



Plánované rodičovství

Nejlepší cesta k narození zdravého dítěte



- **Jak brzy otěhotnět**
- **Co vše je dobré
včas naplánovat**
- **Když se nedaří
otěhotnět**
- **Jak se chovat
a stravovat v době
těhotenství**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



MUDr. Stanislav Trča, CSc.

PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ
Nejlepší cesta k narození zdravého dítěte

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou ????. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jindrová
Sazba a zlom Milan Vokál
Ilustrace Jana Nejtková
Počet stran 160
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2794-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6103-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

O AUTOROVI	10
VÁŽENÁ A MILÁ ČTENÁŘKO!	11
PŘÍPRAVA NA OTĚHOTNĚNÍ	12
Ve kterém věkovém období je pro ženu otěhotnění a těhotenství nejvhodnější?	13
Co je to „menstruační cyklus“	13
Chcete otěhotnět brzy?	14
Proč je užitečné navštívit včas ženského lékaře	14
Jaký význam má návštěva genetické poradny	15
Jak se můžete zbavit nadměrné tělesné hmotnosti	16
Také stres je váš nepřítel – zbavte se ho!	17
Osvobodte se včas od škodlivých návyků	18
Proč je kouření škodlivé	18
Naplánujte si životosprávu bez pití alkoholických nápojů	18
Proč jsou drogy pro vývoj plodu nebezpečné	19
Jaký význam má „menstruační kalendář“?	20
Lze si naplánovat narození chlapce nebo děvčete podle vlastního přání?	21
Jak si máte počínat, když se vám otěhotnění nedaří	22
Jaké bývají příčiny neplodnosti žen	22
Jaké bývají příčiny neplodnosti mužů	22
Jak se léčí neplodnost	23
Co to jsou děti ze zkumavky?	23
TĚHOTENSTVÍ	24
Oplodnění – a co se po něm děje	24
Je těhotenství jiný stav?	27



Změny na děloze	27
Viditelné změny na těle těhotné ženy	29
Duševní změny	31
Jak se plod vyvíjí v jednotlivých měsících těhotenství	31
Podle čeho poznáte, že jste otěhotněla	34
Podle čeho rozpozná těhotenství lékař	35
Zdánlivé těhotenství	35
Co je to mimoděložní těhotenství	36
JAKÝ VÝZNAM MÁ PORADNA PRO TĚHOTNÉ ŽENY	37
Jaká další vyšetření se provádějí v poradně pro těhotné	38
Co je to rizikové těhotenství	39
Jak můžete zjistit, kdy se vaše dítě narodí	40
Jak můžete odstranit některé zdravotní potíže	43
SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPŘÁVA A PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVÍ	46
Zdravé stravování	46
Jaký význam mají vitamíny?	49
Jak se má stravovat těhotná vegetariánka?	49
Znáte tajemství jogurtu?	50
Jídelníček těhotné ženy	50
Chcete si uchovat zdravé zuby?	52
Jak se můžete zbavit zácpy	53
Naplánujte si správnou péči o čistotu těla	54
Správné oblékání v těhotenství	56
Jaká obuv je pro těhotnou ženu nevhodnější?	56
Kosmetika pro těhotné ženy	57
Vzduch a slunce – vaši dobří přátelé	57
Naplánujte si pravidelný odpočinek	58
Naplánujte si také správný spánek!	59
Co potřebujete k vydatnému spánku	61
Speciální tělocvik pro těhotné	62
Cviky na kyčle	63
Cviky na břišní svaly	64
Cviky na prsní svaly	65

Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	65
Zadržování vzduchu v plicích	67
Nacvičování „tlačení“	67
Smíte v těhotenství sportovat?	68
Je dovoleno cestovat i v těhotenství?	68
Jaký sexuální život si můžete dovolit v těhotenství	69
Kurzy pro těhotné ženy	71
Nepravidelnosti, které někdy ohrožují průběh těhotenství	72
Samovolný potrat – a jak mu předejít	72
Co je to „vcestné lůžko“	73
Pozdní gestóza	74
TĚHOTENSTVÍ A NĚKTERÉ CHOROBY	75
Cukrovka	75
Obezita – váš nepřítel i v těhotenství	77
Syfilis	77
Kapavka	78
AIDS	78
Toxoplazmóza	79
PRÁVNÍ OCHRANA TĚHOTNÝCH ŽEN	81
Zákoník práce – ochránce těhotných žen	81
Mateřská dovolená	82
NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ LÉKAŘŮ NEJČASTĚJI	83
Je vyšetření ultrazvukem opravdu bez nebezpečí pro plod?	83
Co je to Rh-faktor?	84
Mohu nějak snížit nebezpečí předčasného porodu?	85
Proč se někdy provádí steh na děložním čípku?	86
Jak vznikají dvojčata?	86
Kdy se budu moci spolehlivě dozvědět, zda se mi narodí chlapec, nebo děvče?	88
Existují dědičné nemoci?	89
Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností?	90
Co je to Downův syndrom?	91
Používá se u nás hypnózy k bezbolestnému porodu?	92



VÁŽENÝ PANE, NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU!	93
AŽ BUDE VAŠE DĚTÁTKO NA SVĚTĚ...	95
CO JE TŘEBA DOMA PŘIPRAVIT PRO DÍTĚ	98
POROD	100
Rozhodněte se včas, přejete-li si mít manžela u porodu	100
Jak poznáte začátek porodu	101
Naplánujte si, co si vezmete do porodnice	103
Cesta do porodnice	104
Co vás čeká při přijetí na porodnickém oddělení	105
Jaké užitečné pomůcky uvidíte na porodním sále	106
JAK PROBÍHÁ POROD	107
První doba porodní – doba otevírací	107
Musí rodička v první době porodní vnímat bolest?	111
Jak můžete zmírnit vnímání bolesti a napomáhat snadnému průběhu porodu?	111
Druhá doba porodní – doba vypuzovací	113
Třetí doba porodní – doba k lůžku	116
Nejkrásnější chvíle vašeho života	117
TĚHOTENSTVÍ TROCHU JINAK	119
Co je to prodloužené těhotenství?	119
Jak se uměle vyvolává porod?	120
Může těhotná žena sama uspišit začátek porodu?	121
Nebojte se překotného porodu!	121
POROD TROCHU JINAK	123
Co je to porod koncem pánevním?	123
Jak se provádí porod císařským řezem?	123
Co je to porod s použitím porodnických kleští?	124
Kdy se používá přísavka?	125
Jak probíhá porod dvojčat?	126
Jaké výhody přináší porod do vody?	126
Proč je velmi nebezpečný porod doma?	127

ŠESTINEDĚLÍ	128
Co vás čeká v šestinedělí	128
Jaké změny nastávají v těle nedělky	129
Tajemství mateřského mléka	131
Škodlivé návyky nepatří do období kojení	132
Odhodte zbytečné starosti!	133
Několik rad pro první dny po porodu	133
Jak se uchráníte před převislým břichem	134
Vlastní den porodu	135
První den po porodu	135
Druhý den po porodu	137
Třetí den po porodu	139
Čtvrtý den po porodu	140
Co budete potřebovat pro dítě při propuštění z porodnice	141
Co vás čeká při odjezdu z porodnického oddělení	141
Příprava na návrat šestinedělky domů	142
Dopis prarodičům	142
ŽIVOTOSPŘÁVA ŠESTINEDĚLKY	144
Kolik hodin denně je třeba spát?	144
Naplánujte si správné stravování	144
Kolik tekutin je třeba denně vypít?	145
Chcete mít po porodu pěknou postavu a být zdravá?	146
Jaký sexuální život si můžete dovolit?	149
JAK SE MŮŽETE CHRÁNIT PŘED NĚKTERÝMI PORUCHAMI ZDRAVÍ	150
JAK DLOUHO PO PORODU TRVÁ NEPLODNOST?	151
SLOVNÍČEK CIZÍCH SLOV POUŽÍVANÝCH V PRENATÁLNÍCH PORADNÁCH	152
LITERATURA	155



