

edice PRO RODIČE



PARTNER

V TĚHOTENSTVÍ A PŘI PORODU

Stanislav Trča



Co potřebuje partner vědět o těhotenství

Sexuální život

Přítomnost partnera při porodu

Partnerská pomoc v šestinedělí

GRADA

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.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

OBSAH

VÁŽENÝ NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU	9
ÚVOD	10
Kdy a proč vznikla myšlenka „partnerství při porodu“	10
Kolik partnerů přichází v České republice pomáhat své partnerce při porodu?	11
Partner je nejdůležitějším činitelem v životním prostředí těhotné ženy	11
TĚHOTENSTVÍ	13
Co potřebujete vědět o těhotenství	13
Jak dlouho trvá těhotenství a jak lze vypočítat pravděpodobný den porodu	15
Viditelné změny na těle těhotné ženy	17
Psychické změny v těhotenství	18
Proč některé ženy prožívají těhotenství pod silným psychickým tlakem	19
Proč chodí těhotné ženy do prenatální poradny	19
Může se partner zúčastnit prvního vyšetření své partnerky v prenatální poradně?	21
Je vyšetření ultrazvukem opravdu neškodné?	22
Co je to amniocentéza a proč se provádí	23
Může partnerka nemocná cukrovkou porodit zdravé dítě?	24
Co když vznikne cukrovka teprve v průběhu těhotenství?	25
Jak můžete partnerce pomoci odstraňovat poruchy spánku	25
Jak můžete partnerce pomáhat při speciálním tělocviku	27
Cviky na kyčle	29
Cviky na břišní svaly	30
Cviky na prsní svaly	31
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	31
Nacvičování „zadržování vzduchu v plicích“	32
Nacvičování „tlačení“	33
Relaxační masáže v těhotenství	33
Partnerská pomoc při správném stravování	34
Proč vaše partnerka nemá jíst játra	38
Partnerská pomoc při cestování	38

Chraňte partnerku před škodlivými návyky	39
Proč nekouřit	39
Alkohol – nepřítel těhotných žen	40
Ach ty drogy...	41
Chraňte partnerku před toxoplazmózou	42
Nepřítel jménem „stres“	43
Jak ještě můžete partnerce pomáhat při prevenci vzniku křečových žil	44
Jakou pomoc potřebuje partnerka při hrozícím předčasném porodu	45
Proč se někdy při hrozícím předčasném porodu provádí steh na děložním čípku	46
Sexuální život v těhotenství	46
Pověry o těhotenství a porodu	48
Prodiskutujte s partnerkou včas, zda jí budete pomáhat při porodu	50
Partnerská pomoc v posledním měsíci před porodem	51
POROD	52
Jak poznáte začátek porodu	52
Kdy je třeba se vydat na cestu do porodnice	52
Odtok plodové vody	53
Co si máte s sebou vzít, až pojedete s partnerkou k porodu	54
Přijetí rodičky a partnera na porodnické oddělení	55
Co je to amnioskopie	56
Dva malé výlety do historie porodnictví	57
Porody v dávných dobách – porody dnes	57
Tišení bolestí za porodu v dřívějších dobách – tišení dnes	58
Jak probíhá porod a jak může partner rodičce pomáhat	64
První doba porodní – otevírání dělohy	64
Proč rodičky v první době porodní vnímají bolesti	66
Druhá doba porodní – vypuzování plodu z dělohy	67
Třetí doba porodní	70
Nejkrásnější chvíle života	71
Porod trochu jinak	72
Porod dvojčat a přítomnost partnera	72
Partnerova pomoc při překotném porodu	73
Přítomnost partnera při uměle vyvolaném porodu	74
Císařský řez – a přítomnost partnera	75
Porod s použitím kleští	77

