

V průběhu těhotenství se prsa zvětšují, a proto je třeba jim věnovat zvýšenou pozornost a zvláštní péči.

#### **Příčina:**

Zvětšující se prsa

#### **Co s tím?**

Prsy je vhodné masírovat jemnými masážními oleji (velmi doporučovaná je růže a pomeranč) a v případě, že jsou prsa nateklá, použijte studený obklad z růžové vody a přikládejte ho na prsa v době odpočinku. Na bolavá a rozpraskaná prsa můžete použít mandlový olej ( je vhodný i v období kojení).

Foto: Shutterstock.com

Zdroj: Doktoronline.cz, mamaaja.cz



# Dopřejte si šetrnou péči o vaši pokožku

**HiPP**  
Mama

## Zpevňující balzám Straffender

- **redukuje** již vzniklé strie
- **obsahuje** kombinaci aktivních složek **Regestril™**, získaných z rostlinných extraktů
- **regeneruje tkáň a vyhlazuje povrch pokožky**
- **lze používat během kojení, neobsahuje kofein**
- **je vhodný na všechny druhy strií**





# LZE PŘEDCHÁZET VROZENÝM VÝVOJOVÝM VADÁM?

Každá maminka se těší na narození svého miminka. Zároveň má ale obavy, zda bude vše v pořádku a miminko nebude mít nějaké komplikace. Lze tomu nějak předcházet?

### Vrozené vývojové vady

Každý rok se v České republice narodí více než tři procenta dětí s odchylkou, která vznikla během těhotenství. Některé příčiny ovlivnit nelze, jiné ano. Pro představu: 30% vrozených vad má genetickou příčinu, 10% je způsobeno vnějšími podmínkami a u 60% nejsou příčiny zjištěny. Jak z výše uvedeného vyplývá, některá rizika je možné ovlivnit, a to například vhodnou životosprávou matky (ta by měla dbát na dostatek potřebných minerálních látek a vitamínů, vyvarovat se kouření, pití alkoholu a podobně).

### Význam kyseliny listové

Kyselina listová (B9) patří mezi B vitamíny. Tělo není schopné jí dlouho uchovávat, a proto je třeba zajistit dostatečný a pravidelný přísun této látky. Je nezbytná pro růst a dělení buněk, při krvetvorbě. Velkou roli hraje během těhotenství, obzvláště na jeho začátku. Žena, která uvažuje, že si pořídí miminko, by jí měla ale užívat již před tím, než otěhotní. Doporučená denní dávka pro toto

období je 400 mikrogramů (jinak pro dospělého člověka cca 200 mikrogramů).

Kyselina listová je obsažena například ve špenátu, brokolici, v listové zelenině, v banánech, v jahodách, v malinách, v játrech, v těstovinách a podobně.

### Nezapomeňte na probiotika

Určitě jste se setkali s pojmem „laktobacily“ neboli probiotické bakterie. Jen málo žen avšak ví, jak prospěšné je užívat laktobacily právě v těhotenství a během kojení.

Obecně z tabletového užívání probiotik profitují jak těhotné, tak i jejich budoucí děti. Jedním z nejvýznamnějších důvodů je, že podávání laktobacilů v těhotenství a laktaci snižuje výskyt atopického ekzému u dětí. Druhou obrovskou výhodou užívání laktobacilů je snížení rizika výskytu těhotenské cukrovky.

Navíc preventivní užívání laktobacilů v těhotenství je optimální cestou, jako předejít výskytu gynekologických zánětů, které jsou v těhotenství častější.

### Životospráva těhotné ženy

Není pochyb o tom, že i správná výživa je důležitá pro zdravý vývoj plodu. Strava by měla být vydatná, a to o obsahu 2200 - 2400 kcal. Potrava má být lehce stravitelná a rozdělená do pěti jídel. Není vhodná ani redukční dieta, která může vyvolat předčasný porod, ale ani hyperkalorická, která vede k obezitě či gestačnímu diabetu (cukrovka, která se objeví v průběhu těhotenství). Během těhotenství žena přibývá na hmotnosti a ukládá v těle tuk, z něhož čerpá energii během kojení. Přírůstek hmotnosti by se měl pohybovat v rozmezí 8 - 15 kg. Názorně lze nejvhodnější skladbu potravin budoucí maminky zobrazit do tzv. potravinové pyramidy. Má čtyři úrovně a čím nižší úroveň, tím více potravin z této skupiny by měla těhotná sníst.


### Obiloviny, těstoviny, pečivo a rýže

Základ pyramidy a tím i základ stravy tvoří obiloviny, těstoviny, pečivo a rýže. Tvoří základ, protože se z nich získává nejvíc energie. Jsou hlavním zdrojem sacharidů, které by měly tvořit přibližně 55% přijímané potravy. Pečivo je vhodnější celozrnné, nevhodné jsou sladké buchty. Těstoviny jsou lepší bezvaječné.

### Ovoce a zeleninu těhotná žena potřebuje

Druhou úroveň pyramidy tvoří ovoce a zelenina. Tvoří významnou část potravy díky vysokému obsahu vitamínů, minerálů a vlákniny. Vláknina, spolu s dostatečným příjmem tekutin a vhodnou pohybovou aktivitou, je přirozeným bojovníkem proti zácpě. Zelenina je také výborným zdrojem přírodních antioxidantů. Velmi vhodné jsou zeleninové saláty s olejovou zálivkou, protože se tak zvyšuje využitelnost vitamínů rozpustných v tucích.





Budoucnost  
vašeho dítěte  
začíná nyní...