O autorovi

MUDr. Stanislav Trča, CSc., se narodil v jižních Čechách. Do gymnázia chodil v Písku. Promoval na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. Po promoci pracoval jako lékař chirurgického oddělení Okresní nemocnice Mělník. Po třech letech nastoupil na Gynekologicko-porodnickou kliniku v Praze, kde pracoval zpočátku jako sekundární lékař, později jako odborný asistent. Kromě odborné lékařské práce přednášel studentům. Složil atestaci I. a II. stupně z gynekologie a porodnictví.

Od roku 1973 je kandidát lékařských věd (CSc.). Publikoval přes 40 odborných článků v domácích i zahraničních lékařských časopisech. Přednášel na několika celostátních lékařských sjezdech a také na zahraničních lékařských kongresech ve Vídni, Varšavě a Berlíně. Napsal několik populárně odborných knih, z nichž některé byly přeloženy do cizích jazyků.

Vážená a milá čtenářko!

Uvažujete-li o miminku a přejete-li si, abyste otěhotněla brzy a narodilo se vám krásné zdravé děťátko, ty nejlepší rady, jak toho dosáhnete, naleznete právě v této knize.

V dřívějších dobách a ještě v minulém století vznikala mnohá otěhotnění náhodou. V době, která nebyla pro partnery z nějakého důvodu vhodná.

Teprve v polovině minulého století nastal radikální obrat. Stalo se to zásluhou nalezení nové antikoncepční metody – použití hormonální pilulky. Byla mnohem spolehlivější než dřívější metody. Dává manželům možnost, aby si podle svého přání naplánovali dobu narození děťátka. Postupují tak, že dočasně používají hormonální antikoncepci, a přestanou ji používat, jakmile podle jejich mínění je vhodná doba pro otěhotnění. O době otěhotnění vlastně rozhoduje žena.

Možnost otěhotnět a porodit dítě v době podle vlastního přání byla nazvána „plánované těhotenství“. Brzy se však ukázalo, že ještě něco chybí. Ano – dočítit toho, aby se vytoužené děťátko narodilo zdravé.

Vývoj v lékařských vědách příznivě vyřešil i tento požadavek. Byly nalezeny zdokonalené zásady zdravé výživy těhotných žen, pravidla provádění speciálního tělocviku k udržení dobré tělesné kondice, účinná metoda epidurální analgezie k tišení porodních bolestí, byla zavedena možnost přítomnosti partnera při porodu k odstranění pocitu osamělosti aj.

Zkušenosti ukazují, že když si žena včas vypracuje plán opírající se o moderní poznatky z lékařských věd, může právem očekávat porod zdravého děťátka a těšit se na prožívání šťastného rodičovství. Takový způsob přípravy nazvali lékaři „plánované rodičovství“. Je ovšem záhodno začít plánovat již v době přípravy na otěhotnění.



Příprava na otěhotnění

Název této kapitoly může u mnoha mladých lidí vyvolat škodolibý úsměv. Jaképak připravování na otěhotnění, vždyť těhotenství je samozřejmou součástí lidského života.

Skutečnost je však jiná. Někdy se nedaří již samotné otěhotnění, jindy se sice vytoužené děťátko narodí, ale s vrozenou vadou.

Badatelé pátrali po příčinách. Zjistili, že nejnebezpečnější dobou pro vznik nepravidelností ve vývoji plodu je období, které začíná v den otěhotnění a trvá přibližně tři měsíce.