Porod s použitím přísavky _____	78
Předčasný porod novorozence s nízkou porodní hmotností _____	79
Porod v domácnosti rodičky _____	79
Jiné způsoby vedení porodu _____	80
Porod mimo lůžko _____	80
Porod do vody _____	81
Přítomnost partnera při porodu _____	82
Jaké způsoby tišení bolesti se používají na porodním sále _____	84
Které užitečné pomůcky uvidíte na porodním sále _____	86
ŠESTINEDEĹÍ _____	88
První partnerovy dny po porodu dítěte _____	88
Co je třeba doma připravit před příjezdem šestinedělky s dítětem _____	88
Pomoc partnera při odjezdu mladé maminky a dítěte z porodnického oddělení _____	89
Duševní změny mladé maminky na začátku šestinedělí _____	89
Partnerská pomoc při léčebném tělocviku v šestinedělí _____	90
První den po porodu _____	91
Druhý den po porodu _____	92
Třetí den po porodu _____	93
Čtvrtý den po porodu _____	94
Pátý až čtrnáctý den po porodu _____	95
Od patnáctého dne po porodu _____	96
Co je třeba vědet o sexuálním životě v šestinedělí _____	99
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost _____	99
NĚKOLIK POZNÁMEK DO BUDOUCNA _____	100
Budete si přát ještě další dítě? _____	100
Jak dlouho je třeba počkat s dalším otěhotněním _____	100
Do kolika let trvá plodnost žen a mužů _____	100
Co je to Downův syndrom? Mohou se manželé před ním chránit? _____	100
DOSLOV _____	102
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ _____	103
LITERATURA _____	107

VÁŽENÝ NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU

V dřívějších dobách – a ještě v první polovině minulého století – vedly porodní asistentky téměř všechny porody v domácnostech rodiček. Budoucí tatínkové tenkrát bývali vyzváni, aby opustili pokoj, v němž bude porod probíhat; a raději i domácnost rodičky. Tenkrát totiž byl porod považován za výhradně ženskou záležitost.

V padesátých letech minulého století byly porody převedeny na odborná porodnická oddělení. Tím se podstatně zvýšila zdravotní bezpečnost rodiček i rodičích se dětí. Tatínkové však opět neměli dovolen vstup na porodní sál. A tak ve strachu vyčkávali v čekárně, pod okny porodního sálu nebo na chodbě, dokud jim porodní asistentka nebo lékař nepřijdou oznámit, zda se narodil chlapec nebo děvče.

Koncem minulého století nastal zlom. Ve vyspělých státech byl tatínkům dovolen přístup na porodní sál během porodu jejich dítěte, při kterém mohou rodiče pomáhat. Partnerka pak netrpí pocitem izolace, bezmoci a úzkosti.

Podrobnosti o tom, jak můžete, nastávající tatínku, pomáhat své partnerce již během těhotenství a hlavně potom při porodu na porodním sále, naleznete v této knížce.

Kdy a proč vznikla myšlenka „partnerství při porodu“

V roce 1970 se konala konference Americké společnosti ženských lékařů, na které bylo předneseno kolem 30 odborných sdělení. Mimořádnou pozornost vzbudila přednáška profesorky Newtonové pojednávající o humanizaci porodu. Autorka uvedla: *„Lékařské předpisy všeobecně zakazují otcům, aby přihlíželi narození vlastního dítěte a poskytli ženám psychickou podporu v pokročilém stadiu bolesti; stává se to navzdory skutečnosti, že porodní tým nemá čas, aby rodičku v jejích bolestech potěšil. Přitom téměř každý porod je provázen psychickou krizí, v níž je žena obzvláště náchylná k silné závislosti na lidech, kteří jsou právě v jejím okolí.“*

Tyto myšlenky měly nebývalý dopad na přítomné lékaře. Uvědomili si, že k humanizaci mezilidských vztahů by určitě přispělo společné prožívání porodu matkou i otcem dítěte. Tato myšlenka byla zakrátko vyzkoušena v praxi.

Přítomnost otce při porodu se ve Spojených státech amerických osvědčila a záhy se ujala i v Evropě. Její propagace se ujali zvláště francouzští porodníci.

Kolem roku 2000 již ve Spojených státech amerických rodilo společně přibližně 90 % partnerských dvojic, ve Velké Británii přibližně 70 %. Společný porod se stal pro mnoho partnerských dvojic vrcholnou životní událostí.

Ve vyspělých evropských státech (a také u nás) se v odborných lékařských časopisech objevily desítky článků. Metoda „partnerství při porodu“ byla většinou lékařů přijata kladně, ale objevily se i obavy; především z infekce, kterou by mohli partneři přinášet na porodní sály.

Proto byly zavedeny instruktáže pro partnerské dvojice v době před porodem; veškeré obavy se pak ukázaly jako zbytečné.

Kolik partnerů přichází v České republice pomáhat své partnerce při porodu?

První porody za přítomnosti partnera proběhly v České republice v osmdesátých letech minulého století. Zprávy o nich podali v odborných časopisech lékaři ze Znojma, Ostrova u Karlových Varů aj.

Vydvihli příznivý vliv partnerů na psychiku rodiček, na zkrácení délky porodů i posilování citových vztahů mezi manželi.