**PRVNÍCH 1 000 DNÍ ŽIVOTA** od početí máte jedinečnou příležitost ovlivnit složení střevní mikrobioty svého dítěte, jeho imunitní systém a tím i jeho zdraví v dospělosti.

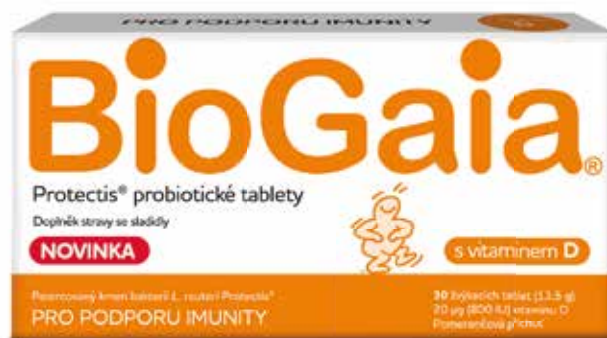
Klinicky prověřená probiotika BioGaia® s vitamínem D



**PŘÍSPÍVAJÍ K ROVNOVÁZE  
STŘEVNÍ MIKROBIOTY**



**PODPORUJÍ IMUNITU  
MAMINKY I MIMINKA**



DOPLNĚK STRAVY



Každý den by měla budoucí maminka sníst 2 - 4 porce ovoce. Vhodná jsou jablka (regulují trávení a bez slupky na lačno jsou mírně projímavé) a ananas (obsahuje vitamín B, C a kyselinu listovou).

#### Konzumace mléka, mléčných výrobků a masa v těhotenství

Třetí příčku pyramidy tvoří společně mléčné výrobky a maso. Hlavním přínosem mléka a mléčných výrobků je vysoký obsah vápníku a v případě tvarohu jde i o významný zdroj bílkovin. Dále obsahují vitamíny B2, B12 a A. Vhodnější jsou odtučněné sýry a jogurty, které obsahují menší množství nasycených mastných kyselin, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Mezi sýry vhodné jíst během těhotenství patří sýr feta, gouda, mozzarella nebo sójová varianta sýru - tofu. Nevhodné jsou tučné smetanové sýry a také balkánský sýr, který obsahuje velké množství soli. Pozor na čerstvé mléko a sýry (nepasterizované) jako na možný zdroj bakterií. Denní spotřeba mlé-

ka či mléčných výrobků je čtvrt litru nápoje, 1 jogurt nebo 50 g sýra.

Společně s mléčnými výrobky tvoří třetí stupeň pyramidy maso, vejce a luštěniny. Tyto potraviny slouží především jako zdroj bílkovin. Maso je dále významným zdrojem železa. Doporučuje se konzumace libového masa (bez tuku a kůže), vhodné je maso kuřecí a ryby. Červené maso se doporučuje při anémii. Maso musí být dostatečně tepelně upraveno (nedopečené či nedovařené maso je opět zdrojem bakterií). Jako zdroj železa je dobrý vaječný žloutek (opět dobře uvařený) a zdrojem bílkovin je vaječný bílek. Bílkoviny obsahují také luštěniny - především se doporučuje sója. Denně by měla těhotná žena sníst 125 g masa.

#### Tuky, sůl a cukr - doporučené množství pro těhotnou ženu

Množství tuků se doporučuje 60 - 80 g/den. Tuky se dělí podle původu na živočišné (sádlo, máslo, slanina, apod.) a rostlinné (olivový, slunečnicový, řepkový a sójový olej a tuky

z nich vyráběné). Ne všechny tuky působí na naše zdraví stejně. Živočišné tuky spolu nesou cholesterol a jsou složeny z mastných kyselin, které svým působením zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Cholesterol, který můžeme v krvi měřit, se rozlišuje na tzv. špatný - LDL cholesterol a tzv. dobrý - HDL cholesterol. LDL cholesterol, jehož hladinu zvyšují právě živočišné tuky, poškozuje cévy a zvyšuje riziko vzniku cévních chorob. Rostlinné tuky obsahují naopak mastné kyseliny zvyšující hladinu HDL cholesterolu, který nás zbavuje cholesterolu špatného. Tuky společně se solí a cukrem tvoří špičku pyramidy, jsou to potraviny, které by měla nastávající maminka omezit nebo úplně vyloučit.

Životospráva se ale netýká jen stravování, ale i pohybu (Cvičení v těhotenství), spánku, denního režimu, omezení stresu a dalších negativních vlivů atd.

Foto: Shutterstock.com



# Ecowell Baby & ECOS3 Baby

Vyrobeno s láskou k dětem i k přírodě

## Dětská bio kosmetika pro nejmenší

- ✓ Z nejčistších přírodních surovin
- ✓ S organickými rostlinnými oleji
- ✓ Bez parabenů, silikonů, látek na bázi ropy

NOVINKA



## Pro bezpečné praní

- ✓ Organické prací prostředky pro děti
- ✓ Neobsahují fosfáty, fenoxoethanol, bělidlo, parfemace
- ✓ Dermatologicky testované



NOVINKA



K dostání na [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz)



# ABYCH NĚCO

# NEZAPOMNĚLA...

Termín porodu se blíží, je čas nachystat tašku do porodnice. Tašku je dobré mít nachystanou pěkně po ruce již několik dní před očekávaným termínem porodu. Nikdy totiž nevíte, jaké nepředvídané události nastanou, může vám prasknout voda nebo se vyskytnout jiné nečekané komplikace.



