

# Vitalia.cz, 10. 07. 2014

## Menstruace v těhotenství? Na co se ženy ptají...



Můžu mít menstruaci a být těhotná? Kdy mám přestat brát antikoncepci, když chci dítě? Stačí zdravá výživa, nebo jsou nutné vitamínové doplňky? Lékař odpovídá na časté dotazy.

 Richard Sabol | Dnes 0:00

# Vitalia.cz, 10. 07. 2014

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 dítěte nejlepší.

Jaké jsou časté dotazy a co by měla vědět žena, která plánuje otěhotnět?

## Čím dřív přestane budoucí matka kouřit, tím líp

Ačkoliv se objevují názory, že není potřeba své tělo na těhotenství připravovat zbytečně brzy, v případě užívání toxických látek toto tvrzení rozhodně neplatí. Pokud žena plánuje otěhotnět, na kouření a alkohol nebo jiné drogy by měla rovnou zapomenout. 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 tři měsíce před početím.

### **Pokud matka kouří během těhotenství, ohrožuje své dítě následujícím:**

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

# Vitalia.cz, 10. 07. 2014

Pokud žena nepřestane kouřit otěhotněním, měla by se snažit svého neduhu zbavit co nejdříve poté, co zjistí, že čeká dítě. Studie novozélandských vědců ukázala, že pokud ženy přestanou kouřit do 15. týdne těhotenství, mají šanci zmírnit dopady na plod téměř na minimum.

## Nemoc nevylučuje těhotenství

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.

- Pokud se snažíte otěhotnět, po konzultaci s lékařem vysadte léky, které nemusíte nutně užívat.

## 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 by se těhotné 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.

## Kyselina listová snižuje riziko potratu

Již v době plánování těhotenství je ženám doporučován zvýšený příjem kyseliny listové. 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. Kyselina listová je obsažena například v listové zelenině, kvasnicích a játrech.

## První příznaky těhotenství

Známé proměny chutí, 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 dělohy, přičemž může dojít k porušení cévy ve sliznici dělohy s následným krvácením. Pokud se takovéto krvácení objeví, nemusejí 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 zdárný vývoj těhotenství. Tento hormon se nazývá progesteron a pomáhá udržet těhotenství do vytvoření funkční placenty, přibližně do 12. – 13. týdne těhotenství.

## Hormonální antikoncepce – nic není jisté

Hormonální **antikoncepce** je v současné době jedním z druhů antikoncepce, který v ČR užívá necelá polovina žen mezi 15. a 49. rokem života. Tento typ antikoncepce brání uvolnění vajíčka z vaječnicků (ovulaci), díky čemuž je její účinek vysoce efektivní. I přesto je při užívání hormonální antikoncepce možné otěhotnět, byť je výskyt těchto případů velmi ojedinělý.

Pokud dojde k početí při užívání hormonální antikoncepce, je to většinou způsobeno chybou v užívání – nejčastěji tablet. Dále k tomu může přispět průjmové onemocnění či zvracení v době po požití pilulky. Nicméně nikdy není možné se 100% jistotou vyloučit otěhotnění ženy ani při poctivém užívání hormonální antikoncepce.

Dle dostupných odborných informací by užívání moderních přípravků hormonální antikoncepce nemělo mít negativní vliv na probíhající těhotenství. V případě, že žena během jejího užívání otěhotní, je ovšem potřeba hormonální antikoncepci ihned vysadit.

# Vitalia.cz, 10. 07. 2014

Ženy se ptají, kdy je po vysazení antikoncepce vhodná doba pro početí. Doba návratu plodnosti je u většiny preparátů hormonální antikoncepce velmi krátká. Dalo by se říct, že první menstruační cyklus od vysazení hormonální antikoncepce, ve kterém u ženy proběhne ovulace, je ten, ve kterém může spontánně a bez rizika otěhotnět. U některých typů hormonální antikoncepce – tzv. depotní injekční preparáty, které obsahují pouze gestageny (jeden z typů pohlavních hormonů) – může být nástup plodnosti opožděn o 6 až 18 měsíců, ale toto neplatí pro běžné preparáty (pilulky či nitroděložní tělíška).

## Problémy s otěhotněním – muži vs. ženy

V dnešní době se má za to, že za neplodnost mohou v 50 % případů muži a v 50 % případů ženy. U mužů jasně dominuje porucha tvorby spermií. U žen se pak jedná o především o hormonální příčiny. Mnoho žen má poruchy ovulace (tzv. anovulační menstruační cyklus). Tento problém se projevuje nejčastěji jako nepravidelný menstruační cyklus, zpravidla delší než je norma (28 – 35 dnů). Příčina může být ve štítné žláze, hypofýze nebo v nadprodukcii mužských pohlavních hormonů.

Tyto problémy, které brání otěhotnění, se léčí dvěma způsoby:

- léčba primárních příčin problému
- léčba pomocí léků na stimulaci ovulace

Další poměrně častou příčinou neplodnosti bývá poškození vejcovodů – po prodělaných zánětech gynekologických orgánů, které jsou často způsobené chlamydiemi nebo podobnými patogeny. Zde je řešením odstranění poškozeného vejcovodu. V případě, že jsou postižené oba vejcovody, tak je po jejich odstranění nutné podstoupit metody umělého oplodnění.

## Kdy požádat o pomoc lékaře?

- Odbornou pomoc je vhodné vyhledat, pokud po jednom roce snahy nedorazí k otěhotnění.



### Richard Sabol

MUDr. Richard Sabol  
gynekolog a porodník

Pracuje v Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze a na [klinice Zámeček Malvazinky](#), kterou provozuje společnost Mediterra.