V době, kdy je psán text této knížky, přichází pomáhat své partnerce na některá porodnická oddělení 30 % partnerů, na další porodnická oddělení až 70 %. Jejich počet se rok od roku zvyšuje.

Časem se ukázalo, že je velmi užitečné, pomáhá-li partner překonávat případné těžkosti své partnerky již v průběhu těhotenství. Umí-li vysvětlit zbytečnost strachu z porodu, pomůže-li nacvičovat správné dýchání, sebeuvolňování i jiné dovednosti, může významně ovlivnit i průběh porodu. Podrobný návod uvádíme v jednotlivých kapitolách této knížky.

Partner je nejdůležitějším činitelem v životním prostředí těhotné ženy

Životní prostředí těhotné ženy tvoří nejenom byt, vzduch a výživa, nýbrž také osoby, s nimiž se budoucí maminka denně stýká: manžel, rodiče manželky nebo manžela, lidé v zaměstnání.

Nejdůležitějším činitelem v tomto souboru jste vy, budoucí tatínku. Snažte se, aby domácí prostředí vaší partnerky bylo klidné a ohleduplné, aby vaše partnerka netrpěla úzkostí a strachem.

Mějte na paměti, že těhotná žena bývá od samého začátku vnímavější ke všem řečem a poznámkám, které o těhotenství vedou lidé z jejího okolí. Nebylo by vhodné, aby kdokoli z členů rodiny pronášel různé zneklidňující průpovídky jako „každá žena si to musí protrpět“.

Některé ženy se po otěhotnění ostýchají mluvit se svým partnerem o svém stavu a případných problémech. Spíše se svěřují své matce

nebo přítelkyni, která již dříve rodila. Manželovi se pak může zdát, že mezi nimi nastává odcizení. Pokud by tomu tak bylo ve vašem manželství, nenechte se mýlit. Citový vztah není narušen, zůstává stejně intenzivní.

Hovořte s manželkou o jejích problémech. Plod, který nosí ve svém těle, je vaším společným vlastnictvím. Je to nejcennější hodnota, kterou teď máte, a nelze ji penězi vyčíslit. Vzpomeňte si na přísloví: „*V dětech je naše nesmrtelnost.*“

Vše dobré, co nyní pro svou partnerku učiníte, má vliv také na vyvíjející se plod a jeho zdravotní stav. Ano, v průběhu těhotenství jste vlastně spolutvůrcem zdraví dítěte, které se vám narodí. A zdraví, však se o tom v životě přesvědčíte, patří k základním pilířům šťastného života.

Je velmi důležité, v jaké náladě jednoho dne půjde vaše partnerka rodit. Nepůjde jenom o okamžitou náladu, ale spíše o stav, který se v její mysli vytváří již v průběhu těhotenství. A vy, nastávající tatínku, na tom máte svůj podíl.

Rady, které v této knížce naleznete, a není jich málo, budou pro vás srozumitelnější, když budete aspoň ve stručnosti vědět, co je to těhotenství, jak se plod vyvíjí a co se děje v těle i psychice vaší partnerky. Proto vám v první části této knížky podáme potřebné informace o těhotenství. Ve druhé části knížky budeme hovořit o porodu.

Co potřebujete vědět o těhotenství

Na počátku životní pouti každého člověka jsou dvě pohlavní buňky: ženské vajíčko, odborně zvané „ovum“ a mužská zárodečná buňka, odborně zvaná „spermie“ (obr. 1).

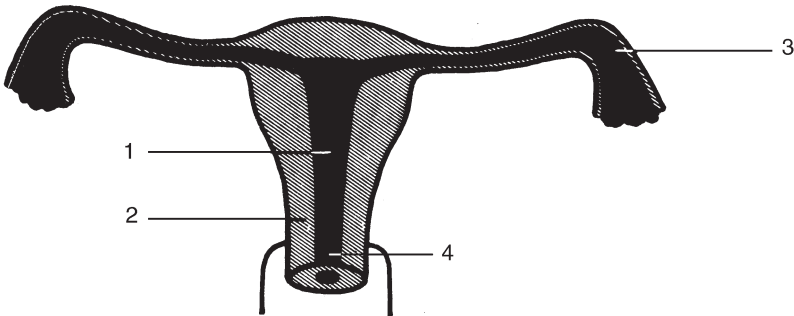
Obr. 1 Mužská zárodečná buňka



Ženské vajíčko má tvar kuličky a patří k největším buňkám lidského těla. Je viditelné pouhým okem. Naproti tomu spermie má délku pouze 0,05 mm a je viditelná pouze mikroskopem.

