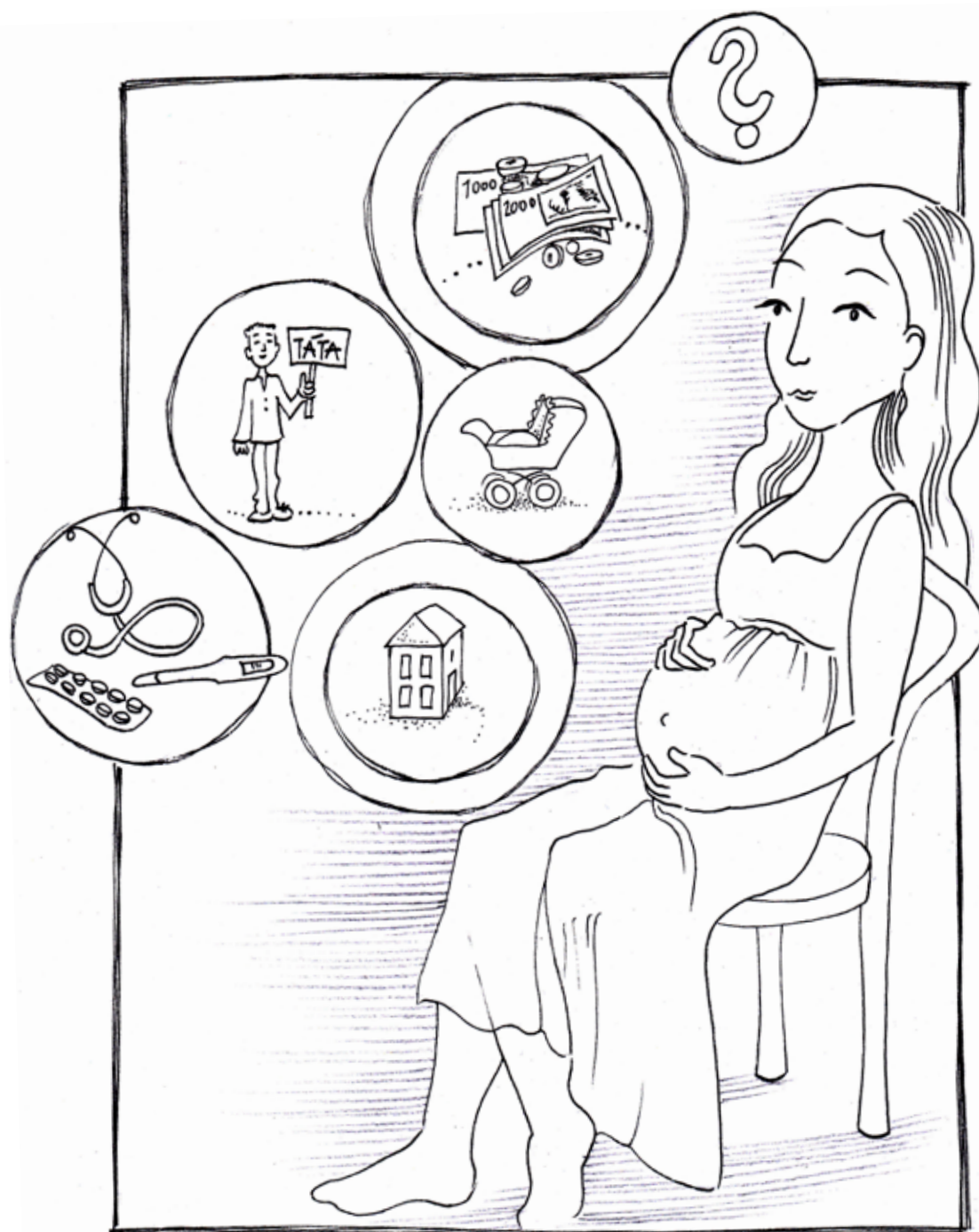


Mgr. Blanka Valachová a kolektiv

# Budu máma...



*Aimálthea*

**NiM**  
Nadace Terezy Maxové dětem



# Budu máma...

## Slovo úvodem

Milé maminky, milí kolegové,

od roku 2012 pomáháme díky dlouhodobé podpoře *Nadace Terezy Maxové dětem* nastávajícím maminkám, které se ocitly v těžké situaci. Za 8 let jsme podpořili téměř stovku žen, jejich partnery a novorozené děti.

Při každodenní práci jsme si uvědomili, že nám chybí srozumitelný „návod“ pro tak náročné období, jakým těhotenství, porod a péče o kojence je.

Dnes držíte v ruce knihu *Budu máma...* Zpracovali jsme ji pro nastávající maminky, které se v životě potýkají s těžkostmi, jako je chybějící podpora rodiny, mladý věk, pobyt v ústavním zařízení a podobně.

Kniha Vás srozumitelně provede radostmi i úskalími v období těhotenství a poskytne důležité informace. Zejména o nutných lékařských prohlídkách, vztazích mezi partnery, vytvoření zázemí pro miminko, kojení atd. Součástí publikace jsou i základní kontakty, kde hledat pomoc a podporu.

Naším dlouhodobým cílem je pomoci nalézt správnou cestu – matkám ke svým dětem a dětem do bezpečné náruče rodičů. Doufáme, že i tato kniha k tomu přispěje.

Děkujeme *Nadaci Terezy Maxové dětem* za podporu a spolupráci, bez níž by nemohla tato kniha vzniknout. Děkujeme paní Janě Vintrové a dalším klientkám za cenné připomínky a rady při tvorbě publikace.

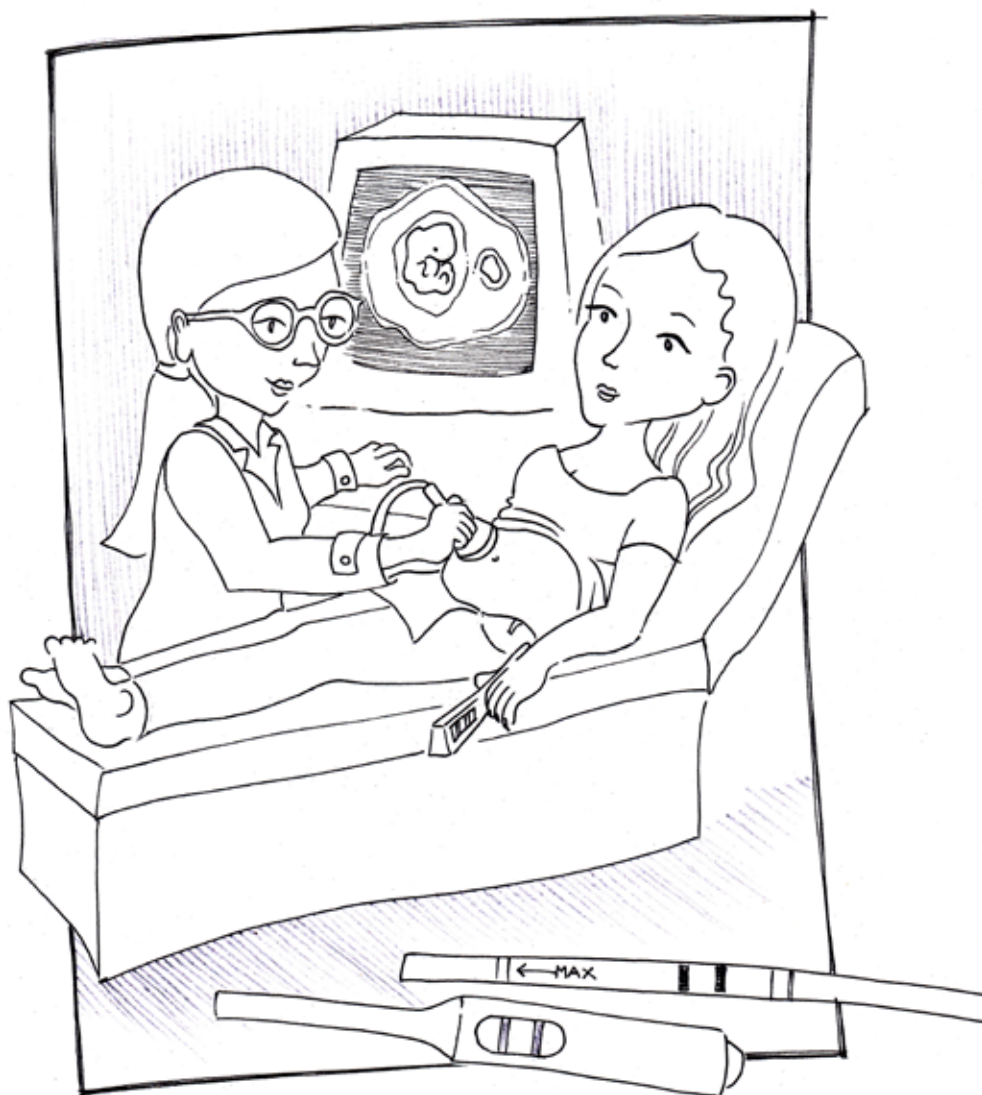
Tým Amalthea z.s.



## OBSAH

<b>Kapitola 1   Zjištění těhotenství, péče o matku a dítě v těhotenství</b>	<b>7</b>
Otěhotnění	8
Příznaky těhotenství	9
Péče v těhotenství	14
Životospráva v těhotenství	26
Předporodní kurzy	36
<b>Kapitola 2   Průběh těhotenství a změny v něm, vývoj dítěte</b>	<b>37</b>
1. trimestr	38
2. trimestr	42
3. trimestr	47
Pocity spojené s těhotenstvím	52
Změny v partnerském vztahu	54
Sex v těhotenství	55
<b>Kapitola 3   Problémy v těhotenství a podpora matky</b>	<b>57</b>
Zdravotní problémy	58
Sociální problémy	84
Podpora partnera	90
Podpora rodiny a okolí	94
Vztah se sourozenci	95
<b>Kapitola 4   Příprava na porod, potřeby pro matku a dítě</b>	<b>97</b>
Potřeby pro dítě a matku	98
Dětský lékař	105
Porodnice	106
Věci do porodnice	111
Kojení	114
<b>Kapitola 5   Porod a narození dítěte</b>	<b>119</b>
Jak získat dobrou zkušenost s porodem?	120
Znaky blížícího se porodu	128
Porod – porodní doby	138
<b>Kapitola 6   Šestinedělí a první týdny dítěte</b>	<b>145</b>
První dny s dítětem po porodu v porodnici	146
Po příchodu domů	160
Lékařské prohlídky, očkování	169
Poporodní deprese	177
<b>Kapitola 7   Když je něco trochu jinak</b>	<b>179</b>
Když se těhotenství nedaří, tak jak má	180
Když se porod nedaří, jak má	191
Děti vyžadující zvláštní péči	202
Nechtěné těhotenství	208
Slovníček pojmů	214
Kde hledat pomoc a podporu?	218
Kontakty na specifické linky a poradny	220
Příloha   Jak roste miminko v děloze?	221





## OBSAH

**8 OTĚHOTNĚNÍ**

**9 PŘÍZNAKY TĚHOTENSTVÍ**

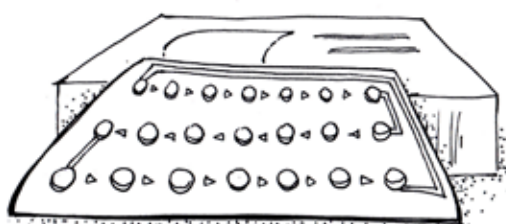
**14 PÉČE V TĚHOTENSTVÍ**

**26 ŽIVOTOSPRÁVA V TĚHOTENSTVÍ**

**36 PŘEDPORODNÍ KURZY**

## OTĚHOTNĚNÍ

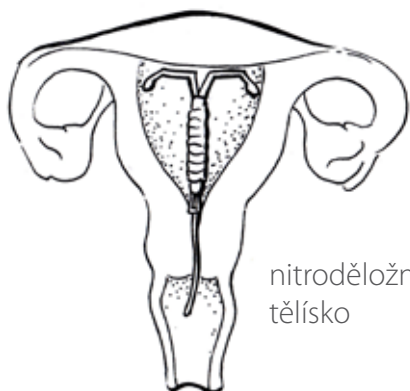
Otěhotnět můžete plánovaně i neplánovaně. Pokud nechcete otěhotnět, používejte při sexu ochranu, jako je kondom, antikoncepce (prášky), nitroděložní tělísko.



antikoncepce (prášky)



kondom

nitroděložní  
tělísko

pesar

Když budete mít sex bez některé z těchto ochran, můžete kdykoliv otěhotnět.

I ochrana může někdy selhat.

I když plánujete otěhotnět, nemusí se to hned podařit.

Pokud se Vám nedaří otěhotnět více než 1 rok, řekněte o tom svému lékaři – gynekologovi.

Poznámky:

---

---

---

## PŘÍZNAKY TĚHOTENSTVÍ

To, že jste těhotná, můžete poznat podle určitých příznaků:

- **nedostavila se Vám menstruace** někdy může mít zpoždění menstruace i jiné důvody, například stres. Vždy je při zpoždění lepší navštívit lékaře, aby důvod zpoždění zjistil.



- **ranní nevolnost** – můžete zvracet nebo můžete mít žaludek „na vodě“. Většinou Vám může být špatně ráno a po 3 měsících nevolnost zmizí. Některé ženy však trpí nevolností kdykoliv během dne i několik měsíců.



- **nechutenství nebo změna chuti k jídlu** – dalším znakem, že můžete být těhotná, může být, že Vám přestane chutnat jídlo, které jste měla ráda, nebo Vám naopak budou chutnat jídla, která jste ráda neměla. Některé ženy nemají na počátku těhotenství chuť na žádné jídlo.
- **bolavá prsa, zvětšená** – těhotenství můžete poznat také podle toho, že se Vám zvětší prsa nebo jsou na dotyk bolestivá.

Poznámky:

---



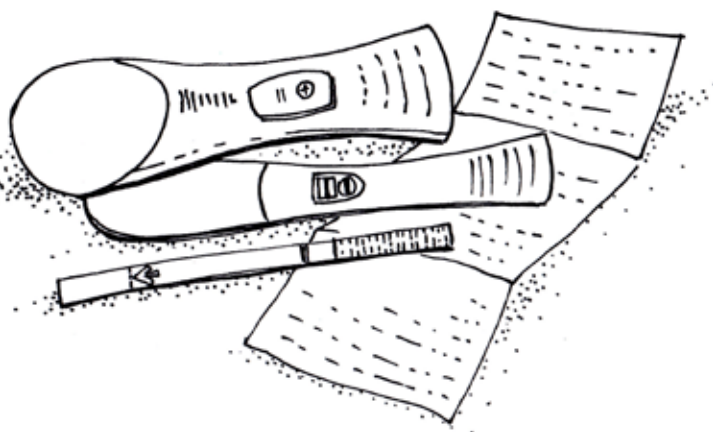
---



---

Pro zjištění, jestli jste těhotná, nebo ne, můžete doma použít těhotenský test.

**Těhotenský test** si můžete koupit v lékárně, drogerii, v supermarketu, nejlevnější stojí asi 50 Kč. Těhotenský test si udělejte nejdříve po 14 dnech, kdy se Vám zpozdí menstruace. Dříve se nemusí těhotenství na testu ukázat.



Přečtěte si pečlivě návod na těhotenském testu nebo poproste nějakou kamarádku o radu. Na většině těhotenských testů se objevuje těhotenství jako 2 čárky.

Těhotenské testy určují, zda jste těhotná, nebo ne ze vzorku Vaší moči, do kterého nejčastěji test ponoříte.

Pokud Vám těhotenský test ukáže, že jste těhotná, objednejte se ke svému gynekologovi.

K lékaři se můžete objednat, i když si těhotenský test neuděláte a myslíte si, že můžete být těhotná, nebo máte zpožděnou menstruaci.



Poznámky:

---



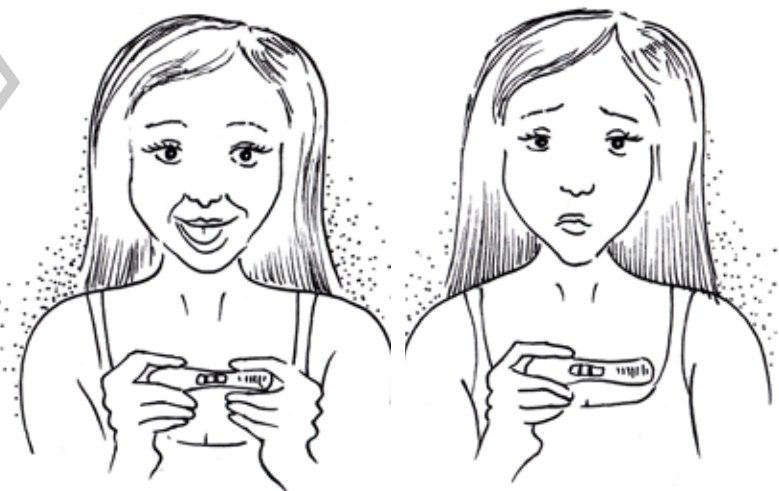
---



---

## Zjišťování těhotenství ve Vás může vyvolávat různé pocity.

Při plánovaném těhotenství pocítíte radost. Při neplánovaném těhotenství se naopak můžete cítit smutná nebo vystrašená. Pokud se snažíte otěhotnět a nedaří se Vám to, můžete být zklamaná.



Všechny tyto pocity jsou v pořádku, důležité je mít člověka, se kterým si o nich můžete popovídat.

Může se jednat o partnera, maminku, sestru nebo třeba kamarádku.

Pokud žádného takového člověka nemáte, můžete se obrátit na svého lékaře nebo třeba doprovázejícího pracovníka služby, kterou využíváte.

Poznámky:

---

---

---

Může se stát, že zjistíte, že jste těhotná, ale **dítě si nechcete nebo nemůžete nechat**. Při řešení Vaší situace nezůstávejte samy! Pokud nenajdete pomoc u blízkých, obraťte se bez obav na některou z níže uvedených služeb.



Vždy se také můžete obrátit na pracovníky městského úřadu z orgánu sociálně-právní ochrany dětí (zkratka OSPOD), kteří Vám pomohou, popřípadě Vám doporučí, na jakou organizaci se v místě bydliště můžete obrátit. Informace o podpůrných službách najdete na internetu nebo v Katalogu sociálních služeb.



Poznámky:

---

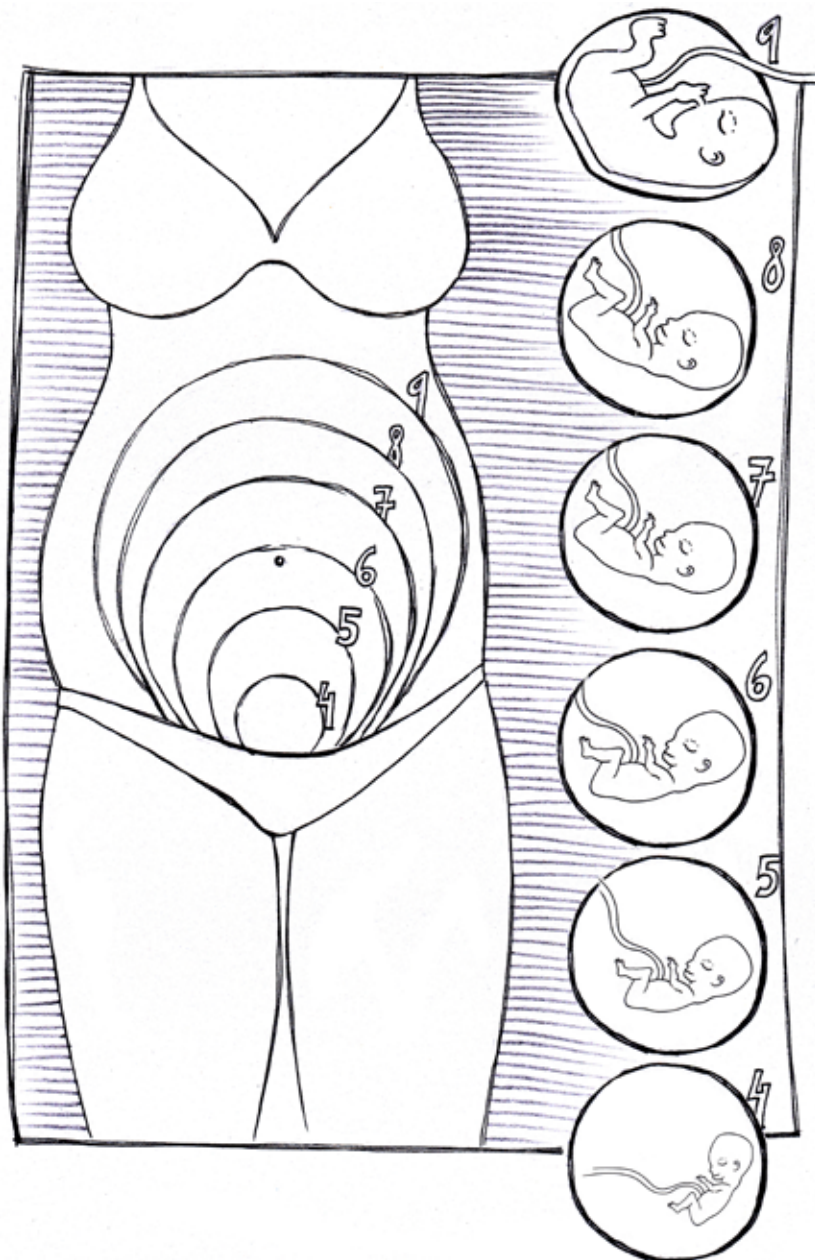
---

---

**Těhotenství trvá 9 měsíců (40 týdnů) a skládá se z tzv. 3 trimestrů.**

- **1. trimestr:** 1.–13. týden těhotenství
- **2. trimestr:** 14.–27. týden těhotenství
- **3. trimestr:** 28.–40. týden těhotenství

Lékaři často používají zkratku tt – týden těhotenství.



Poznámky:

---

---

---

## PÉČE V TĚHOTENSTVÍ

## Péče v těhotenství se nazývá prenatální péče.

Po potvrzení těhotenství u gynekologa budete pravidelně docházet na **kontroly**. Říká se tomu poradna pro těhotné. Je důležité na kontroly pravidelně docházet, aby lékař zkontroloval, jak dítě prospívá. Pokud bude zdravotně vše v pořádku, budete ke gynekologovi docházet jednou za měsíc nebo 6 týdnů.



Termíny kontrol Vám bude zapisovat sestřička do průkazu pro těhotné nebo na kartičku.

Poznámky:

---



---



---

Ke konci těhotenství jsou kontroly častější. 3 týdny před termínem porodu budete chodit na prohlídky 1x týdně, po termínu porodu každý 3. až 4. den. Během těhotenství půjdete na 3 tzv. velké ultrazvuky a další menší ultrazvuky. Vám může lékař provádět při kontrolách v poradně.



Na každé kontrole budete zvážena a bude Vám zkontrolována moč, kterou si s sebou přinesete. Moč je kontrolována kvůli přítomnosti bílkovin a cukru. Dále Vám bude měřen krevní tlak.