V tu dobu vznikají a vyvíjejí se v tělíčku plodu jednotlivé důležité orgány: mozek, srdce, plíce a další orgány. Běží přitom o velmi složité biologické děje. Bylo by možno říci, že je to období skutečných zázraků.

Charakteristickou vlastností tohoto období je snadná zranitelnost vývoje plodu různými škodlivinami: návykovými látkami, některými léky, chemickými látkami z pracovního prostředí aj.

Kromě škodlivých látek badatelé naštěstí objevili i takové látky, které mohou zdravý vývoj plodu posílit. Jde o potraviny s bohatým obsahem kyseliny listové, vitamínu C, železa a dalších látek.

Je rozumné již před otěhotněním na tyto skutečnosti myslet a naplánovat si životosprávu s vyloučením škodlivých vlivů a naopak s využitím užitečných aktivit. Podrobnosti a rady naleznete v následujících kapitolách.

Ve kterém věkovém období je pro ženu otěhotnění a těhotenství nejvhodnější?

Nejvhodnější bývá věk mezi 20. a 25. rokem. V tu dobu těhotenství většinou probíhá s nejnižším výskytem nepravidelností a porody mívají nejlehčí průběh.

Mnohé budoucí maminky si však přejí prožívat těhotenství a mateřství za určitých příznivých podmínek. Chtějí mít vhodný byt, dostatečné finanční zajištění aj. A tak si naplánují otěhotnění na dobu mezi 25. a 30. rokem.

V tu dobu dnes přichází na porodnická oddělení k prvnímu porodu 41 % ze všech rodiček. Zásadou odborných preventivních prohlídek v poradnách pro těhotné a lékařského vedení porodů probíhá těhotenství i porod těchto žen stejně příznivě jako u žen z věkové skupiny 20–24 let.

Zlom nastává ve věku 35 roků. Těhotenství žen starších 35 let bývá provázeno větším výskytem nepravidelností a vzrůstá také nebezpečí poškození plodu během jeho nitroděložního vývoje.

Vyšší věk mužů se na výskytu vývojových vad plodu výrazněji neprojevuje.

Co je to „menstruační cyklus“

Většina žen je schopna otěhotnět a donosit dítě od svých 14 do 45 let. Této době se říká „plodné období“.

V uvedeném období probíhá u žen opakující se biologický děj, odborně nazývaný „menstruační cyklus“. Trvá nejčastěji 28 dní.

Začíná se menstruačním krvácením, které trvá většinou 3–5 dnů. Čtrnáctý den od prvního dne menstruačního krvácení nastane tzv. ovulace. Je to vypouštění zralé ženské zárodečné buňky z vaječníku do břišní dutiny. V tu



dobu může dojít k otěhotnění, pokud se při souloži dostaly do rodidel ženy mužské zárodečné buňky.

Jestliže oplodnění nenastalo, uplyne několik dní v jakémsi klidu a přibližně ve 29. dnu od začátku poslední menstruace přichází další menstruační krvácení. Tím začíná další menstruační cyklus.

Chcete otěhotnět brzy?

Výsledky vědeckých prací badatelů postupně ukázaly, že oplodnění může nastat nejenom v den vypuštění zralého ženského vajíčka z vaječníku do břišní dutiny ženy (tj. v den ovulace), nýbrž i krátce před ovulací a také krátce po ní. Ženské vajíčko dokáže čekat přibližně 17 hodin v břišní dutině ženy na setkání s mužskou zárodečnou buňkou.

Další badatelé zjistili, že mužská zárodečná buňka je schopna proniknout do zralého ženského vajíčka v době 48 hodin po souloži, při níž se sperma dostalo do rodidel ženy.

Vzhledem k uvedeným (a také dalším) objevům se dnes uznává, že otěhotnění může nastat nejčastěji v době mezi 12. a 16. dnem menstruačního cyklu. Těm dnům byl dán název „plodné dny“. (Poučka o plodných dnech má platnost pro ženy, u nichž nastává ovulace 14. den menstruačního cyklu.)