Těhotenství začíná ve chvíli, kdy mužská zárodečná buňka pronikne do ženského vajíčka. Pak nastane velmi složité dělení buněk; vzniká zázračné dílo přírody – lidský plod.

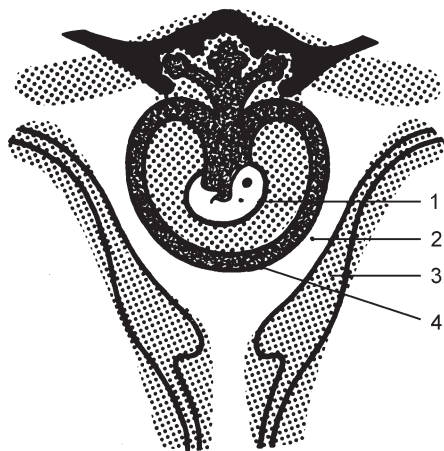
Vývoj plodu probíhá v děloze. Děloha je svalnatý orgán, mimo dobu těhotenství dlouhý pouze 7–9 centimetrů. Má tvar malé hrušky. Uvnitř dělohy je dutina, spojená dvěma kanálky s břišní dutinou. Jmenují se vejcovody (obr. 2). Třetí kanálek vede do pochvy, jmenuje se děložní hrdlo.



Obr. 2 Děloha

1 – děložní dutina, 2 – děložní stěna, 3 – vejcovody, 4 – děložní hrdlo

Vraťme se však k vyvíjejícímu se plodu. Vývoj probíhá v děložní dutině, v uzavřeném obalu tvořeném dvěma pevnými blanami a tzv. „plodovým lůžkem“ (placentou). Vyvíjející se plod, tyto dvě blány a plodové lůžko se dohromady nazývají „plodové vejce“ (obr. 3).



Obr. 3 Plodové vejce

1 – vyvíjející se zárodek, 2 – děložní dutina, 3 – děložní stěna, 4 – plodové vejce

Krev matky předává v placentě do krve plodu výživné látky a kyslík. Zároveň přijímá z krevního oběhu plodu nepotřebné látky, vznikající při přeměně látek.

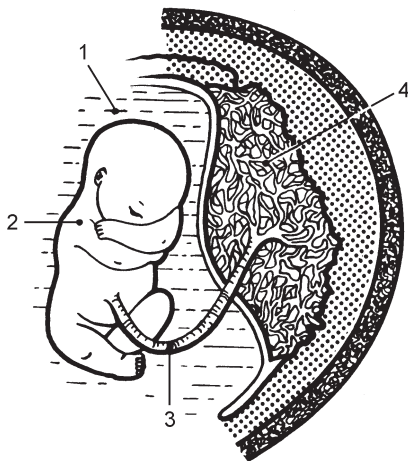
Vyvíjející se plod je v plodovém vejci obklopen tekutinou žlutavé barvy; jmenuje se „plodová voda“. Chrání plod před poraněním při náhlém úderu zvnějšku a také mu umožňuje změnu polohy (obr. 4).

Plodová voda většinou odeče až v průběhu porodu. Někdy se však stává, že blány, které ji zadržují v plodovém vejci, puknou již během těhotenství nebo krátce před začátkem porodu. Část plodové vody pak odeče. V takovém případě musí žena neprodleně odjet (autobilem nebo sanitním vozem) do porodnice. Podrobněji o tom budeme hovořit v kapitole o začátku porodu.

Tělesná hmotnost plodu činí na konci těhotenství při prvním porodu přibližně 3300 gramů, délka tělíčka bývá 50 cm. Při dalších těhotenstvích bývá hmotnost narozeného plodu vyšší.

Obr. 4 Vývoj lidského zárodku

1 – plodová voda, 2 – plod, 3 – pupečník,
4 – plodové lůžko



● Jak dlouho trvá těhotenství a jak lze vypočítat pravděpodobný den porodu

Těhotenství ženy trvá přibližně 280 dní čili deset tzv. lunárních měsíců. Pojmenováním lunární měsíc rozumíme dobu 28 dní – tolik dní potřebuje „luna“ (měsíc) k jednomu obkroužení zeměkoule.