Poznámky:

---

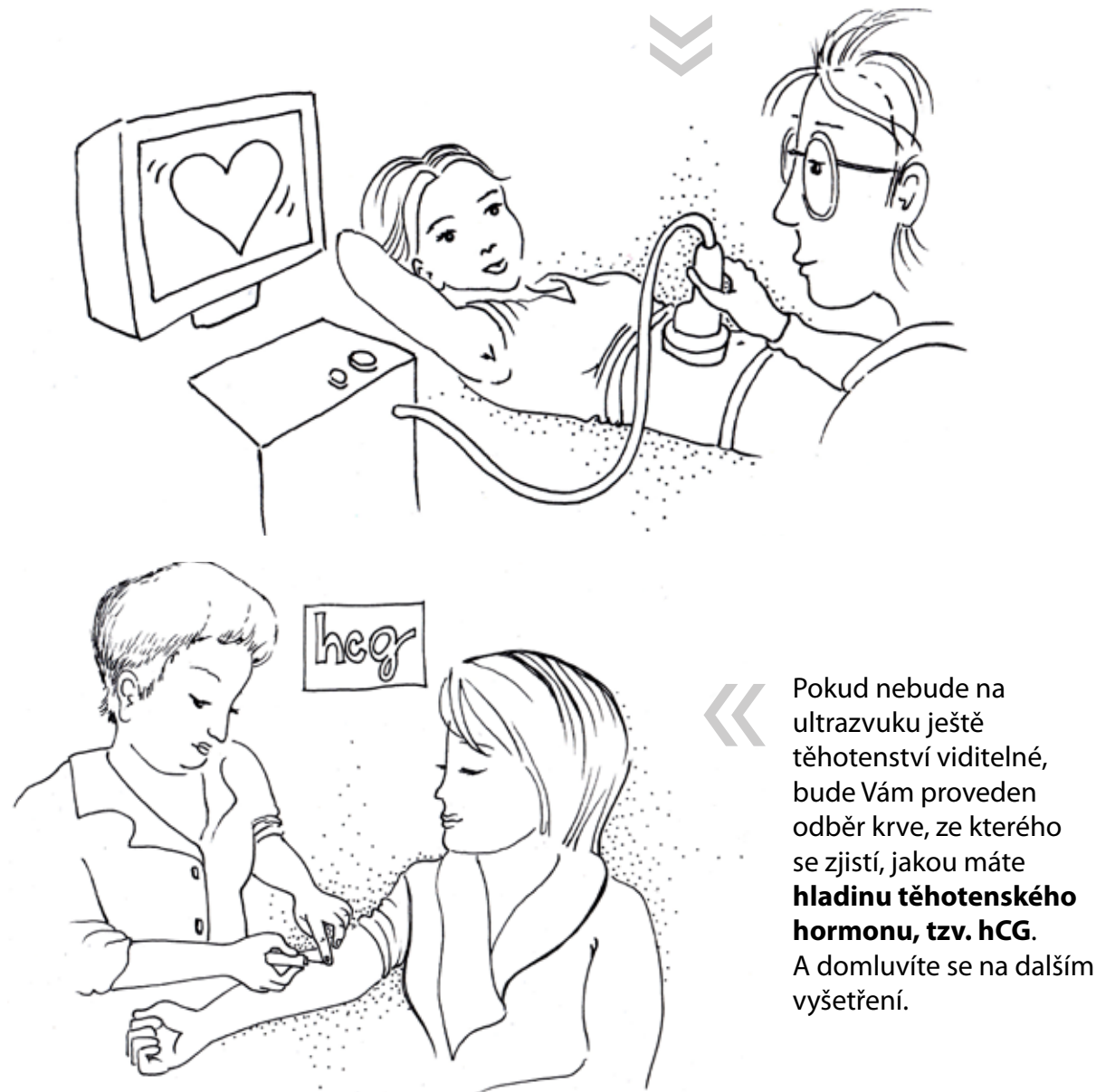
---

---

## Vyšetření v těhotenství:

### První vyšetření v těhotenství

Na prvním vyšetření lékař zjistí pomocí ultrazvuku, jestli jste těhotná a jestli embryu tluče srdíčko. Miminko v tomto období lékaři pojmenovávají jako embryo, později plod. Lékař po Vás bude chtít termín poslední menstruace.



Pokud nebude na ultrazvuku ještě těhotenství viditelné, bude Vám proveden odběr krve, ze kterého se zjistí, jakou máte **hladinu těhotenského hormonu, tzv. hCG**. A domluvíte se na dalším vyšetření.

Poznámky:

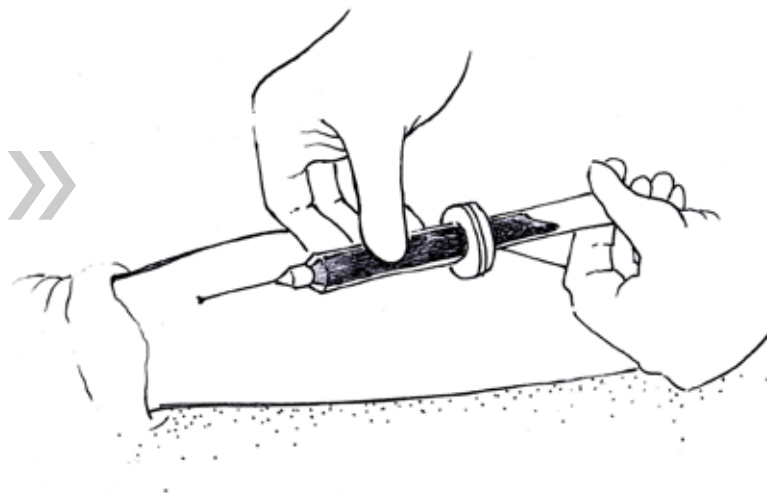
---

---

---

Další vyšetření je nejčastěji mezi **10. a 14. týdnem těhotenství**. V tomto období Vám může lékař nabídnout tzv. **Kombinovaný test**, který slouží ke zjištění vývojových vad u dítěte (např. Downův syndrom).

Tento test se skládá z odběru krve a ultrazvukového vyšetření. Tento test je placený, cena se u jednotlivých lékařů liší (nejčastěji se cena pohybuje kolem 1000 Kč). Tento test mohou provádět pouze lékaři, kteří jsou k tomu vyškolení. Pokud ho Váš gynekolog neprovádí, doporučí Vám, kam se objednat.



« Děti s Downovým syndromem se liší od ostatních dětí vzhledem, mají typické rysy v obličeji i postavě. Děti mívají mentální postižení a častěji se potýkají se zdravotními problémy (zejména se srdcem, sníženou imunitou, poruchami zraku a sluchu a dalšími).

Riziko, že se Vám narodí dítě s Downovým syndromem, je větší, pokud otěhotníte v pozdějším věku.

Pokud dítě s Downovým syndromem vyrůstá s rodiči, kteří mu dávají lásku a správnou péči, může žít spokojený život.

Poznámky:

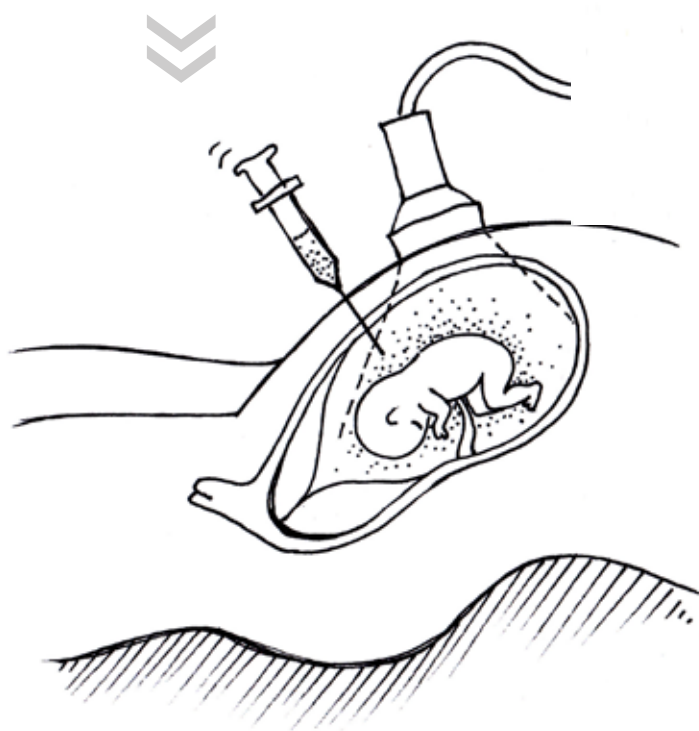
---

---

---

Pokud si kombinovaný test nezaplatíte, bude Vám ve **14. až 16. týdnu** zdarma proveden tzv. **triple test**. Tento test slouží jako kombinovaný test k odhalení vývojových vad plodu, často však u tohoto testu bývají falešně pozitivní výsledky. Pokud bude u jednoho z těchto testů pozitivní výsledek (podezření na vývojovou vadu), bude Vám provedena **amniocentéza** (odběr plodové vody).

**Amniocentéza** se provádí ambulantně, po zákroku odchází žena domů. Lékař bude sledovat plod ultrazvukem a zároveň provede do břicha vpich dlouhou tenkou jehlou a nabere zhruba 20 ml plodové vody. Bolestivost zákroku není velká, ženy ji často přirovnávají k bolesti při odběru krve. Po vyšetření plodové vody (do 3–4 týdnů) lékař stanoví, zda je plod zdravý, nebo má vývojovou vadu.



Po tomto vyšetření je mírně zvýšené riziko potratu – ztráty dítěte. Pokud je některá vada zjištěna, je možné po důkladném zvážení a zjištění informací zvážit ukončení těhotenství. Řada rodičů se však rozhodne pečovat o dítě i s jeho handicapem.

Poznámky:

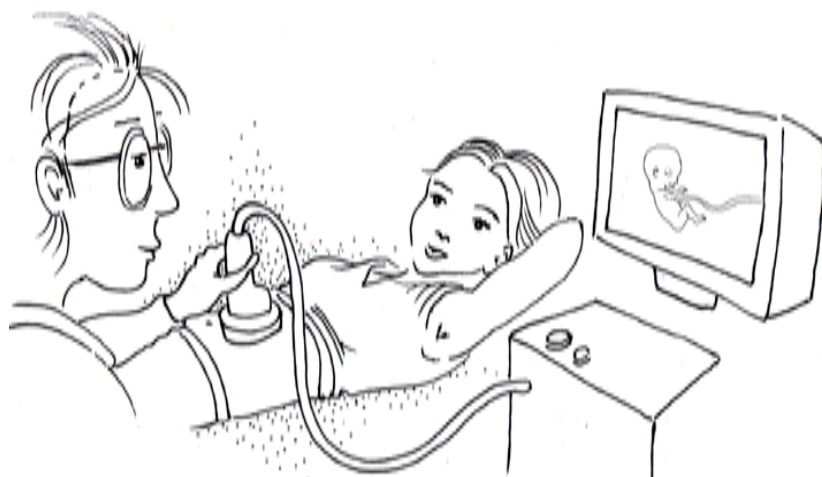
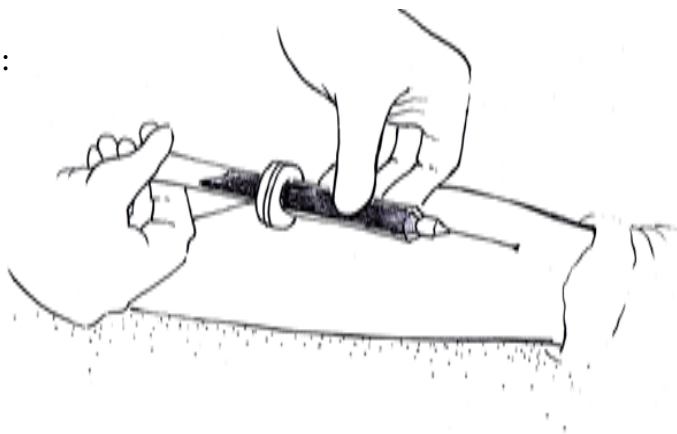
---

---

---

V prvním trimestru, kolem 10. týdne těhotenství, Vám bude odebrána krev na:

- stanovení krevní skupiny,
- stanovení Rh faktoru,
- screening protilátek,
- hodnoty cukru v krvi nalačno,
- test na HIV, hepatitidu B a syfilis,
- krevní obraz



Na prvním velkém ultrazvuku v **11.–14. týdnu** proběhne:

- zjištění počtu plodů,
- ověření životaschopnosti plodu (srdeční akce),
- měření plodu

Tento ultrazvuk je rozhodující pro **stanovení termínu porodu**.

Lékař Vám může na požádání vytisknout fotografii z ultrazvuku. Za fotografii se většinou platí 50 Kč a více, zeptejte se svého lékaře.



Poznámky:

---



---



---

Na konci prvního trimestru Vám bude také nejčastěji vystavena **těhotenská průkazka**, kterou si přinesete na každou kontrolu, a lékař do ní bude zapisovat důležité informace. >>>



<<< Další speciální vyšetření – **test na cukrovku** (orální glukózový toleranční test – OGTT) Vám bude provedeno mezi 24. a 28. týdnem těhotenství. Test slouží ke zjištění, zda netrpíte těhotenskou cukrovkou.

Doporučení na vyšetření Vám vystaví gynekolog a vysvětlí Vám, kam se máte na test objednat. Většinou test provádějí odběrová centra v nemocnici nebo na poliklinice.

Test se skládá ze tří odběrů krve – první nalačno a druhý a třetí po hodině a dvou hodinách po vypití roztoku glukózy – velmi sladkého nápoje.

Poznámky:

---



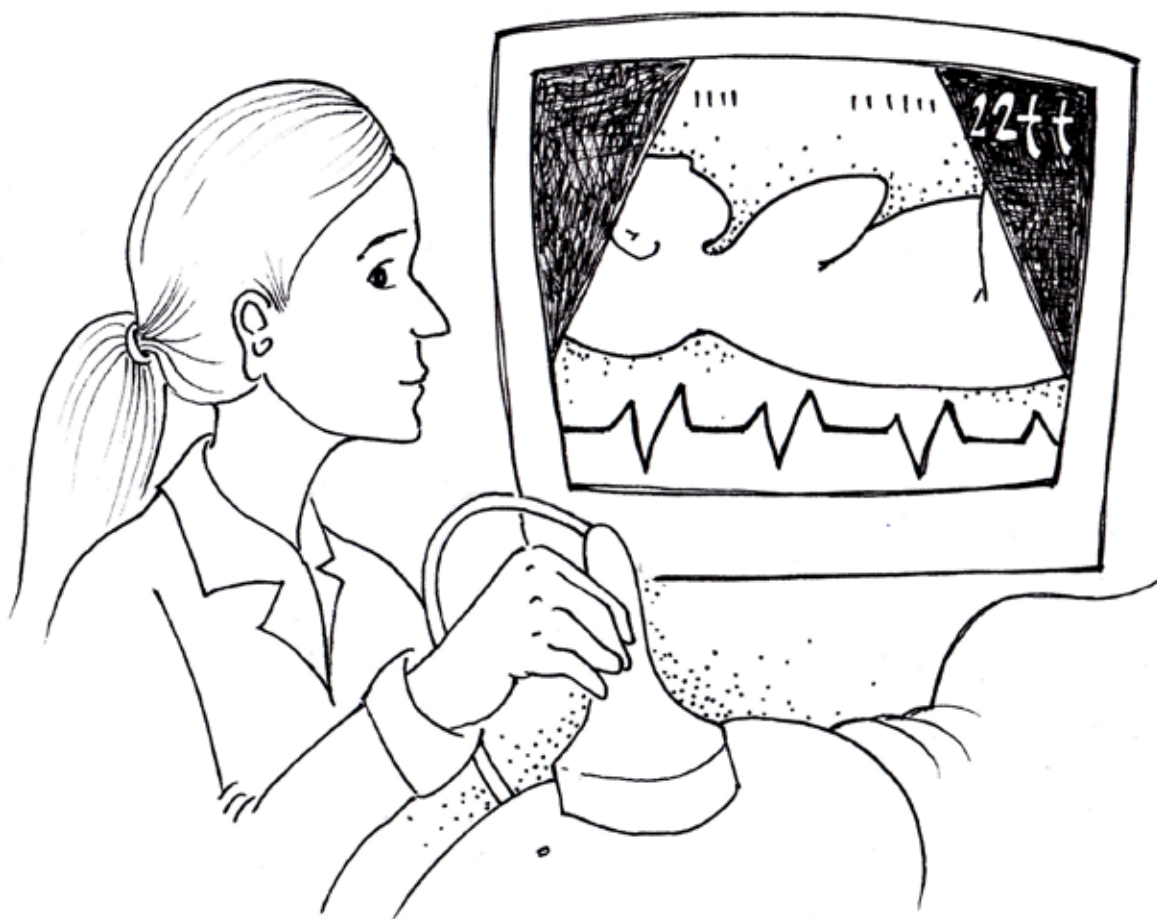
---



---

**2. velký ultrazvuk** proběhne mezi 20. a 22. týdnem těhotenství a bude zjišťovat:

- počet plodů,
- životaschopnost plodu (srdeční akce, pohyby),
- velikost plodu
- případné odchylky vývoje plodu (srdeční vady, rozštěpy apod.),
- umístění placenty,
- množství plodové vody.



Poznámky:

---

---

---

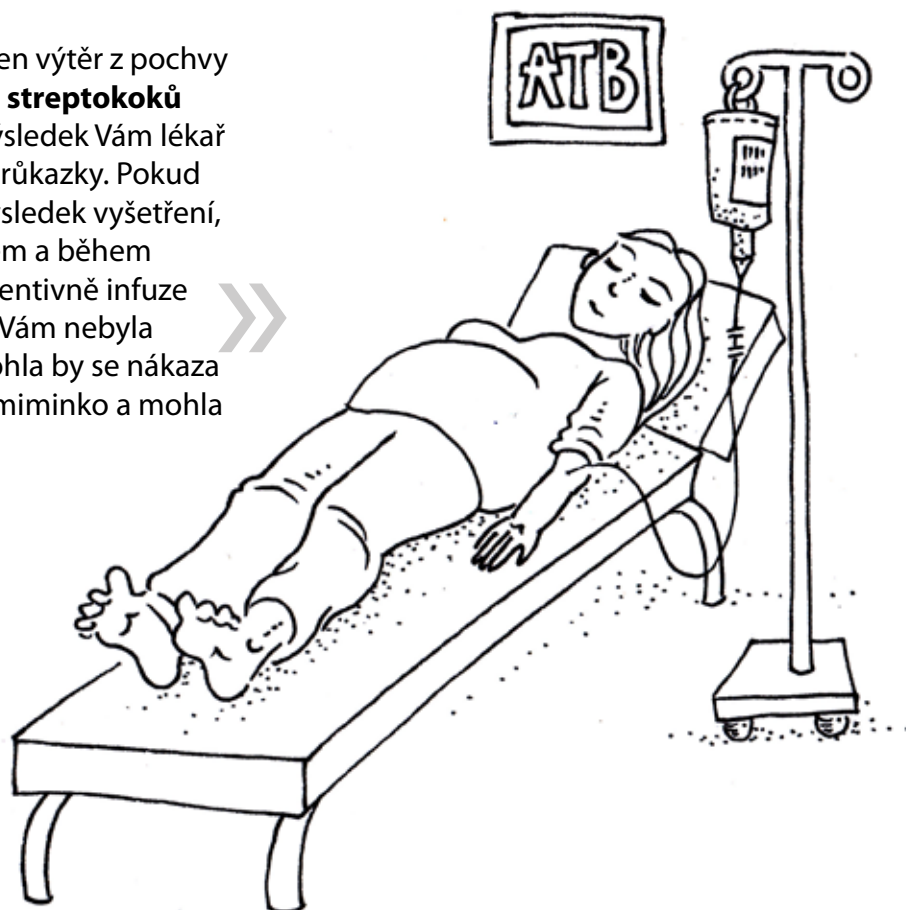
## Vyšetření ve 3. trimestru



Ve 28. až 32. týdnu těhotenství  
Vám bude opět odebrána krev:

- krevní obraz
- výběrově test na HIV,  
žloutenku B a syfilis.

Dále Vám bude proveden výtěr z pochvy ke zjištění **přítomnosti streptokoků skupiny B** v pochvě. Výsledek Vám lékař zapíše do těhotenské průkazky. Pokud budete mít pozitivní výsledek vyšetření, bude Vám před porodem a během porodu podávána preventivně infuze s antibiotiky. Pokud by Vám nebyla antibiotika podána, mohla by se nákaza při porodu přenést na miminko a mohla by ho závažně ohrozit.



Poznámky:

---

---

---

**3. velký ultrazvuk** proběhne ve 30. až 32. týdnu těhotenství a bude zaměřen na:

- zjištění počtu plodů,
- ověření životaschopnosti plodu (srdeční akce, pohyby),
- měření plodu
- umístění placenty,
- množství plodové vody.

**Od 35. a 38. týdne těhotenství Vám bude na kontrolách prováděn tzv. kardiografický test – pásy**

Vyšetření probíhá tak, že Vám na břicho zdravotní sestra připne dva elastické pásy a zasune pod ně dvě sondy, které před přiložením natře gelem. Horní pás drží sondu uloženou na horní polovině břicha, zatímco sonda měří a zaznamenává děložní činnost (stahy, kontrakce). Druhý, spodní pás, který budete mít připnutý pod bříškem, zaznamenává srdeční akci miminka.



Poznámky:

---

---

---

Od **38. týdne těhotenství** Vám mohou být prováděna ultrazvuková vyšetření na ověření životaschopnosti plodu, měření průtoků pupečnickem, množství plodové vody a stav placenty.

### Další vyšetření v těhotenství:

Během těhotenství byste měla navštívit **2x zubaře** – poprvé nejlépe v druhém trimestru a podruhé před termínem porodu. Kontrola je důležitá pro vývoj plodu, na který může mít vliv např. zánět dásní. Pokud nemáte žádného zubního lékaře, zajděte si na Vaši pojišťovnu a zeptejte se, který zubař ve Vašem okolí přibírá nové pacienty. Nebo si můžete jednotlivé zubaře obejít sama a zeptat se.



Váš gynekolog Vás ještě během těhotenství pošle na prohlídku k **obvodnímu lékaři** spojenou s EKG (měření Vaší srdeční aktivity).



Poznámky:

---



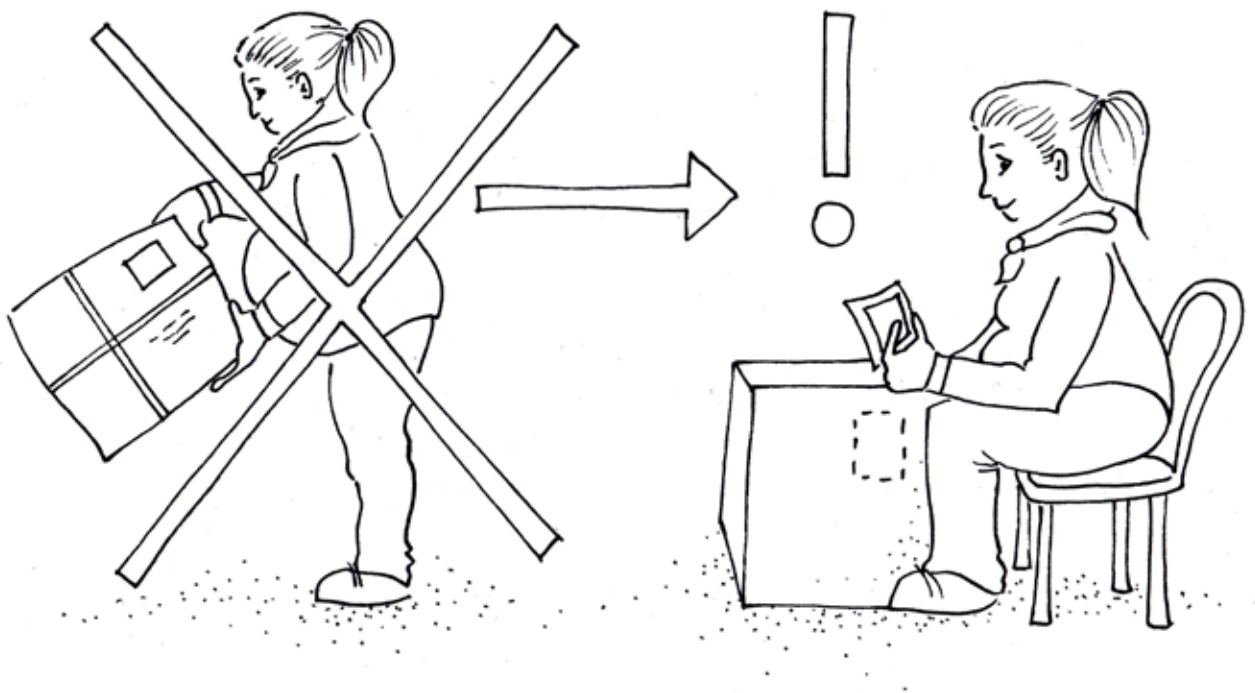
---



---

## Zaměstnání v těhotenství

Pokud chodíte do práce, bude se Vás lékař ptát, jakou práci děláte. Některé práce jsou pro těhotné ženy nebezpečné. Zaměstnavatel Vás může přeradit na práci vhodnou pro těhotnou ženu; pokud takovou práci nemá, zůstanete doma za plnou mzdu. V případě, že se nebudete cítit dobře, může Vám lékař vypsát pracovní neschopnost.