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

#### Doklady:

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

#### Potřeby do porodnice pro miminko:

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

- kartáček na vlásky
- rychlozavinovačku, dečku
- oblečení na cestu domů

#### Potřeby do porodnice pro maminku:

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

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

#### Věci pro miminko na odvoz domů

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

**pro letní miminko je zapotřebí:**

- košilka nebo body
- dupačky
- kabátek
- čepička letní bavlněná
- zavinovačka do autosedačky, pokud je chladněji ještě deku
- autosedačka s vložkou na miminko

- 1-2 jednorázové pleny
- látková plena

#### pro zimní miminko budete potřebovat:

- košilku nebo body
- dupačky
- kabátek
- teplou čepičku a pod ní ještě čepičku bavlněnou
- rukavičky
- ponožky
- kombinézku nebo fusak
- zavinovačku a teplou deku nebo zimní pytel do autosedačky
- autosedačku s vložkou na miminko
- 1-2 jednorázové pleny
- látkovou plenu

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

#### Věci pro miminko do jednoho roku

Samozřejmě spoustu věcí budete potřebovat během prvního roku. Co vše budete přesně potřebovat?

#### Drobnosti, které pomohou...

Kojící polštář - považuji za super pomocníka...

Lehátko pro mimi - dobrá věc, nikoliv nepostradatelná, ale užitečná, zvláště, máte-li větší byt či dům a nechce se vám pořád k mimi běhat, přenesete do kuchyně či kamkoliv a máte dítě na očích.

#### Koupání, hygiena

Lehátko pro miminko do vany - osobně považuji za nepostradatelné



**Nosítka  
pro radost.  
Od narození.**

**www.monilu.cz**

INZERCE



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

# PRO SPOKOJENÉ *barevné zadečky*

**Látkové plenky šetří:**



Přírodu



Pokožku dítěte



Peněženku



MODERNÍ MATERIÁLY (BIOBAVLNA  
S CERTIFIKACÍ GOTS) • JEDNODUCHÁ ÚDRŽBA



SKENUJTE ZDE



nou věc, zvláště, je-li dítě živější (novorozence není problém držet - podepírat rukou, několika měsíční dítě už ano, navíc na lehátku bude mít nehledě na bezpečnost jistě lepší pocit a lepší rozhled).

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

Protiskluzová podložka do vany - pro větší děti považují za nutnost, i když u nich sedíte, když uklouznou, nemusíte je zachytit a mohou si ublížit. Síťka na hračky - je-li vaše dítě vodomil a ve vaně si vyhraje, asi užitečná věc.

Stupínek k umyvadlu - dobrá věc pro děti, které si začínají osvojovat hygienické návyky. Samozřejmě by měl být vlastní ručníček.

Stupínek k WC + redukce na prkénko - ne každá redukce sedne na každé wc, je třeba přeměřit. Dětské prkénko koupíte i s držadly, vyvýšením přední části - vhodné pro chlapečky, koupíte i polstrované.

### Hraní, zábava

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

Hrací deka - většinou bývá vyplněna vatelínem či něčím podobným, postačí i jakákoliv tlustá deka, prostě cokoli, aby dítě na zemi bylo v teple a měkkém.

Chodítko - buďto dítě v chodítku sedí a odráží se (tento typ známe mnozí z dětství) nebo chodítko slouží jen jako opora, tzn. jakýsi vozík, kterého se dítě drží (odborníky více doporučený typ).

Odrážedlo - odborníky také dost diskutované téma, zda je či není vhodné, rozhodně vaše dítě ho chtít asi bude, já jsem pro.

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

### Cestování, procházky, výlety

**Klokanka, babywak, nosítko,**

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

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

**Stupátko** - skate za kočárek - existují různé typy, ne všechny jdou připevnit na každý kočárek, ale je to skvělá věc.

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

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

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

**Termohrnek do auta** - hrníček, který lze zapojit do zásuvky zapalovače v autě. Taky se obejdete, ale pokud máte malé děti na příkrmech a hodně cestujete, tak je to dobrá věc a odpadnou vám starosti, kde jídlo či pití ohřát.

### Wybavujeme domácnost pro miminko

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

# Matějovský<sup>®</sup>

LAND OF DREAMING



## Novinka

Jemný moderní vzor bavlněného povlečení Queens dokonale podtrhne útulnou atmosféru dětského pokojíčku. 100% bavlna je příjemná na dotek, vzdušná a dobře odvádí vlhkost.

Bavlněné povlečení  
Přikrývky a polštáře  
Látkové pleny

## Od povlečení po pleny



**Záruka kvality, spolehlivosti a zdravotní nezávadnosti**

Povlečení pro děti od firmy Matějovský je vyrobeno z 100% bavlny v úpravě deluxe. Speciální ekologické barvy zajistí stálé odstíny i po mnoha praních. Vybírat můžete ze dvou rozměrů, zapínání usnadní praktický zipový uzávěr.



[www.matejovsky-povleceni.cz](http://www.matejovsky-povleceni.cz)

+420 481 621 261



v postranici, aby větší děti mohly postýlku samostatně opustit.

#### Matraci raději novou

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

#### Monitory dechu a elektronická chůvička

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

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

#### Přebalovací pult

Pro prvních několik měsíců, než se začne miminko samostatně pohybovat a otáčet, může být pro rodiče příjemnou pomůckou do domácnosti přenosný košík nebo kolébka, ve které dítě tráví čas přes den a současně je v blízkosti rodičů.

