

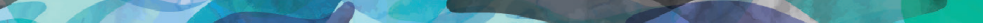
Váš průvodce těhotenstvím

Co vás čeká a nemine?



REPROMEDA





Vážená maminko, vážený tatínku,

velmi si vážíme toho, že jsme mohli být vaším průvodcem na cestě k úplné rodině. Nyní vás čeká ta nejkrásnější, ale zároveň nejtěžší role v životě, role rodiče. Na následujících stránkách bychom vám chtěli poskytnout informace, které vám zpříjemní a doufáme i obohatí vaše dny, kdy budete čekat na příchod vašeho vytouženého miminka. Na další straně brožurky vás požádáme o pár informací pro nás, zbylé strany však slouží jen a jen vám.



1. Jakmile se vám miminko narodí, nezapomeňte nám prosím zaslat

na email mpesakova@repromeda.cz nebo online v sekci Příběhy (vpravo dole) datum a způsob porodu, pohlaví, váhu dítěte, jeho míry, a obvod hlavičky. Tyto informace jsou povinné pro Národní registr asistované reprodukce.

2. Pokud si najdete chvíli času, pošlete nám příběh vaší cesty

za miminkem, krátkou referenci nebo fotku vašeho andílka. Vše můžete opět vyplnit v sekci Příběhy u nás na webu nebo odeslat na email: info@repromeda.cz nebo zveřejnit na našem FB: <https://www.facebook.com/repromeda/>

3. Své poděkování můžete také napsat na tyto i jiné portály:

www.lekari-online.cz/lekari/repromeda

www.znamylekar.cz/zarizeni/repromeda

www.firmy.cz/detail/153421-repromeda-brno-bohunice.html

www.babyonline.cz/gynekologove/mudr-katerina-vesela-repromeda

Případně můžete svoji referenci umístit i na Google – po zadání do Google „Repromeda“ se tato možnost objeví na pravé straně.

Všechny reference od spokojených klientů jsou velkým povzbuzením pro další páry, které na své štěstí v podobě miminka teprve čekají.

Jaká vyšetření je vhodné během těhotenství podstoupit?

Máte před sebou spoustu krásných týdnů, ve kterých se vaše tělo i mysl bude připravovat na porod a kojení. Každý trimestr těhotenství je odlišný, a to jak z hlediska vývoje miminka, tak i vyšetření a prohlídek, které vás čekají.

První trimestr (oplození - 13. týden)

Na vašem těhotenském testu se ukázaly dvě čárky, odběr krve potvrdil vaše těhotenství a náš lékař vám provedl ultrazvukové vyšetření, na kterém už bylo vidět tlukoucí srdíčko? Co bude následovat?

Každá návštěva gynekologa, a to po celou dobu vašeho těhotenství, bude doprovázena řadou vyšetření a testů. V první řadě je to **měření krevního tlaku**. V těhotenství bývá tlak obvykle nižší. Vyšší či vysoký tlak může předznamenat výskyt preeklampsie. Dále je to **měření pulsu**, kontrola vašich **váhových přírůstků, vyšetření moči** na přítomnost cukru a bílkovin. Přítomnost bílkoviny v moči je lékaři zjišťována za účelem odhalení možného výskytu zánětu močového měchýře, ledvin nebo právě již zmíněné preeklampsie.

Pravidelné kontroly v poradně vašeho ošetřujícího gynekologa absolvujete v tomto trimestru každé 4 týdny. V 10.–14. týdnu těhotenství vás čekají **krevní testy**, které mají za úkol zjistit váš celkový krevní obraz, funkci vaši

štítné žlázy či možné infekce. Důležité je také zjistit vaši **krevní skupinu a Rh faktor**.

Pokud jste například Rh negativní a počnete dítě s Rh pozitivním partnerem, je velká pravděpodobnost, že i vaše dítě bude Rh pozitivní. Pokud tomu tak je, dostanete v průběhu těhotenství injekci s imunologicky aktivní látkou (kdykoliv od 28. tt do 72 hod. po porodu), která z vašeho krevního oběhu buňky novorozence odstraní. Pokud by vám nebyla injekce podána, mělo by to za následek vznik hemolytického onemocnění u dalšího vašeho těhotenství. Nemusíte se však bát, v dnešní době je všemi gynekology Rh faktor pečlivě hlídán.

