

MOJEL- rodina *Speciál* a já



Těhotenství

týden po týdnu

Etické doplňky stravy nejvyšší kvality pro **nastávající maminky a děti**



viridian
The leading brand of ethical vitamins

Etická značka **Viridian Nutrition** z Velké Británie má dvacetiletou tradici a představuje naprostou špičku v oblasti naturálních doplňků stravy. Všechny produkty obsahují pouze čistou směs bioaktivních složek nejvyšší kvality = 100 % aktivních látek, to vše bez obsahu tzv. balastních aditiv (pojiva, stabilizátory, umělá sladidla atd.)



Pregnancy Complex

Naturální multivitamin pro těhotné ženy

Balení: 60 a 120 kapslí



Pregnancy Omega Oil

Omega 3, 6, 9 olej pro těhotné a kojící matky

Balení: 200 ml



Synerbio Mother and Baby

Probiotika pro maminky a děti

Balení: 30 g



Viridikid Multivitamin

Naturální multivitamin pro děti

Balení: 90 kapslí



Viridikid Omega 3 Oil 200 ml BIO

BIO omega olej pro děti

Balení: 200 ml



Viridikid Vitamin C Drops

BIO vitamín C v kapkách pro děti

Balení: 50 ml



Viridikid Vitamin D 400 iu Drops

Vitamín D v kapkách pro děti

Balení: 30 ml



Children's Synerbio

Směs probiotik, prebiotik a vitamínu C pro děti

Balení: 50 g



Kompletní nabídka všech produktů pro těhotné a kojící matky

www.foractiv.cz

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. Připomene vám, co je potřeba zařídit, vysvětlí vám, co se děje ve vašem bříšku a potěší vás informací, co právě prožívá vaše miminko.

Kromě tohoto obsáhlého průvodce celými devíti měsíci, samozřejmě 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
- 48 Těhotenské potíže...
- 60 Lze předcházet vrozeným vývojovým vadám?
- 66 Abych něco nezapomněla
- 78 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 vyhněte kontaktu s infekčními nemocemi a potenciálním zdrojem nákazy.

Co se děje ve vašem těle?

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

No, milé dámy, hurá do toho!

3. týden těhotenství

Vítáme tě, maminko. Ve tvém bříšku už začíná ten zázračný proces. Jedno zhruba ze 400 000 vaječných buněk, které jsou uloženy již od narození ve vaječnících, dozrává a putuje do vejcovodů, kde se spojí s jednou z několika miliónů samčích buněk. To je začátek těhotenství - začátek nového života. Zázračné je to v tom, že ve chvíli, kdy se spojí spermie a vajíčko a dochází k prvnímu dělení, je už všechno jasné.

Přestože je embryo jen 0,12 milimetru velké, je už dáno, jestli miminko zdědí modré oči po otci, nebo vlnité vlasy po matce, nebo zda bude dítě levák či pravák. To vše "ví" již úplně první nová buňka.

A jak to všechno probíhá?

Co se děje ve vašem těle?

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

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

V následujících hodinách - přibližně ve 12-15 hodinových intervalech - dochází k dalšímu dělení buněk vajíčka. Po několika dnech "usilovného" dělení se vajíčko - které nyní

nazýváme blastocysta a které čítá asi sto buněk, dostává do dělohy. Končí tím nebezpečí jednoho rizika, které budoucí maminku ohrožovalo - a to mimoděložního těhotenství.

Blastocysta je v této chvíli shluk buněk obklopených průhlednou stěnou, která buňky chrání před okolím. I když se blastocysta dostane do kontaktu s děložní stěnou, nedojde ještě k jejímu zahnízdění. To může trvat dokonce několik dní. Až do chvíle, kdy se oplodněné vajíčko - blastocysta - uhnízdí, nemůže budoucí maminka zatím cítit nic zvláštního. Oplodnění vajíčka a jeho putování do dělohy a dělení není 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. Menstruace se nedostavila a vy možná pomalu začínáte pociťovat jisté změny. Miminko doputovalo z vejcovodu směrem k děloze a jeho usazení vyvolá příliv hormonů, které začnou vyvolávat správné těhotenské nálady

Co se děje ve vašem těle?

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

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

PŘÍSPĚVKY PRO VÁS A VAŠE MIMINKO



- ▶ příspěvek pro těhotné ženy a maminky do 12 měsíců po porodu
 - ▶ screeningová vyšetření
 - ▶ pohybové aktivity v těhotenství
 - ▶ kurzy přípravy k porodu
 - ▶ monitory dechu a jiné pomůcky
- ▶ příspěvek na plavání kojenců a vaničkování
- ▶ poukaz na nákup pro novorozence v lékárnách
- ▶ slevy pro členy Klubu pevného zdraví

Kompletní informace o příspěvcích najdete na www.vzp.cz.



- 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 těho-

tenství 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 dorůstat.

5. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

Tělo ženy je nyní zaplavováno neobvyklými hormony. Ty se starají o to, aby rostoucí zárodek měl nejlepší podmínky pro úspěšný růst. Během tělesných změn, které nejprve nejsou vidět, se cítí většina žen duševně "vyvedena z rovnováhy". Jste citlivá, podrážděná, hned máte slzy na krajíčku.

Aby miminko mělo všechno, co potřebuje, musíte dbát na správnou výživu. Ke zdravému růstu potřebuje miminko především bílkoviny, vitaminy a minerály (klíčové jsou především kyselina listová, vápník a železo, ale i další).

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

hodné, 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 odpuštěte – 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 jít 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 nastávají

matka uzavírá do sebe, jindy naopak hýří společenskou aktivitou. Na druhou stranu spousta maminek žádný z těchto příznaků nepocítí vůbec - i to je naprosto normální a nemusíte se bát, že s vaším miminkem není něco v pořádku.

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

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

Co dělá miminko?

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

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

Vytváří se také základ trávicího systému.

7. týden těhotenství

Na konci sedmého týdne je vaše mi-

minko už velké 15 milimetrů, začíná již vypadat jako človíček - rýsují 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 břichu 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.

Pečujte v těhotenství o svoji pokožku



Masážní olej a Tělové máslo jako prevence strií

Zpevňující balzám na redukci již vzniklých strií



- ✓ Těhotenská kosmetika HiPP obsahuje **vzácné přírodní oleje** a extrakt z rakytníku, které pomáhají zabraňovat poškození pokožky při rostoucím napínání, chrání ji před vysoušením a pomáhají ji udržovat pružnou.
- ✓ Masáže pokožky s využitím těhotenské kosmetiky jsou dobrou **prevencí proti striím**.

- ✓ **Redukuje strie až o 28 %.**
- ✓ Efekt je vidět již po několika týdnech užívání.
- ✓ Dobře se vstřebává a nezanechává mastný film.
- ✓ Při pravidelném používání **vyhlazuje a zpevňuje povrch pokožky a tím prokazatelně zlepšuje její vzhled.**

K dostání v , lékárnách či na notino.cz

Všechny produkty lze používat během kojení – neobsahují kofein.



- Vytvářejí se první kostní buňky.
- Vnější podoba nervového systému je již téměř dokončena.
- 40. den od početí již mohou být zachyceny první mozkové vlny.
- Srdce je již rozdělené do dvou komor.
- Vyvíjí se pupeční šňůra, která bude zajišťovat zásobení dítěte živinami a kyslíkem. Pokračuje vývoj trávicího systému a začíná se vytvářet plíce.

Co vás čeká a nemine

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

- Nejprve budete dotázána na důležité údaje týkající se zdravotního stavu.
- Následovat bude gynekologické vyšetření, většinou včetně odběrů kultivace z pochvy a moči,
- Lékař jistě nezapomene na vyšetření čípku - odběry onkologické cytologie (není-li k dispozici výsledek vyšetření starší méně než jeden rok) a kolposkopie.
- Zřejmě dojde i na zevní měření pánevních rozměrů s rozvahou pozdějšího možného přirozeného porodu.
- Sestřička vám nabere krevní testy, případně vás na ně minimálně objedná. Půjde o zjištění krevní skupiny, 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 nejhavější maminka už má za sebou zřejmě první návštěvu lékaře. Ten obvykle navrhne kontrolní ultrazvuk, na kterém můžete sledovat srdeční ozvy. Je to první signál, že je miminko v pořádku.

Co se děje ve vašem těle?

Pohled na miminko na ultrazvuku na většinu žen působí uklidňujícím dojmem. Pochybnosti a strach, které provázejí počátek každého i velmi očekávaného těhotenství, obvykle mizí a dostavuje se radost a první pocit sounáležitosti s miminkem. Neznamena to ale, že těhotenské nálady už jsou pryč. Ještě chvíli to bude jako na houpačce – chvíle nadšení budou střídát chvíle naprosté deprese. Děloha již zdvojnásobila svoji velikost – některé maminky už začínají mít kalhoty těsné v pase, a přestože na váze ještě nepřibraly, oblečení začíná škrtit.

Vašimi stálými průvodci jsou i nadále pocity na zvracení. Dráždí vás pachy, potíže působí jízda dopravními prostředky, dlouhé stání a pobyt v prostředí s vydýchaným vzduchem vede někdy k mdlobám. Častější je i močení. Sexuální aktivitu není nutno omezovat, jen v době pravděpodobných měsíčků je gravidita zranitelnější.

Co dělá miminko?

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

- Vytvářejí se plíce.
- Dochází k dalšímu vývoji mozku. Mozek začíná kontrolovat pohyb svalů.
- Základy nohou a paží se začínají prodlužovat a jsou odlišitelné oblasti rukou a chodidel. Je již patrné rozdělení na prsty, ale ty jsou zatím spojeny blánou.
- Srdce a oběhový systém jsou již

téměř vytvořeny.

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

9. týden těhotenství

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



vyvinuto mnoho orgánů.

Co se děje ve vašem těle?

Děloha stále roste, aby v ní miminko mělo dost místa. Bříško se zvětšuje a v některých případech už je lehce patrné. Ručička osobní váhy se pomalu začíná sunout nahoru. Náhly 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 - pajizévký. Vzni-

kají 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.
- Vyvívá se končetiny a krátký ocas. Na pažích a nohou lze odli-



šit hýždě (ramena, lokty) kolena a prsty. Kostí jsou pevnější. Horní končetiny se vyvíjejí rychleji než dolní. Prsty na ruce jsou dlouhé a na jejich koncích se začínají vytvářet polštářky.