Poznámky:

---

---

---

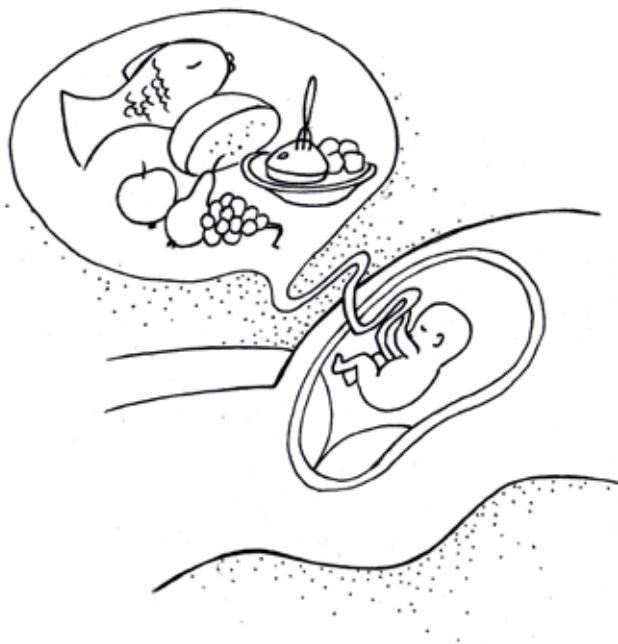
## ŽIVOTOSPRAVA V TĚHOTENSTVÍ

## Strava

Během těhotenství dítě dostává všechno, co potřebuje k růstu a vývoji, přímo od matky – strava je tedy důležitá.

Je prokázáno, že to, co v těhotenství matka jí, má velký vliv na zdraví dítěte.

Není vždy úplně snadné rozpoznat, které potraviny jíst a kterým se vyhýbat. Stačí se držet doporučení, že je třeba jíst pestře, pravidelně, alespoň 5 × denně (3 × denně hlavní jídlo a 2 × denně svačinu), a nepřejídat se žádným druhem jídla.



Důležité je o sebe v těhotenství pečovat. To znamená správně jíst, mít dostatek pohybu i odpočinku.

Poznámky:

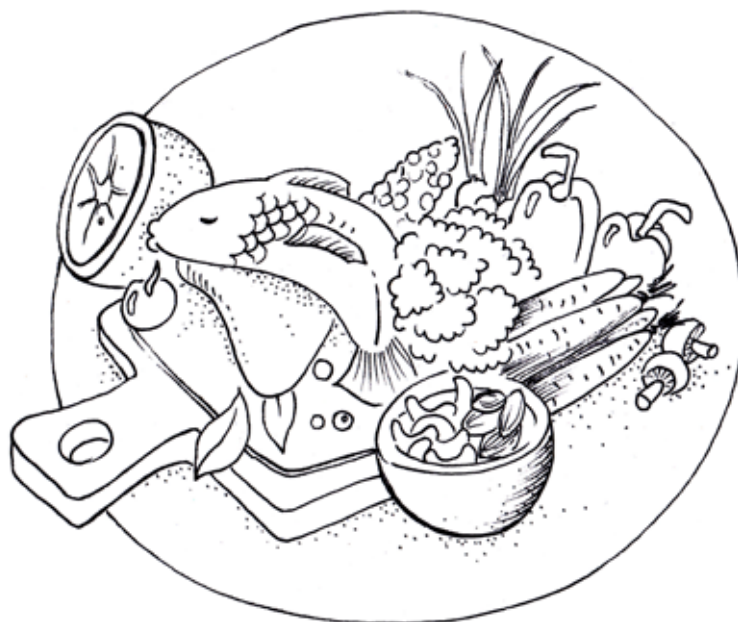
---

---

---

Je-li to s ohledem na Vaši finanční situaci jen trochu možné, tak by v jídelníčku nemělo chybět dostatečné množství ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, obilovin, těstovin, rýže a dostatek tekutin (voda, mléko).

V menším množství stačí maso nebo ryby.



« Přepálená jídla (smažená), konzervy (paštiky) a kofein by ve Vašem jídelníčku měly být spíše ojediněle.

Zcela se vyhněte syrovému masu a rybám, plísňovým sýrům.

Lékař Vám také může doporučit vitamíny, které můžete v těhotenství užívat.

Poznámky:

---

---

---

## Pohyb

Během těhotenství se ve Vašem těle odehrávají velké tělesné změny – roztahuje se pánev, zvyšuje se Vaše hmotnost, mohou Vám otékat končetiny.

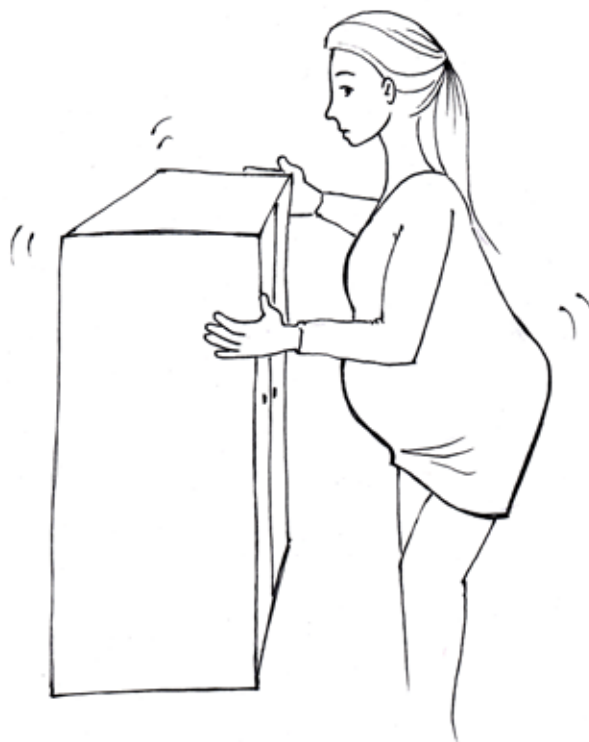
Pokud se těhotenství vyvíjí dobře, měla byste mít dostatek pohybu (například plavání, procházky), odpočinku a pravidelného spánku. To Vám pomůže tělesné změny lépe zvládat a dodá Vám to energii.



Neměla byste také zvedat těžké věci. >>>

To vše se lehkou řečí říká, ale může být dost těžké to dodržovat.

Určitě je ale pro dítě dobré, když se o úpravu životosprávy budete snažit.



Poznámky:

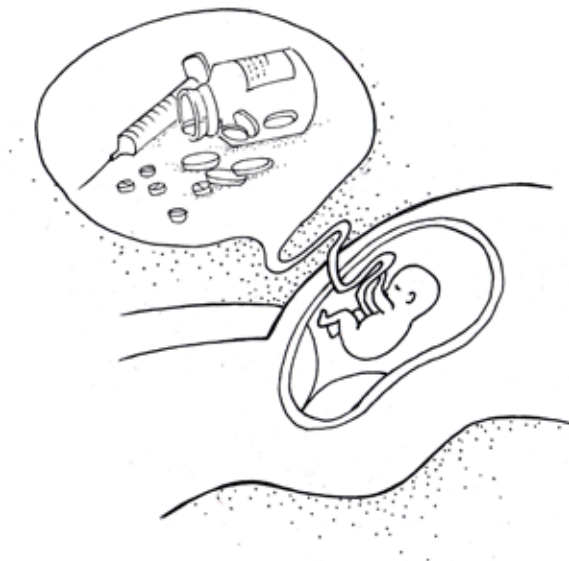
---

---

---

## Rizika

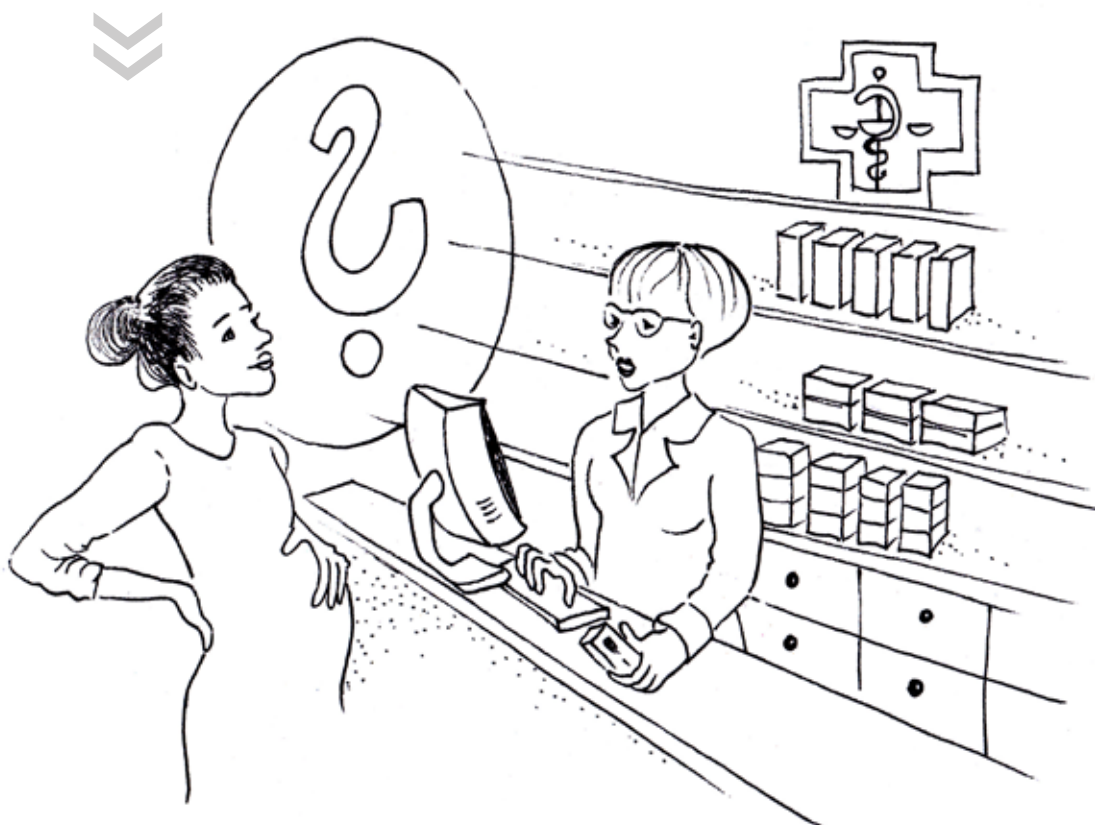
Užívání určitých látek nebo léků v těhotenství může ovlivnit vývoj plodu i Vaše zdraví. >>>



## Léky

Užívání některých léků v těhotenství může poškodit plod.

Vždy oznamte lékaři, kterého v těhotenství navštívíte, že jste těhotná, aby Vám doporučil léky, které můžete užívat. O užití jakéhokoliv léku, i proti bolesti, se poraďte s lékařem nebo s lékárníkem.



Poznámky:

---

---

---

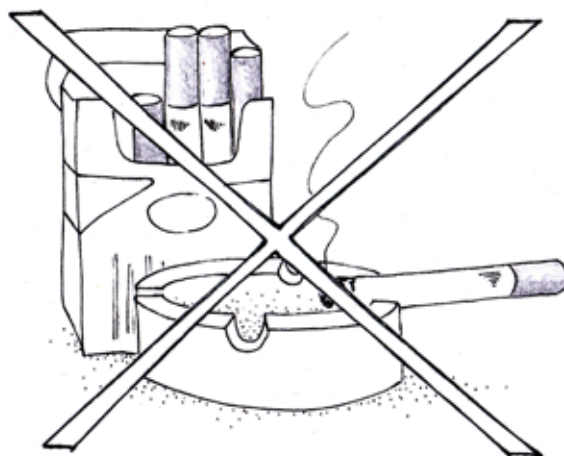
## Kouření

Kouření v těhotenství může způsobit problémy Vám i Vašemu dítěti.

**Pokud kouříte a otěhotníte, zkuste přestat kouřit. Kouříte-li hodně a jste na cigaretách závislá, poraďte se s odborníkem, co je pro dítě nejlepší.**

Kouření zvyšuje riziko:

- mimoděložního těhotenství,
- potratu,
- vývojových vad dítěte,
- nižší porodní hmotnosti,
- poškození placenty a předčasného porodu,
- zvýšené nemocnosti u dítěte – zejména astma, dýchací obtíže,
- tzv. syndromu náhlého úmrtí kojenců,
- abstinenčního syndromu u dítěte.



« Vyhýbejte se také zakouřeným prostorům, požádejte Vaše blízké, aby doma nekouřili.

Nepoužívejte ani náhražky cigaret jako jsou elektronické cigarety s nikotinovou náplní nebo nikotinové náplasti.

Poznámky:

---

---

---

## Alkohol

I malá dávka alkoholu v těhotenství může poškodit vývoj plodu. V těhotenství neexistuje žádné bezpečné množství alkoholu. Vždy může stát za vznikem vývojových vad.

Pokud jste těhotná, **NEPIJTE alkohol.**

U dítěte, jehož matka v těhotenství pila alkohol, může vzniknout takzvaný fetální alkoholový syndrom (zkratka FAS). Čím více a pravidelněji matka pije, tím je riziko vyšší. FAS ovlivňuje růst a fungování mozku dítěte.

Děti narozené s fetálním alkoholovým syndromem mají typické tělesné změny v obličeji. U některých dětí se mohou objevit vady srdce, ledvin a plic, poruchy růstu nebo nízká porodní hmotnost.

Pitím alkoholu může dojít k poškození plodu nebo i k potratu.

Děti matek, které během těhotenství pily alkohol, mohou mít nižší inteligenci, problémy s učením a problémy ve vztazích.



Poznámky:

---

---

---

## Drogy

U žen, které během těhotenství užívají drogy, je zvýšené riziko potratu, poškození plodu nebo předčasného porodu.

Děti jsou často opožděné v růstu, mívají obtíže v učení, častěji trpí zvýšeným neklidem, agresivitou, bývají náladové.

U uživatelů opiátů (heroin) vzniká u dítěte po narození riziko abstinčního syndromu – dítě je na droze závislé stejně jako matka.

Abstinční syndrom se u dětí po narození projevuje poruchami spánku, křečemi, teplotou, kýcháním, průjmem a zvracením.

**Užíváte-li drogy, obraťte se na odborníka o radu**, co v těhotenství dělat. Může Vám doporučit a s Vámi naplánovat abstinenci, ale i nahradit nelegální drogu legální látkou bezpečnější pro Vás i dítě (substituce).



Poznámky:

---

---

---

Může být velmi těžké s kouřením, pitím alkoholu či užíváním drog ze dne na den přestat. Pokud jste závislá na nikotinu, alkoholu či užíváte jiné rizikové drogy (pervitin, heroin), je důležité vyhledat odbornou pomoc. Obrátit se můžete na svého ošetřujícího lékaře, který Vám odborníka doporučí, nebo přímo na pracoviště či organizace věnující se pomoci závislým. Na konci knihy je seznam organizací, na které se můžete obrátit.

Základní služby či poradenství Vám mohou být poskytnuty i anonymně.



Poznámky:

---

---

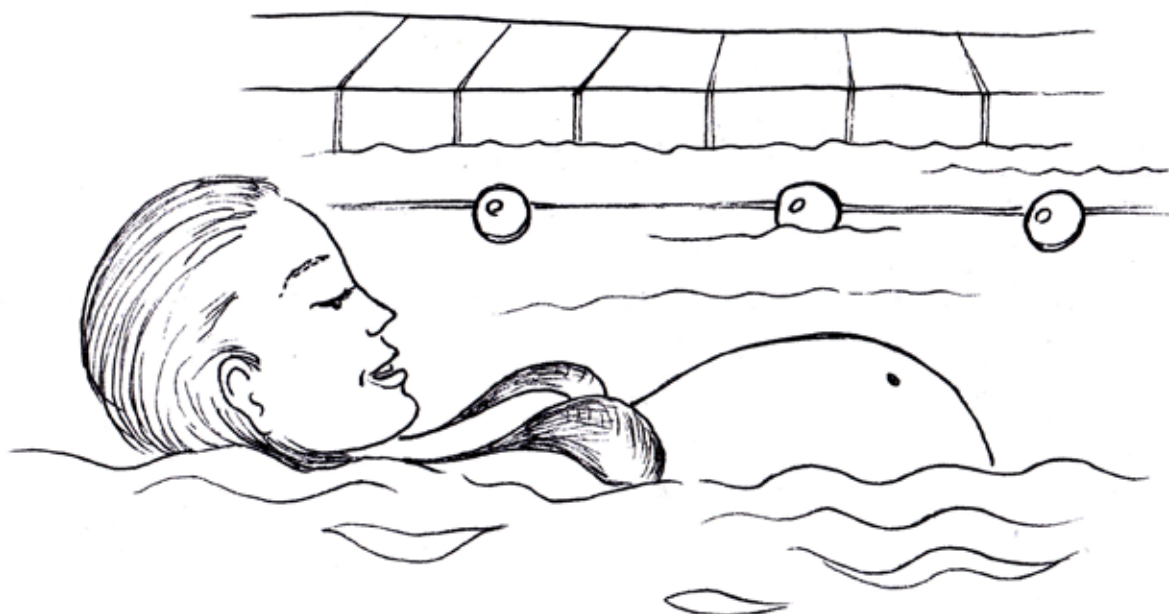
---

## Kurzy pro těhotné a další aktivity

V těhotenství můžete navštěvovat různé druhy kurzů, které jsou určeny speciálně pro těhotné ženy. Tyto kurzy Vám mohou pomoci zůstat v kondici a připravit Vás na porod. Zároveň se díky nim můžete cítit více v pohodě i psychicky. Sama si můžete vybrat, zda budete na kurzy chodit, nebo ne. Kurzy jsou ve většině případů placené.

### Plavání pro těhotné

Tyto kurzy nejčastěji pořádají plavecké bazény, někdy ve spolupráci s porodnicemi. Pro účast na těchto kurzech je někdy nutné potvrzení gynekologa. Kurzy vedou vyškolení učitelé. Pobyt ve vodě, která nadnáší, je pro těhotné ženy příjemná relaxace.



Poznámky:

---

---

---

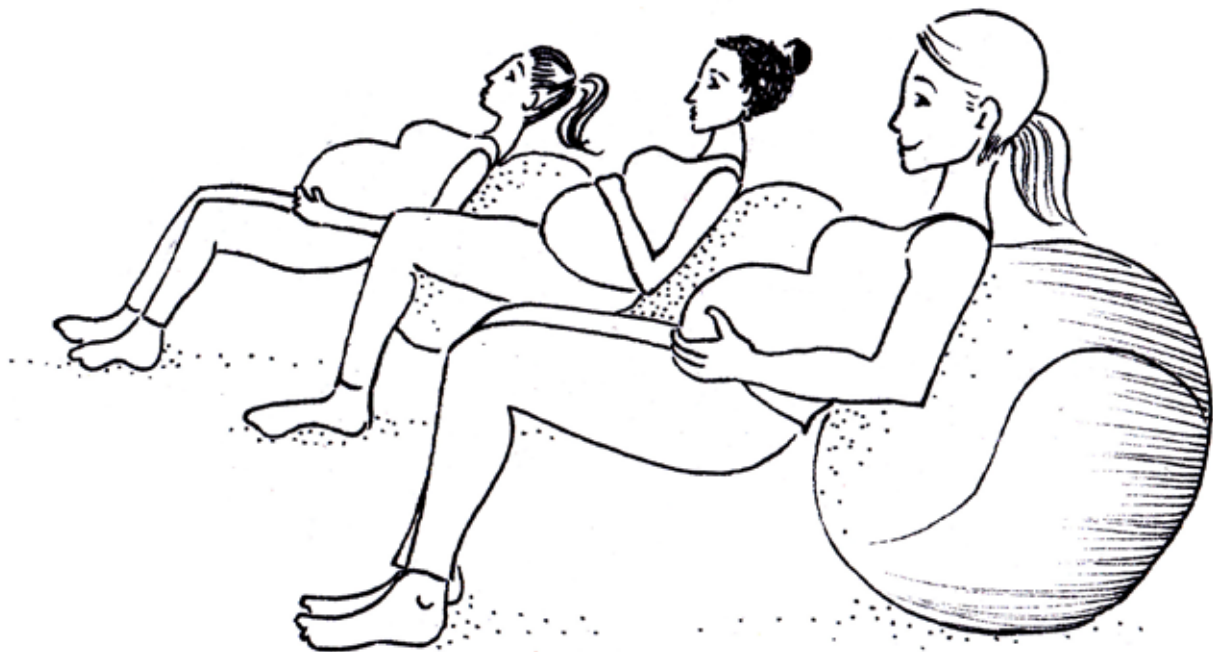


### Cvičení pro těhotné

Nabídka cvičení pro těhotné ženy je hodně široká.

Mohou to být kurzy jógy, fitness, cvičení s balóny, fyzioterapeutické cvičení, relaxační a další.

O účasti na těchto kurzech se raději poraďte s Vaším lékařem a přizpůsobte výběr tomu, jak se sama cítíte.



Poznámky:

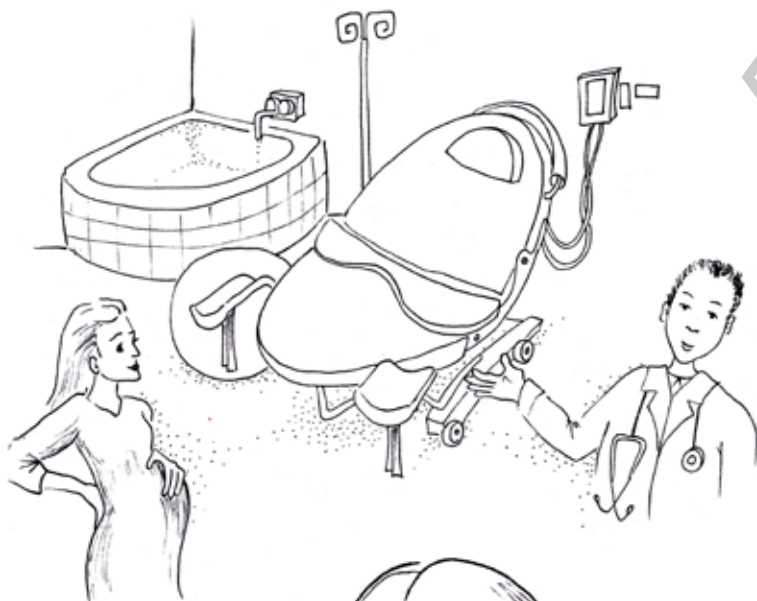
---

---

---

## PŘEDPORODNÍ KURZY

Tyto kurzy probíhají přímo v porodnici. Je dobré účastnit se kurzu v té porodnici, kde budete rodit. Na těchto kurzech Vás nejčastěji seznámí s průběhem porodu, možnostmi porodních poloh a pomůcek.