Vhodnou pomůckou ke každodenní péči o miminko bývá přebalovací pult - místo, kde je možné dítě přebalovat, převlékat, ošetřovat po koupeli apod. Místo k přebalování by mělo

#### Pohodlné a zdravé ležení

Miminka v prvních měsících tráví v postýlce většinu času, a proto je třeba pořízení dětské postýlky a vhodné matrace věnovat zvýšenou pozornost. V první řadě je nutné při výběru postýlky a matrace zkontrolovat, zda nabízené dětské zboží splňuje všechny certifikáty bezpečnosti a hygieny a je opatřeno obchodním jménem a adresou výrobce nebo dovozce. Tyto údaje je nutné znát při případné reklamaci či stížnosti na kvalitu výrobku. Postýlky se nejčastěji vyrábějí v rozměrech 140x70 cm a nebo 120x60cm a je pouze na rodičích, jak velkou postýlku pro mi-

minko zvolí.

#### Pro větší pohodlí

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



# DORMEO®

## BUĎTE E(R)GOISTA!



### Matrace Ergo Comfort

- Dvojité jádro pro vlastní přizpůsobení
- Ergonomické jádro s 2cm paměťové pěny
- Ošetření CleanEffect®
- Snímatelný a pratelný potah
- Extra prodyšná
- 15-letá prodloužená záruka
- 60 nocí na vyzkoušení

od **8 690 Kč**

*Platí pro rozměr 80 x 190 cm.  
K dispozici více rozměrů.*

Volejte 246 007 729

▲  
Výška  
20 cm  
▼

[www.dormeo.cz](http://www.dormeo.cz)

být pohodlné jak pro dítě, tak pro rodiče, protože u něj budou trávit hodně času. Přebalovací pult by měl být zhotoven ze zdravotně nezávadného materiálu a měl by mít zvýšené postranice. Většina pultů slouží zároveň jako skříňka pro uložení všech dětských potřeb a oblečení, aby rodiče měli vše pohodlně při ruce a od miminka na přebalovacím pultě nikdy neodcházeli.

### Nezapomínejme na maminku

Pro každou novopečenou maminku je důležité, aby se dobře vyspala. První týdny s miminkem jsou hodně důležité a bez kvalitního spánku se těžko dají zvládnout. Povíдали jsme si o výběru kvalitní matrace pro miminko, maminku bychom ale také šidit neměli...

### Jak vybrat tu nejlepší matraci?

Než se rozhodnete pro novou matraci, musíte zvážit, jaké jsou vaše potřeby a návyky. Pro začátek si odpovězte na následující otázky:

- V jaké poloze spíte?
- Spíte raději na tvrdším, nebo měkčím povrchu?
- Máte problémy se zády nebo s krční páteří?
- Chcete matraci vyrobenou převážně z přírodních materiálů?
- Máte alergii na prach nebo roztoče?
- Potíte se v noci?

### Spíte-li obvykle na zádech...

potřebujete tvrdší postel. V této poloze je váha těla rozložena po celé posteli a páteř potřebuje stabilní oporu.

### Spíte-li obvykle na břiše...

vyberte si středně tvrdou matraci, která se přizpůsobí vašemu tělu a váze. Nejvhodnější pro vás je matrace vhodně kombinující tvrdší a měkčí části, která je

### Spíte-li obvykle na boku...

vyberte si nejměkčí matraci, která bude chránit vaše ramena, boky a kotníky. Příliš tvrdá matrace může omezovat krevní oběh, což vede k neklidnému spánku, převrácení a nakonec i probuzení.

### Měníte-li ve spánku polohy...

doporučujeme vybrat si měkkou až středně tvrdou matraci, ohleduplnou k vystouplým částem těla (ramena, boky, kolena atd.). Zvažte své preference a vyberte si takový stupeň měkkosti, jaký vám nejlépe vyhovuje.

### Výběr matrace s ohledem na problémy se zády

Pokud máte problémy se zády, měli byste vybírat vhodnou matraci po poradě se svým lékařem nebo lékárníkem. My jsme pro vás připravili několik obecných doporučení.

### Trpíte-li bolestmi ve spodní části zad...

vyberte si tvrdou postel, která udrží vaši páteř ve vhodné poloze. Správnou

### Máte-li často problémy s klouby a kostmi...

vyberte si trojdílnou matraci, která se přizpůsobí hmotnosti a tvaru tří hlavních částí těla.

- První část podporuje lehčí části těla, proto je měkčí, více anatomická.
- Střední část podporuje trup, na ní spočívá největší váha, je tvrdší a více ortopedická než zbývající dvě.
- Třetí část podporuje oblast nohou a je podobná první. Je měkká a pohodlná, šetrná ke kotníkům a lýtkům.

### Vyrážíme do lékárny...

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

### Mastička na popraskané bradavky –

Často zachrání prsa a tím i kojení.

**Mastička na prdelku** – Každá maminka si oblíbí jinou, ale chybět určit nesmí nikde.

**Olejíček nebo tělové mléko** – Obzvláště pokud má miminko problém se suchou kůží, je to nutné.

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

**Papírové plenky** – Na novorozene se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozeně spotřebuje klidně i devět plínek



za den, větší děti jsou už skromnější. Vlhčené čisticí ubrousky - Výborná věc. **Jednorázové přebalovací podložky** - Jsou šikovné na cestování.

**Rektální rourka** - Pomáhá na prdíky přímo zázračně.

**Dudlík** - Prvním, co byste při výběru šidítka pro své dítě měli sledovat, je jeho velikost. Vyrábí se totiž dudlíky pro miminka ve věku 0 až 6 měsíců, 6 až 12 měsíců a 12 až 18 měsíců. A dokonce se dají sehnat i speciální dudlíčky pro předčasně narozené děti nebo děti s nízkou porodní váhou. Rozdíl ve velikosti jejich pusinky je značný, tudíž

správná velikost dudlíku snižuje riziko deformace patra či zoubků **Kojenecká láhev** - Je dobré ji mít doma jen pro vlastní klid. Pokud se tyka savicek, pro novorozence jsou nejvhodnější dudlíky s pomalým průtokem, u starších dětí, které si již na krmení z lahvičky zvykly, lze zvolit dudlík s rychlejším průtokem.