- Hlava má vysoké čelo a už jsou viditelné oči, uši a nos.
- Jsou již vyvinuty základy všech zubů a vyvíjejí se chuťové pohárky.
- Na základech paží se nejprve vytvoří zárodky zápěstí a prstů, poté se končetiny postupně prodlouží a vytvoří ruce či nohy. Na koncích prstů se vytvoří hmatové polštářky.
- Kůže má již dvě vrstvy.
- Mozek je oproti šestému týdnu čtyřikrát větší.
- Ústa, žaludek a střeva se vyvíjejí velmi rychle, nejsou však funkční.
- Srdce je plně vyvinuté, má 4 dutiny a tepe dvakrát rychleji než srdce nás dospělých.
- Základy pohlavních orgánů jsou vytvořeny.
- Již jsou patrné primitivní oči. Vytvářejí se oční víčka, i když jsou oči stále otevřené. Uši vypadají jako malé polštářky na stranách hlavičky. Dokud však nebude plně vyvinut nervový systém, plod nevidí ani neslyší.

10. týden těhotenství

Tak jste se pomalu přehoupala do třetího měsíce. Blíží se první vážná vyšetření, ze kterých získáte jistotu, že je všechno v pořádku. Některé ženy čekají s oznámením šťastné právy právě na ně, čekat déle už asi nepůjde, na mnohých 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 břicha. Pokud chcete cvičit – a to v těhotenství po dohodě s lékařem rozhodně můžete – vynechte cviky na břišní svalstvo

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

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

Co dělá miminko?

- Na ultrazvuku je plůdek již viditelný a měří asi 6 cm, aktivně se pohybuje, je vidět pupečník a vytvářející se placenta
- Profil obličejů 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 nacionále (jméno, datum narození, bydliště, rodná čísla rodičů), údaj o poslední menstruaci a datu předpokládaného porodu, záznamy o předchozích těhotenstvích, nemocích, rozměry

pánve, výška, výchozí váha. Pravidelně je sledována moč, krevní tlak, růst dělohy, stav porodních cest a později kontrolována srdeční činnost plodu. V poslední části průkazky je místo na grafický záznam nárůstu hmotnosti, velikosti břicha a stavu porodních cest. Svě místo zde má i záznam obvodního a zubního lékaře. Znamenávají 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 tchyně - 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 fak-



Naše výrobky Vás vrátí opět do aktivního života

- Inkontinenční spodní prádlo nejen pro ženy, muže, ale i děti
- Vhodné k použití i jako menstruační kalhotky
- Střihy v moderním designu
- Jediné inkontinenční spodní prádlo na trhu, které je více jak 100 krát prateľné.

www.medi-set.cz

MEDISSET
made by modellia

GERMAN DESIGN

INZERCE

VESELÉ VÁNOCE

vám přeji

LÉKÁRNY ipc



tor a protilátky proti erytrocytům plodu.

Co dělá miminko?

- Na ultrazvuku je jasně vidět obličej a oči, jednotlivé prstíky, které můžete dokonce spočítat. Všechno je již na svém místě a má jediný úkol, růst a sílit.
- Hlava stále ještě tvoří převážnou část celého těla - téměř polovinu. Je rozeznatelný krk. Obličej je již dobře utvořen. Čelo je vysoko na hlavě a vydouvá se. V očích se začíná vytvářet duhovka.
- Ruce a nohy již nejsou přitaheny 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 ra-



ném stádiu vývoje těhotenství (mezi 11. - 15. týdnem). Rizika komplikací vedoucích ke spontánnímu potratu jsou stejná (v 1%) jako u amniocentézy. Technické provedení podobné - pod ultrazvukovou kontrolou, v místě bezpečném pro matku i plod, se odebírá vzorek placenty. Výsledek vyšetření je k dispozici za 5 - 7 dnů.

12. týden těhotenství

Vaše miminko už vypadá jako malý človíček. Malý mozek už přijímá zprávy z okolí. Miminko už je velké 6 cm a váží 15 gramů.

Co se děje ve vašem těle?

Objevuje se první zatím nenápadné, ale velmi zvědavým okolím již zjistitelné zvětšení bříška. Placenta se již plně vyvinula a plní svoji funkci - nahrazuje plíce, ledviny, játra i trávicí a imunitní systém. S koncem prvního trimestru už se nebezpečí potratu snížilo téměř na nulu. Můžete už také slyšet tlukot srdíčka svého dítěte - bije velice rychle - až 160x za minutu.

Většina maminek také přestává mít problémy s ranní nevolností.

Děloha už přesahuje přes stydkou kost.

Co dělá miminko?

- Plod se stále více podobá člověku. Rysy obličeje jsou zřetelnější, končetiny jsou více vyvinuté, plod má již prsty, na kterých začínají růst nehty. Objevuje se první kostní tkáň, brada a také malý nos.
- Dobře je rozeznatelná hlavička s obličejem a strukturami mozku, krk, hrudník s pohybujícím se srdcem, žaludek, mo-

HARTMANN

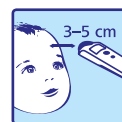


Thermoval®
baby

www.lekarnahartmann.cz

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

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod na použití.



čový měchýř, končetiny s prsty, pupečník a placenta.

- Ruce i nohy se začínají pohybovat, kůže je propustná pro plodovou vodu. Velikost paží je už ve správném poměru vzhledem k tělu. Nohy jsou zatím krátké a nejsou tak dobře vyvinuté.
- Je vytvořen žaludek spojený se střevem a ústy. Srdce již pumpuje krev do celého těla.
- Vytvářejí se vaječníky či varlata, i když ještě není možné určit po-

hlaví 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 vý-

vojových vad. Pohlaví se v této fázi vývoje prakticky zjistit nedá. Měření velikosti tělípka a hlavičky se upřesní termín porodu, faktické stáří těhotenství. Termín získaný podle ultrazvuku je přesnější, než termín podle poslední menstruace, nebo podle prvních pohybů plodu. V poslední době se klade důraz na zjišťování prvních známek vrozených vývojových vad. Některé závažné vývojové vady lze již v tomto termínu odhalit, a to podle některých ultrazvukových



známek (ztluštění šíjového projasnění plodu, chybění nosní kůstky), lze i stanovit větší míru rizika vývojové vady plodu a doporučit provedení podrobného vyšetření plodu. To zahrnuje odběr plodové vody, odběr vzorků choriové tkáně (část placenty) ke genetickému vyšetření.

13. týden těhotenství

Začíná druhý trimestr. Riziko potratu se snižuje téměř na nulu. I největší škarohlíd už si obvykle troufne

oznámit novinu babičkám, dědečkům a vůbec všem příbuzným.

Druhý trimestr s sebou nese samé pozitivní zprávy. Už byste se neměla cítit tak unavená. Zřejmě odezněly i ranní nevolnosti, nebo vás již brzy přestanou trápit. Užívejte si druhý trimestr - bývá ten nejpříjemnější. Takže pokud můžete, vyjeďte 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. Odrazí se v nich strach z neznámých změn vašeho života, které vás čekají, a také strach z toho, jak to vše zvládnete.

Děloha je nyní veliká asi jako větší mužská pěst.

Co se děje ve vašem těle?

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

Káva a další - kofein se dostane přes placentu do těla miminka a může mít vliv na jeho metabolismus vápníku, může také zvýšit pravděpodobnost dýchacích problémů po narození.

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

Co dělá miminko?

- Miminko začíná močit.
- Má již některé reflexy, které bude mít po narození - když se dotknete jeho ruky, sevře ji

v pěst (totéž na nohou), když se dotknete jeho očních víček, stisknou se.

- Uši jsou na svém místě. Základy všech 20 mléčných zubů jsou již připraveny.
- Má již vyvinuty všechny orgány, nyní roste a vyžívá.

Co vás čeká a nemine

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

14. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

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

Naopak péče o pleť například na obličeji je podstatně jednodušší. Velký vliv mají hormony - mnoho maminek má v těhotenství krásnou pleť.

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

Další zvětšování břicha provází větší chuť k jídlu.

Rostoucí děloha mění i poměry v břiše. Žaludek a plíce jsou tlačeny nahoru, střeva zase dozadu k páteři. Mění se poloha slepého střeva, proto je jeho onemocnění v těhotenství hůře zjištělné. Také hodnoty laboratorních vyšetření jsou jiné. Jedná-li se o vícečetnou graviditu, roste břicho podstatně rychleji. Děloha je více napínána, je dráždivější. Zvýšený dohled lékaře je zcela na místě.

Co dělá miminko?

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

- Hlava je ve srovnání se zbytkem těla stále ještě příliš velká. Tvoří přibližně jednu třetinu celkové délky.
- Pohlavní orgány jsou plně vyvinuty - děvčátka mají ve svých 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. Břicho 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. Kosti už jsou sice o něco pevnější, ale stále jsou to spíše chrupavky.

- V této době se vyvíjí množství svalů. Plod se začíná v děloze aktivně pohybovat, i když jeho pohyby nejsou zatím řízeny mozkiem.
- Na koncích prstíků už se objevují otisky prstů.
- Dítě je vyživováno přes placentu. Ve střevěch se vytváří vrstva nazvaná meconium. Dochází k dalšímu vývoji plic.
- Vytvářejí se potní žlázy. Játra a slinivka začínají fungovat.
- Ústa mohou začít provádět sací pohyby. Dítě polyká a také dýchá plodovou vodu.
- Na hlavičce plodu jsou vytvořeny vlásky (lanugo).
- Již je jasné rozlišení 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 zářný 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 pajizévkové strie. Jde o růžové až tmavě červené proužky, vyskytující se nejčastěji na břiše, prsou, stehnech a bedrech. Již preventivně lze užít mastných krémů nebo speciálně vyráběných přípravků, kterými kůži jemně masírujeme. Pokud jste je až doteď nepoužívala, rozhodně začněte.

Co dělá miminko?

Miminko má již jasné rysy 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

JEDINEČNÁ BOKOSMETIKA
PRO DĚTI I MAMINKY



1. ČESKÁ CERTIFIKOVANÁ
BOKOSMETIKA

SALOOS.CZ

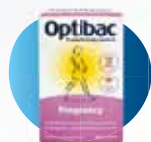
INZERCE

Etické doplňky stravy nejvyšší kvality pro **nastávající maminky a děti**



Optibac
Trusted friendly bacteria

Britská značka **Optibac** nabízí originální probiotika nejvyšší kvality s klinicky podloženými vlastnostmi. Výrobce Optibac je držitelem ocenění Queen's Award for Enterprises, nejprestižnější ceny pro britské firmy a královské pečeti kvality. Produkty nabízejí maximální čistotu bez obsahu umělých sladidel, umělých barviv, poživ a konzervantů.



Pregnancy

Probiotika pro těhotné a kojící matky

Balení: 30 kapslí



Babies & Children

Probiotika pro miminka a děti

Balení: 10, 30 a 90 sáčků po 1,5 g



Baby Drops

Probiotika pro děti v kapkách

Balení: 10 ml



KIDS Gummies

Želé s probiotiky pro děti

Balení: 30 želé



Kompletní nabídka všech produktů pro těhotné a kojící matky

www.foractiv.cz

tolik necítíte. Funguje také jako ochrana proti vnějším nárazům, udržuje stálou teplotu v děloze.