Prohlédnete si porodnici (porodní sál, pokoje pro maminky) a budete mít možnost popovídat si s porodníkem (lékařem).

Některé kurzy mohou obsahovat nácvik křížení dítěte s dětským lékařem, první pomoc.



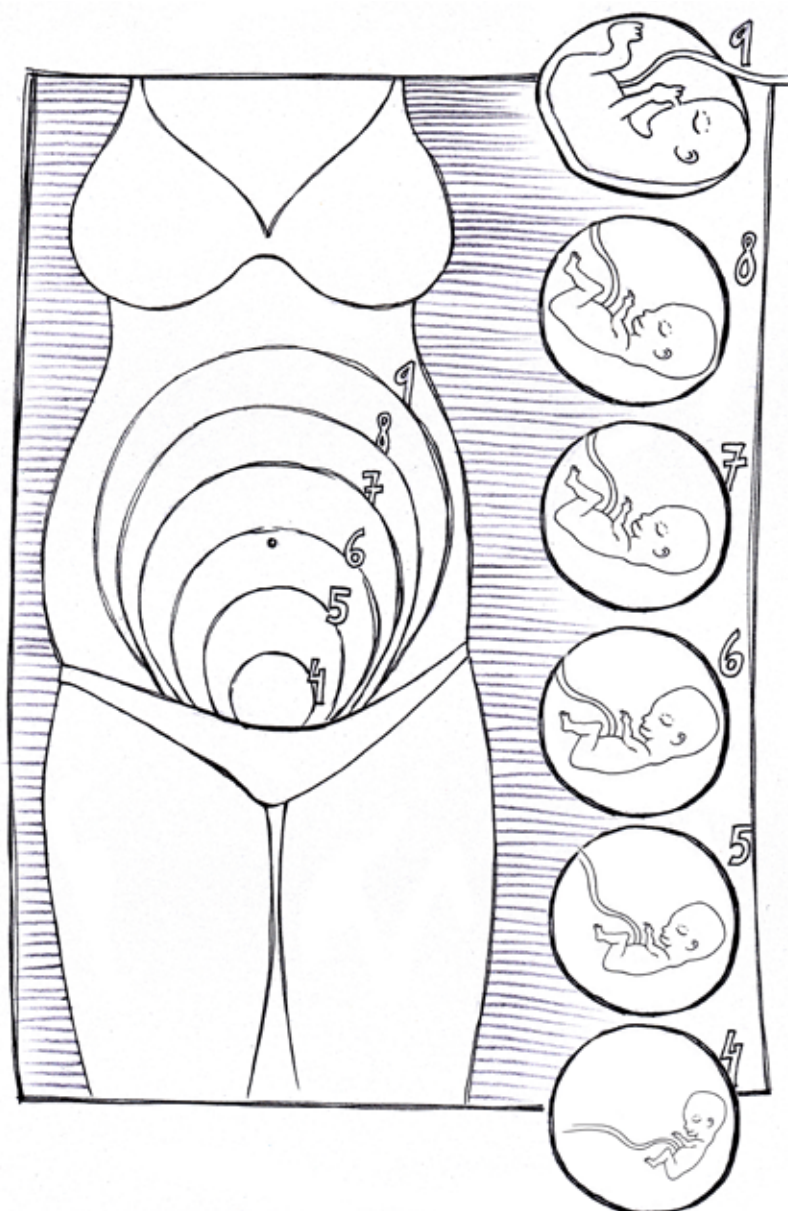
Dalším typem kurzu je **příprava na kojení** – zde získáte informace o významu mateřského mléka pro maminku a dítě, o technice kojení s praktickými ukázkami, předcházení a řešení problémů při kojení a péči o miminko.

Poznámky:

---

---

---



## OBSAH

- 38 1. TRIMESTR
- 42 2. TRIMESTR
- 47 3. TRIMESTR
- 52 POCITY SPOJENÉ S TĚHOTENSTVÍM
- 54 ZMĚNY V PARTNERSKÉM VZTAHU
- 55 SEX V TĚHOTENSTVÍ

**Těhotenství trvá 40 týdnů, počítá se od posledního dne Vaší poslední menstruace, což je asi 280 dní.**

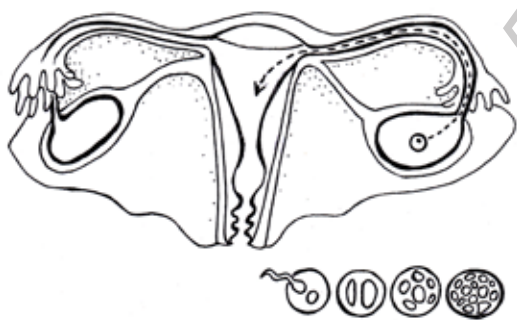
Těhotenství se rozděluje na 3 části, říká se jim trimestry.

**Na následujících stránkách jsou rozepsány typické změny v jednotlivých týdnech.** Každé těhotenství je však jiné a u každé ženy se mohou změny lišit a projevovat v jiných týdnech.

# 1. TRIMESTR

## 1. trimestr: 1.–13. týden těhotenství

Početí miminka začíná uvolněním zralého vajíčka z vaječníku (ovulace) a následně splynutím a oplodněním vajíčka spermií. První trimestr je často spojován s těhotenskými nevolnostmi a je nejdůležitější pro správný vývoj dítěte.



### 4. týden

- dochází k uhníždění vajíčka, které se může projevit slabým krvácením,
- ve Vaší krvi se objevuje těhotenský hormon HCG,
- lékař již může těhotenství poznat na ultrazvuku, ale nemusí to tak ještě být.



Poznámky:

---



---



---

**5. týden**

- zjišťujete, že se Vám nedostavila menstruace, uděláte si domácí těhotenský test,
- nyní je nejvhodnější doba začít užívat kyselinou listovou, která je důležitá pro správný vývoj plodu, tabletky si můžete zakoupit v lékárně,
- kyselina listová je také obsažená např. v kvasnicích, salátu, špenátu, ředkvičkách, řepě.

**6.–7. týden**

- mohou se u Vás začít objevovat těhotenské nevolnosti, únava, napětí prsou, častější močení, změna chutí, můžete se cítit lítostivě nebo úzkostně,
- embryo už má srdíčko a mozek.

**8. týden**

- kromě nevolnosti se u Vás mohou objevit potíže se spánkem, budete se cítit více unavená,
- stále můžete slabě krvácet,
- objevit se může také pálení žáhy a trávicí potíže,
- lékaři začínají v tomto týdnu embryo nazývat jako plod, který je nyní velký asi jako fazole,
- plod má již základy všech orgánů.



Poznámky:

---



---



---

**9.–10. týden**

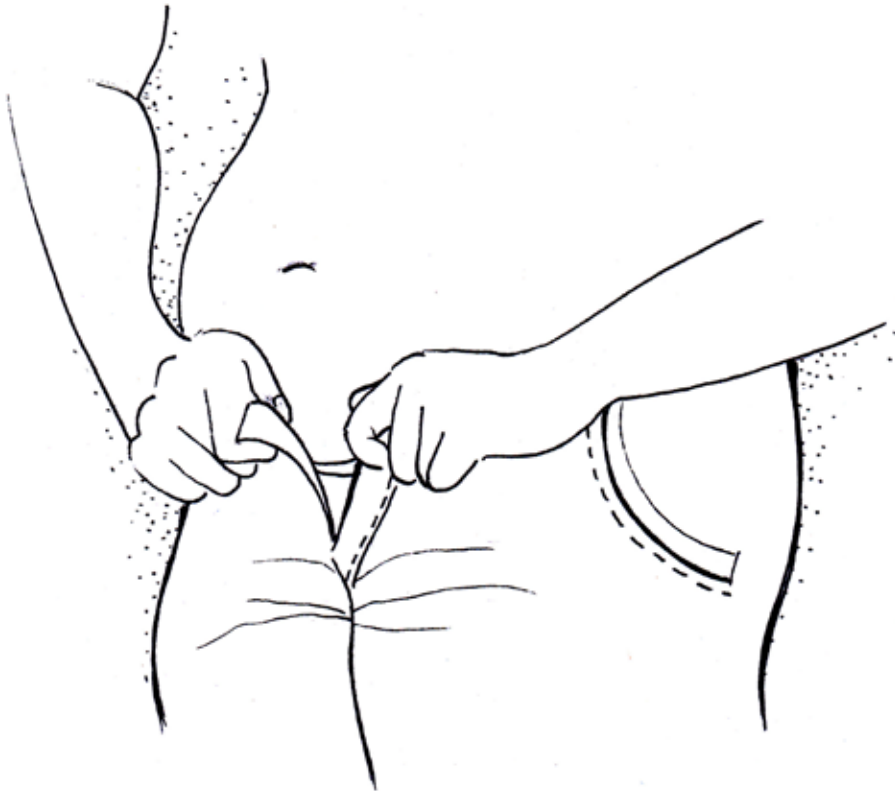
- v těchto týdnech ještě nebudete téměř přibývat na váze, ale můžete pociťovat, že Vám jsou těsnější kalhoty, také se můžete více potit, což je způsobené Vaší vyšší tělesnou teplotou,
- plod velmi rychle roste, má již zřetelnou lidskou podobu, začíná se hýbat, ale vy to ještě necítíte.

**POZOR:**

Během prvních týdnů se nekoupejte v horké vodě, mohlo by to být pro miminko nebezpečné!

**11.–12. týden**

- stále nemusíte přibývat na váze, pokud Vás trápí těhotenské nevolnosti, můžete i zhubnout,
- mohou se objevit obtíže jako bolesti zad, hemoroidy, zácpa, krvácení z dásní, omdlávání,
- plod překonal nejrizikovější část vývoje, riziko vzniku vývojových vad nebo poškození infekcemi či léky není tak velké,
- plod už umí zatnout pěstičky, otevřít pusinku, sát, smát se a cucat palec.



Poznámky:

---

---

---

**13. týden**

- postupně by měly ustupovat těhotenské nevolnosti, i když se pořád cítíte unavená a přecitlivělá, mohou Vás provázet časté změny nálad způsobené hormony,
- budou se Vám pravděpodobně zvětšovat prsa a pas, na někom již může být těhotenství poznat,
- plod dokáže stáhnout prstíky na nohách a pohybovat rty, občas zavírá a otvírá pusku, je schopný vnímat i zvuky,
- komunikujte se svým dítětem, můžete mu zpívat, povídat si nebo hladit břicho,
- na konci prvního trimestru klesá riziko potratu.



Poznámky:

---

---

---

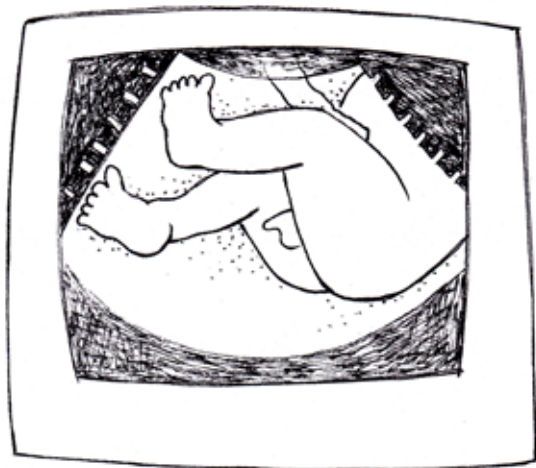
# 2. TRIMESTR

## 2. trimestr: 14.–27. týden těhotenství

Druhý trimestr bývá považován za nejpohodovější část těhotenství.

### 14.–16. týden těhotenství

- začínáte přibírat na váze, mohou se Vám objevovat tmavší pigmentové skvrny na kůži,
- pravděpodobně se již cítíte lépe,
- na konci 16. týdne již můžete pozorovat první pohyby dítěte, pokud čekáte první miminko, bude to pravděpodobně později,
- plod je v děloze velmi aktivní, kope, převaluje se, dělá kotrmelce, ale Vy cítíte pouze chvění,
- lékař již může pomocí ultrazvuku určit pohlaví vašeho dítěte.



Poznámky:

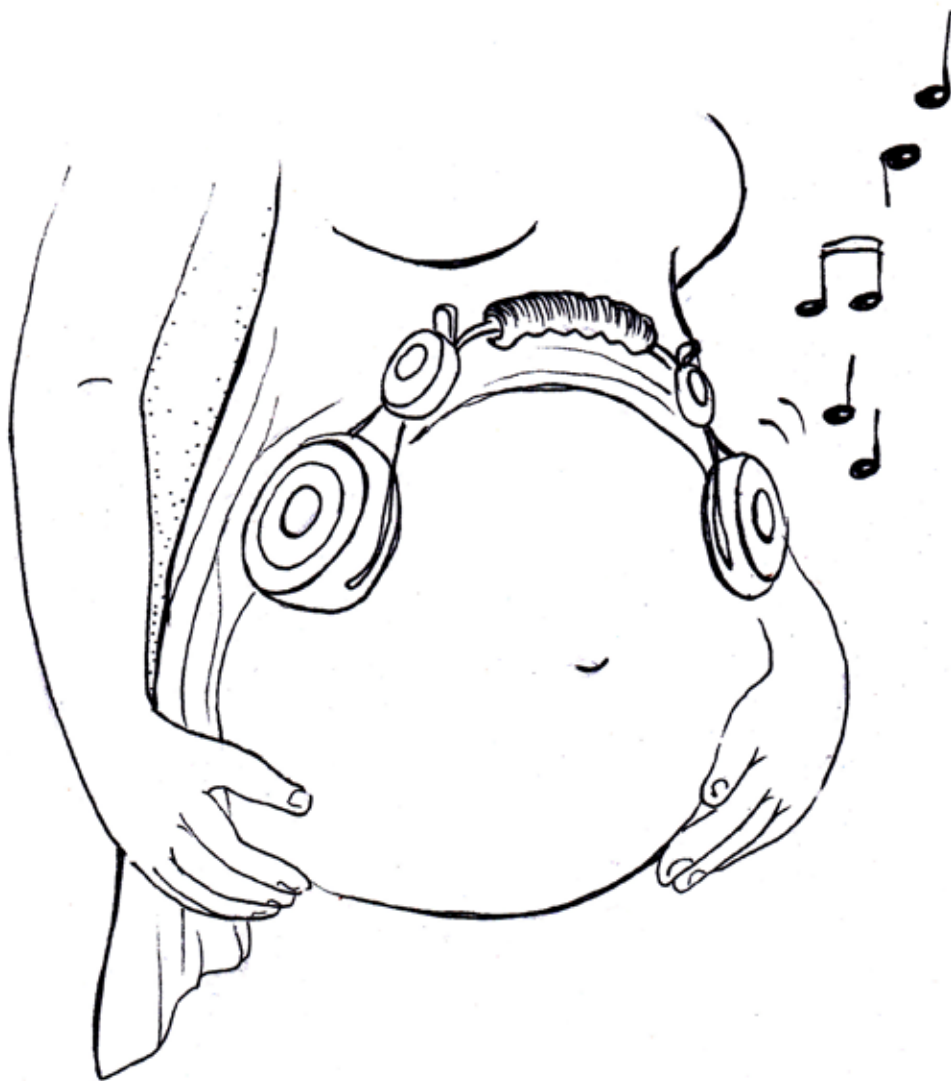
---

---

---

**17. týden**

- mohou se u Vás objevit první otoky, například v okolí kotníků,
- od pupíku dolů se Vám může objevit tmavý proužek, říká se tomu linea nigra a měla by během několika týdnů po porodu zmizet; ztmavnout Vám mohou také prsní bradavky,
- v druhém trimestru bývá ženám nejlépe, zvýšit se může i Váš zájem o sex,
- plod už slyší zvuky z okolí maminky a na hlasité zvuky reaguje, můžete mu proto například pouštět Vaše oblíbené písničky nebo mu sama zpívat.



Poznámky:

---

---

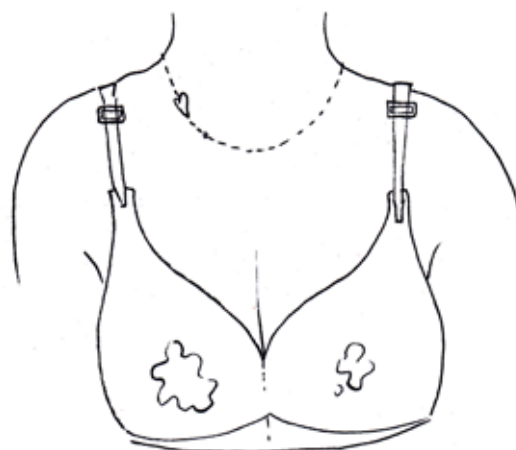
---

**18. –19. týden**

- s tím, jak přibíráte na váze, se mohou objevit bolesti zad a nespavost, cítit můžete také slabé pobolívání v podbříšku způsobené tím, jak se zvětšuje vaše děloha,
- můžete se také setkat s bělavým výtokem z pochvy,
- nyní již budete zřetelně cítit pohyby svého dítěte,
- plod má velmi aktivní období, rychle se vyvíjí, již dobře slyší, zvyká si na Váš hlas, proto k němu mluvejte, přidat se může i Váš partner.

**20.–22. týden**

- jste v polovině těhotenství, mohou se objevit křeče lýtek a chodidel, zejména v noci a nad ránem, vzniknout mohou také křečové žíly,
- z prsou Vám může začít vytékat žlutá tekutina – první výživa dítěte (kolostrum),
- plod spí již méně než z počátku těhotenství, hladí si obličej nebo si hraje s pupeční šňůrou, stále má ještě zavřené oči.



Poznámky:

---



---



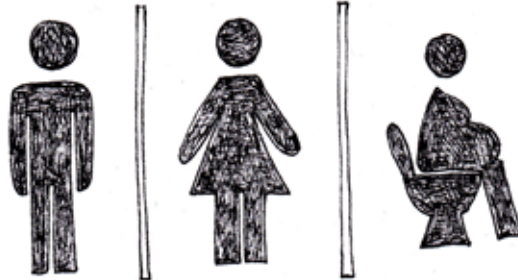
---

**23.–24. týden**

- tím, jak rychle roste břicho, můžete pociťovat problémy s trávením a pálením žáhy a také bolesti v okolí dolních žebér,
- od 24. týdne má Vaše dítě šanci přežít, pokud by došlo k předčasnému porodu (často však se zdravotními problémy),
- plodu se oddělují oční víčka, začíná více přibývat na váze.

**25. týden**

- rostoucí břicho Vás již může omezovat v pohybu, nyní budete na váze přibývat rychleji; tlak na ostatní orgány způsobuje například časté močení,
- od tohoto období se můžete častěji potýkat s otoky nohou i rukou,
- plod již rozlišuje spaní a bdění a začíná reagovat na podněty zvenku – vyprávějte mu příběhy, hladte břicho.



Poznámky:

---



---



---

## 26.–27. týden

- můžete se začít zadýchávat a objevit se mohou také strie (drobné jizvičky), které vznikají prasknutím kůže na břicho, prsou, bocích a zadečku tím, jak přibíráte na váze,



- plod reaguje na pohyby i zvuky, již má otevřené oči, silně cucá a saje palec ruky i nohy, jeho pohyby jsou již různorodější – kope, protahuje se, odráží,
- plodu ještě stále rostou a dozrávají plíce.

Poznámky:

---

---

---

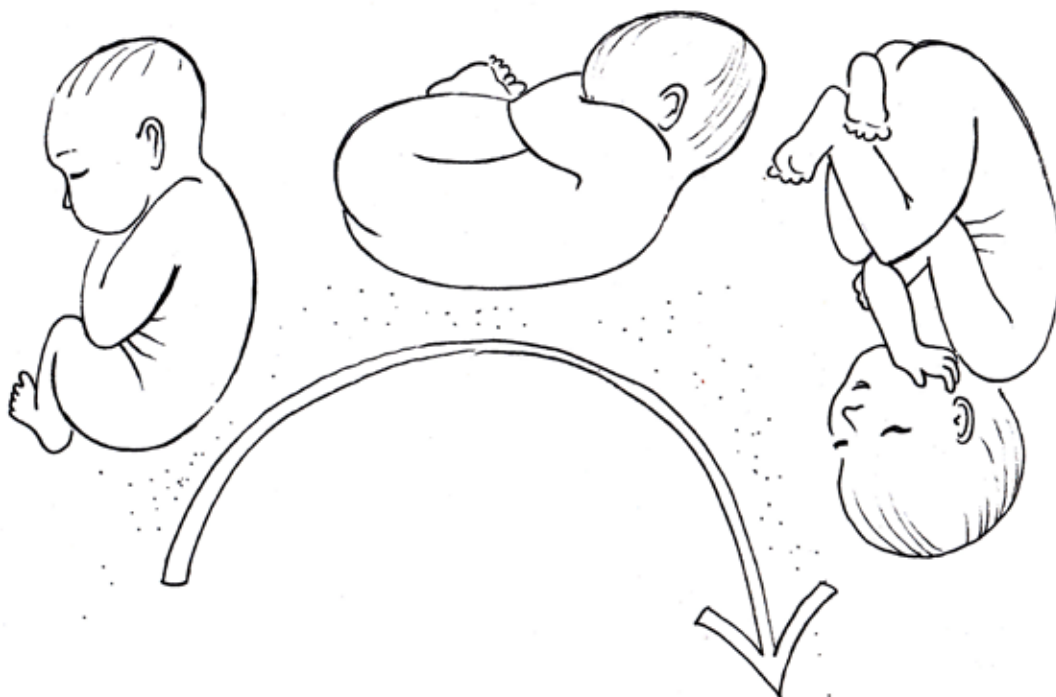
# 3. TRIMESTR

## 3. trimestr: 28.–40. týden těhotenství

Třetí trimestr bývá pro ženy nejnáročnější, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Vaše tělo prochází velkými změnami a zároveň se připravujete na roli matky.

### 28.–29. týden

- Vaše tělo se začíná připravovat na porod, začíná se rozšiřovat pánev; zvyšuje se Vaše únava, plod tlačí na břicho, máte potřebu si častěji sednout,
- miminko se postupně začíná otáčet hlavičkou dolů tak, aby se mohlo narodit v klasické poloze; je citlivé na světlo, zvuk, vůni i chuť,
- pohyby miminka pro Vás již mohou být bolestivé, zejména pod žebry; Váš dotyk na břicho ho může pomoci zklidnit.



Poznámky:

---

---

---

**30.–31. týden**

- hmotnost břicha Vám může způsobovat bolesti zad, objevit se mohou také potíže s dýcháním, běžné činnosti pro Vás mohou být náročné,
- pohyby dítěte již cítíte pravidelně,
- miminko většinu času prospí, jedná se o aktivní spánek, kdy se mírně hýbe, když je vzhůru, má otevřené oči; na různé podněty reaguje pohybem.

Pozorujte, na co reaguje klidně a na co aktivně.