Přejete-li si tedy, abyste otěhotněla brzy, naplánujte si oplodňující soulož na 12. až 16. den menstruačního cyklu.

Proč je užitečné navštívit včas ženského lékaře

Pokud jste se rozhodla učinit maximum pro narození zdravého dítěte, navštivte i s manželem svého ženského lékaře a požádejte ho o několik rad.

Pohovořte o svém zaměstnání. V případě, že pracujete s olovem nebo se setkáváte s rentgenovými paprsky anebo s jinými látkami, které by mohly být nebezpečné pro zdravý vývoj plodu, požádejte lékaře o radu, jak si máte počínat. Přichází v úvahu i případná změna zaměstnání.

Pokud byste měla vy nebo váš manžel v blízkém příbuzenstvu někoho s vrozenou chorobou, upozorněte na to svého lékaře. Většinou doporučí vyšetření v genetické poradně. Je to poradna pro otázky dědičnosti. Porada u genetika je užitečná také v případě, že by váš manžel byl pokrevně příbuzný (bratranec).

Porada s lékařem je nutná i tehdy, pokud byste byla nemocná cukrovkou, epilepsií, onemocněním srdce nebo jinou dlouhotrvající chorobou. Lékař se v takovém případě poradí s dalším odborníkem. Bývá třeba změnit léky a nahradit je takovými, které neohrožují zdravý vývoj plodu.

Pokud používáte hormonální antikoncepci nebo nitroděložní tělísko, ukončete tyto metody tři měsíce před datem plánovaného otěhotnění.

Požádejte lékaře o zkontrolování hladiny protilátek proti zarděnkám. Je to důležité v případě, že jste v dětství zarděnky neměla. Kontrola hladiny protilátek je vhodná i tehdy, pokud jste byla proti zarděnkám očkována. Někdy totiž hladina protilátek po očkování klesá.

Uděláte dobře, když při této návštěvě lékaře požádáte o preventivní gynekologickou prohlídku. Zánětlivé onemocnění v porodních cestách, i když nečiní větší potíže, by mohlo nepříznivě ovlivnit průběh těhotenství.

Jaký význam má návštěva genetické poradny

Odborník na dědičnost sestaví podrobné rodokmeny obou manželů. Potom posoudí, zda by se některá tělesná nebo duševní porucha za určitých okolností mohla přenést na dítě.



Genetik obvykle bývá také dobrým psychologem. Výsledkem jeho odborného vyšetření je především určení stupně rizika a pomoc při rozhodování partnerů.

Pokud je riziko nízké, bývá možné, aby se partneři pokusili o otěhotnění. Je-li však riziko vysoké, bývá doporučeno vzdát se naděje na dítě. Konečné rozhodnutí je však záležitostí obou partnerů.

Jak se můžete zbavit nadměrné tělesné hmotnosti

Obézní mladé ženy mívají potíže s otěhotněním. Pokud se jim přece jenom podaří otěhotnět, mívají v průběhu těhotenství vysoký krevní tlak a při porodu (ve druhé porodní době) mívají potíže s tzv. tlačáním. Tím se prodlužuje délka porodu. (Podrobně to vysvětlíme v kapitole o průběhu porodu.)

Jaká je správná tělesná hmotnost? Vypočtete ji velice snadno. Od výšky svého těla vyjádřené v centimetrech odečtete konstantní číslo 100. Dostanete číslo, které představuje vaši správnou hmotnost.

Uvedeme příklad výpočtu: Žena měří 165 centimetrů. Od čísla 165 odečteme konstantní číslo 100. Výsledné číslo je 65. Ideální tělesná hmotnost této ženy tedy činí 65 kilogramů.