Pravděpodobný den porodu je možno vypočítat – a to několika způsoby. Přesné určení dne porodu však možné není, protože partneři většinou neznají přesný den, kdy spermie vnikla do ženské zárodečné buňky. A také nelze vědět, jaké zevní vlivy, které mohou ovlivnit začátek porodu, budou koncem těhotenství na ženu působit. Lze tedy vypočítat pouze pravděpodobný den porodu, což pro praxi úplně stačí.

Lékař používá k výpočtu pravděpodobného dne porodu datum poslední menstruace. Počítá tak, že od prvního dne poslední menstruace odečte 3 měsíce a k získanému datu připočte 7 dnů, a tak zjistí pravděpodobný den porodu. Například u ženy, jejíž poslední menstruace začala 11. srpna, počítá takto: odečte od srpna 3 měsíce = květen. K jedenáctému dni měsíce května připočte 7 dní = 18. Pravděpodobný den porodu je tedy 18. květen.

Tab. 1 Pravděpodobný den porodu

LEDEN říjen	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
ÚNOR listopad	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
BŘEZEN prosinec	1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14	10 15	11 16	12 17	13 18	14 19	15 20	16 21
DUBEN leden	1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12	8 13	9 14	10 15	11 16	12 17	13 18	14 19	15 20	16 21
KVĚTEN únor	1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12	9 13	10 14	11 15	12 16	13 17	14 18	15 19	16 20
ČERVEN březen	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
ČERVENEC duben	1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12	7 13	8 14	9 15	10 16	11 17	12 18	13 19	14 20	15 21	16 22
SRPEN květen	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
ZÁŘÍ červen	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
ŘÍJEN červenec	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
LISTOPAD srpen	1 8	2 9	3 10	4 11	5 12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23
PROSINEC září	1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12	7 13	8 14	9 15	10 16	11 17	12 18	13 19	14 20	15 21	16 22

Jsou ještě další možnosti výpočtu. Zná-li žena přesný den, kdy nastalo oplodnění, připočte k tomuto dni ještě 280 dní. Zjištěný 280. den ode dne oplodnění je pravděpodobným dnem porodu.

Lékaři vypracovali kromě uvedených způsobů ještě další metody. A tak lze najít pravděpodobný den porodu jednoduše bez počítání pomocí speciálního otočného kotouče nebo tabulky. Jednu takovou tabulku zde uvádíme (tab. 1). Podle ní můžete zjistit pravděpodobný den porodu své partnerky bez jakéhokoliv počítání. Postupujte takto: nejdříve se zeptejte své partnerky na datum poslední menstruace, resp. na datum 1. dne poslední menstruace. Potom vyhledejte toto datum v horní řadě čísel; jména měsíců jsou napsána v levém, resp. pravém sloupci velkými písmeny.

17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 31	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	LEDEN listopad
17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 1	25 2	26 3	27 4	28 5				ÚNOR prosinec
17 22	18 23	19 24	20 25	21 26	22 27	23 28	24 29	25 30	26 31	27 1	28 2	29 3	30 4	31 5	BŘEZEN leden
17 22	18 23	19 24	20 25	21 26	22 27	23 28	24 29	25 30	26 31	27 1	28 2	29 3	30 4		DUBEN únor
17 21	18 22	19 23	20 24	21 25	22 26	23 27	24 28	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	KVĚTEN březen
17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 31	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6		ČERVEN duben
17 23	18 24	19 25	20 26	21 27	22 28	23 29	24 30	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	ČERVENEC květen
17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 31	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	SRPEN červen
17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 1	25 2	26 3	27 4	28 5	29 6	30 7		ZÁŘÍ červenec
17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 31	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	ŘÍJEN srpen
17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22 29	23 30	24 31	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6		LISTOPAD září
17 23	18 24	19 25	20 26	21 27	22 28	23 29	24 30	25 1	26 2	27 3	28 4	29 5	30 6	31 7	PROSINEC říjen

Když už jste datum nalezl, přečtěte si číslici vytištěnou hned pod ním. Tím jste nalezl pravděpodobný den porodu dítěte své partnerky. Například u ženy, jejíž poslední menstruace začala prvního ledna (první číslice vlevo nahoře), je pravděpodobným dnem porodu 8. říjen.

● Viditelné změny na těle těhotné ženy

Mezi nejnápadnější změny na těle těhotné ženy patří vyklenující se přední břišní stěna. Vyklenutí je způsobeno zvětšující se dělohou, přitom se těžiště těla posunuje dopředu, a tím se snižuje jeho stabilita. To se projevuje vratkostí při chůzi. Proto poskytněte své partnerce zvýšenou ochranu před uklouznutím, a to zejména při chůzi ze schodů nebo po kluzkém terénu.