Poznámky:

---

---

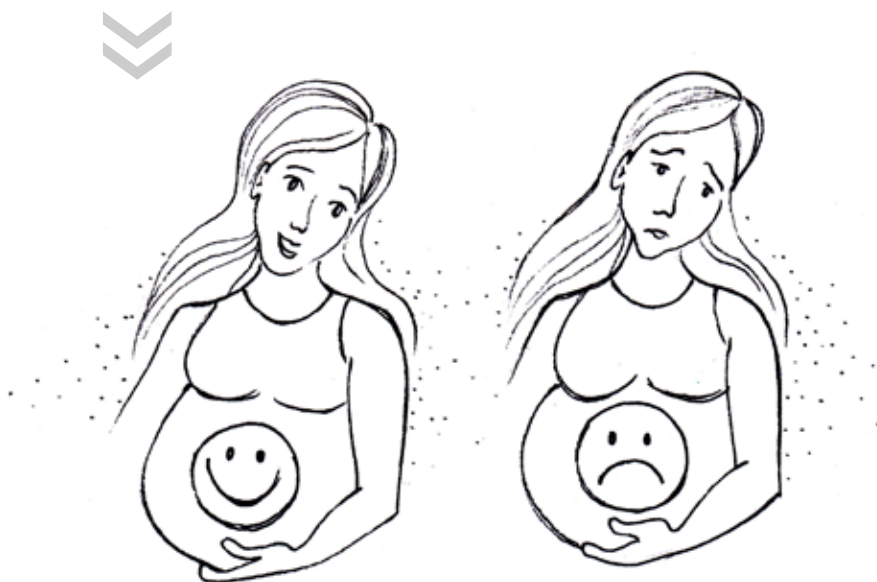
---

**32.–33. týden**

- většina miminek je již v těchto týdnech otočená hlavičkou dolů, což Vám může ulevit od problémů s dýcháním a trávicími problémy; zhoršovat se naopak mohou otoky nohou a hemoroidy,
- můžete již častěji zaznamenávat nepravé kontrakce, kterým se říká poslíčci,
- když je miminko vzhůru, otáčí hlavičkou, otevírá a zavírá oči, nacvičuje dýchání; reaguje na Vaši aktivitu, jídlo nebo zvuky.

**34.–35. týden**

- cítíte se čím dál více unavená, s blížícím se porodem můžete prožívat více emocí,
- miminko Vaše emoce vnímá, když jste v nepohodě, může reagovat rozrušeně, například kopáním,
- zvětšují se Vám prsa, která se připravují na kojení,
- ve 34. týdnu dozrávají miminku plicní tkáně, kdyby došlo k předčasnému porodu, většina dětí je schopná přežít mimo dělohu.



Poznámky:

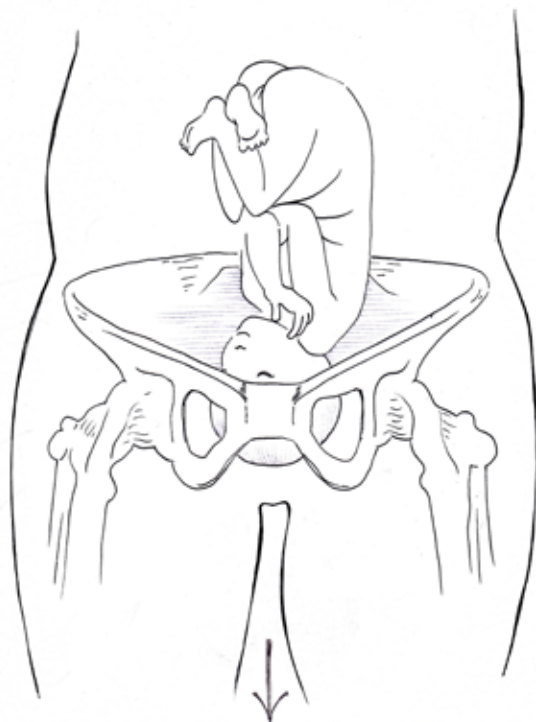
---

---

---

**36.–37. týden**

- miminko se připravuje na porod, sestupuje do pánve a Vy pociťujete bolesti ve stydké oblasti, tříselech a vnitřní straně stehen, častěji Vás to také nutí na močení,
- při ležení na zádech Vám může být nevolno nebo se Vám může špatně dýchat,
- i několikrát za den se objevují poslíčci,
- miminko se umí usmívat, mračit nebo používat další výrazy obličeje.

**38.–39. týden**

- již se u Vás mohou objevit příznaky blížícího se porodu – poslíčci, pokles břicha, odchod hlenové zátky; zesílit mohou také bolesti zad,
- Vaše miminko je od 38. týdne považováno za donošené, již má vyvinuté všechny orgány a může se kdykoliv narodit.

Poznámky:

---



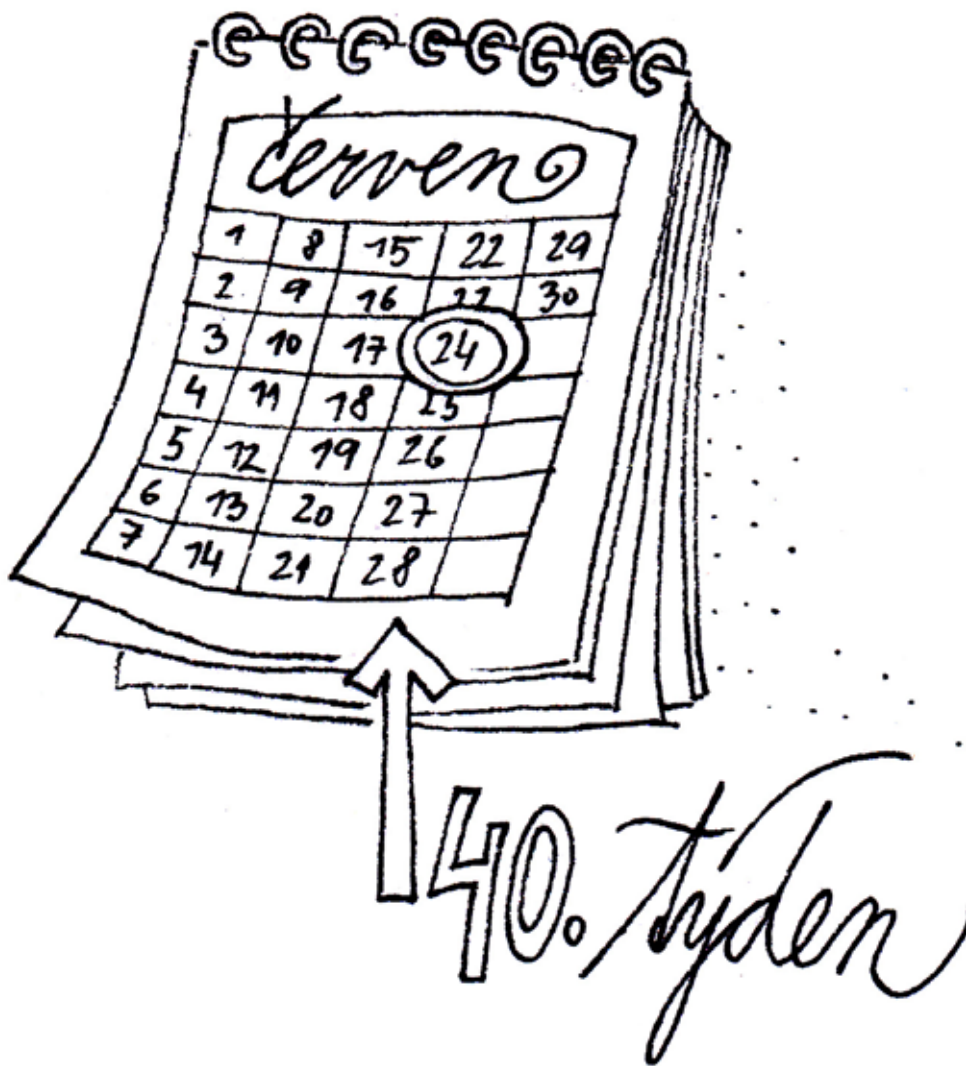
---



---

**40. týden**

- na konci tohoto týdne je oficiální termín porodu, ale jen málo dětí se narodí přesně v tento den,
- pokud neporodíte do konce 41. týdne těhotenství, budete pravděpodobně objednaná k vyvolání porodu.



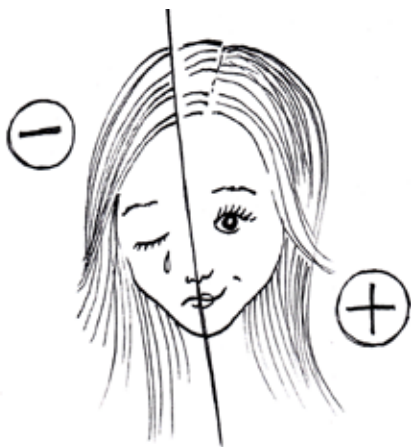
Poznámky:

---

---

---

## POCITY SPOJENÉ S TĚHOTENSTVÍM



**Těhotenství, porod a mateřství znamenají pro ženu velkou životní změnu, a to nejen fyzickou, ale i duševní.**

Změny nálad způsobují hormony, které vznikají v těhotenství. V jednu chvíli můžete být šťastná a vzápětí plakat.

Může se stát, že budete vše kolem sebe vnímat emotivně (citlivěji).

V souvislosti s těhotenstvím můžete prožívat různé úzkosti či obavy z jeho průběhu, z porodu, z péče o dítě. Je v pořádku prožívat všechny tyto pocity a je dobré, když si o nich můžete s někým promluvit. Může to být partner nebo kdokoliv, komu důvěřujete. Také Vám může pomoci dostatek spánku a dobrá životospráva.

Občas se stává, že nám lidé z našeho okolí chtějí radit, jak se máme cítit a chovat. Můžete si názory ostatních vyslechnout, ale vyberte si to, co si sama myslíte, že je pro Vás a Vaše dítě nejlepší. Když si v něčem nebudete jistá, spolehněte se na rady odborníků.



Poznámky:

---



---



---

Někdy se může stát, že bude mít sociální pracovníce obavu, že nebudete schopná dobře o své dítě pečovat. V tomto případě máte možnost **využít služeb organizací, které Vás v péči o dítě podpoří**. Kontakty na některé z nich najdete na konci knihy.



Poznámky:

---

---

---

## ZMĚNY V PARTNERSKÉM VZTAHU

Těhotenství přinese změnu také do Vašeho partnerského vztahu.

Některé páry zvládají změnu snadno, pro některé to může být velmi náročné. Často se páry obávají, jak příchod miminka zvládnou finančně, většina situací je však řešitelná.

Těhotenství přináší mnoho změn a povinností a může být náročné i pro Vašeho partnera a vyvolat v něm různé pocity. Například obavu z toho, zda rodinu dostatečně finančně zabezpečí, nebo se může cítit odstrčený, když nyní více myslíte na sebe a na Vaše dítě.

Změny mohou nastat také v intimní oblasti, těhotná žena se nemusí chtít milovat tak často jako dříve nebo může mít partner obavu, aby sexem dítěti neublížil.



Těhotná žena se může potýkat s častými změnami nálad – některé věci ji lehce rozčílí nebo rozpláčou. **Všechny tyto pocity a změny jsou normální a je důležité o nich společně mluvit, aby jim partner porozuměl.**

Navštívit můžete také poradny, které se otázkám vztahu mezi partnery věnují a mohou Vám ve Vaší situaci pomoci. Kontakty na ně naleznete na konci knihy.

Může se však stát, že změna ve Vašem vztahu s partnerem bude tak náročná, že to nebudete schopni zvládnout a rozejdete se. I přesto ale můžete být oba pro dítě dobrým rodičem.

Poznámky:

---

---

---

## SEX V TĚHOTENSTVÍ

Pokud jste zdravá a Vaše těhotenství probíhá bez problémů, nemusíte mít ze sexu během celého těhotenství obavy. Děloha je od pochvy v dostatečné, tedy bezpečné vzdálenosti. Dítě dále chrání plodová voda, obal a děložní hrdlo.

Můžete se poradit se svým gynekologem, pokud si nejste jistá, zda je to pro vaše dítě bezpečné.



Důležité je, jestli máte na milování chuť. Pokud ne, nenuťte se do něho. Překážkou pro Vás může být například těhotenská nevolnost nebo zvětšující se břicho.

V těhotenství se může změnit i Vaše prožívání sexu, mluvíte o tom s partnerem. Sex nemusí být jen pohlavní styk, můžete se navzájem potěšit jinými způsoby.

Při sexu v těhotenství dbejte zvýšené hygieny, abyste předešli například infekci.



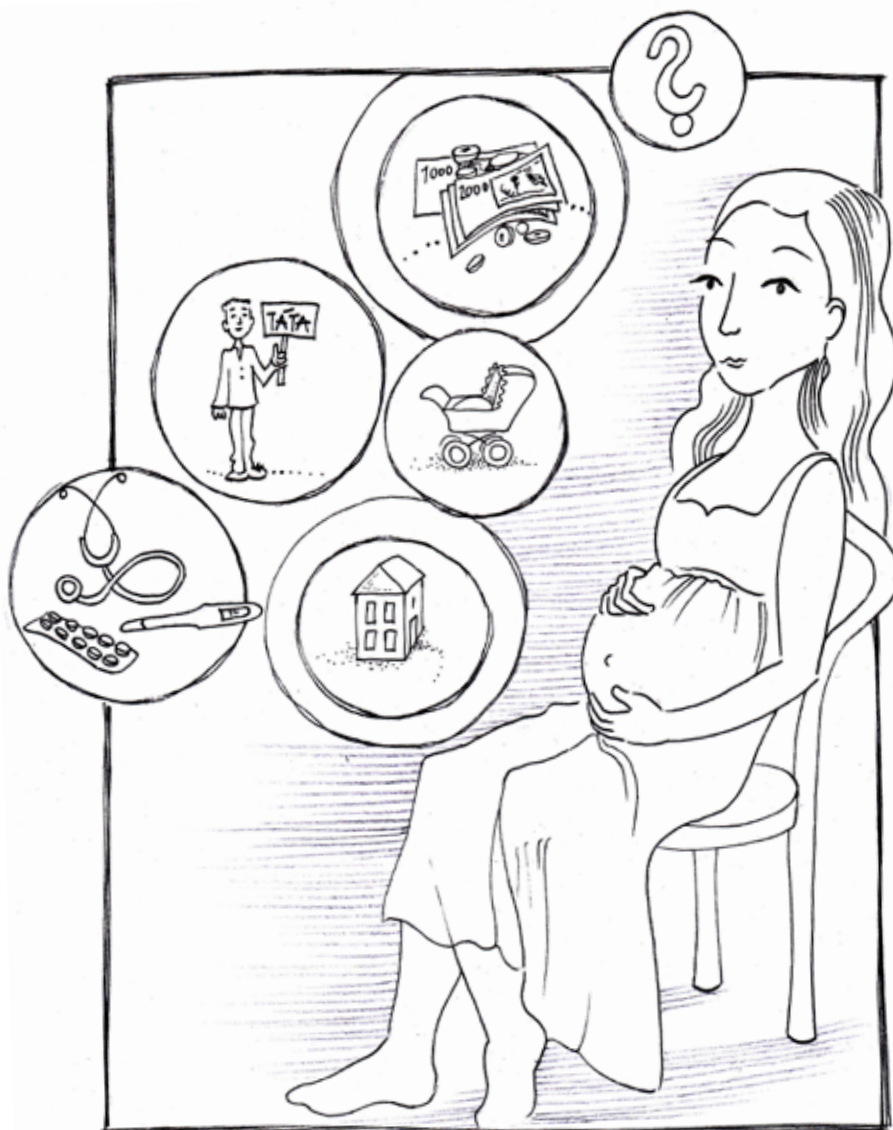
Poznámky:

---

---

---



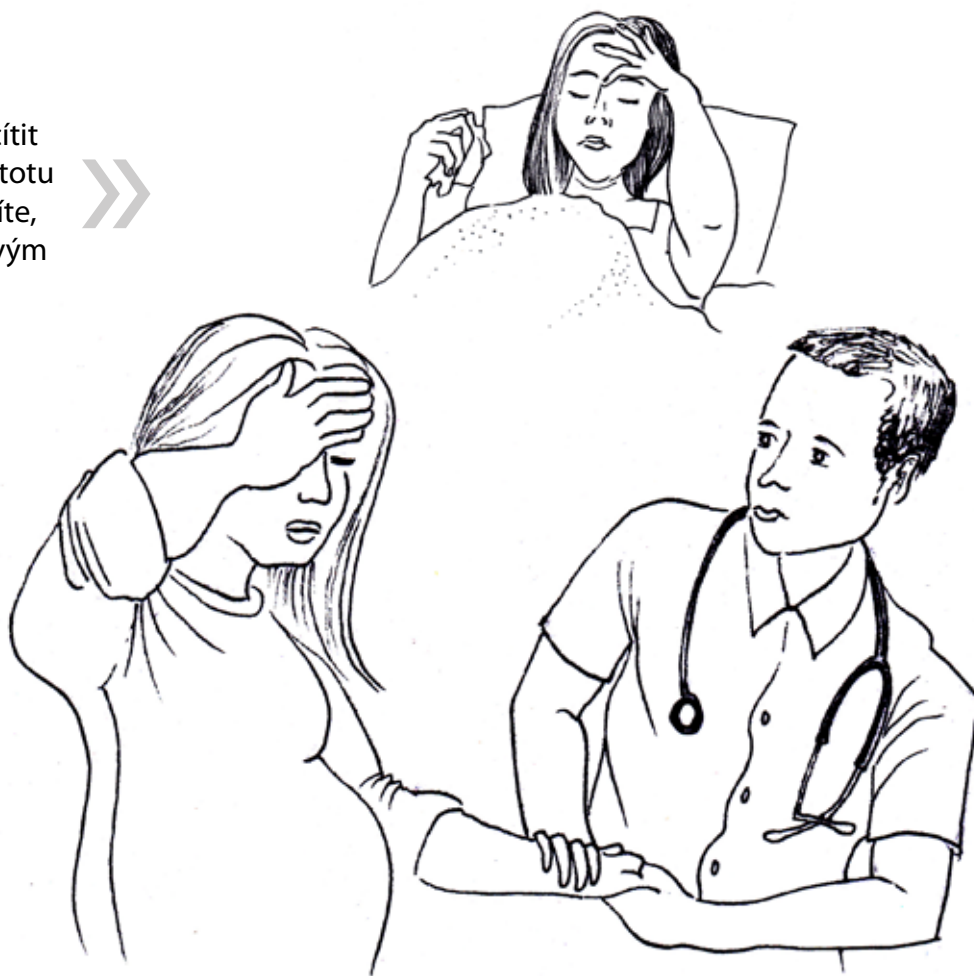
**OBSAH****58 ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY****84 SOCIÁLNÍ PROBLÉMY****90 PODPORA PARTNERA****94 PODPORA RODINY A OKOLÍ****95 VZTAH SE SOUROZENCI**

## ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

V každém těhotenství se můžeme potkat s různými problémy – jednak zdravotními, jednak sociálními. V následující kapitolách se budeme některými z nich a především jejich řešením zabývat.

Začneme **zdravotními problémy**. Vaše tělo prochází v těhotenství mnoha změnami, proto není divu, že se objevují různé potíže. Můžeme je rozdělit na mírnější, běžné a potom i ty závažnější, které mohou ohrozit Vás i miminko.

Pokud budete cítit jakoukoliv nejistotu v tom, jak se cítíte, poraďte se se svým lékařem.



Poznámky:

---

---

---

## Mírné potíže

**Nevolnost** – nevolnost v těhotenství doprovází skoro každou ženu. Pokud Vás trápí ranní nevolnost, snězte kousek rohlíku nebo pár sušenek a zapijte trochou vody před tím, než vstanete z postele. Nevolnost můžete také zmírnit tím, že budete jíst menší porce jídla a tekutiny pít po malých doušcích. Nejezte jídla, která ve Vás nevolnost vyvolávají. Vyhýbejte se také špatně větraným a teplým místnostem.



Pokud nevolnost neustává, je velmi silná nebo nejste schopna sníst žádné jídlo ani pít, navštivte svého lékaře.



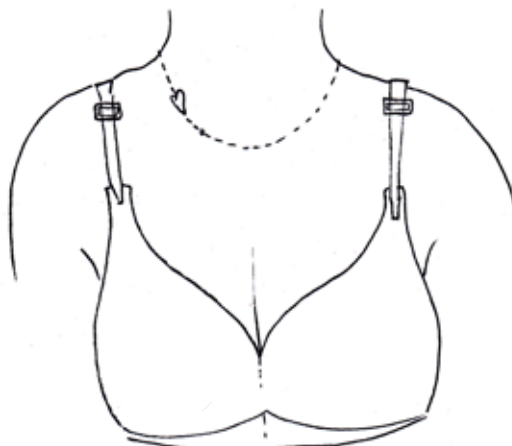
Poznámky:

---

---

---

**Bolest prsou** – objevuje se většinou jako jeden z prvních příznaků těhotenství a je způsobena hormonálními změnami a tím, jak se prsa v těhotenství zvětšují. Ulevit od bolesti Vám může vhodná podprsenka, nejlépe sportovní nebo kojící, kterou využijete i po narození miminka.



**Bolest zad** – je způsobena tím, jak Vaše miminko roste, břicho se Vám zvětšuje a zatěžuje více páteř. Další příčinou je uvolňování vazů a svalů, jak se tělo připravuje na porod. Bolestem zad můžete předcházet tím, že **nebudete zvedat těžké předměty** a budete mít správné držení těla. Pokud něco musíte zvedat, zvedejte to ze dřepu. Ke zmírnění bolesti může pomoci také cvičení.



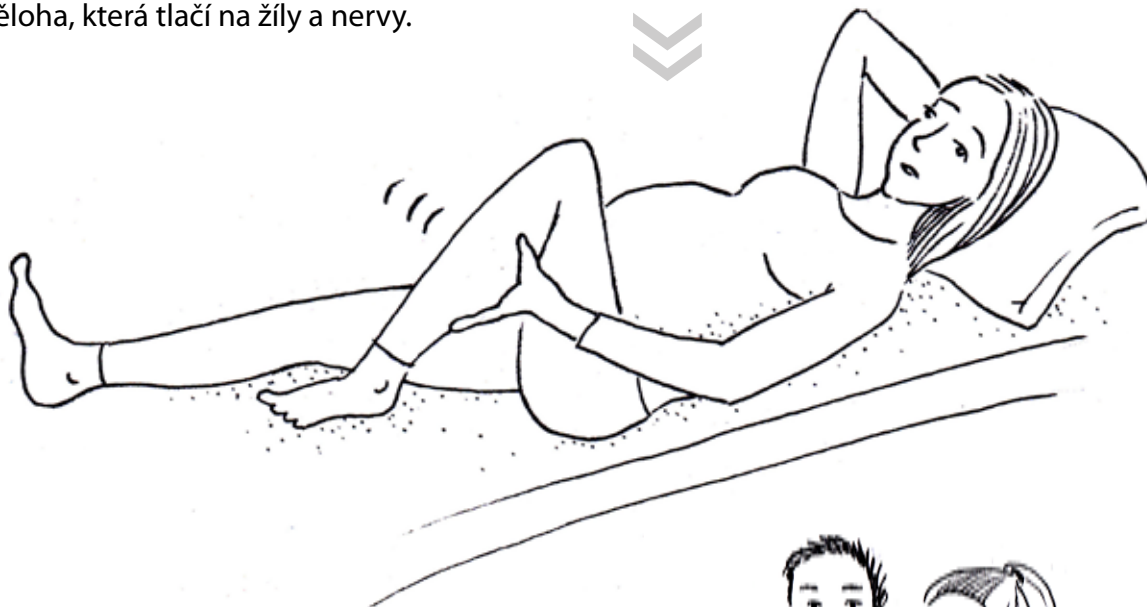
Poznámky:

---

---

---

**Křeče** – objevují se převážně v nohou, jedná se o bolestivé stažení svalu, nejčastěji v noci. Příčinou může být delší stání, nedostatek minerálů a také zvětšující se děloha, která tlačí na žíly a nervy.



**Předcházet křečím** můžete tak, že se budete pravidelně hýbat, spát na levém boku a nohy před spaním protahovat a masírovat. Pomoci může také užívání některých potravinových doplňků; o jejich výběru se vždy poraďte s lékařem. Lékaře také navštivte, když jsou křeče velmi časté a bolestivé nebo když Vám lýtko zčervená nebo je oteklé.