- Plod již dokáže natahovat a ohýbat prsty, paže i nohy. Umí si držet pupečník, cucat palec, zatínat pěst, točit se v plodové vodě, funguje mu močový měchýř (plní se plodovou vodou a zase ji vypouští). Oči lehce reagují na změny intenzity světla, i když jsou ještě zavřené.
- Na hlavičce plodu je jsou vytvořeny jemné vlásky (lanugo).
- Vnější pohlavní orgány se blíží svému charakteristickému vzhledu.

Co vás čeká a nemine

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

chvilky při čekání na výsledky krevních testů. Hlavu vzhůru, ve většině případů dopadnou dobře a vás už čeká těšení se na miminko.

Co se děje ve vašem těle?

Narůstající břicho už může změnit vaše těžiště, takže se můžete pohybovat poněkud nejistě. Noha by v tomto



období měla být stabilní (rozhodně nenoste žádné vysoké podpatky). Stále ještě je to správné období, kdy se můžete vydat na dovolenou. Nevlnosti jsou dávno pryč a břicho zatím není ještě tak velké, aby vám při cestování překáželo. Později už to možná nebude tak jednoduché.

Jen vyberte vhodné místo a aktivitu pro dovolenou. Dlouhé vysokohorské túry rozhodně nejsou na místě, zvláště pokud ještě trpíte větší únavou a spavostí. Nejlepší je dovolená někde u vody – plavání totiž patří mezi nejvhodnější sporty pro budoucí maminky. Dávejte si pouze pozor na

velké výkyvy teplot. Vzdálenější destinace s sebou mohou přinášet i jiná rizika, která se normálně kompenzují očkováním – ale to pro vás nyní nepřípadá v úvahu.

Co dělá miminko?

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

později ztvrdne.

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

18. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

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

Co dělá miminko?

- Již byly vytvořeny žaludek a střeva.
- Rychlost růstu miminka opět zpomaluje.
- Ruce jsou o něco kratší než nohy a celé tělo se napřimuje.
- Tělo miminka pokrývá tenká pokožka. Zatím pod ní není žádný podkožní tuk – jeho zásoby si bude muset miminko teprve vytvořit. Díky tomu jsou pod kůží vidět cévy a kosti.
- Začínají se objevovat vlasy. Vytváří se vnitřní ucho.
- Ledviny jsou již plně vytvořeny a fungují. Jsou již vytvořeny také pohlavní orgány.
- Uši jsou již funkční a miminko může slyšet jak hlas maminky

a tlukot jejího srdce, tak vnější zvuky.

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

19. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

Průměrný váhový přírůstek je asi tři kila, ale nemusíte přibrat nic. Neměla byste mít navíc víc než 6 kilo. Zvětšení břicha je již tak markantní, že jej nelze utajit. Většina maminek již cítí pohyby svého potomka.

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

Co dělá miminko?

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

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

nugo - jemné chloupky, které napomáhají chránit kůži dítěte a které do porodu vymizí.

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

Co vás čeká a nemine

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

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

Je možné i rychlé zpracování vzorku plodové vody speciální technikou PCR (polymerázová řetězová reakce), kde jsou výsledky již do 48 hodin. Toto vyšetření je cíleno na konkrétní vývojovou vadu, nelze aplikovat ve všech případech a nenahradí kompletní vyšetření genetického pozadí plodu, které poskytne kultivace plodové vody získané amniocentézou. Po odběru plodové vody vám lékař doporučí klidový režim, a to pro snížení rizika komplikace vedoucí k po-

Umělé oplodnění neodkládejte, šance na úspěch se s věkem snižují

Neplodnost se stala civilizační nemocí, podobně jako cukrovka nebo vysoký krevní tlak. Problémy s početím potomka aktuálně řeší každý pátý český pár a někdy pomůžou až lékaři s využitím metod asistované reprodukce. Jak vše probíhá, na co se připravit a proč se vyplatí návštěvu lékaře neodkládat, poradí odborníci z Centra reprodukční medicíny ISCARE.

„Pokoušíte-li se otěhotnět bez úspěchu více než jeden rok, nechte se co nejdříve vyšetřit. V Centru reprodukční medicíny ISCARE jsme posílili zdravotnický personál, termín vstupní konzultace, která je zdarma, je díky tomu možné dostat již do týdne a léčbu tak můžete začít téměř okamžitě,“ doporučuje primář Centra reprodukční medicíny ISCARE MUDr. Jan Lacheta.

Prvním úkolem lékařů je najít příčinu neplodnosti. U žen je často spojená s nedostatkem vajíček, což bývá důsledek dlouhodobého užívání hormonální antikoncepce. Muži zase často trpí nízkým počtem pohyblivých spermií, například v důsledku varikokély (rozšíření cév v oblasti varlat). Je třeba provést různá vyšetření. V samotném procesu umělého oplodnění (IVF) pak následuje hormonální stimulace vaječnicků. Při ní si žena sama aplikuje injekce folikuloestimulačního hormonu, aby došlo k dozrání více vajíček, ze kterých pak bude moci vzniknout více embryí. „Čím více embryí máme, tím stoupá šance na otěhotnění. Obvykle se úspěšnost po přenosu jednoho embrya pohybuje mezi 35 až 40 %,“ vysvětluje MUDr. Jan Lacheta.

Po stimulaci vaječnicků následuje odběr vajíček. Zárok probíhá v krátké celkové anestezii. Trvá kolem 15 minut, záleží ale vždy



na počtu folikulů, čím více jich je potřeba odsát, tím je výkon delší. Ještě ten stejný den dochází k laboratornímu oplození vajíček dodanými spermii partnera. Posledním krokem je samotný transfer neboli přenos embryí do dělohy nastávající maminky, obvykle pátý den od odběru vajíček. Těhotenský test by si pak měla žena provést za 14 dnů po transferu.



KLINICKÉ
CENTRUM

ISCARE

Snažíte se založit rodinu?
Nedaří se vám? Přijďte se s námi poradit.

VAŠE
RODIČOVSTVÍ
MŮŽE ZAČÍT
V ISCARE

- Nadstandardní péče hrazená pojišťovnou.
- Individuální a empatický přístup personálu.
- Komplexní léčba ženské i mužské neplodnosti.
- Špičkové zázemí moderní kliniky.
- Tradice a profesionalita od roku 1995.

www.iscare.cz



tratu 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, nehlíďte, 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 závisivými 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 sukne 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 povyrstou a některá miminka se narodí s pořádnou kšticí).
- Hlavička zabírá 1/3 velikosti plodu, začínají růst nehty, tvoří se podkožní tuk. Povrch těla je kryt mázkem. Většina vnitřních orgánů už je vyvinutá a miminko hlavně roste.

Co vás čeká a nemine

Ve 20. týdnu je zpravidla prováděno komplexní ultrazukové vyšetření – často na specializovaném pracovišti. Ultrazukovým vyšetřením se kontroluje rychlost růstu, uložení placenty, množství plodové vody, pohybová aktivita, vzhled hlavičky a mozku, obličej, stav páteře a hrudníku s pulzujícím srdcem, břicha s ledvinami, žaludkem a střevy, pánve s močovým měchýřem a genitálem, horních a dolních končetin. V případě jakýchkoli pochybností nebo při špatné přehlednosti je na místě provést superkonzilium – velmi podrobné ultrazukové vyšetření na specializovaném pracovišti. V tuto dobu je možné u rizikových pacientek doporučit i speciální ultrazukové vyšetření dětským kardiologem, zkušeným v prenatalní kardiologii. Toto vyšetření je vhodné

SVÍČKY GARANT

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

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

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

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



Vše pro Vaše tvoření najdete na:

www.svicky.net

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

INZERCE

Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

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

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



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

Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymeské borelióze a klíšťové encefalitidě.

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

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

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

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

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



NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



Jak správně odstranit



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

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

Místo po odstranění 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.

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

Očkování chrání před encefalitidou.

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





pro ženy s anamnézou srdeční vady, eventuelně podezřením na vadu plodu, s rodinnou či jinou zátěží. Provádí se jako vyšetření specializované a není doporučováno rutinně všem.

Velmi často je možno při tomto ultrazvuku již určit pohlaví dítěte – pokud tomu nebrání jeho postavení – nebo přesvědčení rodičů. (Je také možné, že uslyšíte odpověď, je to chlapec na 50%).

21. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

Pozor na vysoký krevní tlak, anemii, těhotenskou cukrovku. Vše kontroluje váš lékař během pravidelných

prohlídek, vy byste si měla hlídat - náhlé a úporné bolesti hlavy, otoky kotníků, rukou nebo obličeje - mohou být příznaky preeklampsie. Nezapomínejte jíst těhotenské vitamíny a dodržovat pitný režim. Dostatek tekutin během celé doby těhotenství je velmi důležitý.

Co dělá miminko?

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

- Oční víčka jsou již plně vyvinuta

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 rovnovahou (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.

Hormonální výkyvy jsou během těhotenství a po porodu zcela normální, mohou však narušit rovnováhu vašich intimních partií a způsobit tak větší náchylnost k potížím. Vaginální sliznice je v tomto období citlivější

vůči podráždění, což může také vést k vyšší pravděpodobnosti vzniku potíží. Je důležité, zejména během třetího trimestru, který vás čeká, pečovat o intimní partii s pomocí jemných produktů, které nenaruší rovnováhu.

V těhotenství je důležité udržovat dobrou intimní hygienu. Hladina kyselosti ve vagině se mění a může narušit přirozenou rovnováhu intimních partií. Proto je nutné používat produkty, které vám pomohou navrátit rovnováhu mikroflóry vašeho těla.

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 rasy 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

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,

do jícnu a dráždit sliznici. Projevem je pálení žáhy. Pomoci si můžete trochou mléka, někomu zabírá jablko, nebo se poraďte v lékárně a kupte si antacid.

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

Co dělá miminko?

Miminko už má dobře vyvinut sluch, takže slyší jak hlas maminky, tak 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 břichu. Po koupeli si namažte příslušné partie tělovým mlékem (na břicho 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 pod-



statně více, než by bylo potřeba na pokrytí těla miminka, takže je velmi zvráskněná.