K nejnápadnějším změnám patří též zvětšující se prsy. Je to způsobeno tím, že v nich vzniká další tuková tkáň; rozmnožuje se též tkáň mléčných žláz.

Zvětšují se rovněž prsní bradavky a dostávají tmavší barvu. Již od prvních týdnů těhotenství lze z nich vytlačit čirou tekutinu, která později dostává žlutavou barvu. Říká se jí „mlezivo“. U většiny žen se v těhotenství zvyšuje citlivost bradavek.

V kůži, zvláště ve střední části břicha, se zvýšenou měrou ukládá kožní barvivo; a tak se tato místa zbarvují do hněda. Takové zbarvení někdy postihne i kůži obličeje. Během šesti týdnů po porodu se samo ztratí.

V pokročilém těhotenství vznikají u některých žen rozšířené žilky na lýtkách. Někdy se objevují také u konečníku, tam se jmenují „hemoroidy“. V jedné z následujících kapitol budeme podrobněji hovořit o tom, jak lze prostřednictvím speciálního tělocviku vzniku rozšířených žil zabránit.

Ve druhé polovině těhotenství se někdy objevují na kůži břicha, steha a prsů drobné, perleťově zbarvené proužky. Říká se jim pajizévký. Po porodu se zmenší, dostanou barvu okolní kůže a nebývají již nápadné.

Také pihy, které se někdy objeví na obličeji, se po porodu samy ztrácejí.

Pokud by se vaše partnerka obávala, že některé těhotenské změny zůstanou trvalé, vysvětlete jí, že během šesti týdnů po porodu se téměř všechny těhotenské změny ztratí.

● Psychické změny v těhotenství

Těhotenství mívá na ženy vliv také v oblasti duševní, a to vliv blahodárný. Většina těhotných se cítí šťastná. Uvědomují si, že plní své nejkrásnější životní poslání – připravují se na příchod dítěte, svou největší chloubu a pokračovatele rodu.

Některé ženy však – zvláště v posledních měsících těhotenství – přepadnou všelijaké obavy. Záleží přitom na povaze budoucí maminky, na životních okolnostech i na prostředí, v němž žije. Bývají to starosti

o tělesné i duševní zdraví dítěte, které se narodí. Některé těhotné znovu a znovu v duchu probírají všechny své i manželovy příbuzné. Přemýšlejí o jejich špatných vlastnostech nebo tělesných nedostatcích. Mnohé těhotné se takovým přemýšlením zbytečně trápí.

Pokud by se vám, nastávající tatínku, vaše partnerka svěřila s takovými obavami, nezlehčujte je ani je nepřecházejte pouhým pokrčením ramen. Pokuste se vysvětlit, že takové obavy jsou neopodstatněné. Pokud by se vám to nedařilo, doporučte partnerce, aby se s obavami svěřila lékaři v prenatální poradně.

● Proč některé ženy prožívají těhotenství pod silným psychickým tlakem

Některé ženy prožívají těhotenství i porod pod silným psychickým tlakem, jehož příčinou bývá vystupňovaná touha po zdravém dítěti.

Jsou to většinou ženy, které se svým věkem blíží ke konci období plodnosti a které si uvědomují, že v případě nezdaru by byla možnost dalšího otěhotnění nepatrná nebo zcela vyloučená, nebo to mohou být ženy, u nichž dřívější těhotenství skončilo samovolným potratem nebo porodem poškozeného dítěte, nebo které se dočkaly otěhotnění teprve po dlouhém léčení neplodnosti.

Lékaři zařazují tyto ženy do poraden pro riziková těhotenství, aby jim mohla být poskytnuta maximální zdravotní péče. Pokud by, nastávající tatínku, vaše partnerka pociťovala tento silný psychický tlak, udržujte s ní neustálý kontakt; pomáhejte jí, jak nejlépe dokážete. Připomínejte jí, že naše zdravotnictví patří mezi nejenom evropskou, ale dokonce světovou špičku a že udělá vše, aby těhotenství skončilo šťastným porodem zdravého dítěte.

Proč chodí těhotné ženy do prenatální poradny

Prenatální poradny jsou speciální odborné poradny pro těhotné ženy. Byly zavedeny do porodnictví teprve v padesátých letech minulého století. První vznikla v roce 1938 v Olomouci, druhá v roce 1941 v Brně.