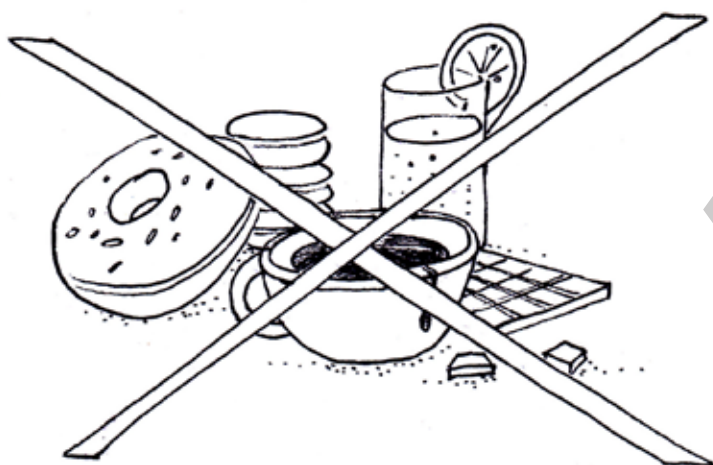
Poznámky:

---

---

---

**Pálení žáhy** – jedná se o návrat žaludečního obsahu zpátky do jícnu, který vnímáte jako pocit pálení nebo horka jdoucí z hrudi do krku. Můžete cítit i pachut v ústech jako po zvracení. Příčinou pálení žáhy jsou opět hormonální změny a také zvětšující se děloha, která tlačí na žaludek.



**Ke zmírnění pálení žáhy**

jezte menší porce, vyhýbejte se potravinám, které pálení žáhy způsobují (zejména káva, čokoláda, rajčata, papriky, kynuté moučníky, džusy). Pomoci také může, když si nebudete lehat ihned po jídle a při zvedání věcí se nebudete předklánět. Lékař Vám také může doporučit léky, které mohou pálení žáhy zmírnit.

Poznámky:

---

---

---

**Slabost, motání hlavy** – příčinou motání hlavy v těhotenství může být nízký tlak, pobyt v přetopené místnosti nebo i větší množství krve, které ve Vašem těle díky těhotenství obíhá. Hlava se Vám také může zamotat, když rychle vstanete nebo se osprchujete horkou vodou. Vstávejte proto pomaleji, nespřchujte se horkou vodou, pijte hodně tekutin, dostatečně větrejte a chodte na procházky. Pokud se Vám hlava zamotá, sedněte si nebo si lehněte.



**Návaly horka** – s přibývajícím týdny těhotenství můžete pociťovat návaly horka a pravděpodobně se budete více potit. Opět je to způsobené hormonálními změnami a větším množstvím krve v oběhu. Noste volnější oblečení, dostatečně pijte a častěji se sprchujte vlažnou vodou.



Poznámky:

---

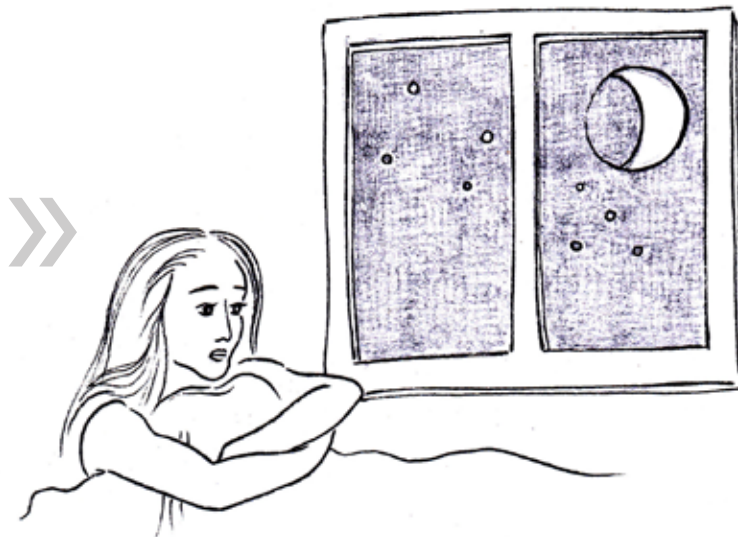
---

---

**Bolest hlavy** – příčinou jsou opět hormonální změny a zvýšené množství krve v krevním oběhu, ale může to být také nedostatkem spánku, stresem nebo tím, že jste přestala kouřit nebo pít kávu. Na bolesti hlavy Vám nejvíce pomůže dostatek odpočinku, pohybu, tekutin a pravidelná strava. Vyzkoušejte také teplé nebo studené obklady na čelo. Při velké bolesti Vám lékař doporučí léky, které můžete v těhotenství užívat.



**Nespavost** – může mít v těhotenství různé příčiny: stres, časté noční močení, trávicí obtíže, křeče v nohou nebo třeba noční můry. Pokud je to možné, odpočiňte si kdykoliv během dne když únavu pocítíte. Pomoci může také relaxace, dechová cvičení nebo čtení hezké knížky před spaním.



Poznámky:

---

---

---

**Problémy s trávením** – během těhotenství vlivem hormonů dochází ke zpomalování pohybu potravy ve střevě, a tím vznikají různé obtíže. Nejčastěji se ženy potýkají se zácpou a nadýmáním.

- **zácpa** – může vznikat nejen hormony, ale i špatnou stravou a užíváním některých doplňků, například železa a vápníku. **K odstranění zácpy** je doporučováno jíst více potravin, které obsahují vlákninu – švestky, meruňky, hroznové víno, jablko, brokolice, ovesné vločky nebo celozrnné pečivo. Naopak se **vyhýbejte potravinám, které zácpu způsobují** – banány, rýže, světlé pečivo a sladkosti. Dále více pijte a chodte na procházky. Pokud problémy přetrvávají nebo objevíte ve stolici krev, navštivte svého lékaře.



- **nadýmání** – jezte pomalu, menší porce a vyhýbejte se potravinám a tekutinám, které nadýmání způsobují (luštěniny, zelí, perlivé nápoje). Důležitý je také dostatek pohybu.



Poznámky:

---

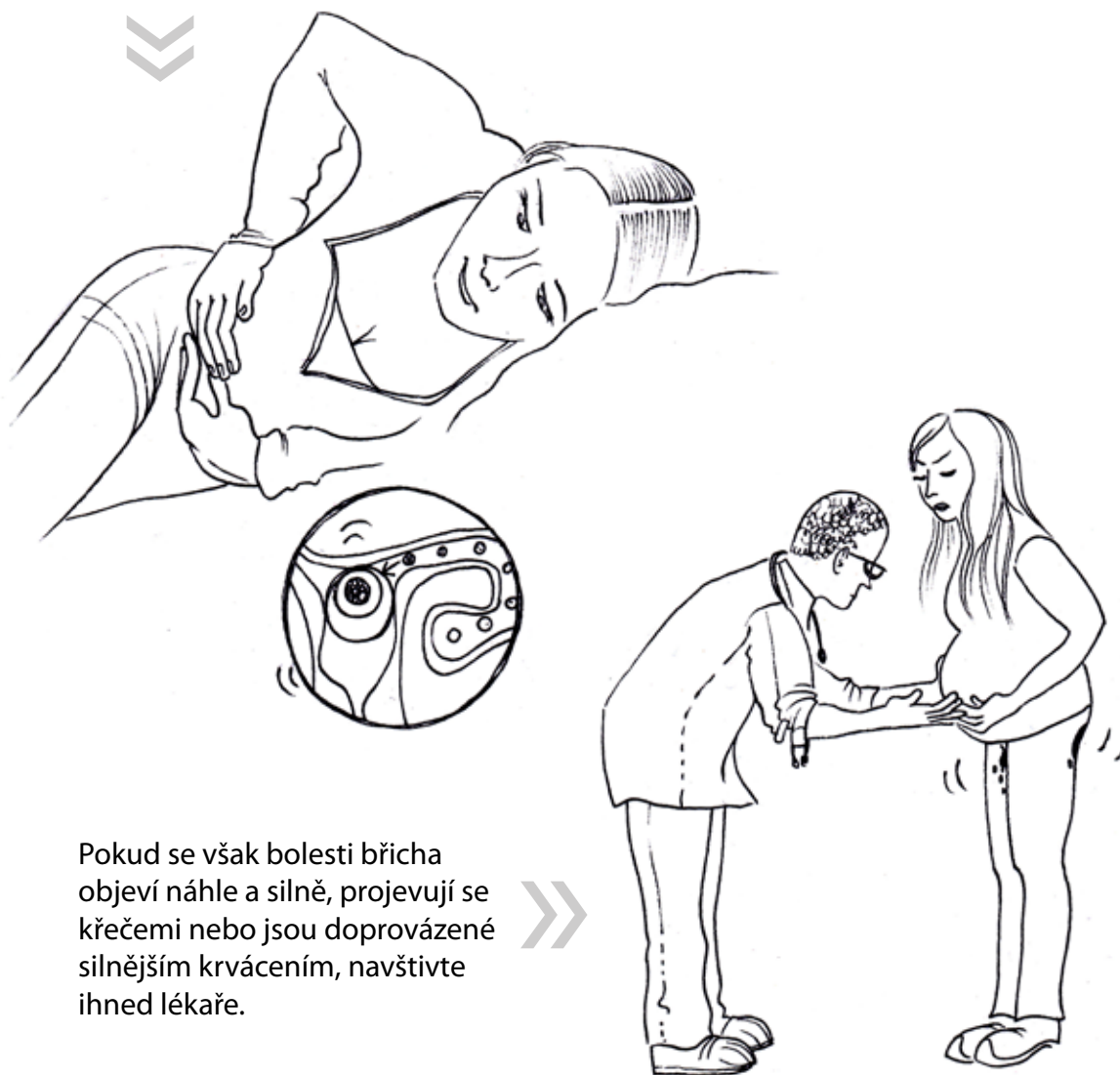


---



---

**Bolest břicha** – s bolestí břicha se v těhotenství potká skoro každá žena. Mírné bolesti v podbřišku bývají na začátku těhotenství spojené s uhnízdováním vajíčka a mohou být doprovázené špiněním nebo slabým krvácením. S rostoucí dělohou můžete pociťovat bolesti vystřelující do podbřišku, třísel, stehen nebo hýždí, které značí roztahující se vazy. Od těchto bolestí Vám může pomoci podpurný těhotenský pás. Bolesti břicha může také způsobit zácpa nebo pálení žáhy. Později, jak se porodní cesty připravují na porod, můžete cítit bolest, která vystřeluje až do rozkroku. Pro některé ženy jsou bolestivé i pohyby miminka nebo tvrdnutí dělohy, která se připravuje na porod.



Pokud se však bolesti břicha objeví náhle a silně, projevují se křečemi nebo jsou doprovázené silnějším krvácením, navštivte ihned lékaře.

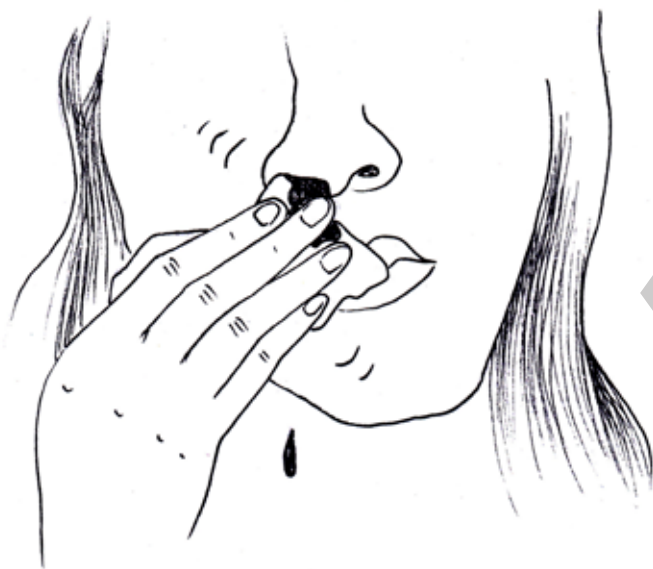
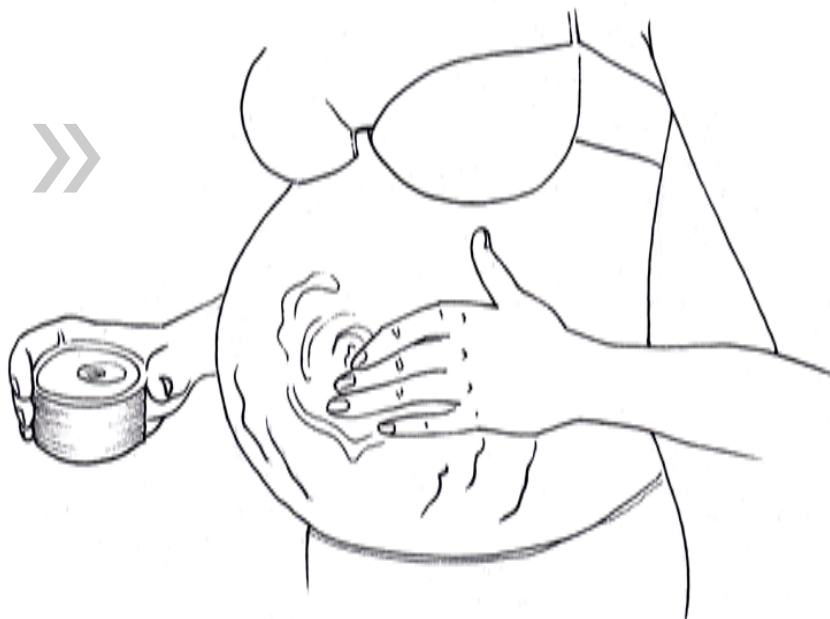
Poznámky:

---

---

---

**Svědění kůže** – mírné svědění kůže v těhotenství je nejčastěji spojené s tvorbou strií a tím, jak se s rostoucím břichem napíná kůže. Pomoci může promazávání mastným tělovým mlékem. U malého procenta žen může být svědění v těhotenství (zejména dlaní a chodidel) způsobené těhotenskou žloutenkou (cholestázou) a pozná se z krve, ultrazvuku a pohovoru s lékařem. Těhotenská žloutenka může být pro miminko ohrožující, proto ji musí vždy řešit váš lékař.



**Krvácení z nosu** – vlivem hormonálních změn může také dojít k potížím, jako je ucpaný nos, zvětšené uzliny nebo až krvácení z nosu. Žádné z těchto obtíží není pro Vás ani miminko ohrožující a po porodu vymizí. Lékař nebo lékárník Vám může doporučit zvlhčující nosní spreje vhodné pro těhotné ženy.

Poznámky:

---

---

---

**Časté močení** – na počátku těhotenství je časté močení způsobené těhotenským hormonem HCG, v pozdějším stadiu tím, jak miminko tlačí na močový měchýř. Jedná se o běžné potíže spojené s těhotenstvím, důležité je i přesto pít hodně tekutin. Pokud by se k častému močení přidalo pálení nebo řezání nebo pokud byste objevila v moči krev, navštivte svého lékaře.



**Únik moči (inkontinence)** – objevuje se zejména ve třetím trimestru těhotenství, přetrvávat však může i po porodu. Únik moči je způsobený tlakem zvětšené dělohy na močový měchýř a také ochabováním pánevních svalů. Pro zabránění nepříjemného zápachu si můžete v lékárně zakoupit tzv. inkontinenční vložky. Pokud Vaše potíže přetrvávají i déle po porodu, mohou pomoci cviky, které Vaše pánevní svaly posílí.

**Hemoroidy** – jsou křečové žíly, které se tvoří v konečníku a mohou vyhřeznout i ven. Projevují se bolestí, krvácením a svěděním. Může být pro Vás nepohodlné i samotné sezení. Hlavní příčinou hemoroidů je zácpa, mohou vznikat silným tlačáním stolice nebo také tlačáním při porodu. Po porodu většinou hemoroidy zmizí nebo se zmírní. **Předcházet hemoroidům** se dá pravidelnými procházkami nebo plaváním a také stravou s dostatkem vlákniny (viz Zácpa). Na již vzniklé hemoroidy pomáhají teplé sedací koupele, např. z dubové kůry (lze zakoupit v lékárně), studené obklady a zejména důsledná hygiena (umytí konečníku po každé stolici). Lékař Vám také může doporučit gely nebo masti, které jsou v těhotenství bezpečné.

Poznámky:

---



---



---

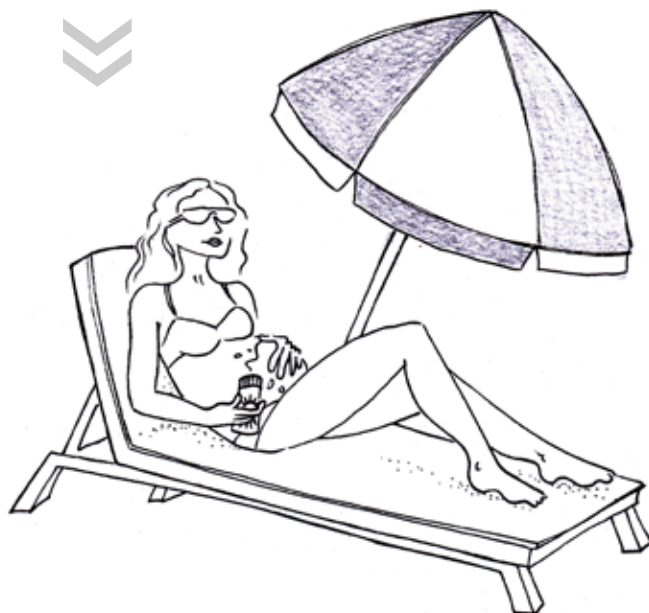
**Změny na kůži a vlasech** – vlivem hormonálních změn dochází u těhotných žen k různým změnám na kůži. Můžete pozorovat:

• **tmavěji zbarvená místa** na prsou okolo bradavek, v podpaží nebo tmavý proužek od pupíku dolů. Toto zbarvení většinou po porodu vymizí.



• **strie** – drobné jizvičky, které vznikají popraskáním kůže na bocích, břiše, hýždích a prsou. Strie jsou z velké části dědičné, pokud je má Vaše matka, je velká pravděpodobnost, že je budete mít také. Existuje mnoho drahých krémů a mastiček, které slibují, že zabrání, aby se Vám strie udělaly. Je však prokázáno, že žádná mast nemůže tvorbě strií zabránit. Tyto masti mohou pouze kůži promastit a společně s dostatečným pitím tekutin napomoci k větší pružnosti kůže.

• Vaše kůže je během těhotenství **citlivější a náchylná ke spálení od sluníčka**. Chraňte se před ním.



• **problémy s vlasy** – většina žen si v těhotenství všimne změny vlasů, u každé to však může být jinak. Některá žena má vlasy sušší, některé se naopak více mastí. Většině žen vlasy v těhotenství zhoustnou. Zejména po porodu pak dochází k jejich vypadávání.



Poznámky:

---



---



---

**Zuby a dásně** – pokud jste před těhotenstvím o zuby dobře pečovala, neměla byste mít nyní se zuby větší problémy. Hormony v těhotenství mohou však zhoršit již dřívější problémy – objevit se mohou otoky nebo krvácení dásní, které může vést k zánětu.



Čistěte si pravidelně 2x denně zuby zubní pastou a omezte sladká jídla a nápoje. V těhotenství byste také měla **2x absolvovat prohlídku u zubaře**. Největší vliv může mít na zuby v těhotenství zvracení, které může být velmi časté, a kyselý obsah může zuby leptat. Důležité je nečistit si zuby ihned po zvracení, pouze si ústa vypláchněte vodou a zuby si vyčistěte nejdříve po 15 minutách.

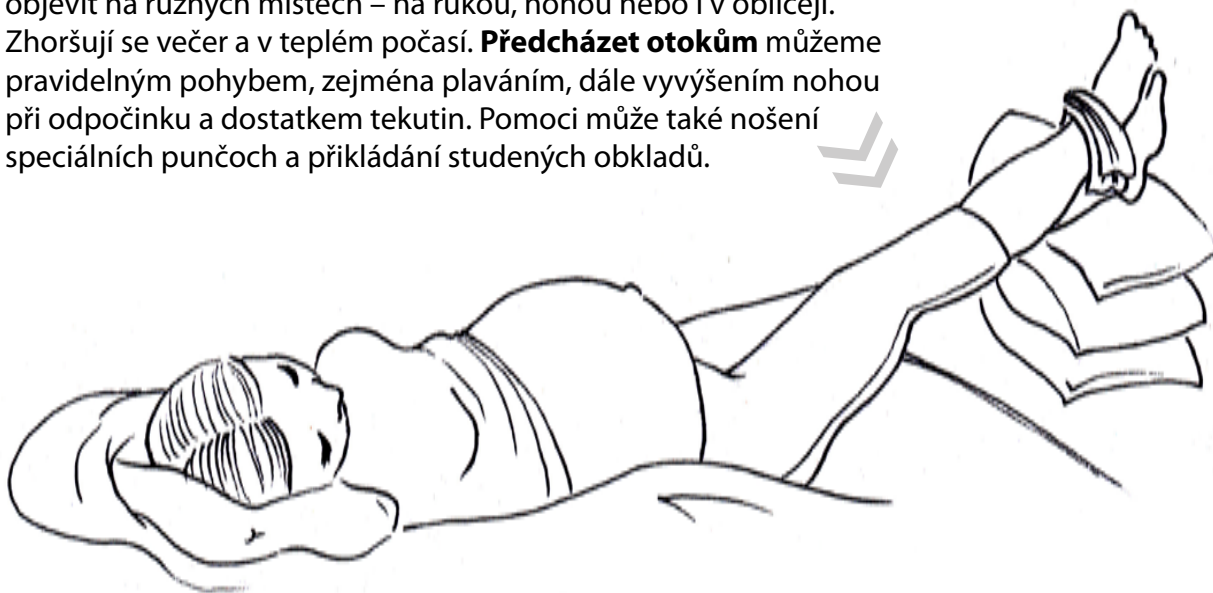
Poznámky:

---

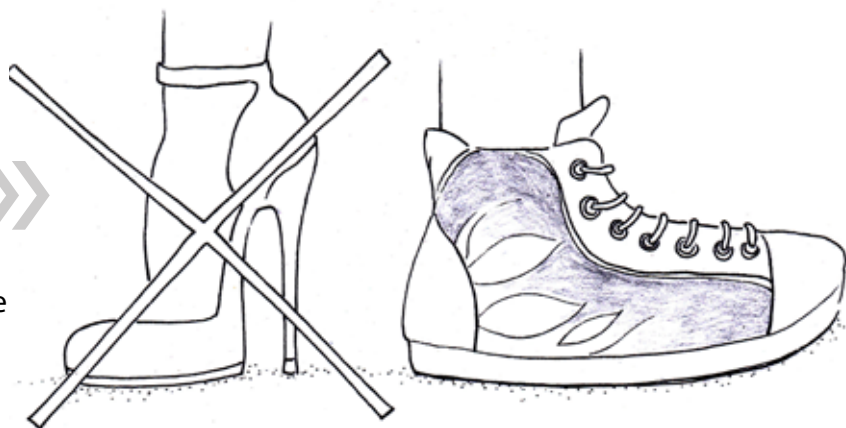
---

---

**Otoky** – příčinou otoků je zadržování vody v těle. Otoky se mohou objevit na různých místech – na ruce, nohu nebo i v obličeji. Zhoršují se večer a v teplém počasí. **Předcházet otokům** můžeme pravidelným pohybem, zejména plaváním, dále vyvýšením nohou při odpočinku a dostatkem tekutin. Pomoci může také nošení speciálních punčoch a přikládání studených obkladů.