- 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 tělič-

LACTACYD

Pharma



Lactacyd Pharma s Antibakteriálními vlastnostmi

- ✓ Vhodný při menstruaci, v těhotenství a po porodu
- ✓ Respektuje přirozenou rovnováhu intimních partií
- ✓ Posiluje přirozenou obranyschopnost intimní oblasti
- ✓ Obsahuje přírodní kyselinu L-mléčnou a antiseptický extrakt z tymiánu
- ✓ Klinicky testovaný

www.lactacyd.cz



ko 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 příjem-

ným částem dne (rozhodně ve srovnání s prvním trimestrem a s tím, co vás čeká ve třetím trimestru), s blížícím se porodem se mohou objevovat živé a někdy i velmi znepokojující sny. Vaše podvědomí se vám možná snaží dát něco najevo. V mnoha snech se objevují obrazy, za kterými se skrývá strach z porodu, z budoucího mateřství, ale i ze ztráty svobody. Navíc je dokázáno, že budoucí maminky si více svých snů pamatují. Tak se tím nenechtejте zaskočit. V ně-

kterých 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 důvo-

- dů, 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 centi-

metrů. Už má zřejmě delší vlásky, řasy i obočí. Prostě, je to už malý človíček.

Co se děje ve vašem těle?

Začínají se objevovat potíže spojené se zvětšující se dělohou. Budoucí maminky si často stěžují na pálení žáhy a další zažívací potíže. Díky hormonům a sníženému pohybu se může vyskytovat zácpa. Pokud jste zatím trpěla nízkým tlakem, začíná se touto dobou váš krevní tlak vracet k normálu. Pokud dojde k nárůstu krevního tlaku nad normální hranici (a případně pokud se objeví i 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 rapidně zvyšovat.

Co se děje ve vašem těle?

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

Průměrný přírůstek váhy maminky je 7 kilogramů, ale může se pohybovat od 3,5 do 11,5 kilo.

Co dělá miminko?

Mozkové buňky vašeho miminka

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

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

Co vás čeká a nemine?

V tomto období zřejmě absolvujete

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

28. týden těhotenství

Pro mnoho žen je tenhle týden radostný. Přece jen mohou zahodit určité obavy, 28. týden se považuje za jistou hranici – pokud se miminko v téhle chvíli narodí, má velkou šanci na přežití bez jakéhokoliv postižení.

Co se děje ve vašem těle?

Vstupujete do třetího trimestru. To s sebou přináší určité nevýhody. Zvýšení váhy s sebou může přinášet již zmíněné křeče v nohách, problémy s hemeroidy či křečovými žilami. Zůstávají i zažívací problémy, jako pálení žáhy, zácpa, atd. Kromě těchto

DESODROP[®]

PRO VAŠE
MIMINKO JIŽ
OD PRVNÍHO DNE

LÉČÍ
PŘÍZNAKY
SPOJENÉ
SE ZÁNĚTEM
(I INFEKČNÍHO
PŮVODU)

PODPORUJE
HOJIVÉ
PROCESY V OKU
A POSKYTUJE
ÚLEVU

BEZPEČNÝ
OD NAROZENÍ
DÍKY VÝBORNÉ
SNÁŠELIVOSTI

OČNÍ ROZTOK pro dospělé a děti

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

BAUSCH + LOMB

See better. Live better.

DESODROP oční roztok

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

BEZ KONSERVANTŮ



problémů můžete mít problémy se spánkem – bohužel to bude jen horší. Díky nárůstu váhy se mohou objevit na břišku, zadečku (ale i prsou) strie – pečujte o namáhanou pokožku.

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

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

Co dělá miminko?

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

- Miminko začíná řídit teplotu svého těla – i když tato schopnost nebude dokonalá ještě ani po porodu.
- I nadále se intenzivně pohybuje – pokud jeho pohyby necítíte, obraťte se na lékaře.

29. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

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

Co dělá miminko?

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

- U chlapců se přesunují varlata z blízkosti ledvin – kde zatím byly - do třísel, aby se připravily na sestoupení do šourku. U děvčat je zatím výrazně vidět klitoris, protože jej ještě nepřekryly stydké pysky (to se děje až v posledních týdnech před porodem).
- Miminko s vámi komunikuje – kope a vrtí se. Pokud se posadíte tak, že je to nepohodlné, rozhodně vám to dá najevo.
- Plíce jsou lépe vyvinuté, nemají však vyvinutý tzv. surfaktant, který je důležitý pro jejich úplnou funkci. Pokud se tedy dítě narodí předčasně v těchto týdnech, bude mít pravděpodobně dýchací potíže a budou mu podávány léky k podpoře tvorby této látky.

30. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

Pokud miminko ještě nezačalo klestat níže do pánve (u dalších těhotenství je to spíše později), stále větší děloha tlačí na vaši bránici, a vám se může hůře dýchat. I když si budete připadat jako lokomotiva, která supí do kopce, a budete mít pocit nedostatku vzduchu, dítěti to neublíží. Zvyšující se váha, zhoršující se dýchání a chůze vás může svádět k tomu, abyste jen seděla. Nepodléhejte takovýmto pocitům – pohyb je v těhotenství velmi důležitý. Podporuje pohyb střev, která jsou "líná" díky působení hormonů a zabráníte tak zácpě (nebo ji alespoň zmírníte).



Co dělá miminko?

Váha miminka se pohybuje kolem 1400 gramů, takže pokud by se narodilo, má již relativně vysoké šance na přežití. V příštích týdnech už tolik neporoste a bude spíše nabírat na váze a vytvářet si tukovou vrstvu v podkoží – ta umožní miminku po narození

lépe udržovat teplo (regulace tepla u novorozenců je jinak velmi nedokonalá). Díky vytvářené vrstvě podkoží bude také miminko méně sraštělé.

- Miminko používá svoje smysly – zrak, sluch, hmat a chuť. Dokáže již rozeznat hlas své maminky mezi ostatními zvuky.
- Dochází k obrovskému rozvoji mozku. Nervový systém je již natolik vyvinut, že může kontrolovat některé funkce těla. Oční víčka se mohou otevírat a zavírat.
- Jakkoliv je dýchací systém nedokonale vyvinut, již dospěl do stádia, kdy může dítě začít dýchat.

pičky 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 dobou byste měla absolvovat třetí ultrazvuk. Průměrný přírůstek váhy je 9 kilogramů, ale může se pohybo-

videlné 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 vel-



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 ka-

vat 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 pra-

mi nepřesné, možná chyba až 3 týdny)

- jeho uložení (většina plodů je již hlavičkou dolů, ale obrat do této polohy je stále možný)
- poloha placenty (kdyby byla v porodních cestách, bylo by nutno provést císařský řez, mož-

né 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, prováděné jen na špičkových pracovištích.

32. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

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

Co dělá miminko?

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

- Lanugo se začíná ztrácet a později mohou zůstat jen jeho zbytky na ramenou a krku. Naopak vlásky, obočí a řasy už jsou vytvořeny.
- I když má miminko kolem sebe dost plodové vody, s tím jak roste, má stále méně místa k pohybu. Není divu, že se snaží alespoň trochu protáhnout a kope do vás, co se dá.

- Většina plodů se v této době otáčí hlavičkou dolů (zvláště u 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 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 břichu 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 pli-

cích. Pokud tomu tak u vás není – nepanikařte. Ještě stále to neznamena, že se nestihne otočit.

Některé maminky mají v této době problémy s otoky. Zvláště otékají nohy (chodidla a kotníky) – které musí nést všechna ta kila navíc. Pokud vám poslední trimestr vyjde navíc na léto – je to o to horší. Pokud se otok objeví i v obličeji, nebo vám otékají ruce, může jít o příznaky preeklampsie, která je velmi nebezpečná – zavolejte proto raději svému lékaři. Mnoho nastávajících matek špatně snáší teplo, pociťuje intenzivní pálení žáhy, bolesti zad v kříži, 'těžké nohy'.

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

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

Co dělá miminko?

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

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

Těhotným a ženám po porodu ČPZP přispěje až **4 500 Kč**

Těhotenství patří k nejkrásnějším, ale zároveň k nejnáročnějším obdobím v životě ženy. Vyplatí se proto hledat a využívat všechno, co jej pomůže usnadnit. Pokud jste klientkami České průmyslové zdravotní pojišťovny (ČPZP), mohou vám mateřství zpříjemnit zajímavé příspěvky na prevenci. Dosahují výše až 4 500 Kč.

Budoucím maminkám ČPZP garantuje, že jim uhradí potřebnou zdravotní péči i porod z veřejného zdravotního pojištění. Hrazená péče o těhotné zahrnuje jak pravidelné prohlídky, tak několik důležitých vyšetření, která mají odhalit případná zdravotní rizika, aby se jim mohlo včas předejít.

Během těhotenství žena absolvuje pojišťovnou hrazená vyšetření u svého gynekologa, stomatologa i praktického lékaře. Z prostředků veřejného zdravotního pojištění má žena v těhotenství zajištěná také ultrazvuková vyšetření, test na těhotenskou cukrovku, což zahrnuje vyšetření krve a moči, a také orální glukózový toleranční test. Gynekolog může těhotné ženě nabídnout podrobná screeningová vyšetření nad rámec toho hrazeného. Nejčastěji se doporučuje kombinovaný screening v I. trimestru těhotenství, tzv. „prvotrimestrální screening“ ve 12. až 14. týdnu těhotenství, který odhalí míru rizika, že dítě bude trpět vrozenou vývojovou vadou, jako je například Downův syndrom.

Preventivní programy mají široké využití

Třetí největší zdravotní pojišťovna v ČR pamatuje na maminky i ve svých preventivních programech Manažerka mateřství, Žena po porodu, Zdravé dítě a Chůva 24. Celkově tak lze od ČPZP získat až 4 500 korun. Možnosti, na co tyto peníze využít, jsou přitom široké. Od těhotenských vyšetření, která nejsou hrazená z veřejného zdravotního pojištění, přes edukační kurzy, cvičení před porodem i po něm, cvičení děťátka, monitor dechu a chůvičky až po různé pomůcky ke kojení a podobně.

Těhotenstvím projdete snadno i díky mobilní aplikaci

Maminky mají zaručeno pohodlnější mateřství také díky unikátní službě ZDRAVÍ V MOBILU. Jedná se o mobilní aplikaci, kterou ke snadnému zvládnutí těhotenství nabízí Česká průmyslová zdravotní pojišťovna a která je ke stažení zdarma. Aplikace provede nastávající maminky těhotenstvím týden po týdnu. Upozorní je například

na těhotenská vyšetření a ohlídá i blíží se termín porodu. Pomůže s výběrem jména pro děťátko. Aplikace včas nabídne nákupní seznam věcí potřebných pro miminko a ani na přípravu tašky do porodnice nebude maminka sama.

Aplikace slouží i k proplacení příspěvku

Další výhodou aplikace je určená nejen budoucím maminkám. Kvůli čerpání příspěvku už v ČPZP není nutné chodit s dokladem na pobočku. Stačí, když maminka nebo jakýkoli klient, který má staženu aplikaci ZDRAVÍ V MOBILU a má aktivovanou elektronickou přepážku, doklady k proplacení ofoť a zašle je přes aplikaci do ČPZP. Ta pak pošle peníze na účet.