V tomto trimestru absolvujete také **kombinovaný screening vývojových vad**, určující riziko chromozomálních odchylek, zejména Downova syndromu. Tento screening se skládá z **odběru krve** (10.–11. týden těhotenství) ze kterého lze zjistit hladinu dvou těhotenských hormonů a **ultrazvukového vyšetření** (12.–13. týden těhotenství). Na základě této kontroly se dozvíte termín porodu a důležité informace o tom, jak se miminku daří a jestli se vyvíjí optimálně - měří se **hodnota CRL** (délka od temene ke kostrči).

Pokud chcete mít ještě větší jistotu, že bude vaše dítě zdravé, tedy jistotu že se v jeho DNA nenachází žádné chromozomální odchylky, můžete podstoupit neinvazivní genetický test **PrenatalSafe**, a to již v 10. týdnu těhotenství. Tento test na rozdíl od jiných dostupných analyzuje **všechny**

chromozomy, a ne jen tři nejčastější syndromy. Výsledky jsou známy do tří pracovních dnů a příjemným bonusem pro vás může být i to, že se již v takto raném stádiu těhotenství dozvíte pohlaví vašeho miminka. V průběhu těhotenství navštívíte také vašeho **praktického lékaře**, který vám provede základní vyšetření a natočí EKG srdce. Důležitá je také kontrola u vašeho **stomatologa**, jelikož v těhotenství se mohou začít „kazit“ zuby více než obvykle.

Druhý trimestr (14. – 27. týden)

Ranní nevolnosti máte již pravděpodobně za sebou, začínáte se pěkně zakulacovat a své těhotenství si užít. Začal vám druhý trimestr.

Kolem 20. týdne těhotenství vám váš nebo jiný gynekolog centra prenatalní diagnostiky provede další **komplexní ultrazvukové vyšetření**. Díky němu může lékař zhodnotit **správný růst miminka**, funkčnost a vývoj jeho orgánů, umístění placenty, množství plodové vody či odhalit případné abnormality ve vývoji (rozštěpy, srdeční vady apod.). Jedinečné setkání s vaším miminkem můžete v tomto období zažít také prostřednictvím **3D ultrazvuku**, který nabízejí specializovaná centra.

Tzv. orální glukózový toleranční test, tedy test na **těhotenskou cukrovku**, se provádí mezi 24.–28. týdnem těhotenství. Skládá se ze tří odběrů krve v průběhu jednoho dne - první bude nalačno, druhý po hodině a třetí po

dvou hodinách od vypití roztoku glukózy. Pokud se ukáže, že cukrovku máte, bude nezbytné do konce těhotenství dodržovat dietu. Od 24. týdne již budete navštěvovat poradnu svého gynekologa častěji, a to každé tři týdny.

Třetí trimestr (28. – 40. týden - porod)

Ve třetím trimestru máte dva důležité úkoly – sbalit si tašku do porodnice, nebo třeba i dvě, a odpočívat.

Třetí trimestr je, a to především z hlediska **vývoje** a **růstu miminka**, pozoruhodné období. Miminko si v bříšku začíná vytvářet **určitý cyklus** a vy tak poznáte kdy je vzhůru, kdy spí nebo třeba kdy škytá. Jaká vyšetření a testy vás v tomto trimestru čekají?

U každé maminky jsou v tomto období provedeny další **krevní testy**, které mají za úkol zjistit, zda vám nechybí například železo nebo jiné důležité látky. Zkrátka, zda je vaše tělo připraveno na porod. Pokud patříte mezi **Rh negativní** maminky, lékař vám opět (ve 28. a následně ve 36. týdnu) zkontroluje tvorbu **protilátek v těle**. U Rh pozitivních žen se po tzv. nepravidelných protilátkách pátrá také a to minimálně dvakrát za těhotenství.

Mezi 30.–32. týdnem podstoupíte **ultrazvuk**, totožný jako ve 20. týdnu.