Vyhýbejte se dlouhému stání a sezení, nedávejte si nohu přes nohu a noste pohodlnou obuv. Pokud začnete **rychle otékat** nebo jsou otoky příliš velké, navštivte ihned lékaře, může se jednat o velmi **nebezpečný stav**.



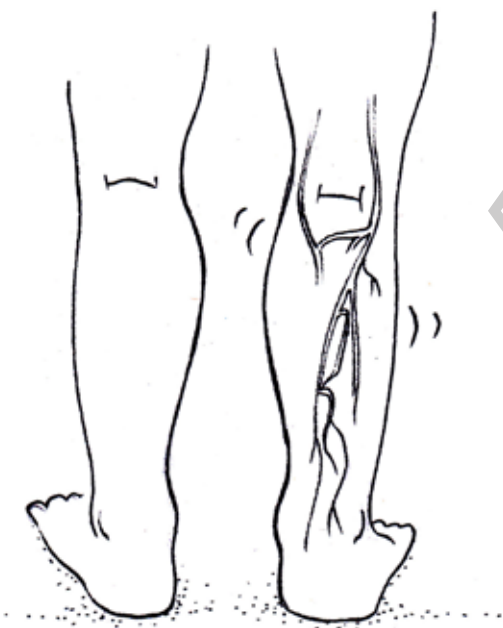
Poznámky:

---

---

---

**Vaginální výtok** – výtok je v těhotenství běžný, měl by být bílý nebo bezbarvý a bez zápachu. Pro větší pocit čistoty můžete používat slipové vložky. Pro **předcházení výtoků** se doporučuje zvýšená hygiena a nošení volného oblečení. Pokud je výtok zbarvený, zapáchá nebo Vás svědí, navštivte svého lékaře, může se jednat o infekci.



**Křečové žíly** – jsou modře zbarvené žíly, které se objevují zejména na nohou. Vznikají hormonálními změnami v těhotenství a utlačováním žil dělohou, vliv má také dědičnost. Vnímat je můžete jako tlak nebo pocit těžkých nohou. **Vyhýbejte se** dlouhému stání, nedávejte nohu přes nohu a noste pohodlné boty bez podpatků, pomoci mohou také kompresní punčochy. Chodte na pravidelné procházky a odpočívejte s podloženýma nohama. Po porodu by měly obtíže vymizet. Navštivte lékaře, pokud cítíte bolest nebo máte nohu zarudlou.

Poznámky:

---



---

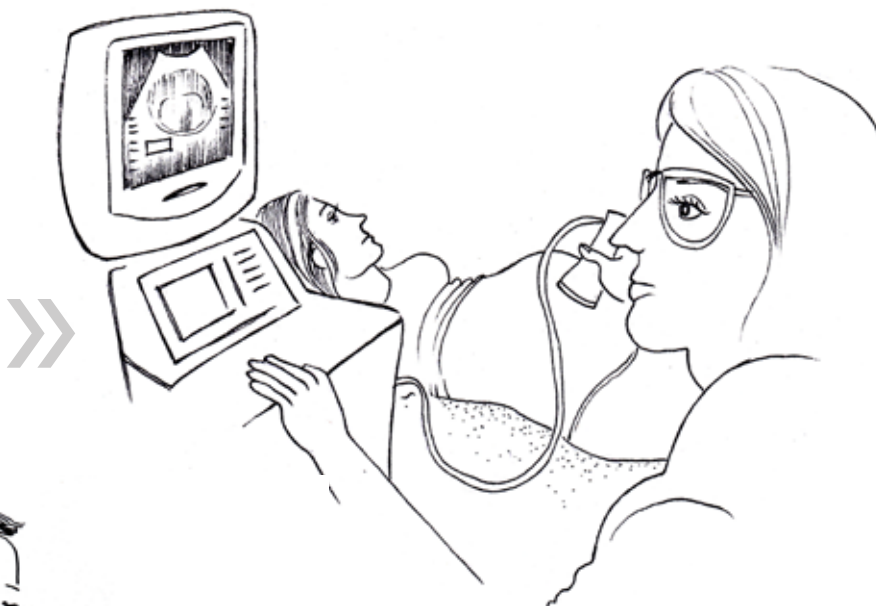


---

## Vážnější obtíže

### Pomalou se vyvíjející miminko

Vývoj Vašeho miminka je během celého těhotenství pravidelně sledován a kontrolován. Pokud se objeví nějaké odchylky či problémy, kontroly budou častější a mohou Vám být doporučena další vyšetření.



V případě, že lékaři zjistí, že se Vaše miminko špatně vyvíjí a v děloze se mu nedaří dobře, bude Vám doporučeno **předčasné vyvolání porodu**. Zda se bude jednat o porod přirozenou cestou, nebo císařským řezem, rozhodne lékař podle Vaší situace.

Poznámky:

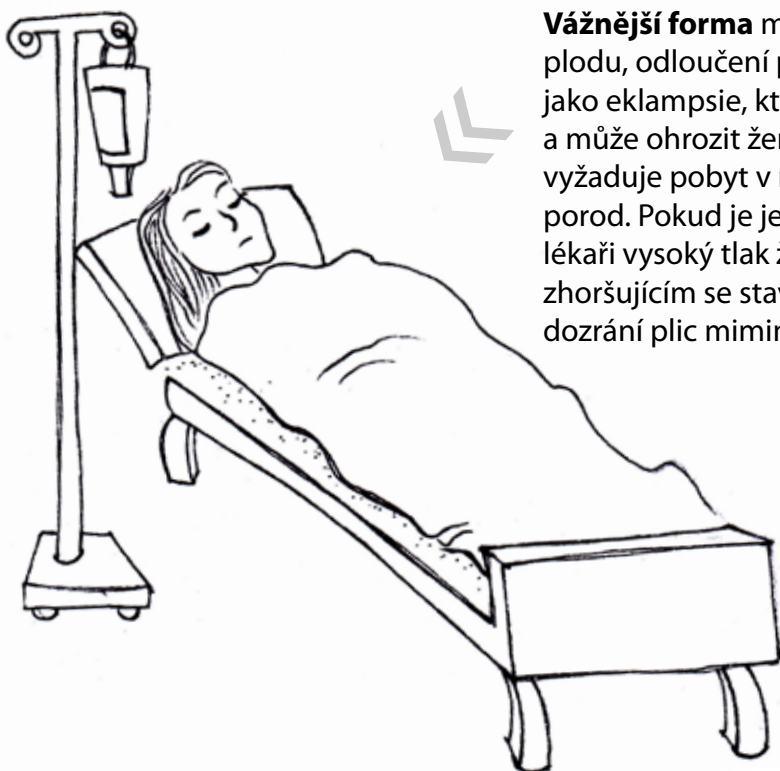
---

---

---

**Preeklampsie**

Je závažný stav, který je nebezpečný pro ženu i miminko. Projevuje se vysokým krevním tlakem, vysokým množstvím bílkovin v moči, otoky zejména rukou a obličeje, silnou bolestí hlavy a břicha, poruchami zraku a mdlobami. Objevuje se nejčastěji v druhé polovině těhotenství. Některé ženy nemají žádné příznaky a přijde se na to při běžné těhotenské prohlídce.



**Vážnější forma** může způsobit odchylky v růstu plodu, odloučení placenty nebo stav označovaný jako eklampsie, který vede ke křečím a bezvědomí a může ohrozit ženu i dítě. Tento stav si vždy vyžaduje pobyt v nemocnici. Jedinou léčbou je porod. Pokud je ještě na vyvolání porodu brzy, léčí lékaři vysoký tlak ženy a podávají léky na křeče. Při zhoršujícím se stavu dostává žena léky k urychlení dozrání plic miminka.

Poznámky:

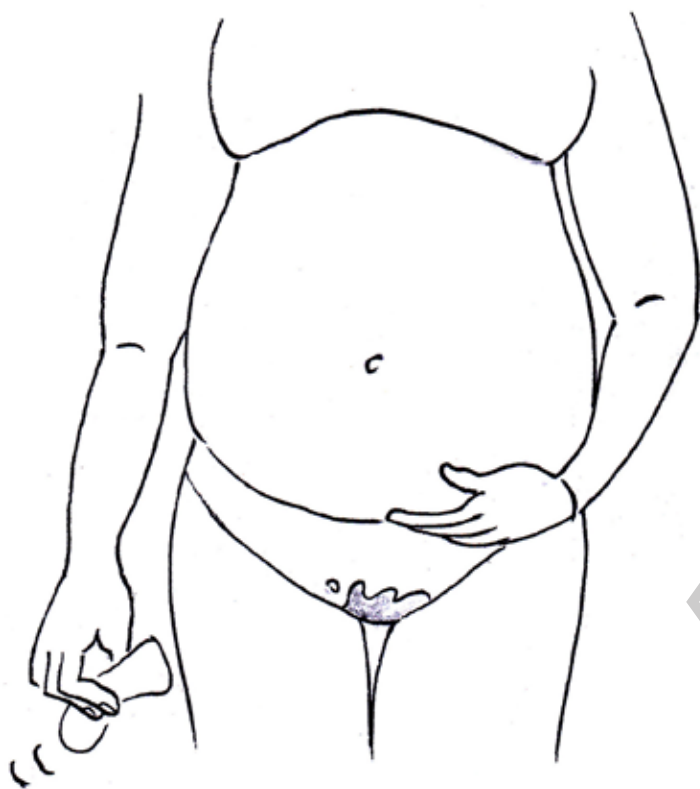
---

---

---

**Vaginální krvácení  
na začátku těhotenství**

– slabé krvácení nebo špinění  
na začátku těhotenství je  
časté a jeho příčinou může  
být uhnízdování vajíčka nebo  
třeba gynekologické vyšetření  
nebo i sex.



**Slabě krvácet** můžete  
také v době, kdy byste  
normálně měla menstruaci.  
Může se však také jednat o  
mimoděložní těhotenství,  
potrat nebo infekci. I přes  
krvácení na počátku může  
těhotenství dále dobře  
probíhat.

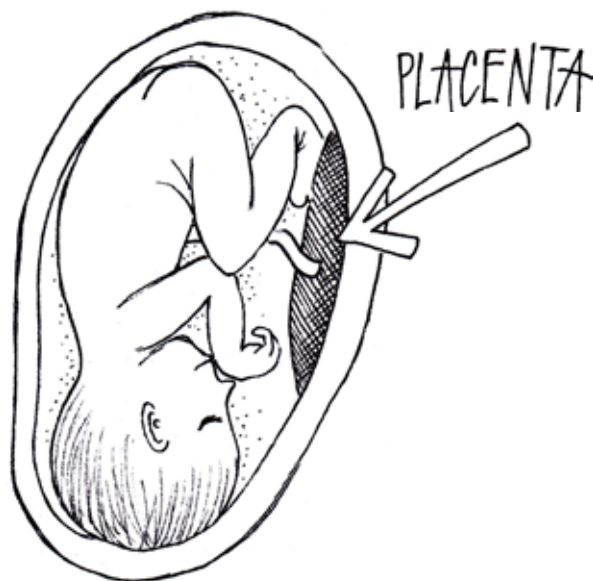
Poznámky:

---

---

---

**Vaginální krvácení v pokročilém stádiu těhotenství** – krvácení v 2. a 3. trimestru těhotenství je nejčastěji způsobené poruchou placenty (nízko posazená placenta, odlučování placenty), což může být pro Vás i Vaše dítě nebezpečné. Krvácení se také může objevit u začínajícího nebo předčasného porodu. V některých případech Vám lékař doporučí **klid na lůžku**, často však musí být situace řešena ukončením těhotenství císařským řezem.



Pokud zjistíte **krvácení či špinění**, nechte se prohlédnout vaším lékařem, který zjistí příčinu Vašeho krvácení a doporučí Vám léčbu. **Okamžitě navštivte lékařskou pohotovost**, pokud je krvácení střední nebo silné, doprovázené bolestí, horečkou nebo křečemi. A také vždy při krvácení v 2. a 3. trimestru.



Poznámky:

---

---

---

V těhotenství pro Vás mohou být nebezpečné také některé druhy nemocí.



### Spalničky

Spalničky jsou v těhotenství doprovázené horečkou a vyrážkou a mohou způsobit potrat či předčasný porod. Nákaza je pro plod nebezpečná zejména v prvním trimestru, kdy může způsobit vývojové vady, mentální postižení, hluchotu a srdeční vady. Pokud jste se setkala s někým, kdo je nakažený spalničkami, ihned navštivte svého lékaře.

Poznámky:

---

---

---

**Plané neštovice**

Pokud jste již plané neštovice prodělala, nemusíte se nakažení obávat. Pokud jste neštovice neprodělala a nakazíte se v 1. trimestru těhotenství nebo před porodem, může to být pro Vaše miminko nebezpečné. Vyhledejte lékaře, když se s někým, kdo neštovice prodělává, setkáte.

**Toxoplazmóza** – onemocnění se přenáší z koček na lidi, nakazit se můžete také konzumací syrové nemyté zeleniny a ovoce nebo nedostatečně tepelně upraveného masa. Nebezpečné je prodělání toxoplazmózy v 1. a 2. trimestru těhotenství, kdy může způsobit výrazné poškození plodu nebo i potrat. Předějit onemocnění můžete tím, že budete jíst dobře omyté ovoce a zeleninu, dostatečně tepelně upravovat maso a zejména dbát na hygienu; zejména při čištění kočičího záchodku používejte rukavice.



Poznámky:

---

---

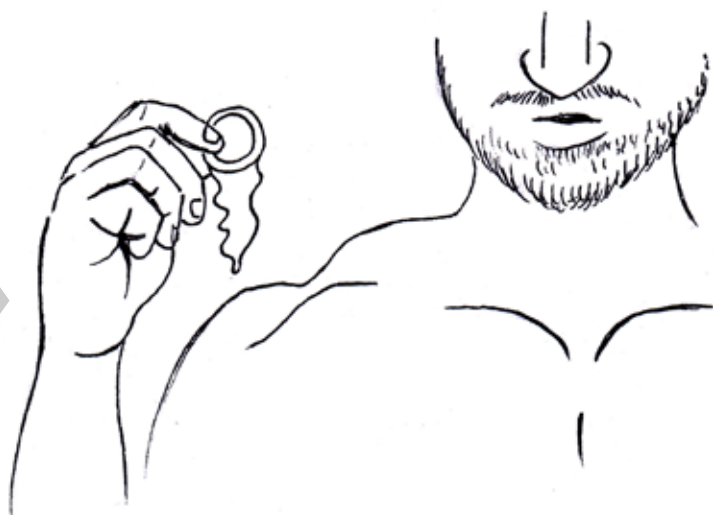
---

## Sexuálně přenosné choroby

- **opary na genitáliích** – projevuje se svěděním a výsevem puchýřků, důležité je zahájit včas léčbu, a to podáním vhodných léků lékařem. Dítě se může nakazit během vaginálního porodu a dostat tak vážnou infekci.
- **chlamydie** – infekce, která má většinou mírné projevy. Objevit se může slabý výtok, mírné pobolívání v podbřišku, ve vážných případech záněty pohlavního ústrojí. Infekce se může přenést na dítě během porodu a způsobit mu potíže jako zánět spojivek nebo zápal plic. Chlamydiová infekce také často způsobuje předčasný porod. Lékař Vám nasadí léčbu antibiotiky.



**Předcházet těmto onemocněním** lze používáním kondomu a důsledným dodržováním hygieny.



Poznámky:

---

---

---

- **kapavka** – projevuje se hnisavým výtokem, bolestmi v podbřišku a nepravidelným krvácením a může způsobit potrat nebo předčasný porod. Dítě se může nakazit až během porodu, po kterém mu musí být podány desinfekční oční kapky, aby nedošlo k poškození zraku. Při léčbě Vám budou podána antibiotika.

- **syfilis** – krevní testy na syfilis jsou dělány všem ženám na začátku těhotenství, protože toto onemocnění může být pro plod velmi nebezpečné a následky jsou pro dítě trvalé. Dítě se může nakazit již v děloze placentou nebo při porodu. Zásadní je včasná léčba, která probíhá v nemocnici nasazením antibiotik.

**Sexuálně přenosným chorobám předcházíte chráněným pohlavním stykem, nestřídáním sexuálních partnerů a v případě syfilidy absolvováním všech vyšetření v těhotenství.**



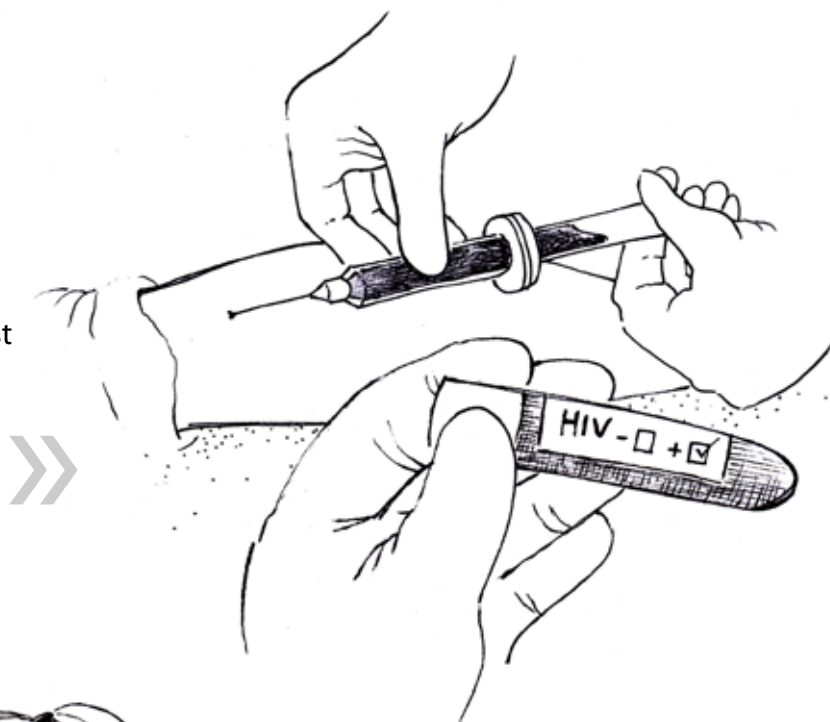
Poznámky:

---

---

---

• **HIV** – každá těhotná žena je na začátku těhotenství testovaná na přítomnost viru HIV. Pokud se jeho přítomnost prokáže nebo pokud již víte, že virus HIV máte, bude Vám nasazena léčba, která snižuje riziko přenosu viru na dítě. Dítě dostane léky i po narození.



Virus HIV se může přenést na dítě v těhotenství, během porodu i při kojení. Porod probíhá na specializovaném pracovišti.

**HIV předejdete chráněným pohlavním stykem, nestřídáním sexuálních partnerů.**

Poznámky:

---

---

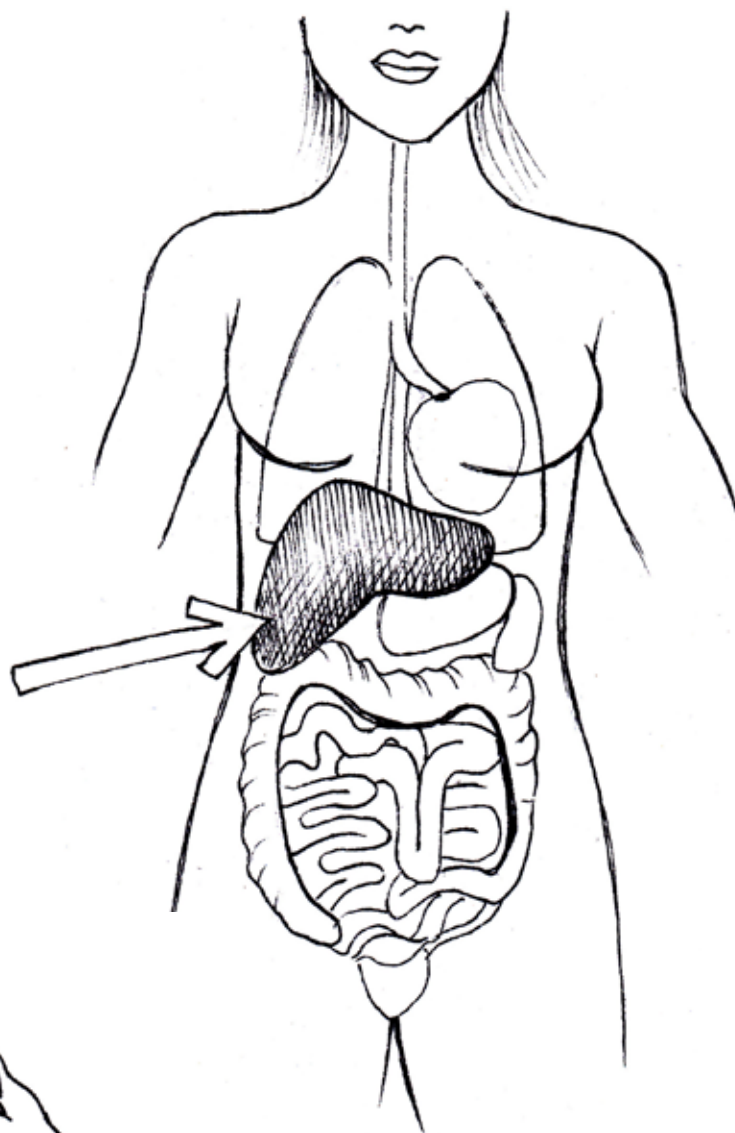
---

## Žloutenka typu B (hepatitida)

Na začátku těhotenství Vám budou stejně jako na syfilis a HIV provedeny i testy na žloutenku typu B, což je onemocnění jater. To se může na dítě přenést během porodu.

Pokud u Vás bude onemocnění prokázáno, budou Vašemu dítěti co nejdříve po porodu podány 2 injekce – proti infekci a první dávka očkování proti žloutence typu B. Důležité je poté podstoupit další dvě dávky očkování, a to v 1. a 6. měsíci věku dítěte, aby bylo před tímto onemocněním chráněno.

**Nakažení žloutenkou typu B lze předejít očkováním.**



Poznámky:

---

---

---

## Chudokrevnost (anémie)

Chudokrevnost znamená nedostatek červených krvinek a často je v těhotenství spojována s nedostatkem železa. Lékař u Vás zjistí chudokrevnost krevními testy. Projevit se může únavou, bušením srdce, bledostí a nechutenstvím.



**Železo v těle můžete zvýšit** konzumací následujících potravin: červené maso, treska, luštěniny, listová zelenina, vaječný žloutek, meruňky.

