



repromeda

Váš průvodce těhotenstvím

CO VÁS ČEKÁ A NEMINE

Vážená maminko, vážený tatínku,

jsme moc rádi, 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 dny, kdy budete čekat na příchod vašeho vytouženého miminka.

Co v brožurce najdete?

Jóga, RepromedaShop, Lékárna

Kam mám napsat příběh a údaje
o miminku?



4-6

Jaká vyšetření je vhodné během
těhotenství podstoupit?



7-15

Jak se stravovat v těhotenství?



16-21

Jak se připravit na porod?

Co je to hypnoporod?



22-25

Závěrečné rady pro tatínky



26

Pro vaše zdraví

Na našem webu najdete celou sekci věnovanou jen vám, maminkám a tatínkům. Můžete si tady zacvičit jógu, vybrat potravinové doplňky a vitamíny nebo třeba nakoupit repromedí oblečení a hračky.



Jóga



Lékárna



Repromedashop

Váš příběh

Reference od spokojených klientů jsou pro nás hnacím motorem a zároveň důkazem, že naši práci děláme dobře. Všechna tato hodnocení a příběhy přináší naději ostatním párům, které na své štěstí v podobě miminka teprve čekají.

**Přečtěte si, co o nás napsali ostatní klienti
a přispějte i vy pár slovy o vaší cestě
za miminkem.**



Google



Firmy.cz



Facebook



Znamylekar



lekari online

Údaje o vašem miminku

Jakmile se vám miminko narodí, nezapomeňte nám, prosím, v sekci **PO LÉČBĚ** vyplnit jeho datum narození, míry a další potřebné informace. Tyto informace jsou povinné pro Národní registr asistované reprodukce, kam je anonymizovaně dodáváme.

Budeme moc rádi, když přiložíte i fotku a váš příběh o tom „proč to nešlo přirozeně“ nebo nám jen napište, jaké je to být rodičem. :) Pokud nám k tomu dáte souhlas,



Po léčbě

Jaká vyšetření je vhodná během těhotenství podstoupit?

Máte před sebou spoustu krásných týdnů, ve kterých se vaše tělo i mysl bude připravovat na zrození nového života. Každý trimestr těhotenství je trochu jiný, 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 objevily dvě čárky a na ultrazvuku vám lékař ukázal tlukoucí srdíčko vaší malé bublinky?

Moc gratulujeme. Co vás teď čeká?

MĚŘENÍ KREVNÍHO TLAKU

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.



KONTROLA VÁHY A VYŠETŘENÍ MOČI

Dále je to měření pulsu, **kontrola vašich váhových přírůstků**, vyšetření moči na přítomnost cukru a bílkovin. Přítomnost bílkoviny v moči je zjišťována za účelem odhalení možného výskytu zánětu močového měchýře, ledvin nebo právě již zmíněné preeklampsie.

VÁŠ RH FAKTOR JE DŮLEŽITÝ

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 vaší 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 injekce nebyla podána, mělo by to za následek vznik hemolytického onemocnění u vašeho dalšího těhotenství. Nemusíte se však bát, v dnešní době je všemi gynekology Rh faktor pečlivě hlídán.



PRVNÍ DŮLEŽITÝ SCREENING

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



PRENATALADVANCE

Pokud se chcete dozvědět maximum o rizicích genetických vad vašeho budoucího miminka, doporučujeme podstoupit neinvazivní genetický test **PrenatalAdvance**, který můžete absolvovat už v 10. týdnu těhotenství.



Na rozdíl od jiných dostupných testů PrenatalAdvance umožňuje testování celého genomu (všechny genetické informace uložené v DNA). Nesoustředí se tedy jen na tři nejčastější syndromy. Příjemným bonusem pro vás může být i to, že se již v takto raném stádiu těhotenství dozvíte pohlaví vašeho miminka.

Druhý trimestr (14. – 27. týden)

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

DRUHÝ SCREENING MIMINKA A 3D ULTRAZVUK

Kolem **20. týdne těhotenství** 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.

TEST NA TĚHOTENSKOU CUKROVKU

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.

Někteří gynekologové vám nabídnou odběr krve v rámci návštěvy poradny. Zdravotní sestra vám odebere krev, ta se odešle do laboratoře a pokud je v pořádku do odběrového centra na výše uvedený test již nemusíte.

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.



NÁVŠTĚVA PRAKTICKÉHO A ZUBNÍHO LÉKAŘE

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.