Na tomto ultrazvuku je sledován růst, pohyby a poloha plodu, stejně tak jako uložení placenty a množství plodové vody. Pokud má váš gynekolog ve své ordinaci ultrazvuk, může vám ultrazvukové vyšetření provádět při každé návštěvě poradny, není to však nutné.

Od 33. týdne budete gynekologickou ordinaci navštěvovat každé dva týdny.

Aby měl váš lékař jistotu, že se ve vašich porodních cestách nenachází **streptokok skupiny B**, který by mohl způsobit infekci miminka při porodu, bude vám v 36. týdnu těhotenství provedeno **kultivační vyšetření** (stěr) z pochvy. Ukáže-li se, že streptokoka máte, při porodu vám budou podána antibiotika.

Další důležitou součástí tohoto trimestru je **pravidelné monitorování** – děložní činnosti matky a srdeční frekvence plodu (norma je 110 až 150 tepů za minutu).

Poslední měsíc těhotenství byste již měla vědět, ve které **porodnici** byste ráda přivedla na svět vašeho potomka. V této porodnici již také zpravidla od 37. týdne těhotenství probíhají všechna vaše vyšetření a monitorování miminka. Do 40. týdne budete docházet na **monitor** jedenkrát za týden, po 40. týdnu vám bude monitor (kardiotokografické vyšetření) prováděn každé 3 dny. Časté **vyšetření děložního čípku** je rovněž důležitou součástí tohoto období. Jen tak mohou lékaři odhalit případné otevírání děložního hrdla.

Pokud se miminku u vás v bříšku stále líbí a a ještě se mu nechce na svět, bude vám pravděpodobně navrhnuo umělé vyvolání porodu (přibližně 12 dní po jeho termínu). Tomu předchází takzvaný oxytocinový zátěžový test, který by měl podpořit děložní stahy. Těhotenství může být fyziologicky dlouhé až 42. týdnů.



RADY A TIPY

Jak bojovat s těhotenskými nevolnostmi a pálením žáhy? Může pomoci kvalitní strava a vitamíny.

Každý vám radí, že pokud chcete otěhotnět, musíte jíst zdravě a pravidelně sportovat. Jak se ale stravovat, když už těhotná jste? Jaké vitamíny v tomto krásném období vaše tělo potřebuje a bez kterých se rozhodně neobejde?

Jím za dva

Říká se: „Jsem těhotná, můžu jíst za dva“. Ano, je pravda, že v tomto období můžete mít neovladatelnou chuť sníst vše, co vám přijde do cesty, ale myslete na to, co jíte. Zvyšte příjem potravy, ale jen o cca 200 těch správných kalorií denně. Pokud **dostanete chuť „zhřešit“, nestresujte se a dopřejte si, na co máte chuť. Pak se ale zase vraťte ke zdravé stravě.**

Vlivem **hormonálních změn** způsobených především kolísáním hladiny inzulínu v krvi, můžete hlavně v prvním trimestru těhotenství trpět nevolnostmi. Tyto **nevolnosti** sice můžete na chvíli potlačit příjmem cukrů (piškot, sušenka, suchar), jakmile však cukr z těla vyprchá, nevolnosti se vrátí. Zkuste si namísto potravy bohaté na cukr dát třeba kousek tvrdého sýru nebo zázvorové lízátko. Nevolnost poleví také a navíc se vyhnete potížím s nerovnováhou cukru v krvi.

Hormonální změny ve vašem těle mohou způsobit snížení napětí stěn trávicího traktu a může vás začít pálit žáha. **Pálení žáhy** bývá způsobeno zvětšováním dělohy, která tlačí na ostatní orgány. Existují žvýkácí tablety (např. Rennie) nebo potraviny (jablečný ocet, jedlá soda, žvýkačka), které vám od tohoto nepříjemného pocitu mohou pomoci. Zkuste tomu však spíše předcházet a vynechte ze svého jídelníčku rajčata, papriku, citrusové plody, džusy, sladká jídla, kávu, čokoládu, sycené nápoje, aj. Pijte zázvorový čaj, jezte menší porce a po jídle počkejte alespoň dvě hodiny, než si lehnete, spěte na levém boku a mějte vysoko pod hlavou.