Aplikaci ZDRAVÍ V MOBILU lze stáhnout na www.zdravivmobilu.cz nebo na Google Play či App Store. Preventivní programy najdete na www.cpzp.cz.



fázi spánku (rychlé pohyby očí).

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

34. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

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

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

Co dělá miminko?

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

- Zvyšuje se množství protilátek v těle miminka. Plod si začíná vytvářet zásoby minerálů – železa, vápníku a fosforu. Pokud nepřijímá maminka dostatek vápníku ve své stravě, vezme si ji její dítě z maminičiny zásoby v kostech.
- Během dne miminko spolýká a vyloučí přibližně 4,5 litru plodové vody.

dové 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 těho-

tenství ukončit.

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

Co dělá miminko?

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

- Prakticky všechny vnitřní orgány jsou vyvinuté, kromě plic, které ještě potřebují čas. Játra už mohou vytvářet první odpadní látky, ledviny jsou již plně vyvinuty.
- Nervová soustava včetně mozku jsou již plně výkonné, pokud by se ale nyní dítě narodilo, nebude mít pravděpodobně sací reflexy či koordinaci.
- Plodová voda již neprosakuje do plodu, o výživu se plně stará placenta, která je zcela vyvinutá.
- Správná poloha miminka je 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 nabírat, aby bylo do porodu pěkně obalené tukem. Prozatím bylo velké cca 46cm a vážilo kolem 2800g. Teď každý týden přibere dalších 250 - 350 gramů.

Co se děje ve vašem těle?

V této době dosahuje děloha nejvýše za celé těhotenství a je přibližně patnáctkrát větší, než před otěhot-

Dwinguler®

Kupujte nyní s dopravou zdarma na dwinguler.cz nebo 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

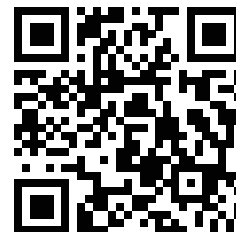
Speciální ECO pěna
Antibakteriální povrch
Chrání proti prochladnutí
Tlumí hluk i pády

Nyní

Doprava

ZDARMA

Sledujte nás
i na **Facebooku**



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

něním - posledních několik dní se vám zřejmě hůře dýchalo a mohla jste mít i problémy se snědením většího množství jídla. Většinou začíná v této době miminko sestupovat dolů do pánve, čímž se problémy s dýcháním a pálením žáhy zmenší. Na druhou stranu to znamená větší tlak hlavičky na močový měchýř a tedy i problémy s chůzí a velmi časté močení. Zvláště pokud se řídíte radami ohledně otoků - mezi které patří i dostatečné množství tekutin. Zhoršuje se i stav křečových žil. Tělesnou aktivitu to značně omezuje, ale na přiměřenou tělesnou zátěž bychom měli myslet stále. Průměrný přírůstek váhy je 11 kilogramů, ale může se pohybovat od 7,5 do 17,5 kilo.

Co dělá miminko?

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

- Nehty na nohou dosahují ke koncům prstů.
- Pupeční šňůra je dlouhá přibližně půl metru.
- Lanugo z těla miminka už téměř zmizelo a také mázek, který jej poslední měsíce pokrýval a je v podstatě pryč. Jen na některých částech těla mohou být ještě malé zbytky. Pokud přemýšlíte, kam se poděl, dítě jej spolkl a uložil se do střev, kde bude vyloučen jako první stolice - smolka.

Co vás čeká a nemine

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

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

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

37. týden těhotenství

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

Co se děje ve vašem těle?

Děloha může začít dělat nepravdělné slabé kontrakce - tzv. Braxton-Hicksovy kontrakce. Mohou být občas tak silné, že maminka raději jede do porodnice - aby se vrátila zase domů. Na druhou stranu je lépe jet dvakrát zbytečně, než nedorazit, kdyby se opravdu něco dělo.

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

Co dělá miminko?

Nehty miminka jsou již dorostlé ke



špičkám prstů (to patří k jednomu z ukazatelů dostatečného vyvinutí miminka). Dále je vyvinuté obočí, fungují mazové žlázy (některá miminka se rodí s krupičkou na nosíku) a na povrchu tělíčka je hojně mázku. Ten chrání miminko před plodovou vodou. Kdyby se narodilo nyní, bylo by pokryto 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 rame-



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

- Během tohoto týdne začíná miminko i u maminek, které měly stále břicho nahoře, většinou sestupovat hlouběji do pánve.
- Během tohoto týdne se také miminku zpevní chrupavky, čímž se ouška mírně odchlípí od hlavičky.
- Pokud je plod chlapeček, měl by v této době mít již sestouplá varlata v šourku, děvčátka mají uzavřenou štěrbinu stydkou.
- Miminko už umí vše, co bude pro začátek na světě potřebo-

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

38. týden těhotenství

Po dokončení 38. týdne je miminko považováno za zralé, a pokud by se nyní narodilo, narodilo by se tzv. v termínu. To znamená, že se jeho

váha se už pohybuje kolem hodnoty, kterou může vážit při porodu - většinou kolem 3200g. Během následujících dní přibývá přibližně 28gramů denně. Velikost miminka se pak pohybuje kolem 46-48 cm.

Co se děje ve vašem těle?

Průměrný přírůstek váhy maminky je necelých 12 kilogramů, ale může se pohybovat od 8 do 18,5 kilo. Touto dobou už většinou tolik nepřibíráte. Některé kilogramy vám na těle možná zůstanou jako zásoba pro tvorbu mléka - jiné necháte v porodnici. Čím dál častěji a intenzivněji jsou pocíťovány děložní stahy, tzv. poslíčci. Nevedou

k porodu, protože nemají efekt na porodních cestách. Mnohdy jsou tak intenzivní a časté, že vedou k příchodu nastávající maminky do porodnice. Není se za co stydět. Ani lékař na první pohled nepozná, zda jde o začátek porodu nebo poslíčky. To ukáže až čas, další vývoj kontrakcí děložních a nálezu na porodních cestách.

Co dělá miminko?

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

- Nehty jsou již dorostlé ke špičkám prstů, je vyvinuté obočí, fungují mazové žlázy a na povrchu tělíčka je hojně mázku. Kdyby se narodilo nyní, bylo by pokryto mázkem celé. S blížícím se datem porodu se vytrácí i mázek a přenášená miminka jej nemají téměř žádný.
- Lanugo už v podstatě vymizelo a může zůstat jen na lopatkách, popřípadě na ramenou nebo horní části paží. Některá miminka již mají pořádně dlouhé vlásky - až kolem 2-4 cm.
- Pokud je plod chlapeček, měl by v této době mít již sestouplá varlata v šourku. U plodů ženského pohlaví zůstávají ovaria zadržena vysoko v dutině břišní až do porodu.
- Miminko už umí vše, co bude pro začátek na světě potřebovat, i když u většiny jde spíše o reflexy novorozence. Umí křičet, dýchat, kašlat, škytat, sát, udržovat tělesnou teplotu. Fungují také jeho smysly - reaguje na světlo, zvuk, otřesy, chlad či teplo a má vyvinutou chuť.
- Všechny vnitřní orgány jsou již plně vyvinuty a během posledních týdnů těhotenství si vyzkoušely (a ještě chvíli vyzkoušejí) svoji funkčnost. Miminko polyká plodovou vodu, která



obsahuje části 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 matrice (dítě dostává příjmení otce). Není-li tento doklad, je automaticky

zapsáno jméno matky.

- domluvit se na jméně potomka
- sbalit si věci osobní potřeby

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

39. - 40. týden těhotenství

Miminko je již plně vyvinuto a vše se připravuje k porodu. Velikost miminka se pohybuje mezi 48 až 52 centimetry, váha kolem 3500g, plně vyplňuje

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 **Kalium 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 zdravi s Českou homeopatií
 Budte zdravi s Českou homeopatií



dělohu. Přibývání na váze u maminky se může v posledních dnech před porodem zastavit, nebo může její váha dokonce mírně klesnout.

Co se děje ve vašem těle?

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

Co dělá miminko?

V tomto období je vaše dítě plně vyvinuto a připraveno k porodu. Má vrstvu podkožního tuku – je baculatější, má otevřené oči (ty jsou při porodu obvykle modré). Končetiny jsou také plně vyvinuté včetně nehtů, dítě zvládá koordinaci končetin a jeho obličej je kulatý. 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 genetikými, 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 zů-

stává jen v kožních záhybech.

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

Text: Iva Nováková

Foto: Shutterstock.com

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

Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.
Náplast není třeba.



Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

Turistika
 Cyklistika
 Plavání
 Parkour
 In-line
 Horolezectví
 Kuchyně
 Zahrada
 Dílna



Akutol Stop

+ ZASTAV!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇ!

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



Akutol sprej

+ OBVAŽ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolně, postupně odstraní otěrem



Akutol DUOPACK



Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJ!

- 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





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“, potrápít vás mohou kdykoliv během dne. Stav se může zhoršit při únavě, při prázdném žaludku, po požití alkoholu nebo mastných pokrmů. Nevolnost a zvracení u těhulek vyvolávají i různé pachy nebo vůně, na které jsou v těhotenství obecně citlivější.

Příčina:

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

Co s tím?

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



ranní nevolností, připravte si na noční stolek suchý toust nebo sušenky, a než z postele vstanete, trochu se najezte. Jestliže zvracíte příliš silně a často, informujte svého lékaře. Rozsáhlé zvracení může způsobit úbytek hmotnosti, narušit výživu a vést k dehydrataci. Odborně se takový stav nazývá hyperemesis gravidarum a vyžaduje léčbu a dozor.

Těhotenské chutě

Stravovací návyky a pocit hladu a žízně se v těhotenství mění. Některé těhulky popisují 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

ACTIVE FLORA

baby

V bříšku jako v bavlnce

Probiotika ACTIVE FLORA baby zvyšují množství prospěšných bakterií v zaživacím traktu, a tím napomáhají ke zdravému zažívání a podpoře imunity.

- ACTIVE FLORA baby jsou kapky vhodné pro kojence, děti i dospělé. Lze je použít také u předčasně narozených dětí či novorozenců s nízkou porodní hmotností, při kojeneckých kolikách, průjmech (včetně rotavirových) a po porodu císařským řezem.
- Obsahuje 6 miliard živých bakterií *Lactobacillus rhamnosus* GG ATCC 53103 v jedné denní dávce
- Alternativou pro dospělé a děti od 2 měsíců je symbiotikum (kombinace dvou probiotik a prebiotika) ACTIVE FLORA DUO kapsle.
- Lze užívat současně s antibiotiky.

www.activeflora.cz



Doplňek stravy



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



Alpen Pharma Group

In the name of Health!

Alpen Pharma CZ, s.r.o.

Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

KOUPIT ZDE



AP-AFBD-111-2022

INZERCE

PROBIO

AlpexaVit

PODPORA IMUNITY PRO CELOU RODINU

9 vitaminů, 4 minerály,
2 mld. probiotik
a prebiotikum
v jedné tobolce.

ENERGIE + IMUNITA = CELKOVÉ ZDRAVÍ

Podpora imunity přizpůsobená
různým věkovým skupinám:
Pro děti 3+, 7+ i dospělé 18+, 45+

Doplňky stravy AlpexaVit PROBIO 3+, 7+, 18+ a 45+ nejsou určeny jako náhrada pestré stravy.

www.alpexavit.cz



Doplňky stravy



Alpen Pharma Group

In the name of Health!

Alpen Pharma CZ, s.r.o.

Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

KOUPIT ZDE



AP-ALPXA-112-2022

pachuť 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 obsahu (natrávená potrava s kyselými žaludečními šťávami) a způsobuje tam podráždění a pocit pálení. Přispívá k tomu i zvětšující se děloha, která zesponduje 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 prodejná 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 syčené 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. 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 průjmy.

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 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.

Důležitá je ovšem i strava, která by měla být lehká a snadno stravitelná.

Velmi důležitá jsou také probiotika.

Probiotika zvyšují množství prospěšných bakterií v zažívacím traktu, a tím napomáhají ke zdravému zažívání a podpoře imunity. Lze je



použít jak u těhotných, tak i poté u předčasně narozených dětí či novorozenců s nízkou porodní hmotností, při kojeneckých kolikách, průjmech (včetně rotavirových) a po porodu císařským řezem. A jak správně vybrat probiotika?

U zmíněných nedonošených dětí používáme laktobacily, protože nejlépe štěpí složené cukry bez vzniku vedlejších produktů, jako je oxid uhličitý, takže miminka po nich nebolí břicho. Avšak u některých typů průjmů nebo po antibiotické terapii a u větších



děti a dospělých se už doporučuje směs bakterií. Nejenom laktobacily, ale naopak bifidobakterie a saccharomyces, které lépe navodí imunitní odpověď a regeneraci střeva.

Je vždy potřeba vybrat vhodné kmeny, protože produktů na trhu je spousta a každý je zaměřen trochu jiným způsobem.

DÝCHÁNÍ a potíže s ním

Dýchavičnost

S blížícím se porodem budete namáhavěji dýchat, častěji se zadýchávat

nebo v určitých momentech možná přímo lapat po dechu.

Příčina:

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

Co s tím?

Dýchání se většinou samo trochu zlepší po 36. týdnu těhotenství, kdy dítěátko sestoupí níž do pánve a začne se připravovat na porod. Před-

cházet 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 zpevní 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 nejvhodnější způsob léčby. Pokud se anémie neléčí, může mít

velmi nepříznivý vliv na vás i vaše maličké.

NERVOVÝ SYSTÉM a potíže s ním

Závratě

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

Příčina

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

1. ANÉMIE

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

Co s tím?

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

2. ZVÝŠENÁ HLADINA CUKRU V 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.

4. NÍZKÝ KREVNÍ TLAK

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

Co s tím?

Při změnách poloh postupujte vždy velmi opatrně.

5. TLAK DĚLOHY NA VELKÉ CÉVY

NOVINKA



PŘI PREVENCI A LÉČBĚ vaginálních onemocnění

Pod dohledem lékaře je léčba
možná i v těhotenství



Kyselina boritá obohacená
kyselinou mléčnou
ve vaginálních čípcích

Borogyn® vaginální čípky je zdravotnický prostředek určený k pomoci obnovit přirozenou vaginální obranyschopnost. Čtete pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.


akacia
KEEP THE QUALITY UP

Distributor pro ČR: Akacia Group, s.r.o.
Na Farkáně 1136/17, 150 00 Praha 5, Česká republika
info@akacia.cz | www.akacia.cz

Výrobce: Gruppo Farmaimpresa srl
Via Cipro, 1 - 25124 Brescia, Itálie

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 pocit 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 změny 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 vyhý-



HERBALON®

Přírodní intimní hygiena

HERBALON® S VÝTAŽKEM KONTRYHELU

Zažijte holení bez podráždění. Tato jemná přírodní péče s flavonoidy je určena na mytí a šetrné holení intimních partií. Je vhodná na přecitlivělou pokožku se sklony k alergiím pro ženy i muže.

HERBALON® S KAŠTANEM A ROZMARÝNEM

Vyřešte jednou provždy vaginální mykózy a záněty nejrůznějšího původu. Tato jemná přírodní péče s flavonoidy je určena na mytí intimních partií pro ženy i muže. Zbaví vás nepříjemných potíží.

HERBALON® S DUBOVOU KŮROU

Vyzkoušejte čisté přírodní jemnou emulzi s flavonoidy určenou na mytí intimních partií pro ženy i muže. Pomáhá uspišit hojení poraněné hráze po porodu a účinně řeší problémy s hemoroidy. Je vhodná na přecitlivělou pokožku se sklony k alergiím.

HERBALON® S MĚSÍČKEM LÉKAŘSKÝM

Objevte přírodní extra jemnou péči s flavonoidy určenou na mytí intimních partií. Mycí gel je speciálně přizpůsoben pro velmi citlivou pokožku a sliznice se sklonek k podráždění. Je vhodný také pro děti už od prvního týdne věku.



Gely pro intimní hygienu HERBALON® neobsahují alkalická mýdla, složky SLS/SLES, parabeny, silikony, PEG a PPG látky. Byliny použité při výrobě gelů HERBALON® pochází výhradně z plantáží, které jsou držiteli certifikátu Ecocert.

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

Zácpa

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

Příčina:

Vliv těhotenských hormonů.

Co s tím?

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

4 kapky silice nakapané do lžice zalkadního oleje).

KŮŽE a potíže s ní

Těhotenská pigmentace

V průběhu 2. a 3. trimestru vám ztmavnou určité partie na těle, především bradavky a dvorce na prsech a oblast zevních genitálií. Míra této pigmentace je individuální, ale většinou je výraznější, pokud máte tmavé vlasy. Ve středu břicha se může objevit vertikální čára (nazývá se linea negra). Kromě těchto typických míst se vám můžou objevit i jinde na těle (nejčastěji na 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 obličeji skvrny, pomůže asi jedině make-up. Různé domácí citronové a podobné kúry se obvykle míjí účinkem.

Strie (pajizévký)

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

Příčina:

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

Co s tím?

Vzniku strií se nedá zcela předejít, ale určitě nic nezkazíte, pokud si budete exponované partie pravidelně promazávat tělovým mlékem. Pokud se pajizévký 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 anutí 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

ENTEROL[®]

Saccharomyces boulardii CNCM 1745 siccatus 250 mg

HRDINA v boji s průjmem



**K léčbě i prevenci
průjmů způsobených
antibiotiky**

**K podpůrné léčbě
akutního infekčního
průjmu**

**Vhodný k prevenci
kojeneckých průjmů**

Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Distributor pro ČR: Akacia Group, s.r.o.
Na Farkáně 1 136/17, 150 00 Praha 5, Česká republika
info@akacia.cz | www.akacia.cz

akacia
KEEP THE QUALITY UP



ENT_11_2022_04

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.

Životaspráva 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 pohybo-

vat v rozmezí 8 - 15 kg. Názorně lze nevhodnější 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 aktivi-

VIP MAMI® Quattro+

DOPŘEJTE SOBĚ
I MIMINKU VIP PÉČI



doplněk stravy

**Lactobacillus
rhamnosus HN001**

Kyselina listová



**12 vitamínů
9 minerálů**

Omega-3 MK

Zázvor

TESTOVÁNO
MAMINKAMI HAPPY BABY

Pro nejdůležitější období:

✓ Plánování ✓ Těhotenství ✓ Kojení

Správnou výživou v těhotenství můžete ovlivnit vývoj vašeho miminka.

Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

Quatrefolic® je ochranná známka firmy Gnosis.

www.vipmami.cz



tou, 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.

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 přípa-

dě 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 mléka 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



Viburcol®

Spokojené dítě, šťastná máma

- ☼ pomáhá uklidnit miminko a utišit pláč
 - **když rostou zoubky**
 - **při mírných bolestech břicha**
 - **při nespavosti**
- ☼ k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
 - **rýma, kašel, teplota**

Viburcol je homeopatický léčivý přípravek k zavádění do konečniku. Zakoupíte v lékárně bez receptu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Viburcol® obsahuje léčivé byliny a minerální látky

Již od
1. dne
věku



-Heel

Schwabe Czech s. r. o.
Pod Klíkovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

www.viburcol.cz

INZERCE

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

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 jméně 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 nosánu
- kartáček na vlásy
- 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 mi-



spiridea

**TO NEJLEPŠÍ
PRO VAŠE
MIMINKO**

**Pomocníci, kteří
ve vaší tašce nesmí chybět**

Spiridea® krémpasta

**DÍKY NÍ
VAŠE MIMINKO
NEPOZNÁ
OPRUZENINY**



Chrání před vznikem opruzenin

Cíleně vyvinutá
s ohledem na citlivou
novorozeneckou kůži

Absorbuje vlhkost

Lehce smývatelná

**Sleva 10 %
na nákup v eshopu ***
Kód: **PORODNICE10**

Zvláčňuje a intenzivně
promašťuje

Výborně se roztírá
a vpíjí do kůže

Chrání před chladem

Bohatý obsah
mandlového oleje



Spiridea® mast
s mandlovým olejem

**AŽ JE KŮŽE VAŠEHO
MIMINKA POŘÁD
HEBOUČKÁ**



Koupíte na www.spiridea.com

Spiridea, s. r. o., Nobelova 28, 831 02 Bratislava 3

* Kód je platný na všechny produkty na našem eshopu do 31. 12. 2023



**Koupíte v každé
dobré lékárně**



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

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

Protiskuzová podložka do vany - pro větší děti považuji 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. Samozřejmostí 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 cokoliv, 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 doporučovaný 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, nosítka, šátek - mít něco z toho je určité fajn, záleží na každé mamince, čemu



KVALITNÍ DĚTSKÉ PLENKY
VYROBENÉ V ČESKÉ REPUBLICCE

Bobilo®

Nejlepší volba



PRO DÍTĚ

pohodlné, sametově hebké, prodyšné,
savé, bezpečné - bez parfemace,
chlóru, latexu



PRO RODIČE

atraktivní design, indikátor vlhkosti,
jednoduché použití díky elastickým
páskům, česká kvalita



PRO PŘÍRODU

vyrobené s ohledem na životní prostředí,
obsahují ECF celulózu získanou
z trvale udržitelných zdrojů

**PRÉMIOVÁ
KVALITA
ZA PŘÍZNIVOU
CENU!**



Sledujte nás

WWW.BOBILLO.CZ



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

Vybavujeme domácnost pro miminko

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

Pohodlné a zdravé ležení

Miminka v prvních měsících tráví v postýlce většinu času, 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 miminko 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 v postranici, aby větší děti mohly po-



takže rodiče mají svého potomka pod dozorem opravdu nepřetržitě.