Třetí trimestr (28. týden - porod)

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

VÝVOJ A RŮST MIMINKA

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.



JE VAŠE TĚLO PŘIPRAVENO NA POROD?

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.

POSLEDNÍ VELKÝ SCREENING

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.



KULTIVAČNÍ VYŠETŘENÍ A PRAVIDELNÉ MONITOROVÁNÍ MIMINKA

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 ve 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).



VÝBĚR A NÁVŠTĚVA PORODNICE

Poslední měsíc těhotenství byste již měla vědět, ve které porodnici chcete miminko přivést na svět. V této porodnici již také mohou ke konci těhotenství probíhat 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.

**Těhotenství může být
dlouhé až 42 týdnů.**



Jak se stravovat v těhotenství?

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.



NA NEVOLNOSTI ZKUSTE ZÁZVOR

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, banán, zázvorové lízátko** (koupíte ve zdravé výživě) nebo si připravte **zázvorový nápoj** (nastrouhaný zázvorový kořen zalijte vodou o cca 80 stupních a přidejte lžičku medu). Nevolnost poleví a navíc se vyhnete potížím s nerovnováhou cukru v krvi.

PÁLENÍ ŽÁHY MŮŽE PĚKNĚ POTRÁPIT

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 **žvýkací 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, papriky, 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 při spaní mějte vysoce podloženou hlavu.



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 vitamín (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 děťátka 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 v kapustě, špenátu a brokolici.



Do svého jídelníčku zařad'te 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 vitamínem B12, ten hledejte především v mase, vejcích, mléku a mléčných výrobcích.

ŽELEZO, NEJDŮLEŽITĚJŠÍ MINERÁL V TĚHOTENSTVÍ

Těhotné ženy potřebují mnohem více železa, důvodem je jeho zvýšená spotřeba pro vývoj plodu.

Nedostatek železa

v těhotenství může způsobit ženě a miminku různé komplikace, jeho příjem by tedy měl být pod kontrolou už v době plánování těhotenství.



POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM ŽELEZA

Bohaté na železo jsou **červené maso, vnitřnosti, špenát, luštěniny, ovesné vločky a z ovoce třeba meruňky**. Pokud máte rádi sladké, jistě vás potěší, že poměrně vysoký obsah železa najdete i v hořké čokoládě. Existují potraviny, které vstřebávání železa brání (černý čaj, káva, červené víno) a naopak ty, které jeho hladinu dokáží zvýšit.

Pro nejlepší využití potravy je řešením kombinace obilnin bohatých na železo s potravinami, které dodávají vitamín C. Proto je v salátové zálivce tak důležitá trocha citrónové šťávy, a proto má v müsli důležitý význam ovoce.





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.



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 kolena, pod bříškem a pod hlavou.





VYZKOUŠEJTE AKUPUNKTURU

Akupunktura může pomoci s neplodností, ale i **v průběhu těhotenství.**

Na začátku těhotenství lze využít akupunkturu k léčbě **těhotenských nevolností a zvracení.** Ke konci zase k uvolnění svalů pánevního dna a hladšímu průběhu porodu. Jemnou stimulací příslušných akupunkturálních bodů lze dokonce docílit otočení polohy miminka (pokud není otočeno hlavičkou dolů).

Dlouhodobě spolupracujeme se zkušenou akupunkturistkou:

Dominika Guziurová
+420 603 197 424
Jaselská 8, Brno

PÉČE PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Dle TCM je pro správný průběh těhotenství i vývoj plodu důležitý každodenní pravidelný režim, správná strava a emoční stav budoucí maminky.

Stravování a výběr jídla každé těhotné ženy jsou úzce spjaté s růstem plodu a to je také důvod, proč by maminka měla jíst nejen to, co jí chutná, ale hlavně to, co prospívá i jejímu miminku.

Vhodné a nevhodné potravy dle TCM



patentnimediceina.cz

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 olejčky 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 pomocí vytrávané tykve.

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 A 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.

Co je to hypnoporod?

Hypnoporod je kombinací filosofie a praktických technik, díky čemuž žena i její doprovod dokáží k porodu přistupovat beze strachu a s vědomostmi. Rodila tak Kate Middleton, Jessica Alba i Angelina Jolie.

Při přípravě na porod se ženy často soustředí jen na bolest, kterou při porodu zažijí. Zkuste se na to podívat trochu jinak a berte porod jako tu nejpřirozenější a nejkrásnější věc na jejímž konci spatříte človíčka, kterého budete celý život milovat a opatrovat.

