

# Regiony24.cz, 24. 06. 2014



HLAVNÍ STRANA AKTUÁLNĚ KULTURA SPORT FINANCE / EKONOMIKA VOLNÝ ČAS / CESTY

MAGAŽÍN / Krása a zdraví

## Plánujete miminko? Připravte se včas

Dnes 10:02



Ilustrační foto.

Foto: isifa/thinkstock.com

Každá nastávající maminka si prochází složitým obdobím, kdy se snaží dbát na to, aby svému tělu dodala vše potřebné pro správný vývoj očekávaného potomka. Obecně platí několik základních zásad, které napoví, čeho je třeba se před a během těhotenství vyvarovat, a co je naopak pro správný vývoj miminka nejlepší.

### Očistěte své tělo

Ačkoliv se objevují názory, že není potřeba své tělo na těhotenství připravovat zbytečně brzy, v případě užívání toxických látek toto tvrzení rozhodně neplatí. Pokud plánujete otěhotnět, na kouření a alkohol nebo jiné drogy rovnou zapomeňte. Odborné studie potvrdily, že kouření podporuje rychlejší stárnutí vajíček a způsobuje tak sníženou plodnost kuřaček v porovnání s nekuřačkami až o 60 %. Lékaři proto radí, aby ženy, které plánují otěhotnět, přestaly kouřit alespoň 3 měsíce před početím. Pokud matka kouří během těhotenství, ohrožuje své dítě následujícím:

# Regiony24.cz, 24. 06. 2014

- \* nízká porodní váha
- \* astma
- \* snížená plodnost v dospělosti
- \* diabetes
- \* genetická vada
- \* poporodní závislost na nikotinu
- \* zvýšená pravděpodobnost syndromu náhlého úmrtí novorozenců

Pokud nestihnete s kouřením přestat před otěhotněním, snažte se svého neduhu 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.

## Zdravotní stav mějte pod kontrolou odborníka

Ženy, které mají vážnější zdravotní problémy, nemusí mít nutně obavy o své dítě. Je ale nutné, aby vše konzultovaly s odborníky. *„Žena, která trpí chronickým onemocněním – vysoký krevní tlak, cukrovka, porucha štítné žlázy, astma či jiné – by měla plánovat těhotenství na dobu, kdy je tato nemoc stabilizovaná,”* vysvětluje MUDr. Richard Sabol z kliniky Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost Mediterra.

## Základem je správná výživa

V těhotenství se nesmí zapomínat na vyváženou stravu, která je nezbytná

pro správný vývoj plodu. Není potřeba se v jídelníčku příliš omezovat, ale v množství platí zásada „*všeho s mírou*“. Strava by měla být bohatá na následující látky:

- \* vitamíny (ovoce, zelenina)
- \* bílkoviny (maso, mléčné výrobky)
- \* esenciální mastné kyseliny (ořechy, mořské plody)
- \* železo (vejce, červené maso, játra)
- \* jód (mořské plody, mléko)

## Vyvarovat byste se naopak měly:

- \* tepelně neupraveným masům
- \* sýrům z nepasterizovaného mléka (spíše zahraniční sýry)

## Pozor na vitamínové doplňky

Nastávající maminky by to neměly přehánět ani s vitamínovými doplňky, které jsou stále velmi populární. Ačkoliv nedostatek vitamínů a bílkovin může vést k nedostatečnému vývoji mozku či vrozeným vývojovým vadám dítěte, i vitamínové doplňky mohou v nadměrné míře uškodit. *„Pokud nemá žena poruchu příjmu potravy, drastickou dietu nebo poruchu trávení některých živin, nepotřebuje žádné komplexní vitamínové doplňky,”* vysvětluje MUDr. Richard Sabol z kliniky Zámeček Malvazinky.

## Nezapomeňte na kyseliny listové

Zvýšený příjem kyseliny listové je ženám doporučován již v době plánování těhotenství. Jak uvádí MUDr. Richard Sabol: *„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, tzn. v době přípravy na těhotenství,”* dodává.

# Regiony24.cz, 24. 06. 2014

Kyselina listová je obsažena například v listové zelenině, kvasnicích a játrech.

## První příznaky těhotenství

Známé proměny chuti, touha po kyselém nebo sladkém, únava a nevolnost, to vše značí, že se něco děje. Jedním ze skutečně prvních příznaků gravidity je:

- \* vynechání menstruačního krvácení
- \* bolesti a napětí prsou
- \* přecitlivělost na určité pachy
- \* změna barvy kůže (jizvy, bradavky, podbřišek, zevní genitál)
- \* změna kvality vlasů
- \* bolesti v podbřišku
- \* někdy se objeví i fyziologický poševní výtok typický v těhotenství

## Pravda o menstruaci v těhotenství

Ženy se často spoléhají na to, že je vynechání menstruace včas na graviditu upozorní. Tělo je však může ošálit. Krvácení se totiž klidně může objevit i po početí. Nejedná se ale o klasickou menstruaci.

## Nejčastější druhy krvácení i po početí jsou dvojí:

1. tzv. implantační krvácení
2. krvácení při nedostatečné produkci hormonů

*„S implantačním krvácením se může žena setkat kolem 4. - 6. týdne těhotenství. Jedná se převážně o slabé krvácení či špinění způsobené implantací – vniknutím vyvíjejícího se embrya do stěny děložní, přičemž může dojít k porušení cévy ve sliznici děložní s následným krvácením,“* vysvětluje MUDr. Richard Sabol. Pokud se takovéto krvácení objeví, nemusí se ženy obávat. Jedná se přirozený jev, který nevyžaduje léčbu. *„Další, relativně častá příčina krvácení v prvním trimestru těhotenství je tzv. hormonální insuficience (nedostatečná produkce hormonů), kdy tělo ženy produkuje nedostatek hormonu, který má podporující vliv na zdánlivý vývoj těhotenství. Tento hormon se nazývá progesteron a pomáhá udržet těhotenství do vytvoření funkční placenty, přibližně do 12. – 13. týdne těhotenství,“* doplňuje MUDr. Richard Sabol.

**Autor / zdroj:** Lucie Prachmanová