Bez kyseliny listové to nepůjde

O blahodárných účincích **kyseliny listové** jste už asi slyšela a pravděpodobně ji začala užívat ještě před tím, než jste otěhotněla. Před otěhotněním se tento **vitamin (B9)** stará o správný průběh ovulace, po otěhotnění o tvorbu nových buněk, správný růst plodu, vývoj mozku dítěte a snížení rizika vrozených vývojových vad (například riziko narození dítěte s rozštěpem páteře či patra).

Každá žena v produktivním věku by měla užívat přibližně 400 mikrogramů kyseliny listové denně. Po otěhotnění a v průběhu kojení je vhodné zvýšit její příjem ještě o 200-400 mikrogramů.

Obecně platí, že nejvíce tohoto vitamínu obsahuje **tmavě zelená zelenina**, (například světlý ledový salát neobsahuje téměř žádné výživné látky). Kyselinu listovou najdete tedy především ve špenátu a brokolici. Do svého jídelníčku zařaďte také chřest, kapustu, luštěniny, citrusové plody, játra (konzumujte cca. 2x měsíčně, jsou rovněž zdrojem vitamínu A a železa), ořechy apod. Ideální je kombinovat kyselinu listovou s **vitaminem B12**, ten hledejte především v mase, vejcích, mléku a mléčných výrobcích.

Špenát a co ještě? Bílkoviny, vápník a železo.

Mléko a mléčné výrobky obsahují spoustu **vitamínů** (A, D, B), **minerálních látek** (zinek, jód, vápník) a **bílkovin**, které v těhotenství bezpochyby potřebujete. Kravské mléko, stejně tak jako ovčí a kozí, však nekonzumujte v nepasterizované podobě. Existuje zde vysoké riziko nákazy listerií, mykotoxiny nebo salmonelou. V těhotenství se rovněž vyhněte plísňovým sýrům, výrobkům ze syrového masa a ryb.

Jezte **celozrnné produkty**, ovesné vločky, ořechové máslo, ovoce, zeleninu, ryby, drůbež, a naopak vynechte sladkosti, limonády, uzeniny, polotovary. **Jezte jen, když máte hlad.** Cigarety jsou v době těhotenství naprosté tabu, alkohol také, i když "deci" vína jednou za týden miminku neuškodí. Pokud pijete kávu, tak ji pijte i nadále, ale maximálně dva šálky denně.

Existují **samozřejmě i kompletní potravinové doplňky** pro těhotné, jejichž užíváním můžete vašemu tělu a plodu v každém ze tří trimestrů zaručit adekvátní příjem vitamínů a minerálů. Mimo to je vhodné se řídit vašimi individuálními potřebami, např. pokud nejíte ryby - začít užívat jód, pokud vás trápí předčasné stahy dělohy - doplnit hořčík a vitamín B6. Vždy se poraďte s lékařem.

Pokud se budete cítit dobře vy, bude se cítit dobře i vaše miminko. Kvalitní strava a pohoda vám mohou zaručit hladký průběh těhotenství i následnou tvorbu mateřského mléka při kojení.



Proč je v těhotenství tak důležitý pohyb?

Co se týče pohybu v těhotenství, platí vždy zásada – **cvičte, běhejte, jezděte na kole nebo cokoliv jiného, ale jen v případě, že jste se těmto aktivitám věnovala i před početím.** Pokud jste před otěhotněním každý den běhala 10 km, zpomalte tempo, ale běhejte i nadále (v případě, že nemáte rizikové těhotenství). Pokud jste se pohybu spíše vyhýbala, těhotenství není ta správná doba, kdy se cvičením začínat. Těhotenství si užívejte a dějte to, co vás baví. Pokud budete v psychické i fyzické pohodě vy, bude spokojené i vaše miminko. **Správně zvolený pohyb vám může zajistit i lepší a rychlejší průběh porodu.**

Které sporty jsou pro těhotné ženy vhodné?

