

# Klinikazdraví.cz, 24. 06. 2014

KLINIKAZDRAVÍ

[úvod](#) [odborná veřejnost](#) [široká veřejnost](#) [kontakty](#)[novinky](#) [komentáře](#) [nemoci](#) [abeceda zdraví](#)[KlinikaZdravi.cz](#) » [Široká veřejnost](#) » [Novinky](#) » [Plánujete mimí](#)

24.6.2014 0:00

## Plánujete miminko - nezapomeňte se připravit

### Několik zásad na začátek

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 kuřáček v porovnání s nekuřáčkami 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:

# Klinikazdraví.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. „Pokud se snažíte otěhotnět, po konzultaci s lékařem vysadte léky, které nemusíte nutně užívat,“ radí MUDr. Richard Sabol.

Psalí jsme:

[Cvičení a pohyb v těhotenství je velmi důležitý](#)  
[Vitamíny v těhotenství a v období kojení](#)  
[Preventivní gynekologické vyšetření - gynekologické prohlídky](#)  
[Jak se léčí těhotné ženy?](#)

#### 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).

# Klinikazdraví.cz, 24. 06. 2014

## 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 kyselinu listovou

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

autor: MaB

---

 To se mi líbí 0

Vstoupit do diskuse