**Teploměr** - Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

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

**Buničité čtverečky na čištění pupíku** - Totéž, každá porodnice to vidí

jinak, někde doporučují tyčinky...

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

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

### Miminkovské oblečky

A teď se konečně dostáváme k té nejméně obsáhlé, ale nejdůležitější části miminkovské výbavičky - k oblečení.

Normální, čerstvě narozené mimin-





ko má kolem 50 cm a tři až čtyř kil, obvod hlavičky má kolem 34 cm. Ideální je pro něho velikost 56, ale jen nakrátko, protože miminka neuvěřitelně rychle rostou a už kolem třech měsíců nosí velikost 62, kolem

půl roku velikost 68, kolem třičtvrtě roku velikost 74 a konečně kolem roku už jim začínáme dávat velikost 80 - a nyní následuje dobrá zpráva, jejich růst se konečně zpomalí a miminka rostou tak o jednu velikost za

půl roku. Ano, velikosti se odvozu- jí od délky miminka a jdou po šesti centimetrech - takže 50, 56, 62, 68, 74, 80, 86, 92, 98, 104... Občas se některý výrobce rozhodne jít proti proudu a začne dodávat na trh například velikost 64... To je o kousíček větší, než 62 a o dost menší než 68. Další specialitou je číslování v měsících, což by nebylo vůbec špatné, ale jejich měsíce jsou takové zvláštní - nikdy velikostně nesedí. Číslování v u větších velikostech v rocích je o něco přesnější - ale počítá s průměrným dítětem, ale to už není problém odhadnout.

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

Body vel. 62 4x - Spíš více, taky raději



# Mustela®

Péče **přírodního původu** pro celou rodinu,  
pro děti od narození, která je šetrná k naší planetě  
a zároveň pečuje o **všechny typy pokožky**.



Pečujeme o pokožku dětí a maminek již od roku 1950.

[www.mustela-lekarny.cz](http://www.mustela-lekarny.cz) /   @mustelaczsk



bavlněné, jsou prostě k nezaplacení. Body vel. 68 - Začnou příkrmy a bude jich potřeba hodně!

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

Dupačky nebo měkké kalhoty vel. 62 4x - Laclové riflové nebo manšetrové kalhoty jsou sice ohromně roztomilé, ale pro ležící miminko nepravě nej pohodlnější, takže pokud narazíte na nějaké opravdu pěkné, kupte je, ale ne menší než 80 - jsou ideální až pro chodící mimčo. Naprosto skvělé jsou zateplené bavlněné kalhoty, pod ně ponožky a bačkůrky a nemusíte miminko trápit oblékáním punčocháčků.

Ponožky nejmenší velikosti 5x - Miminka mají často studené nožičky, tak nosí ponožky i pod dupačky. Nevyplatí se kupovat levné ponožky,

bohužel nedrží na nožičkách...

Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 56 4x - Není třeba přehánět počet, miminko může hned nosit velikost 62 nebo svetřík.

Trika s dlouhým rukávem nebo mikinky vel. 62 4x - K nezaplacení, vážně. Navíc miminko může nosit i větší velikosti, takže bych možná doporučila hned nakoupit i pár kousků velikosti 68.

Bavlněná čepička obvod hlavičky 36-38 cm 2x - Nejlépe obyčejné bavlněné, fleecové čepky se zdobením na temeni se vyplatí až na chodící dítě, ležícím miminkům docela překázejí. Pletené bačkůrky, rukavičky a čepička - Stačí 2x - miminka je moc neumažou.

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

Overall na spinkání vel. 62 3x - Pro novorozence se většinou nepoužívá

jí, mění se to zhruba ve čtvrt roce s příchodem režimu - takže stačí je nakoupit od velikosti 62.

Bryndáček - Dobré jsou ty s igelitem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem s rantlem pro krk, ale je to hodně individuální, na jedno miminko je skoro nepotřebujete a na druhé jich spotřebuje spoustu - je to dítě od dítěte jiné. Ale až se batole začne učit jíst samo, tak se budou ještě hodit.

Rychlozavinovačka - Některá miminka zavinovačku používají docela hodně, některá vůbec, ale rychlozavinovačka je výborná věc. Později se z ní dá odpárat suchý zip a dá se použít jako podložku pod miminko na sedačku nebo na zem.

Foto: shutterstock.com



INZERCE

 Liftea

## KDYŽ PŘÍRODA POMÁHÁ

### LIFTEA DENTIGEL

- Pro péči o dásně **během prořezávání dětských zoubků.**
- Chrání před **podrážděním**, má **zklidňující** účinky a **chladivý efekt.**
- Snadno se roztírá a má příjemnou vůni.
- Obsahuje **přírodní látky** z řepíku, heřmánku, šalvěje, máty či hřebíčku



**NOVINKA**

### LIFTEA HERBAZULEN

- **Přírodní mast** pro citlivou a podrážděnou pokožku.
- Obsahuje komplexní složení s **vitamínem E**, **včelím voskem** a **lanolínem.**
- Obsahuje také **100% měsíčkový olej.**
- Mast **zklidňuje** a pomáhá **regenerovat** namáhanou kůži.

K dostání v lékárnách, prodejnách a dalších vybraných drogeriích.  
Zakoupit můžete také na e-shopu [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz).