S růstem dělohy se zvětšuje i vaše břicho, přibýváte na váze, připadáte si nemotorná, unavená a při každé činnosti se zadýcháváte. Tyto pocity jsou běžné a k těhotenství patří. Nicméně vhodně zvolená sportovní aktivita vám může alespoň z části pomoci od křečí a otoků dolních končetin, bolesti zad, k udržení správného krevního tlaku, dechové činnosti a energie, která spouště ženám v těhotenství chybí.

Přirozený každodenní pohyb rozložený do celého dne prospěje vám i vašemu miminku. Takže pokud je to jen trochu možné, podnikněte výlety do přírody (pěšky či na kole), plavte (nejlépe v rámci nějakého kurzu pro

těhotné), protáhněte si svaly na pilates, naučte se správně dýchat, uvolněte vaši mysl i tělo na józe nebo rozpohybujte vaši pánev při břišních tancích. **Všechny tyto aktivity vám rovněž pomohou ke správnému držení těla, lepšímu trávení a lepšímu vnímání a práci se svaly vašeho pánevního dna.**

Které aktivity byste měla v těhotenství vynechat?

Těhotenství není nemoc, nicméně je to období, ve kterém byste měla více naslouchat svému tělu. Pokud se při nějaké aktivitě necítíte dobře, točí se vám hlava, je vám horko, máte křeče v nohou nebo se nadměrně potíte, nedělejte ji.

V těhotenství se raději vyhněte pobytu v sauně a termálních bazénech. Hlavně v prvním trimestru je nebezpečné, pokud vaše tělesná teplota stoupne nad 38 stupňů. Organismus se zatím ještě nestačil vyrovnat s jiným stavem. Nečekané vysoké teploty jsou pro něj hodně zatěžující a mohou zapříčiňovat i vznik vývojových vad u kojenců. Váš organismus je v tomto období citlivější, a tudíž i náchylnější k různým onemocněním. Pokud se přece jen saunovat chcete, začněte až v druhém trimestru a nejlépe v domácí sauně při nižší teplotě.

Koupání v rybnících, řekách a v moři není pro těhotnou ženu také příliš vhodné. Voda může být znečištěná, chladná a nebezpečná. Pokud se přece

jen budete koupat třeba v moři, nikdy do něj nechodte bez doprovodu a po jeho návštěvě se osprchujte.

Zajed'te si na hory, pobyt na čerstvém vzduchu vám udělá dobře, sjezdovému lyžování se ale raději vyhněte. I když jste zdatná lyžařka, úraz vám může způsobit bezohledný lyžař nebo začátečník. Bezpečnější pro vás budou běžky.

Vyhněte se také raději jízdě na koni, zvedání těžkých předmětů, vysokohorské turistice a pobytu ve vyšších nadmořských výškách, potápění s přístrojem, kontaktním a silovým sportům atd.



Které knížky o miminkách a mateřství stojí opravdu za to?

V průběhu těhotenství vám pod rukami projde spousta knih o tom, jak vaše miminko správně nosit, koupat, oblékat, krmit atd. Které z těchto knih by měly zaujímat vážené místo ve vaší knihovně?

Nejšťastnější miminko v okolí – Harvey Karp

Uznávaný pediatr Harvey Karp dokázal o vývoji dětí a péči o ně napsat vtipně a zároveň poučně. Tuto knížku by si měli přečíst každá maminka i tatínek, kteří chtějí mít doma to „Nejšťastnější miminko v okolí.“

Eva Kiedroňová – Rozvíjej se, děťátko...

Skvělý průvodce psychomotorickým vývojem dítěte do 1 roku, přečtěte si ji a listujte v ní až se miminko narodí a poroste. Správný psychomotorický vývoj dítěte je nesmírně důležitý, ale každé dítě je jiné. Není tedy vhodné vaše miminko neustále porovnávat s jinými nebo se stresovat tím, že v knize píší, že v 6 měsících by se mělo dítě zvládnout samo posadit atd.

Handling a nošení dětí – Vanda Schreierová

Nejen vzhled, ale i obsah této knihy určitě stojí za to. Najdete v ní rady o tom, jak miminko nosit, držet, přebalovat, jak s ním cvičit atd.

