

Čas na lásku, 01. 08. 2014

NEŽ PŘILETÍ ČÁP

Plánujete miminko? Pak byste se na to měly připravit, abyste těhotenství zvládly dobře a podpořily správný vývoj dítěte.



Ať to bude holka nebo kluk, hlavně aby bylo miminko zdravé. To je přání všech rodičů.

Pokud užíváte hormonální antikoncepci, je po jejím vysazení doba návratu plodnosti u většiny preparátů velmi krátká.

„U některých typů hormonální antikoncepce, takzvaných depotních injekčních preparátů, které obsahují pouze gestageny, což je jeden z typů pohlavních hormonů, může být nástup plodnosti opožděn o 6 až 18 měsíců, ale toto neplatí pro běžné

preparáty, tedy pilulky či nitroděložní tělíska,“ vysvětluje MUDr. Richard Sabol z kliniky Zámeček Malvazinky.

CO NEMUSÍTE, NEUŽÍVEJTE

Při přípravě organismu na těhotenství je také důležité tělo očistit od toxických látek, které se do něj dostávají, pokud kouříte, pijete alkohol aj. Odborné studie potvrdily, že kouření podporuje rychlejší

Čas na lásku, 01. 08. 2014

stárnutí vajíček a způsobuje tak sníženou plodnost kuřáček v porovnání s nekuřačkami až o 60%. Lékaři proto radí, aby ženy, které plánují otěhotnět, přestaly kouřit alespoň 3 měsíce před početím. Pokud nestihnete s kouřením přestat před otěhotněním, snažte se ho zbavit co nejdříve poté, co zjistíte, že čekáte miminko. Studie novozélandských vědců ukázala, že pokud ženy přestanou kouřit do 15. týdne těhotenství, mají šanci zmírnit dopady na plod téměř na minimum.

„Pokud se snažíte otěhotnět, po konzultaci s lékařem vysadte léky, které nemusíte nutně užívat,“ radí doktor Sabol. Ženy, které mají vážnější zdravotní problémy, nemusí mít nutně obavy o své dítě. Je ale nutné, aby vše konzultovaly s odborníky. Podle R. Sabola žena, která trpí chronickým onemocněním, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, porucha štítné žlázy, astma apod., by měla plánovat těhotenství na dobu, kdy je tato nemoc stabilizovaná.

VITAMINY? RADĚJI V PŘIROZENÉ FORMĚ

V těhotenství je třeba myslet na vyváženou stravu. Není třeba se v jídelníčku příliš omezovat, ale v množství platí zásada „všeho s mírou“. Naopak neplatí, že těhotná musí jíst za dva. Ve stravě nesmí chybět základní živiny a další důležité látky. Jídelníček by měl být bohatý na vitaminy v podobě ovoce a zeleniny, bílkoviny ve formě masa a mléčných výrobků, esenciální mastné kyseliny získané např. z ořechů a mořských plodů. Dbát je třeba na dostatečný přísun jódu, jehož zdrojem jsou mořské ryby a plody i mléko, a železa, které je obsažené např. v červeném masu, játrech či vejcích. Naopak zcela vyhnout se je nut-

né tepelně neupravenému masu a nepasterizovanému mléku a výrobkům z něj.

Nastávající maminky by to určitě neměly přehánět s vitamínovými doplňky. Ačkoliv nedostatek vitaminů a bílkovin může vést k nedostatečnému vývoji mozku či vrozeným vývojovým vadám dítěte, i vitamínové doplňky mohou v nadměrné míře škodit. „Nemá-li žena poruchu příjmu potravy, drastickou dietu či poruchu trávení některých živin, nepotřebuje žádné komplexní vitamínové doplňky,“ vysvětluje doktor Sabol.

DŮLEŽITÁ KYSELINA LISTOVÁ

Je obsažena například v listové zelenině, játrech či kvasnicích a její zvýšený příjem je ženám doporučován již v době plánování těhotenství. „Je prokázáno, že užívání kyseliny listové snižuje riziko spontánního potratu a některých typů vrozených vývojových vad. Pro naplnění těchto tvrzení je optimální nebo spíše nutné, aby žena začala s užíváním kyseliny listové již několik týdnů před samotným početím, to znamená v době přípravy na těhotenství,“ upozorňuje R. Sabol.

JAK SE HLÁSÍ TĚHOTENSTVÍ

O známkách toho, že je žena „v očekávání“, se toho traduje mnoho. Jde o známé proměny chutí, touhu po kyselém či sladkém, nevolnost apod. Jedním ze skutečně prvních příznaků gravidity je vynechání menstruačního krvácení, bolesti a napětí prsou, přecitlivělost na určité pachy, změna barvy kůže jizev, bradavek, aj., změna kvality vlasů, bolesti v podbřišku a někdy se může objevit i fyziologický poševní výtok typický v těhotenství.