

Maminka, 20. 7. 2017

VELKÁ PÁRTY *v břiše*

Na začátku cítíte lehounké třepání či bubláni a v druhé polovině těhotenství už vám připadá, že v sobě nosíte malého fotbalistu. Co všechno vám mohou pohyby miminka prozradit?

PŘIPRAVILA: VERONIKA VLACHOVÁ



Už jste to konečně ucítila? Nebo to bubláni ve vás jen přisuzujete pohybům střev? Někdy je skutečně těžké rozeznat první znatelné pohyby od přirozených procesů v těle. A přestože se plod začíná znatelně pohybovat už od sedmého týdne těhotenství, na větší a citelnější hýbání miminka si jako prvoroďička musíte počkat až zhruba do 20. týdne těhotenství (vícerodičky už kolem 16. týdne). Proč některé děti sebou v mámině břiše skubají jako o život a jiné se jen líně převalují?

Budoucí temperament

To, zda a kdy se ve vás miminko bude hybat častěji, záleží na mnoha faktorech. Třeba na cyklu spánku a bdění, který se u plodu střídá po 20 až 40 minutách. Ovšem za časté pohyby plodu může i váš jídelníček. „Výšší četnost pohybů se často pozoruje poté, co maminka sní něco sladkého. Stoupne totiž hladina krevních cukrů,“ podotýká primář Gynekologicko-porodnického oddělení Ne-

**ČASTĚJŠÍ POHYBY
PLODU MŮŽE
ZPŮSOBIT I VÁŠ
JÍDELNÍČEK. TŘEBA
POKUD SNÍTE
NĚCO SLADKÉHO.**

mocnice Neratovice Stanislav Martan. Také se má za to, že se podle četnosti pohybů dá už předem odhadnout temperament miminka. Třeba ze zkušenosti třiatřicetileté Hanky to platí stoprocentně. „Pokud porovnáím své první klidné těhotenství s dcerou a druhé se synem, který v břiše často kopal, opravdu to odpovídá skutečným naturám dětí,“ vzpomíná. Její názor, který se zakládá na zkušenosti, že dítě, které se v břiše hodně hýbalo, je aktivnější i poté, co přišlo na svět, potvrzuje ▶

Pohyb jako KOMUNIKACE

✿ Jakmile se ve vás vaše miminko pohne, vnímejte to jako jednu z forem komunikace s vámi; když se mu něco nebude líbit, právě pohybem vám to dokáže dát najevo. Proto ho už teď přes bříšní stěnu jemně hladte a masírujte. Často mu příjemné pocity navodí i hudba, která se dokáže i skrze ochranné vrstvy dostat k ušním bubínkům plodu. Ostatně právě tyhle aktivity vedou k nejlepší přípravě na život venku.

Maminka, 20. 7. 2017



i Stanislav Martan: „Obecně se to tak říká a asi na tom něco pravdy bude.“ Dalším faktorem jsou vlivy zvenci, například příliš velký hluk či jiné vibroakustické signály ze zevního prostředí.

Jako signál ke vztahu

Jakmile poprvé ucítíte pohyby svého miminka, bude to velký zážitek. Dokonce podle proslulé německé porodní asistentky Silvie Hoferové pohyby plodu znamenají často i první uvědomění si růstu nového človíčka uvnitř vás. „Díky prvním pocíťovaným pohybům navážete se svým dítětem osobní vztah a začnete si uvědomovat, jaký závazek na sebe s narozením tohoto dítěte berete,“ píše ve své knize Jsem v tom. Také je to podle ní i výzva k tomu na jednu stranu vnímat plod jako součást sebe sama a na straně druhé se postupně připravovat na to, že se vyvíjí samostatný tvoreček, který se připravuje na oddělení od vás.

Příprava na život venku

Důvod, proč se miminka v bříše tolik melou, je, jak vysvětluje primář Stanislav Martan, jednoduchý: „Pohyby vedou k dozrání senzorického a motorického

aparátu, vyvoji reflexů, pomáhají proudění krve a lymfy plodu.“ Dokonce i rytmus, kterému si dítětko v děloze navyklo, bude v prvních dnech svého života venku vyžadovat. Dodnes si také pamatuju, jak moje děti podobně jemné pohyby, které jsem cítila skrze děložní stěnu, ještě prováděly na přebalovacím pultu. A dojmalo mě, že to, co jsem si jen skrze dotek a pocity představovala, teď skutečně vidím naživo.

PŘI PRUDKÝCH
POHYBECH
POMŮŽE
ZMĚNA
POLOHY, TŘEBA
NA BOKU.

Když je to na obtíž

Sledování života vyvíjejícího se miminka uvnitř vás pomocí hmatu je nepřenositelný a nepopsatelný zážitek. A když nahmatáte patičku nebo ramínko přes

všechny ty vrstvy na břiše, nedivila bych se, kdybyste byla naměkko. Ovšem ne vždy jsou spontánní pohyby vaší ratolesti příjemné. Zvlášť když ještě musíte chodit do práce, soustředit se, sedět u počítače nebo se dokonce pokoušet usnout. Miminka jsou totiž zaručeně neaktivnější v době, kdy se vy chystáte na lůžko – jakmile zalehnete a chcete se oddat klidu, miminku se naopak konec příjemného houpání líbit nebude. V takových chvílích můžete v myslí své miminko jen prosit, aby vám dalo trochu klidu. „Většinou jsou pohyby plodu vnímány jako známka vitality, což maminky uklidňuje a nemají s tím výraznější potíže. Pokud jsou pohyby plodu prudké, může pomoci změna polohy, například otočit se na bok,“ radí primář Stanislav Martan.

Příliš velký klid

Už i kvůli výše uvedeným vlivům, které podmiňují vyšší či nižší četnost pohybů miminka, se může stát, že jeden den ucítíte pohyby příliš mnoho a druhý si plod naplánuje klidnější režim. Ovšem, jak upozorňuje primář Gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Neratovice Stanislav Martan, zpozornět byste měla, pokud cítíte méně než 10 pohybů za den. „Nižší intenzita pohybů může být následkem zvýšeného, ale i sníženého množství plodové vody, infekce plodové vody, chronického nedostatku kyslíku a některých vrozených vad,“ vysvětluje lékař. V takovém případě a vůbec vždy, když máte „divný“ pocit, že je něco v nepořádku a miminko se přestalo pohybovat, se obraťte co nejdříve na svého gynekologa. Ovšem pokud se právě nacházíte na konci těhotenství, počet pohybů se bude už i kvůli zmenšujícímu se prostoru logicky snižovat. Je to naprosto normální. Takže pokud jste pár dnů před porodem a delší dobu žádný pohyb neucítíte, není to jednoznačný důvod ke znepokojení. ■

KLIKNĚTE NA WEB!

Více informací k tématu najdete na odluz.maminka.cz/prvni_pohyby Své názory pište na maminka@crimvest.cz