Nová velká kniha o mateřství – Markéta Behinová

Vždy, když si nebudete něčím jistá, v této knize najdete odpověď. A to všechno ode dne, kdy zjistíte, že jste těhotná, až skoro do té doby, než váš andílek poprvé nastoupí do školky.



Jak se připravit na porod?

„Tak co, už?“ To je věta, kterou uslyší asi každá nastávající maminka a tatínek. Poslední týdny těhotenství nejsou úplně snadné. Najít pohodlnou polohu k odpočinku či ke spánku je v tomto období takřka nemožné. Zkuste, zda vám k usínání nepomůže třeba kojící polštář. Některé těhotné ženy tvrdí, že by se bez něj v posledních týdnech nevyspaly. Nejčastěji ženy usínají s polštářem mezi koleny, pod bříškem a pod hlavou.

Co dále dělat?

Dopřejte si masáž nebo si kupte Aniball

Přibližně 4-6 týdnů před porodem můžete začít s **masáží hráze** (oblast mezi pochvou a konečníkem). Tato masáž vám může přiblížit pocity, které nastanou, až se miminko začne klubat na svět a může napomoci k větší elasticitě hráze (sníží se nutnost nástřihu). K masáži používejte olejíčky k tomu určené (např. SALOOS Masáž hráze), nikdy nepoužívejte dětský olejček nebo minerální oleje.

Masáž můžete kombinovat použitím **Aniballu** nebo ji jím nahradit. Tato pomůcka napomáhá procvičovat napínání a uvolňování svalů pánevního dna, stimulovat poševní svalstvo a zlepšit elasticitu hráze. Tvar tohoto balonku vychází z afrického porodnictví, kde se ženy na porod připravují s vytvarovanou tykví.

Pijte čaj z malinového listí

Od 37. týdne těhotenství můžete začít popíjet **čaj z malinového listí**. Tato léčivka má totiž posilující účinky na dělohu a podporuje její stahy. Čaj pijte 3x denně až do samotného porodu.

Jezte pupalku dvouletou + lněné semínko

Pupalka dvouletá, stejně jako **lněná** či **chia semínka**, dokáží nachystat vaše porodní cesty tak, aby miminku usnadnily příchod na svět. Od 38+0 užívejte 1 tabletu pupalky denně, od 39+0 2 tablety. Od ukončeného 38. týdne těhotenství si dopřejte 1 lžičku lněného či chia semínka.

Termín porodu je tady, ale vašemu miminku se stále nechce na svět?

Co můžete dělat? Nástup porodu může urychlit například chůze, mytí oken, vytírání podlahy, horká vana či opatrný sex – mužské sperma obsahuje látky, které pozitivně působí na uvolnění děložních svalů. Nechráněný styk může tedy vyvolat kontrakce. Hladké svaly dělohy lze na porod připravit i voňavými předporodními masážemi – týden před předpokládaným termínem porodu si 2x denně masírujte oblast břicha, podbřišku a v kříži s použitím směsi 4 lžic panenského rostlinného oleje, 3 kapek levandule a 3 kapek jasmínu.

Kdy vyrazit do porodnice?

Pár dní před porodem může být spojeno s odchodem **hlenové zátky**, která se vytváří již během těhotenství a má za úkol chránit plod před bakteriemi z vnějšího prostředí a infekcí. Hlenová zátka se může uvolnit naráz nebo odcházet postupně, některé ženy si toho ani nevšimnou, protože se to stane třeba při vaginálním předporodním vyšetření nebo až s prasknutím plodové vody. Odchod zátky upozorňuje, že se porod blíží. Ovšem neznamená to, že za pár hodin porodíte, bývá to spíše několik dnů.

V případě, že vám odeče **plodová voda**, která je zabarvena (žlutě, zeleně, hnědě) vydejte se ihned do porodnice, může to být známka infekce. Pokud je voda čirá, dejte si sprchu a do porodnice vyrazte také.