Podle hypnoterapeutky **Marie Mongan** je cílem hypnoporodu pomoci ženě vyrovnat se s jakýmkoli strachem nebo úzkostí, které může pociťovat z porodu a změnit ho na skutečnou oslavu života.

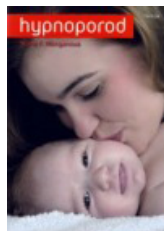
Až 80 % bolesti a strachu máme jen v hlavě.

Hypnoporod je sada nástrojů (relaxace, vizualizace, dýchací techniky a afirmace), které si osvojíte již v těhotenství a v průběhu porodu pak aplikujete. **Hypnoporod** není alternativní metoda a nevylučuje lékařské zásahy tam, kde je to potřeba.



JEMNÉ ZROZENÍ

jemnezrozeni.cz



— Závěrečné rady pro tatínky

1. Navštěvujte se svou ženou **kurzy pro těhotné** – budete tak alespoň tušit, co vás za pár týdnů či měsíců čeká.

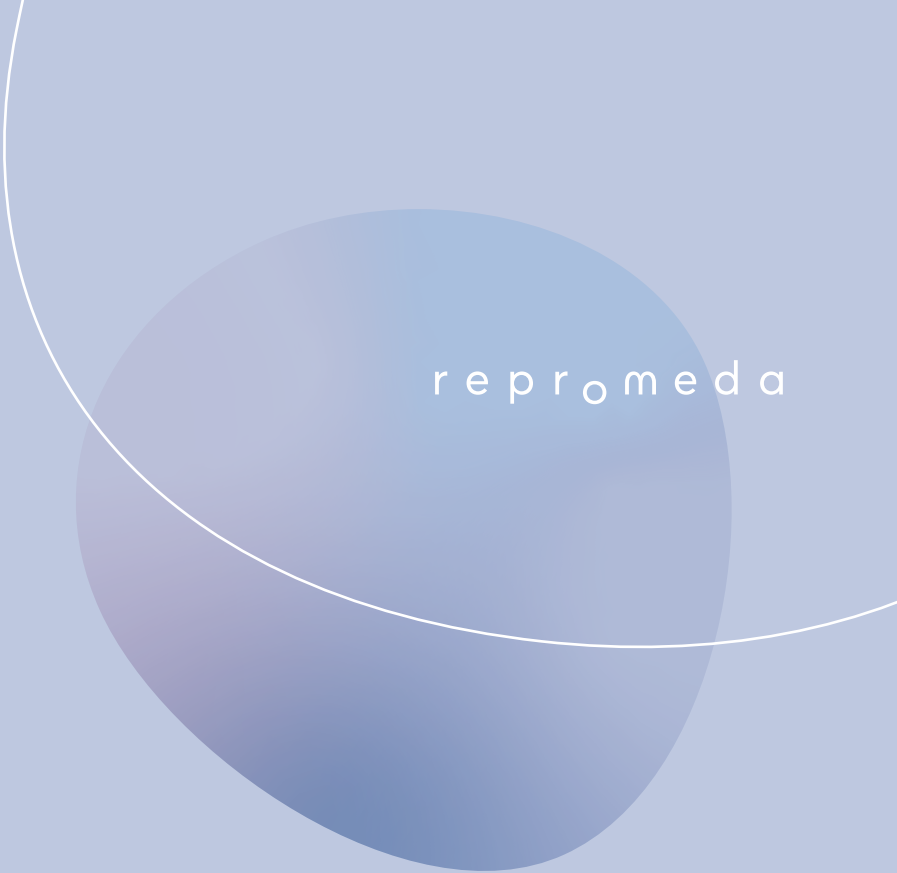
2. Nejen vaše žena, ale i vy si připravte **tašku do porodnice**. Co do ní? Nějaké jídlo a pití (pokud partnerka bude rodit v noci, moc si toho v nemocnici nekoupíte), přezůvky, nabíječku na mobil a dostatek drobných (do automatu na kávu).

3. 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.



4. I tatínci by měli vědět, **jak probíhá porod** a že existují tři doby porodní. V první době porodní (otevírací) začnou vaší ženě silné stahy (kontrakce dělohy). Děložní hrdlo se postupně zkracuje a otevírá, 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 nanejvýš 15–30 minut.



repro meda

Hodně stěstí a zdravé miminko