Přebalovací pult

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

Vhodnou pomůckou ke každodenní péči o miminko bývá přebalovací pult - místo, kde je možné dítě přebalovat, převlékat, ošetřovat po koupeli apod. Místo k přebalování by mělo být pohodlné jak pro dítě, tak pro rodiče, protože u něj budou trávit hodně času. Přebalovací pult by měl být zhotoven ze zdravotně nezávadného materiálu a měl by mít zvýšené postranice. Většina pultů

stýlku 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,

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. Povídali 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 odpovzte 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 pro-

blémy 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 měk-

ká 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 určitě 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 novorozence se kupuje velikost jedna, ale větší miminka se do ní nevejdou. Novorozence 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.



canpol
babies

Už máte sbaleno do porodnice?

- ♥ Značka canpol babies již 30 let pečuje o maminky a miminka
- ♥ Produkty pro vaše bezpečí a hygienu během šestinedělí
- ♥ Zabezpečit pohodlné kojení pomohou chrániče prsních bradavek
- ♥ Pomocníkem v nastartování laktace mohou být odsávačky mateřského mléka



canpolbabies.com

INZERCE



Aviril®

JEMNĚ PEČUJÍCÍ DĚTSKÁ KOSMETIKA

PRO MIMINKA JIŽ OD NAROZENÍ

naše výrobky jsou ideální péčí již od narození,
složení je přísně testováno a vyhovuje
jemné pleti novorozenců



www.alpa.cz



Teploměr – Digitální - nebo rychloběžka a nejlépe ušní.

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

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

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

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

Miminkovské oblečky

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

Normální, čerstvě narozené miminko má kolem 50 cm a tří až čtyř kil, obvod hlavičky má kolem 34 cm. Ideální je pro něho velikost 56, ale jen nakrátko, protože miminka neuvěřitelně rychle rostou a už kolem třech měsíců nosí velikost 62, kolem půl roku velikost 68, kolem tříčtvrtě roku velikost 74 a konečně kolem roku už jim začínáme dávat velikost 80 - a nyní následuje dobrá zpráva, jejich růst se konečně zpomalí a miminka rostou tak o jednu velikost za půl roku. Ano, velikosti se odvozuji 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 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 maňšetrové kalhoty jsou sice ohromně rozto milé, ale pro ležící miminko nepravě nejpohodlnější, 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 miminky vel. 56 4x - Není třeba přehánět počet, miminko může hned nosit velikost 62 nebo svetřík.

Trika s dlouhým rukávem nebo miminky vel. 62 4x - K nezaplacení, váž-

ně. Navíc miminko může nosit i větší velikosti, takže bych možná doporučila hned nakoupit i pár kousků velikosti 68.

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

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

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

Bryndáček - Dobré jsou ty s igelitem na spodní straně, výborné jsou taková obdélníková „ponča“ s otvorem s rantlem pro krk, ale je to hodně individuální, na jedno miminko je skoro nepotřebujete a na druhé jich 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 používat jako podložku pod miminko na sedačku nebo na zem.

Foto: shutterstock.com

ROSTOUCÍ ŠÁTKOVÁ ERGONOMICKÁ NOSÍTKA

MoniLu[®]

UŠITÁ KVALITNĚ, V NAŠÍ KRAJINĚ.

NOSÍ SE 9 měsíců
v bříšku..

.. a pak se **NARODÍ**

Mějte i nadále **VOLNÉ RUCE**,
zdolávejte **PŘEKÁŽKY**, cestujte
BEZ LIMITŮ, pomozte od **BOLENÍ
BŘÍŠKA**, poskytněte miminku
KONTAKT a pocit **BEZPEČÍ**,
plňte jeho **POTŘEBY**.

PROČ
MoniLu?

Nosítka MoniLu jsou:

- Ergonomická - vyvinutá s odborníky
- Rostoucí - rostou s vaším dítětem
- Ušitá z těch nejkvalitnějších materiálů
- Certifikovaná dle normy EN 13209-2:2015
- Atestovaná na nosnost až do 30kg (dle typu nosítka)
- Ryze český výrobek - od návrhu vzorů tkanin, přes tkaní až po šití
- Šátková - ušitá z šátků na nošení dětí
- Zákaznický servis samozřejmostí - poradíme s nastavením online





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 tabletkách.

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.

Zánět dásní v těhotenství

V těhotenství se často objevuje zánět dásní. Na vině jsou faktory v podobě různých histologických, sérologických, imunologických a hormonálních změn v tkáních dásní. Ve štěrbinách v místě, kde se čára dásní setkává se zubem, se vylučuje tekutina, která se při uvedených změnách zahustí a dává vznik prostředí, jež vyhovuje ústním bakteriálním koloniím, včetně kolonií anaerobů, které by se zde normálně neměly vyskytovat. Jako reakce imunitního systému na vzniklou situaci se zvýší koncentrace prozánětlivých cytokinů, a to

vše vede k zánětu. Těhotenský zánět dásní se tedy liší od běžného zánětu dásní.

Dutina ústní, a tedy také dásně jsou součástí trávicí trubice, to znamená, že problém na dásních je zrcadlem toho, co se odehrává ve střevu. A tak je logické, že pouhé mechanické ošetřování dásní neřeší kompletní podstatu.

Důležitou roli v rozvoji zánětu dásní, běžného i toho těhotenského, hraje narušení přirozené ústní mikrobioty. Její rovnováhu či obnovu můžete podpořit užíváním speciálních orálních probiotik, případně v kombinaci s prebiotiky."

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 namíchal

Orální probiotika pro zuby a dásně

s klinicky prověřenými bakteriemi *L. reuteri* Prodentis®

- ✓ Při problémech s dásněmi
- ✓ Pro podporu správné zubní hygieny
- ✓ Při zápachu z úst



DOPLŇEK STRAVY (OD 3 LET)



BioGaia®
Pro vaše neviditelné hrdiny

INZERCE

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, redukují 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 nemusí být předkojením odstraněny. Výrobky **Multi-Mam** se mohou používat kdykoli během celého dne. Pro optimální využití aplikujte před kojením.



www.kojeni-bez-bolesti.cz



stát, že by vás podprsenka tlačila. Mažte - Denně promazávejte prsa pěstíci krémy, zajistíte pružnost pokožky a předejdete tvorbě strií. Posilujte - Posilováním prsních svalů předejdete jejich ochabnutí a v době kojení podpoříte i tvorbu mléka. Otužujte je - Sprchováním střídavě teplou a studenou vodou prokrvíte tkáň a získáte pružnější pokožku.



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. Navštěva 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 čáry 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 zvětšují 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

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 střihem.

Foto: Shutterstock.com

LABORATOIRES

KLORANE

DUŠE BOTANIKY

SÉRUM S CHININEM

DVOJÍ ÚČINEK
PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ



VYŠŠÍ STIMULACE
RŮSTU²

2X

LÉPE
UKOTVENÉ VLASY³

+3 000

VLASŮ
ZA 1 MĚSÍC¹



Všechny typy vypadávání vlasů.
Pro muže i ženy, vhodné i během kojení.

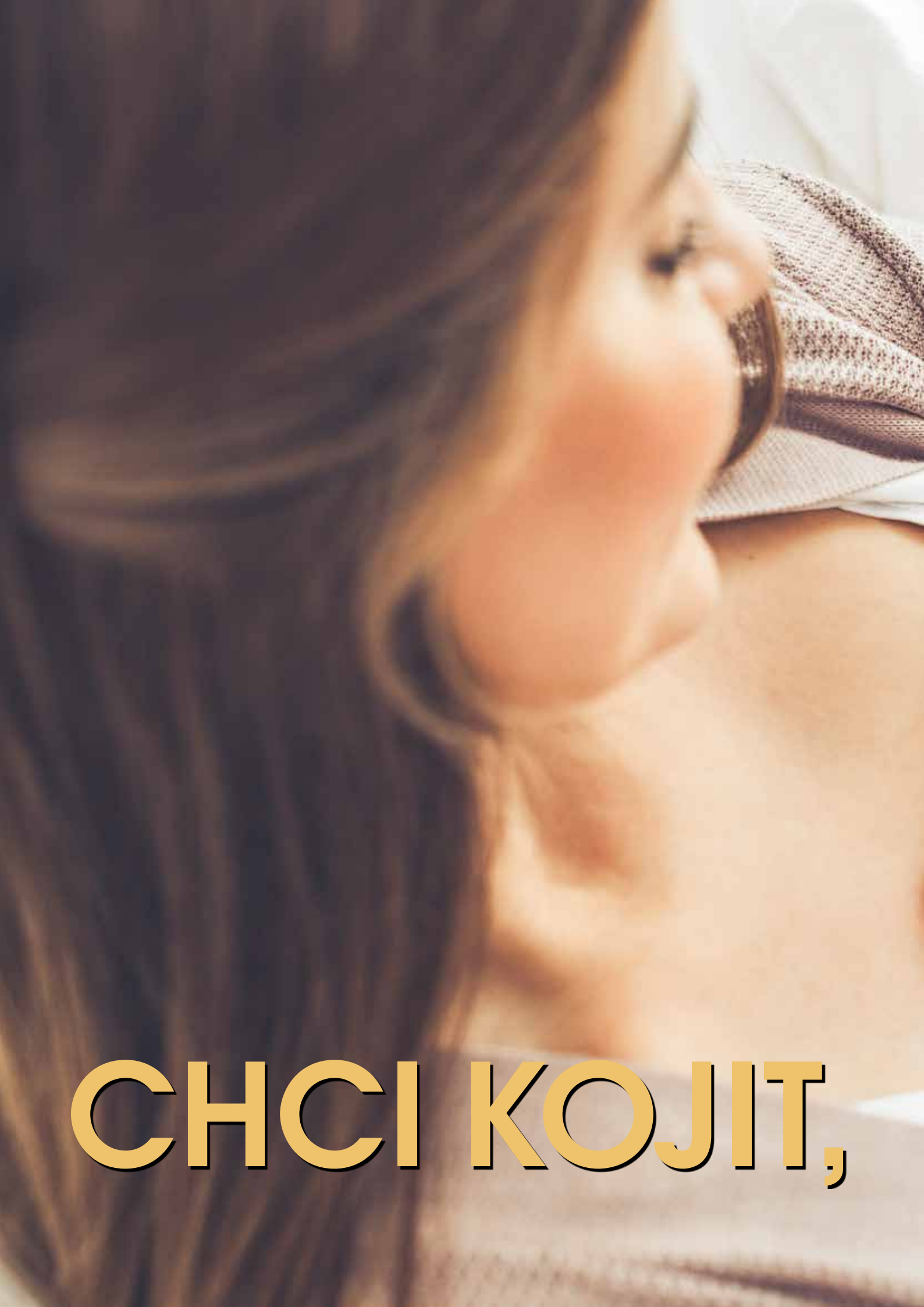
 K dostání v lékárně

(1) +3124 vlasů v růstové fázi. Průměrné výsledky na fototrichogramu u 45 osob s reakčním vypadáváním vlasů. 3 aplikace týdně po dobu 1 měsíce.