# PÉČE O ZUBY, PLEŤ A VLASY

Také se vám začíná rýsovat břicho a vše je náhle jinak? Zuby se vám drolí, pleť mastí a vlasy jsou stále zplihlé?





### Vítejte mezi těhotnými

Sotva jste si zvykla na svůj nový stav a váš doktor chce do těhotenské průkazky údaje o stavu vašeho chrupu? Říkáte si, zase další zbytečná návštěva doktora? Nemyslím...

Již v dávné minulosti se vědělo o vlivu těhotenství na zvýšenou kazivost zubů. Vyvíjející se plod totiž potřebuje pro stavbu kostí fosfor a vápník. Vezme si je, ber kde ber, pokud je nedostane v potravě, odčerpá si je ze zásob matky. Zvýšená spotřeba a snížený příjem uvedených minerálů a některých dalších vitaminů postupně vedou ke zhoršení kvality a odolnosti chrupu. K čemuž samozřejmě nemusí dojít. Stačí zajistit dostatečný přísun vápníku a fosforu v přirozené stravě a ve vitaminových tabletách.

Tím by ovšem péče o zuby v těhotenství neměla končit.

- Nedílnou součástí péče o zdravý chrup je pravidelné a technicky správné čištění zubů.
- Pozor byste si měla dát i na přílišnou konzumaci sladkostí a různých bonbonů, raději žvýkejte žvýkačky bez cukru, které mají příznivý vliv na ochranu zubů.
- Při jakékoliv bolesti zubů navštivte svého lékaře.

### Péče o pleť

#### Péče o pleť v těhotenství

Vlivem hormonů je možné, že dojde k dočasnému zhoršení pokožky. Pokožka je sušší a mohou se objevit i nepěkné pupínky, kvůli kterým jste se trápila naposledy v pubertě. Těhotenství vám zkrátka namíchalo koktejl hormonů ovlivňující nejen vaši psychiku, ale i vzhled. Není to příjemné, naštěstí však pomíjivé. Je tedy nutná zvýšená péče. Na druhou stranu, nejlepší možností je svěřit

svou pleť do rukou profesionálů. Návštěva kosmetického salonu nezlepší totiž pouze vaši pleť, ale je i příjemnou relaxací

Velkým problémem jsou v těhotenství strie. Strie neboli pajivézky vznikají rychlým nárůstem hmotnosti.



Prasklinky na kůži se tak většinou objeví na místech, která se v těhotenství výrazně zvětšují, tedy především břicho, prsa a boky. Abyste se těmto neestetickým prasklinkám vyhnula, hlídejte si v těhotenství váhu. Nedržte žádné diety. K udržení optimálního váhového přírůstku stačí dodržovat zásady zdravé výživy. Dodejte své pokožce vláčnost. Promazávejte namáhanou pokožku speciálními krémy nebo oleji určenými, případně krémy obsahující kolagen, která v boji se striemi velmi pomohou. Je však možné, že i přes veškerou snahu vaše kůže popraská, neboť hodně záleží i na genetické dispozici. Nezoufejte, nevzhledné červené čárky časem vyblednou a již nebudou tak nápadné, i když už vám jako památka na toto krásné období zůstanou.

#### Péče o prsa v těhotenství

Prsa se již během těhotenství zvět-

šují vlivem zvětšujících se mléčných žláz, které se připravují na kojení. Zvětšující se prsa těžknou a mění svůj vzhled. Pro udržení hezkého poprsí jim musíte věnovat dostatek péče. Volba vhodné podprsenky je důležitou součástí této péče. Máte-li větší prsa, noste podprsenku i v noci. To platí i v době kojení, kdy se vám prsa ještě více nalijí. Výběrem vhodné podprsenky zajistíte pro svá prsa podporu. Kojící podprsenky vybírejte až v posledních týdnech těhotenství, kdy již bude obvod hrudníku i prsou přibližně odpovídat i poporodnímu stavu. Při brzkém nákupu by se mohlo stát, že by vás podprsenka tlačila. Mažte - Denně promazávejte prsa péstíci krémy, zajistíte pružnost pokožky a předejete tvorbě strií. Posilujte - Posilováním prsních svalů předejete jejich ochabnutí a v době kojení podpoříte i tvorbu mléka. Otužujte je - Sprchováním střídavě teplou a studenou vodou prokrvíte tkáň a získáte pružnější pokožku.

#### Péče o vlasy

Také vlasová pokožka vylučuje zvýšené množství mazu, vlasy se stávají lesklejšími a mastnějšími. To vyhovuje pouze ženám, které mají suché vlasy, pro ostatní je to nepříjemná zkušenost a nezbyvá nic jiného než častější frekvence mytí vlasů, obvykle každé dva až tři dny. V těhotenství se někdy stává, že vám začnou nadměrně vypadávat vlasy. Běžně vypadne okolo sta vlasů denně. Pokud ztratíte více vlasů, než je uvedený denní standard, nemusíte se ale ničeho obávat. Nejde o trvalý stav, vlasy vám jistě dorostou, i když si na to budete muset počkat někdy i několik měsíců po porodu. Přechodně můžete problém vyřešit třeba nějakým šikovným stříhem.

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 Balm** nahrazuje a dodává pokožce přirozené mazivo, které je kojením odstraňováno. Nemají žádnou příchuť 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](http://www.kojeni-bez-bolesti.cz)

INZERCE



**Saloos**  
naturcosmetic

JEDINEČNÁ BIODERMATIK  
PRO DĚTI I MAMINKY



CPK  
bio

1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ BIODERMATIK  
S VÍCE JAK 28LETOU TRADICÍ

NAJDETE V DM DROGERIÍCH, PRODEJNÁCH S PŘÍRODNÍMI PRODUKTY A E-SHOPU



[WWW.SALOOS.CZ](http://WWW.SALOOS.CZ)

# 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 kojít víceméně kdekoliv, 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 kojít, 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 prisáto 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 odstříkávání 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, cereální 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 kojít).