Odborníci zabývající se správnou výživou zjistili, že obezita vzniká v 95 % případů následkem přejídání. Příčinou bývá především konzumování sladkých jídel: cukrářských výrobků, čokolády, sladké zmrzliny a dalších jídel, která sice chutnají, ale jsou nevhodná.

Pokud patříte mezi ženy s tělesnou nadváhou, přemozte ji. Různé recepty na rychlé odtučnění by vám trvale nepomohly.

Naplánujte si trvalou změnu svého výživového režimu.

Zařadte do své výživy více ovoce a zeleniny. Sladká jídla vypusťte z jídelníčku. Do své životosprávy zařadte pohybovou aktivitu. Část cesty ze zaměstnání jděte pěšky. Do denního režimu včleňte také tělesná cvičení. Nedokážete-li cvičit sama, nechte se zapsat do kurzu. V kolektivu je odtučňování snazší.

Časem se přesvědčíte, že osvobození se od nadměrné tělesné hmotnosti je příjemné. Budete v lepší životní kondici.

Také stres je váš nepřítel – zbavte se ho!

Slovo stres pochází z anglického jazyka a znamená napětí nebo tíhu. V lékařských vědách tímto slovem označujeme duševní napětí.

Během stresu vznikají v lidském těle nežádoucí děje. Především dochází ke zvýšenému vylučování adrenalinu, který se tvoří v nadledvinkách. Zároveň nastává nadměrné vylučování cukru z jater do krevního oběhu.

Následkem biochemických dějů během stresu stoupá krevní tlak nad normální hodnoty. Cévy se zužují a snižuje se zásobování tkání těla okysličenou krví. Zvyšuje se napětí svalů a snižují se obranné schopnosti lidského organismu.

Jestliže probíhají tyto nežádoucí děje dlouhodobě, podporují trvalé zvýšení krevního tlaku a bývají příčinou poruch spánku.

Nejčastější příčinou stresu bývá dlouhodobé duševní přetížení, dlouho trvající starosti a nemožnost poradit se s někým blízkým.

Ženy se někdy obávají, že v případě otěhotnění a porodu všechno nezvládnou. Je možné chránit se před vznikem stresu?

Ano, možné to je, a pomůže vám právě tato knížka. Dočtete se, proč jsou zbytečné mnohé starosti, které tížily naše maminky a babičky a které dosud v některých rodinách přežívají.

Osvobodte se včas od škodlivých návyků

Kouření, alkoholické nápoje a drogy poškozují vývoj plodu, zvláště pokud na plod působí již v době početí anebo krátce po něm. Osvobodte se od jejich nadvlády včas.

Proč je kouření škodlivé

Krev přináší do těla kyslík a výživné látky. Při kouření se snižuje množství kyslíku přenášeného červenými krvinkami. Ty pak místo kyslíku přenášejí škodlivý kyslíčník uhelnatý.

Badatelé zjistili, že po vykouření třeba jenom jediné cigarety trpí vyvíjející se plod několik hodin nedostatkem kyslíku. Někdy dokonce dostane křeče.

Plody kuřáček mívají zvýšené množství vrozených vad, mnohdy již nenapravitelných. Závažná je také skutečnost, že novorozenci, kteří se narodili kuřáčkám, bývají častěji postiženi syndromem náhlého úmrtí.

Doporučujeme tedy těm mladým ženám, které plánují mateřství: Přestaňte kouřit již před otěhotněním. Bude to nejkrásnější dárek pro dítě, které se vám narodí.

Naplánujte si životosprávu bez pití alkoholických nápojů

První člověk, který zpozoroval, že alkohol má škodlivý vliv na vývoj plodu, byl starořecký učenec Platon. V jednom ze svých spisů uvádí: „Bylo-li dítě počato v alkoholovém opojení, objeví se u něj slabomyslnost a neposlušnost a bývá často nemocné.“

A skutečně již ve starověku platily v některých státech zákony, jimiž se mělo zabránit početí v alkoholovém opojení. Jedním z nich byl zákon vydaný