(2) Spojení 3 aktivních látek aktivuje o 148 % signály zodpovědné za růst existujících vlasů - synergická účinnost prokázána testem in vitro na 3 aktivních složkách (chinin, protěž alpská, mangan).

(3) Spojení chininu a kofeinu stimuluje o 166 % syntézu proteinu působícího na životnost vlasu a zpomaluje tak vypadávání vlasů. Účinnost prokázána in vitro na 2 aktivních látkách.

www.klorane.com/cz-cs



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 kojit, pak určitě stojí za to, pokusit se tyto problémy překonat.

A o jaké potíže se může jednat?

Patří sem:

- bolavé bradavky - je důležité kontrolovat, že je dítě správně 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. Zařaďte 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:



DÁREK
K NÁKUPU

MONIEL
just your moments



**Česká značka nadčasového
a pohodlného těhotenského a
kojícího oblečení.**

- ✓ Zavínovací výstřih pro snadné kojení
- ✓ Elastické a pohodlné
- ✓ Vyvinuté laktační poradkyní
- ✓ Ideální nejen do porodnice
- ✓ Šité s láskou v ČR



Sladte se se svým miminkem a objevte
rostoucí oblečení Moniel pro ty nejmenší.

Pro pohodové a pohodlné kojení a
vaše nejkrásnější chvílky ♥



moniel.cz



@moniel_cz_sk

www.moniel.cz

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

Když maminka nechce/nemůže kojit

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



statné 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 „vyčytávek“, které vám přípravu a vše, co s tím souvisí výrazně ulehčí.

V dnešní době už není žádný problém připravit stravu mimo domov. Jen je vždy třeba důsledně dodržovat hygienu.

Foto: Shutterstock.com



Naše hry rostou s vašimi dětmi.



Poznávání pro nejmenší

série baby her zaměřených na batolata a malé děti



Pro hravý rozvoj schopností
vašich dětí od miminek



od 3 měs. do 4 let

Celkem 7 her v sérii.



od 24 měsíců



od 3 měsíců



Vyzkoušejte i další naše hry pro děti od 2 do 8 let



QR kód pro
více info



Váš **bonusový kód** pro jeden nákup
se slevou 20% na www.pexik.cz: **RODINA23**
(platí do 30. 11. 2023. Nevztahuje se na zboží v akci nebo ve slevě)



Milujete naučné hračky?
www.MilujemeHracky.cz

Najdete ve vašich oblíbených obchodech a e-shopech:



LUXOR



MALL.cz



... a dalších



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. Podporuje instalaci pomocí ISOfixu a různými nároky nutí výrobce sedaček usnadnit jednotlivé úkony instalace autosedačky.

5) Realističtější testování. Nová norma využívá také nově vyvinuté figuríny pro testování. Ty jsou nejen více podobné reálným dětem, ale obsahují i více senzorů, které jsou citlivější a poskytnou tak reálnější představu, jak bude testovaná autosedačka fungovat při opravdové nehodě.

Jak postupovat při nákupu autosedačky

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



Babycool má největší výběr Cybexu.

www.babycool.cz



je přiložen český návod a nechte si ho pro případ potřeby v autě. Pokud budete autosedačku nakupovat přes internet, postupujte podobně jako při nákupu v obchodě, nejdříve si ji vyzkoušejte! Při nákupu autosedačky z druhé ruky je důležité vědět, zda nebyla umístěna v autě, které

bouralo, nebo zda nebyla vystavena vlivům, které by její bezpečnost negativně ovlivnily. Proto doporučujeme použité autosedačky kupovat jen od lidí, které znáte a důvěřujete jim.

Jak vybrat kočárek?

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

1. Je rozdíl v tom, zda sháníte kočárek do velkého města nebo na



vesnici. Maminky ve městě určitě ocení lehčí, skladné kočárky, se kterými se snáze dostanou do MHD nebo je rychle složí do kufru auta.

2. Trojkolka versus čtyřkolka – když pomínu vzhled, na který má každý jiný názor, je důležité

si uvědomit, že zatímco rozdíl mezi drahým a levným čtyřkolákem je většinou jen ve váze a případném "vrzání", mezi drahou a levnou tříkolkou může být - kromě již zmíněného - obrovský rozdíl i ve stabilitě!

3. Trojkombinace versus sólo hluboký kočár a posléze sporták – záleží na volbě každého. Někdo dá přednost na prvního půl roku klasickému hlubokému kočárku a později koupí sporták, jiný volí rovnou jeden kočár, který už od začátku nabízí všechny možnosti
4. Cena – tady platí každý podle svých možností. Jen radím dobře počítat, protože někdy mohou lacinější kočárky přijít ve finále draž. Pokud můžete, tak si za kvalitu raději připlaťte. Tím nechci říci, že nejdražší je ten nejlepší - kdepak - to ne, ale než půjdete nakupovat, dobře zvažujte, co všechno od kočárku očekáváte, co nutně potřebujete a co naopak s klidem oželíte.

Čeho si všimát dále...

Kola – obecně platí, že čím větší tím lepší. Určitě raději nafukovací než takové ty "golfáčové". V terénu nebo ve sněhu jsou malá kola strašně neobratná. Rozměry korby – dítě tráví v hluboké korbě cca 6-7 měsíců. Pediatři doporučují, aby nepřecházelo na sporták, dokud samo nesedí. Musíte zvážit, zda vaše mimiko bude mít půl roku v létě či v zimě (kdy je zapotřebí fusak), obecně se ale dá říci, že vnitřní délka korbičky +/- 80cm je postačující. Výška hluboké korbičky nad zemí – pokud jste vyšší, budete trávit polovinu procházky shrbení – zpočátku je člověk věčně skloněný nad miminkem, tak myslete na svá záda. Výškově nastavitelná rukojeť – tak

aby vyhovovala oběma rodičům. Vybírejte si spojenou rukojeť – ne takové ty dvě ručky jako mívají golfáče – kočárek je snáze ovladatelný. Rozpětí kol – pokud budete jezdit výtahem, dobře si vše přeměřte, stejně tak i případné dveře u pediatra či jiné překážky, které by vám v budoucnu mohly znesnadnit pohyb. Dobře si zkontrolujte, aby dno 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 prodávaců, 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 vyšíjuje 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 nastřádají 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 ná-



kupech.

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 prodávacem 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 nákupu!

Foto: Shutterstock.com



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 možností **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

Aviril krém je nepostradatelným pomocníkem, který ošetřuje podrážděnou nebo opruzenou kůži miminek. Díky obsaženému heřmánkovému extraktu a vitamínu E a D (panthenol) napomáhá k regeneraci a zklidnění jemné dětské pokožky.

www.alpa.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.



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



Dudlíky Baby Shower

Hledáte vhodný dudlík pro novorozeňátko nebo předčasně narozené miminko? Dudlíky LOVI byly vytvořeny ve spolupráci s neurologopedy, aby byl zajištěn přirozený a zdravý vývoj nejen zoubků, ale i zubního patra a dásní dětí už od narození. Vyzkoušejte novou kolekci mini dudlíků BABY SHOWER, které jsou díky menšímu štítiku velmi lehké, a tudíž ideální pro ty nejmenší. Dynamická gumička je vytvořena z kvalitního silikonu, přizpůsobuje se rytmu sání miminka a nenarušuje sací reflex. Štítek dudlíku je vykrojený, což je nezbytné pro volné dýchání děťátka, a navíc jsou ve štítku otvory, aby se předcházelo podráždění citlivé dětské pokožky. Dudlíky BABY SHOWER jsou vhodné pro děti do 2 měsíců a mají příjemně jemný design.

[f](https://www.facebook.com/lovibaby.com) [i](https://www.instagram.com/lovibaby.com) [y](https://www.youtube.com/lovibaby.com) [lovibaby.com](https://www.lovibaby.com)

GENERACEMI OVĚŘENÝ ODBORNÍK V OBLASTI PÉČE O POKOŽKU CELÉ RODINY

Bepanthen Baby je ochranná mast, která je určena pro každodenní péči o pokožku celé rodiny. Miminkům a dětem pomáhá v boji s opruzeninami způsobenými nejčastěji třením pokožky zadečku o plenku. Kojící maminky ocení její účinek zejména v péči o bradavky při kojení. Své využití však najde i u dospělých – pomáhá chránit před opruzeninami vzniklými sportem či tělesnou nadváhou, hydratuje namáhanou pokožku nevidným počasím a v létě je možné ji využít na praskliny pat a různé kožní oděrky.



NEZAPOMEŇTE SE HÝČKAT

Krémový sprchový gel alverde Mama

(64,90 Kč/200 ml) s divokým slézem obsahuje jemné mycí substance na rostlinné bázi, které šetrně čistí pokožku během těhotenství i po něm. Kombinace bio slunečnicového oleje a výtažku z divokého slézu účinně pečuje o pokožku. K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.



Pohlazení na duši

Dopřejte si masáž celého těla, která bude regenerovat Váš organismus a odpočnete si fyzicky i psychicky.

S „Pohlazením na duši“ souvisí i úžasná přírodní kosmetika Nobilis Tilia a Pure Fiji. Tyto přípravky ocení všichni, kteří o sebe rádi pečují a nechají se masáží hýčkat.

Chcete-li udělat radost nejen sobě, ale i Vaším blízkým, doporučuji zakoupit dárkový poukaz.

Těším se na Vaši návštěvu.

www.pohlazeninadusi.eu

masazepohlazeninadusi@email.cz / +420 601 355 246



MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

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

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

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

K dostání na www.pitulka.cz



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



Espumisan® 100mg / ml perorální kapky přináší úlevu od nadýmání a plynatosti.

Je vhodný také pro kojence, děti a mladistvé. U kojenců je důležité správné dávkování: 5-10 kapek před každým kojením.



Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® kapky obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.



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

Prevenar 13

Meningitida,
sepsy nebo
zápal plic?

Pneumokok
může zaútočit
náhle a způsobit
řadu závažných
onemocnění.



Pomozte své děti lépe chránit proti onemocněním způsobeným pneumokokem.

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, zápal plic a sepsí** způsobených právě pneumokoky.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.