**Když maminka nechce/nemůže kojít**

Některé maminky nechtějí nebo ne-

ESTD 1962

# Kendamil®



UK MADE

## Prémiové plnotučné mléko z Velké Británie



**Plnotučné mléko**  
s přirozeným obsahem  
mléčného tuku



**Bez palmového  
oleje**



**Bez rybího  
oleje**



**Bez GMO  
a sóji**



**Health**  
FACTORY

Koupíte na [www.healthfactory.cz](http://www.healthfactory.cz)

**Důležité upozornění:** Kojení je nejlepším a nejpřirozenějším způsobem výživy kojenců. Kojenecká výživa by měla být užívána jen na radu nezávislých odborníků z oboru medicíny, výživy nebo léčiv nebo jiných osob profesionálně se zabývajících péčí o kojence a malé děti. Způsob použití a další informace na obalech. Potravina pro zvláštní výživu.



mohou 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 příkrmováno, nedosta-

tečná 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 podceňovat. 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

I 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 nezanedbatelná 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 „vychytávek“, 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



**Sunar**  
premium

s vysokým  
obsahem  
**Mateřské  
Lásky**

Mléčný  
tuk s  
MFGM



<sup>1</sup>Vitamin A\* přispívá ke správné funkci imunitního systému. <sup>2</sup>Kyselina alfa-linolenová\* patří mezi omega-3 mastné kyseliny a přispívá k rozvoji mozku. <sup>3</sup>Vitamin C\* zvyšuje vstřebávání železa a železo\* přispívá k rozvoji poznávacích funkcí u dětí.

\*Složky jsou přidávány do veškeré pokračovací kojenecké výživy dle zákona.

Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy. Kojenecká výživa by měla být podávána pouze na základě doporučení lékaře. Potravina pro zvláštní výživu. Způsob přípravy, dávkování a další informace o výrobcích najdete na:

[www.sunar.cz](http://www.sunar.cz)

- 🔹 Naše nejlepší receptura
- 🔹 Ještě více mléčného tuku s MFGM
- 🔹 Bez palmového oleje
- 🔹 Nová praktická dóza





# 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 nařizuje, že tento způsob musí děti používat minimálně do 15 měsíců věku. Dříve

platilo pouze do 9 kg váhy, což mohlo být klidně jen několik měsíců. Odborníci ale doporučují cestovat proti směru jízdy co nejdéle, ideálně do čtyř či více let.

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 zjednáává 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 sebelepší autosedačka dítě správně neochrání, je-li nesprávně upoutaná, je zřejmé. I-Size se tedy zaměřuje na jednoduchost a bezpečnost instalace. Podpo-

ruje 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 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



babycool

*Babycool má největší výběr Cybexu.*

*[www.babycool.cz](http://www.babycool.cz)*

přes internet, postupujte podobně jako při nákupu v obchodě, nejdříve si ji vyzkoušejte! Při nákupu autose-  
dačky z druhé ruky je důležité vědět, zda nebyla umístěna v autě, které bouralo, nebo zda nebyla vystave-  
na vlivům, které by její bezpečnost negativně ovlivnily. Proto doporuču-  
jeme 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 ko-  
čárek do velkého města nebo na vesnici. Maminky ve městě urči-  
tě 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 uvě-  
domit, že zatímco rozdíl mezi drahým a levným čtyřkolákem je většinou jen ve váze a pří-  
padném "vrzání", mezi drahou a levnou tříkolkou může být -  
kromě již zmíněného - obrovský rozdíl i ve stabilitě!
3. Trojkombinace versus sólo hlu-  
boký 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 připlatíte. Tím nechci říci, že nejdražší je ten nejlepší - kdepak - to ne, ale než půjdete nakupovat, dobře zvažujte, co všechno od kočárku očekáváte, co nutně potřebujete a co naopak s klidem oželíte.

### Čeho si všimnat dále...

Kola – obecně platí, že čím větší tím lepší. Určitě raději nafukovací než takové ty "golfáčo-

vé". V terénu nebo ve sněhu jsou malá kola strašně neobratná. Rozměry korby – dítě tráví v hluboké korbě cca 6-7 měsíců. Pediatři doporučují, aby nepřecházelo na sporták, dokud samo neseďí. Musíte zvážit, zda vaše mimiko bude mít půl roku v létě či v zimě (kdy je zapotřebí fusak), obecně se ale dá říci, že vnitřní délka korbíčky +/- 80cm je postačující. Výška hluboké korbíčky nad zemí – pokud jste vyšší, budete trávit



polovinu procházky shrbení – 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 golfáře – 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 bu-