Do porodnice vyrazte také v případě **pravidelných silných kontrakcí** (každých 3-5 minut) – nepříjemné tvrdnutí břicha, táhnutí nebo křeče v tříslech, někdy vystřelující až do stehen. Pokud vás pošlou z porodnice domů, protože se zatím nejedná o samotný porod, ale pouze o poslíčky, nevadí. Dejte si horkou vanu nebo sprchu, případně čípky, které vám sestra dala a zkuste si, i když to asi moc nepůjde, ještě na chvíli odpočinout.

Závěrečné rady a moudra pro maminky

1. Pokud máte jakékoliv **obavy z porodu**, nebojte se o nich poradit s odborníkem, navštívit předporodní kurzy, vyzkoušet akupunkturu či psychoterapii nebo vyzpovídat maminky, které již mají porod za sebou.
2. Je možné, že po porodu nebudete mít mléko, není to však nic neobvyklého. **Tvorba mléka** u některých maminek začíná třeba až několik dní po přivedení miminka na svět. Nebojte se, pokud miminko pláče hladem, dát mu mléko umělé. Podávejte mu jej pomalu pomocí injekční stříkačky.
3. Když začínáte s **kojením** vysadte nadýmavé (luštěniny, zelí, brokolice, syčené nápoje, a jiné) pálivé a dráždivé potraviny (džusy, káva, cibule, česnek atd.). Po čase je pomalu zkoušejte do vašeho jídelníčku zase zařazovat a sledujte, jak na ně vaše miminko reaguje.
4. **Dodržujte šestinedělí** – v tomto období jste vy i vaše miminko náchylnější k různým infekcím – vyhýbejte se tedy raději kolektivu a kontaktu s nemocnými lidmi, pokuste se vyvarovat hromadným návštěvám příbuzných, často se sprchujte. Rovněž sex byste měla provozovat, jen pokud se na něj opravdu cítíte.

5. Pokud vás trápí, že po porodu nezhubnete **nadbytečná kila**, nebojte se. Kojte, chodte na dlouhé procházky (některé ženy nachodí denně s kočárkem i 15 km) a jezte zdravě (budete spokojenější vy i vaše miminko). Většinou tělo potřebuje zase dalších 9 měsíců na to, aby se dalo do původní formy.



Závěrečné rady a moudra pro tatínky

1. Navštěvujte se svou ženou **kurzy pro těhotné** – budete tak alespoň tušit, co vás za pár týdnů či měsíců čeká.
2. Nejen vaše žena, ale i vy si připravte **tašku do porodnice**. Co do ní? Nějaké jídlo a pití (pokud partnerka bude rodit v noci, moc si toho v nemocnici nekoupíte), přezůvky, nabíječku na mobil a dostatek drobných (do automatu na kávu).
3. I tatínci by měli vědět, jak probíhá porod a že existují tři **doby porodní**. V první době porodní (otevírací) začnou vaši ženě silně stahy (kontrakce dělohy). Děložní hrdlo se postupně zkracuje, prodlužuje a jakmile je roztažené na 10 cm, může začít druhá doba porodní (vypuzovací). Tato doba, kdy maminka musí při každé kontrakci silně tlačit, aby se miminko dostalo na svět, by měla trvat maximálně hodinu. Jakmile je vaše dítě na světě, následuje třetí doba porodní – porod placenty, která by měla trvat také nanejvýš hodinu.
4. V průběhu porodu buďte pro svou ženu psychickou i fyzickou podporou. Některým ženám stačí, když je muž pevně drží za ruku, jiné chtějí slyšet jejich uklidňující a povzbuzující slova, jiné přítomnost muže u porodu odmítají. **Poslouchejte, co vám vaše žena říká.**

5. Ženy nejsou rády v průběhu šestinedělí s miminkem často samy. Chtějí vědět, že tu pro ni jste, když se miminko koupe, přebaluje, kojí. V šestinedělí se v každé ženě perou různé emoce – štěstí, smutek, strach. Pro každou prvorodičku je péče o miminko něco nového a když se k tomu přidají hormonální změny a emoce, je to o to těžší. Všichni tatínci mají ze zákona nárok na týden dovolené, tzv. otcovské poporodní péče, tak ji využijte a **podpořte vaši ženu, třeba jen svou přítomností.**



Hodně štěstí a zdravé miminko přeje
MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.
a celý tým



REPROMEDA