doucnu mohly znesnadnit pohyb. Dobře si zkontrolujte, aby dno korby bylo hladké, rovné – může se to zdát jako bláznivý nápad, ale věřte, že jsou na trhu i kočárky, které mají místo pevného dna jen jakousi kovovou mříž přes kterou je tenoučká vrstva molitanu – chudák miminko jako by leželo na roštu! Také si pořádně 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 osmi měsíců bude dítě zajímat vše kolem něj (mimo vás) a bude stejně chtít sedět ve směru jízdy a mít rozhled – a vy si rychle zvyknete, že vidíte jeho zádička a ne obličejík. Jeho nálady i lumpárny poznáte úplně stejně. Sportovní sedačka – její záda by měla jít vždy polohovat do lehu – ať už plynule nebo v několika polohách. Raději se vyhněte kočárkům, které nabízejí “sedící” sedačky – takové co se sklápí celé jako židlička. Uvědomte si, že vaše miminko přejde na sporták okolo šesti měsíců a jeho páteř rozhodně nebude připravená na spaní v sedě! Snad pro starší děti, které už v kočárku nespí, anebo pokud mimi usne během nákupu – a pak hurá rychle domů, rozhodně tento typ sedačky ale není vhodný na to, abyste s ním vyráželi na delší “spací” procházky. Taky nespíte rádi na židli – nenuťte k tomu vaše miminko. Materiály – vyhněte se bavlně jako vnějšímu potahu. Navzdory ujistěním prodavačů, že je to přírodní materiál speciálně ošetřený, můžete si být si být jistí, že za dva tři měsíce (obzvláště pokud budete mít letní mimi) bavlněná látka vyšisuje a kočárek bude vypadat jako po 3. dítěti. Vybírejte materiály, které jsou snadno ošetřitelné – omyvatelné, případně se dá celý potah z kočárku stáhnout a přeprat – až vaše miminko 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 dítěto živější.

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

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

**Otočná kola usnadňující zatáčení kočárku** - odpadá nadzvedávání na každém rohu.

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

Plynulé polohování dna v korbičce - skvělé např. když je miminko nachlazené - můžete ho lehounce naklopit

a lépe se mu dýchá.

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

Odvětrávání korbičky - prima proti "zapaření" miminka nejen v letních měsících. Slídové okénko ve střeše kočárku - na "hlídání".

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

### **Hurá do obchodu!**

I když se rozhodnete kupovat kočárek přes internet - často to vyjde cenově lépe, určitě si napřed zajděte do obchodu. Nejlépe je udělat si s partnerem doma seznam věcí, které od kočárku očekáváte a pak vyrazit na "výlet" do obchodu. Udělejte si na to čas, určitě běžte oba - a nejlépe aby se vám to časově hodilo, žádná honička - no prostě "výlet". Nezapomeňte se vyzbrojit vlastním centimetrem. Často se stává, že prodáváči loví rozměry kočárku z různých brožur a stejně vám ve finále

nejsou schopni říci, zda je to vnitřní či vnější rozměr korbičky. Pohrajte si tam. Vyberte si pár kočárků, které vás něčím zaujaly a pak si je otestujte. Nezapomeňte, že jej budete používat minimálně další dva roky a bylo by škoda dát spoustu peněz a po měsíci zjistit, že vás ten kočárek dohání k šílenství. A nenechte se nutit prodáváčem do okamžitého nákupu. To, že jste 2 hodiny "trénovali" na prodejně, vás ještě k ničemu nezavazuje! 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





**CORD**  
B L O O D

C E N T E R

*Více buněk, více života*

# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědičné poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možnosti **využití pro sourozence**.

## Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk,

a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.



Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje dítě ani matku.

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

## Proč Cord Blood Center?

**Cord Blood Center** má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na záchranu pacientů ve světě (k dnešnímu dni je to 74 jednotek). Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec.

Rozhodnutí uchovat tento **vzácný léčebný zdroj** je na Vás – na rodičích...

**Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:**

- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození dítěte
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečnickové krve nebo tkáně pupečnicku

## 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 klíštět 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 lymfské 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 třísech 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 odstraněném klíštěti 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.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránky [www.szu.cz](http://www.szu.cz).



INZERCE

# LÉKÁRNY ipc

## Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 60%

### z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.

[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard)



## již 47x v ČR



## Všechny inzulíny bez doplatku

v LÉKÁRNÁCH ipc.

Vše pro zdraví...

[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)



# VY NOSÍTE MIMINKO, MY NOSÍME TAŠKY

VŠE PRO VÁS I VAŠEHO BUDOUCÍHO  
DROBEČKA NA JEDNOM MÍSTĚ

Mějte více času na sebe a své nejbližší. Zaregistrujte se do Rohlíčku, klubu plného výhod pro nastávající rodiče a rodiče s dětmi do 12 let.

rohlik  
.CZ

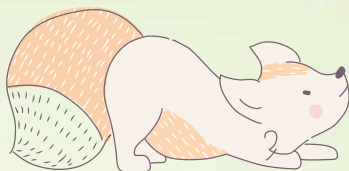


**REGISTRUJTE SE RYCHLE  
A ZDARMA**

Vyzkoušejte výhody  
na vlastní kůži



# ROSSMANN CLUB



**Online nákupy**  
k vyzvednutí na prodejně  
do 2 hodin nebo doručení  
domů

# ROSSmánek



Uvítací  
kupon



Slevy  
na produkty



Sleva  
za věrnost



Slevy  
Rossmánek



Sleva  
měsíce



Narozeninová  
sleva



E-SHOP V APLIKACI ROSSMANN CLUB

Stáhněte si aplikaci ROSSMANN CLUB  
zdarma na [www.rossmann.cz](http://www.rossmann.cz)  
a využijte slevu 20 % na Váš nákup\*  
mimo akční nabídku.



\* Nevztahuje se na produkty z letáku, produkty označené na prodejně logem akce a dlouhodobě levně, fotoslužby CEWE, vyhrazené léčivé přípravky, odměny věrnostního programu, dárkové karty, zboží ve výprodeji a nákup počáteční kojenecké výživy. Neplatí na akce se slevou 50 % a vyšší a objednávky z e-shopu. Slevu nelze kombinovat s jiným slevovým kuponem



Stáhnout v  
App Store



NYNÍ NA  
Google Play