Poznámky:

---

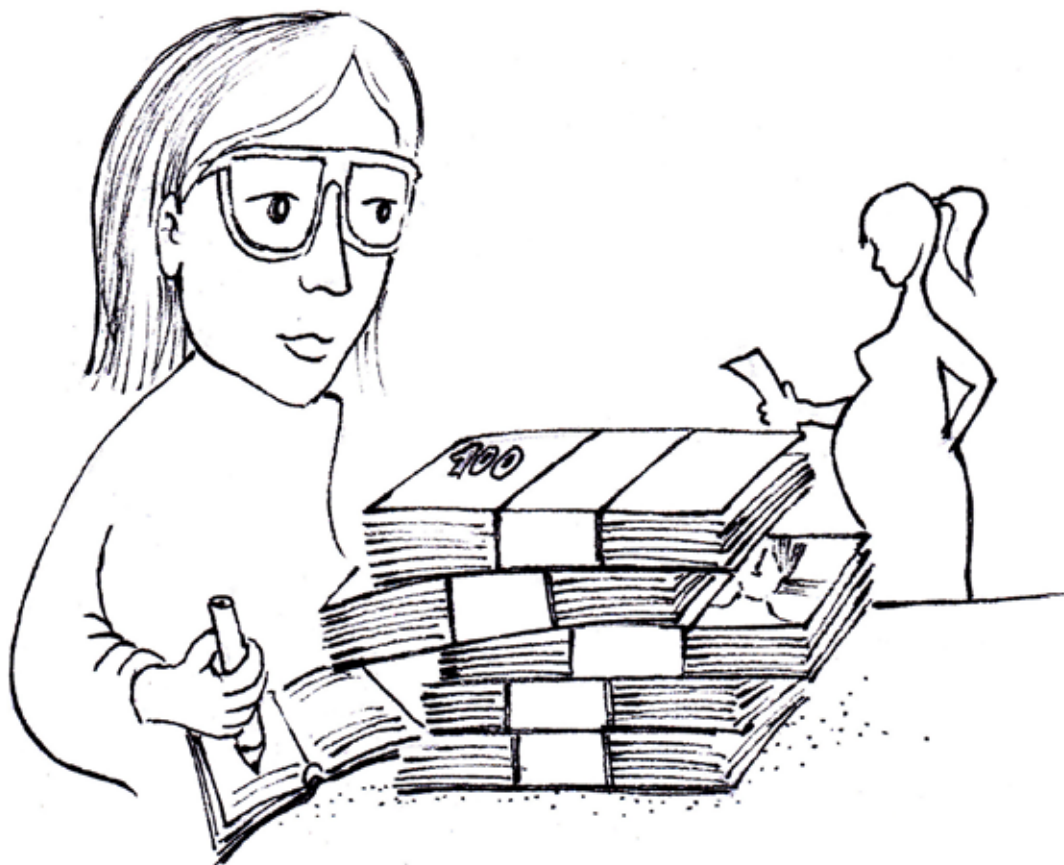
---

---

## SOCIÁLNÍ PROBLÉMY

**Finance**

Může se stát, že otěhotníte, aniž byste to plánovala, a máte obavy, jestli příchod miminka zvládnete finančně. Pokud nemáte dostatečný příjem, pracovnice úřadu práce vyhodnotí, zda máte nárok na dávky státní sociální podpory. Mezi ty patří přídavek na dítě, příspěvek na bydlení, porodné, pohřebné a rodičovský příspěvek. Na ten má nárok každá žena při celodenní péči o dítě po narození.



Poznámky:

---

---

---

Pokud jste před otěhotněním byla zaměstnaná a splníte podmínky délky zaměstnání, máte nárok na **peněžitou pomoc v mateřství**, tzv. mateřskou.



**O mateřskou budete žádat na pracovišti okresní správy sociálního zabezpečení.** Po jejím vyčerpání budete dále pobírat **rodičovský příspěvek** až do vyčerpání jeho výše. Pokud tuto podmínku nesplňujete, budete rodičovský příspěvek pobírat ode dne narození dítěte. Jeho měsíční výši a délku Vám pomůže vypočítat pracovnice úřadu práce. Pokud je Vaše situace vážná, může Vám být poskytnuta **dávka pomoci v hmotné nouzi**. Mezi tyto dávky patří příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádná okamžitá pomoc. Pro zjištění nároku na tyto dávky si také zajděte na příslušný úřad práce.

Poznámky:

---



---



---

## Ztráta bydlení

Ztráta bydlení v těhotenství je náročná životní situace, jejíž řešení pro Vás může být složité. Je velmi důležité, abyste po narození dítěte měla dobré podmínky, kde budete společně žít. Někdy může být v těhotenství těžké řešit takovou náročnou situaci.



**S hledáním vhodného bydlení Vám proto mohou pomoci organizace poskytující sociální služby.** V krizové situaci můžete pobývat v **azylovém domě**, ve kterém Vám poskytnou ubytování na přechodnou dobu a pomůžou Vám s hledáním bydlení. Jednotlivé typy služeb a kontakty na ně jsou uvedeny na konci knihy.

Poznámky:

---

---

---

## Domácí násilí

Těhotenství je spojené s mnoha změnami, které mohou někdy přispět ke spuštění domácího násilí na Vás. Pokud jste domácí násilí ve vztahu zažívala již před otěhotněním, může pro Vás být jeho zvládání ještě náročnější. Domácí násilí může být fyzické, psychické a sexuální.

**Sexuální násilí** – znásilnění, nucení do sexuálních aktivit, které odmítáte.

### Psychické násilí

citové vydírání, ponižování,  
zesměšňování, vyslychání



### Fyzické násilí

vše, co Vám způsobuje  
bolest: strkání, bití,  
kopání, tahání za vlasy,  
popálení, škrcení,  
bránění ve volném  
pohybu apod.

Poznámky:

---

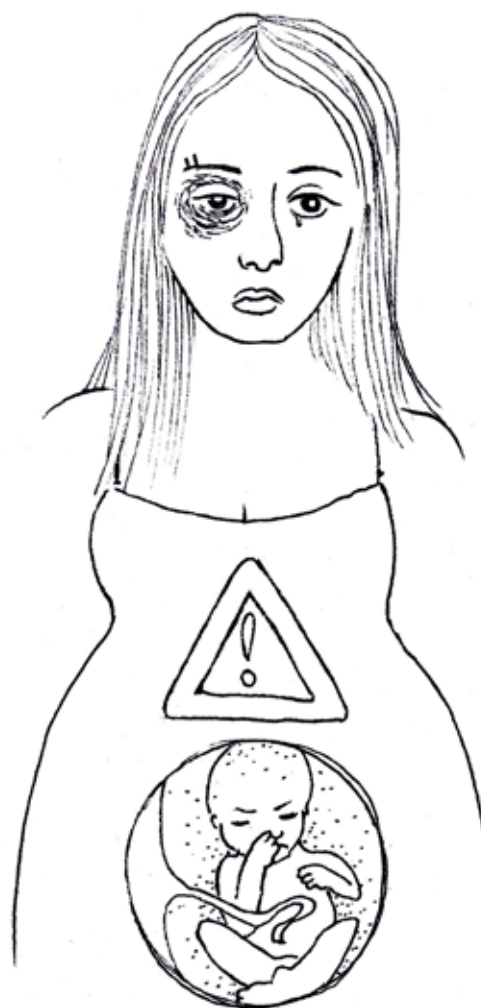
---

---

**Žádné domácí násilí není v pořádku a Vy ho nemusíte snášet.** Pokud zažíváte jakýkoliv náznak násilí ze strany partnera, ohrožujete tím sebe i Vaše dítě, které je závislé na Vašem jednání.

Nebojte se a kdykoliv se obraťte se pro pomoc na někoho, komu důvěřujete. **Pomoci Vám může také lékař, sociální pracovník nebo organizace, které s oběťmi domácího násilí pracují.** Zavolat můžete také na **Linku důvěry**. Kontakty na tyto služby naleznete na konci knihy.

Vždy můžete zavolat na **Policii ČR**, která může násilníka vykázat ze společného bydliště.



Jakékoliv násilí  
může ohrožovat  
Vás i Vaše dítě.

Poznámky:

---

---

---

## Chybějící partner

Může se stát, že z různých důvodů zůstane v těhotenství sama, bez partnera. V té chvíli je pro Vás nejdůležitější mít někoho (kamarádku, sestru, matku), s kým si můžete povídat a kdo Vám pomůže a podpoří Vás. O podporu a pomoc můžete také požádat sociální pracovníci nebo organizace, které tyto služby poskytují.



Při řešení Vaší situace nezůstávejte sama! Pokud nenajdete pomoc u blízkých, obraťte se bez obav na pracovníky městského úřadu z orgánu sociálně-právní ochrany dětí (zkratka OSPOD), kteří Vám pomohou, popřípadě Vám doporučí, na jakou organizaci se v místě bydliště můžete obrátit.

Poznámky:

---

---

---

## PODPORA PARTNERA

**Vaše podpora je pro partnerku velmi důležitá v těhotenství, při porodu i péči o novorozence.**

V těhotenství potřebuje Vaše partnerka zejména psychickou podporu. Z počátku těhotenství se u ženy děje mnoho změn, často trpí nevolnostmi a ovlivňují ji hormonální změny. Vyslechněte si její obavy a těžkosti.

Budte spolu, co nejvíce je to možné, povídejte si s partnerkou o miminku, můžete jí hladit břicho nebo jemně masírovat při bolestech zad. Pokud je to možné a ona si to přeje, doprovázejte ji na lékařská vyšetření.



Poznámky:

---

---

---

Ke konci těhotenství se myšlenky ženy soustředí zejména na blížící se porod. Mluvte společně o tom, z čeho má obavu i na co se těší. Pokud se Vaše partnerka rozhodne navštěvovat předporodní kurz, účastněte se ho společně. Doprovoďte ženu k porodu, pokud si to bude ona i Vy přát. Porod dítěte je velmi intimní záležitostí, která může u některých mužů i žen vyvolávat stud. Je možné, abyste se domluvili, že ženu k porodu doprovodí někdo jiný, např. sestra, kamarádka, matka, pokud se na to Vy nebudete cítit.



Pomoci můžete partnerce také v praktických věcech. Nenechte ji nosit těžké nákupy, pomozte jí s chodem domácnosti nebo s pořízením vybavičky pro dítě.



Poznámky:

---

---

---

Pokud partnerku k porodu doprovodíte, je důležité, abyste zůstal klidný, trpělivý a ženu podporoval podle toho, jak to bude potřebovat. Povzbuzujte ji a pomáhejte se zvládnutím bolesti, např. masírováním, polohováním atd. Někdy si žena může přát, abyste nemluvil, pouze s ní byl. Porod může být dlouhý a náročný. Zabalte si s sebou svačinu, pití, telefon s fotoaparátem.



**Narození dítěte je pro každého otce silný zážitek. Společně strávený čas po porodu Vám pomůže k vytvoření vztahu s Vaším dítětem a prohloubení Vašeho vztahu s partnerkou.**



Poznámky:

---

---

---



Velkou podporu bude Vaše partnerka potřebovat i po příchodu s miminkem domů. Během šestinedělí můžete využít **7 dní placené dovolené**. Jedná se o dávku, která se jmenuje **otcovská poporodní péče** a zařídit si ji můžete u svého zaměstnavatele.

Po porodu pomáhejte partnerce doma, zejména s chodem domácnosti, chovejte miminko nebo ho vezměte na procházku, aby si mohla Vaše žena odpočinout. Věnujte svému miminku co nejvíce času a pokuste se zapojit do péče o něj. Nezapomínejte však věnovat čas i své partnerce.



Poznámky:

---

---

---

## PODPORA RODINY A OKOLÍ



Jako budoucí maminka potřebujete také klidnou a láskyplnou podporu od Vaší rodiny a okolí. Pomoci se zvládnutím těhotenských těžkostí Vám může to, že se Vaše rodina nebo okolí na příchod miminka těší. Podpořit Vás mohou společnými procházkami, povídáním si, chystáním vybavičky nebo také pomocí s úklidem.



Po porodu Vám mohou být nápomocní uvařením jídla, procházkami s miminkem nebo jako psychická podpora.

Poznámky:

---

---

---

## VZTAH SE SOUROZENCI

**Narození sourozence je pro Vaše starší dítě velkou změnou** a může v něm vyvolat spoustu otázek a nejistot. Je proto důležité dítě na příchod sourozence dobře připravit. Situace se pro dítě změní zejména v tom, že již nebude středem pozornosti rodiny. Může mít obavu z toho, že ho již nemáte rádi, nerozumí tomu, proč si s ním hrajete méně než dřív.



Poznámky:

---

---

---

**Připravujte dítě na nového sourozence již v těhotenství.** Povídejte si společně o miminku a zapojte ho do příprav. Opakovaně dítě ujišťujte, že ho budete milovat stejně jako teď. Po narození miminka požádejte příbuzné, aby koupili dárek nejen pro miminko, ale i pro něj.

Pokud plánujete, že pro dítě budete kupovat větší postel, udělejte to s dostatečným předstihem, aby nemělo pocit, že ho miminko z jeho postýlky vystrčilo.



Po narození miminka se snažte vyhradit dostatek času i pro sourozence. Podle jeho schopností ho zapojte do péče o miminko, pokud je na to dost velké, nechte ho sourozence chovat. Pokud nebude chtít, nenuťte ho.

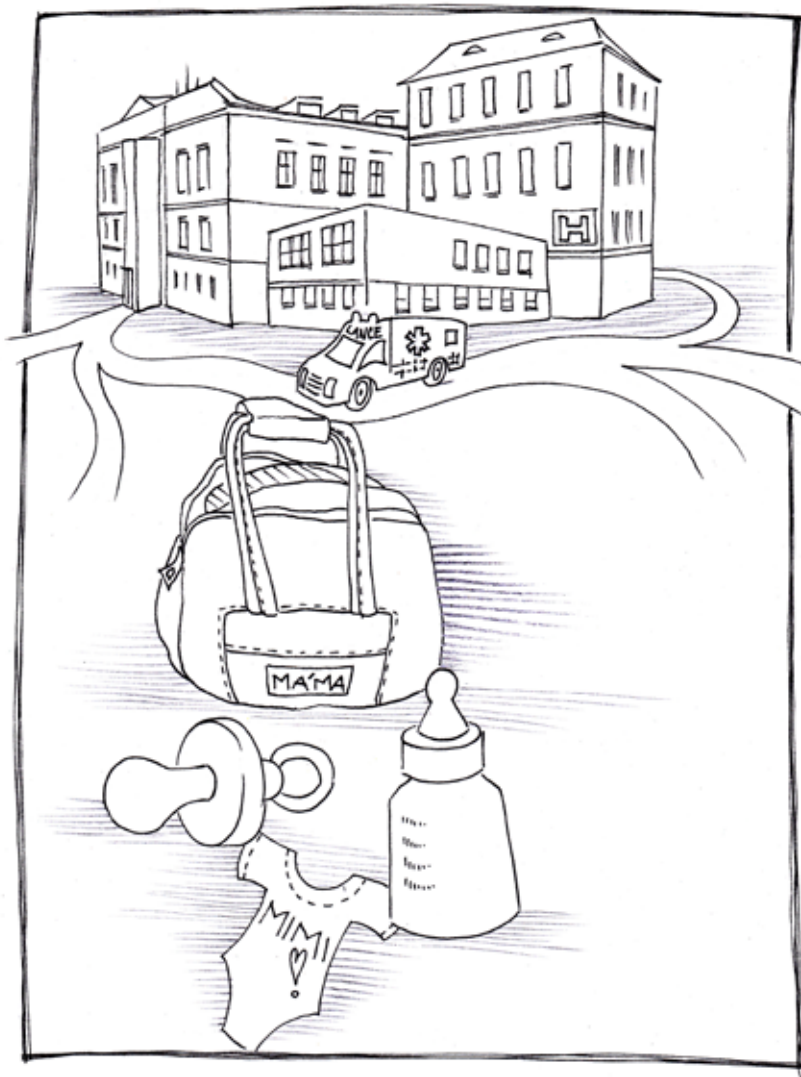


Poznámky:

---

---

---

**OBSAH****98 POTŘEBY PRO DÍTĚ A MATKU****105 DĚTSKÝ LÉKAŘ****106 PORODNICE****111 VĚCI DO PORODNICE****114 KOJENÍ**

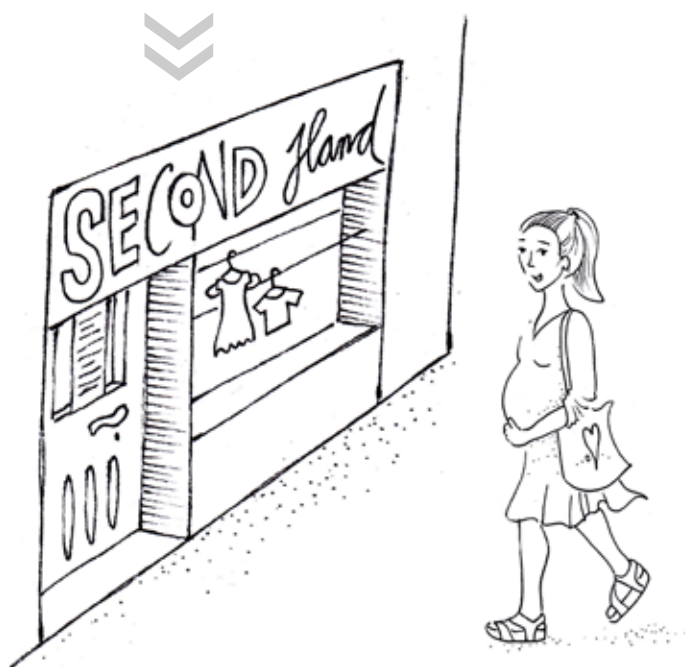
## POTŘEBY PRO DÍTĚ A MATKU

**Na narození Vašeho dítěte je potřeba se připravit a zařídit několik důležitých věcí.**

Zhruba v polovině těhotenství si můžete začít připravovat **výbavičku pro miminko**.

Zpočátku postačí nakoupit jen základní potřeby, ostatní lze dokoupit později.

Pokud nemáte dostatek financí k zajištění výbavičky, můžete se obrátit na některé organizace (např. Charita, Český červený kříž atd.). Tyto organizace nabízejí budoucím rodičům pomoc s materiálním vybavením pro dítě – zdarma nebo za velmi nízké ceny. Výbavičku lze pořídit i v secondhandech, bazarech nebo v obchodech se zlevněným zbožím.



Z oblečení děti rychle vyrůstají, není nutné pro ně kupovat drahé nebo značkové oblečení. Důležité je, že oblečení bude čisté a pro dítě pohodlné, nové být určitě nemusí. Většina matek získává oblečení pro své dítě i od kamarádek či známých po jejich dětech, i to můžete určitě zkusit.

Poznámky:

---



---



---

Na následujících stránkách najdete **seznam základních věcí**, které budete pro sebe a Vaše miminko potřebovat. Nevadí, pokud se Vám nepodaří před porodem sehnat úplně všechno, věci si můžete obstarávat postupně i po porodu.

## POTŘEBY PRO MIMINKO

### Oblečení

Pro miminko budete potřebovat alespoň:

- 4–6 dupáček (v létě i nějaké bez nohaviček),
- 6 bodyček nebo košílek (v létě i několik s krátkým rukávem),
- 2 čepičky (podle ročního období slabší nebo teplejší), klobouček,
- 3 overaly,
- 4 kabátky, svetříky, mikiny,
- ponožky a rukavice,
- v zimě kombinézu

Oblečení před porodem vyperte v dětském pracím prášku a vyžehlete.

Běžná velikost oblečení pro novorozence je 56–60.



Poznámky:

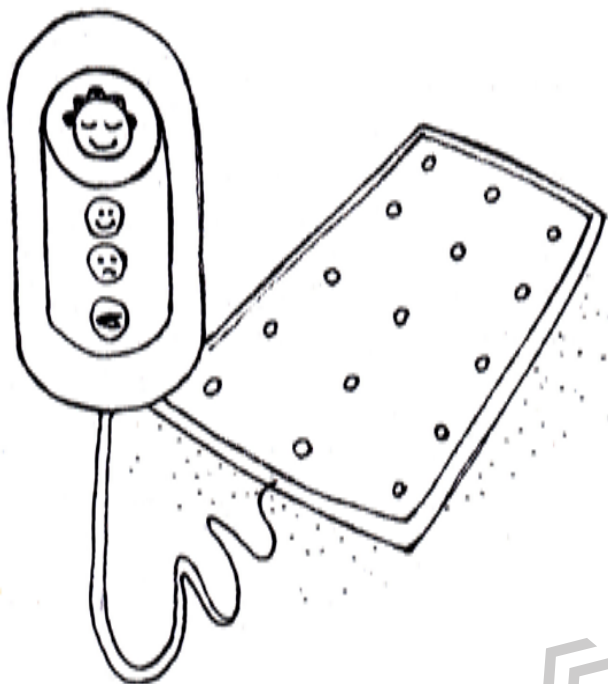
---

---

---

### Potřeby ke spánku

- postýlka s nastavitelnou výškou matrace
- přikrývka a ložní prádlo
- nepromokavé prostěradlo nebo igelit
- pytel na spaní nebo teplejší overal
- zavinovačka



Dítě přes den ve spánku pravidelně kontrolujte, v noci s ním spěte v jedné místnosti. Do postýlky mu nedávejte polštáře ani plyšová zvířátka, mohlo by se jimi udusit. Budel-li mít dítě zdravotní problémy, můžete používat **monitor dechu**. Za poplatek ho lze zapůjčit v nemocnici.

Poznámky:

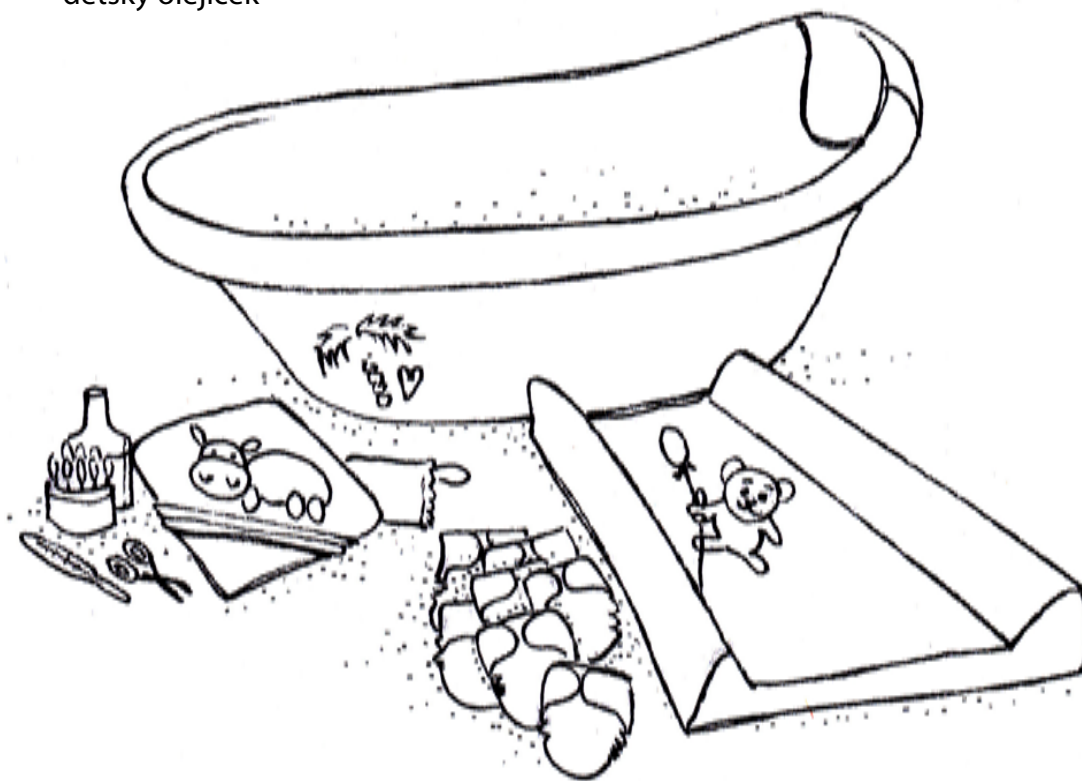
---

---

---

## Hygienické potřeby a pomůcky

- přebalovací podložka, popř. přebalovací pult
- látkové nebo jednorázové papírové pleny (cca 8 na den)
- látkové pleny (cca 10 ks), pokud je nechcete používat na přebalování
- žínku nebo vlhčené ubrousky
- vatové tyčinky
- teploměr
- vanička (+ lehátko)
- osušky
- dětské mýdlo – zpočátku stačí dítě omývat pouze vodou
- kartáček na vlásy
- nůžky na nehty
- nosní odsávačka
- mast na opruzeniny
- líh na ošetření pupíčku
- dětský prací prášek
- dětský olejíček



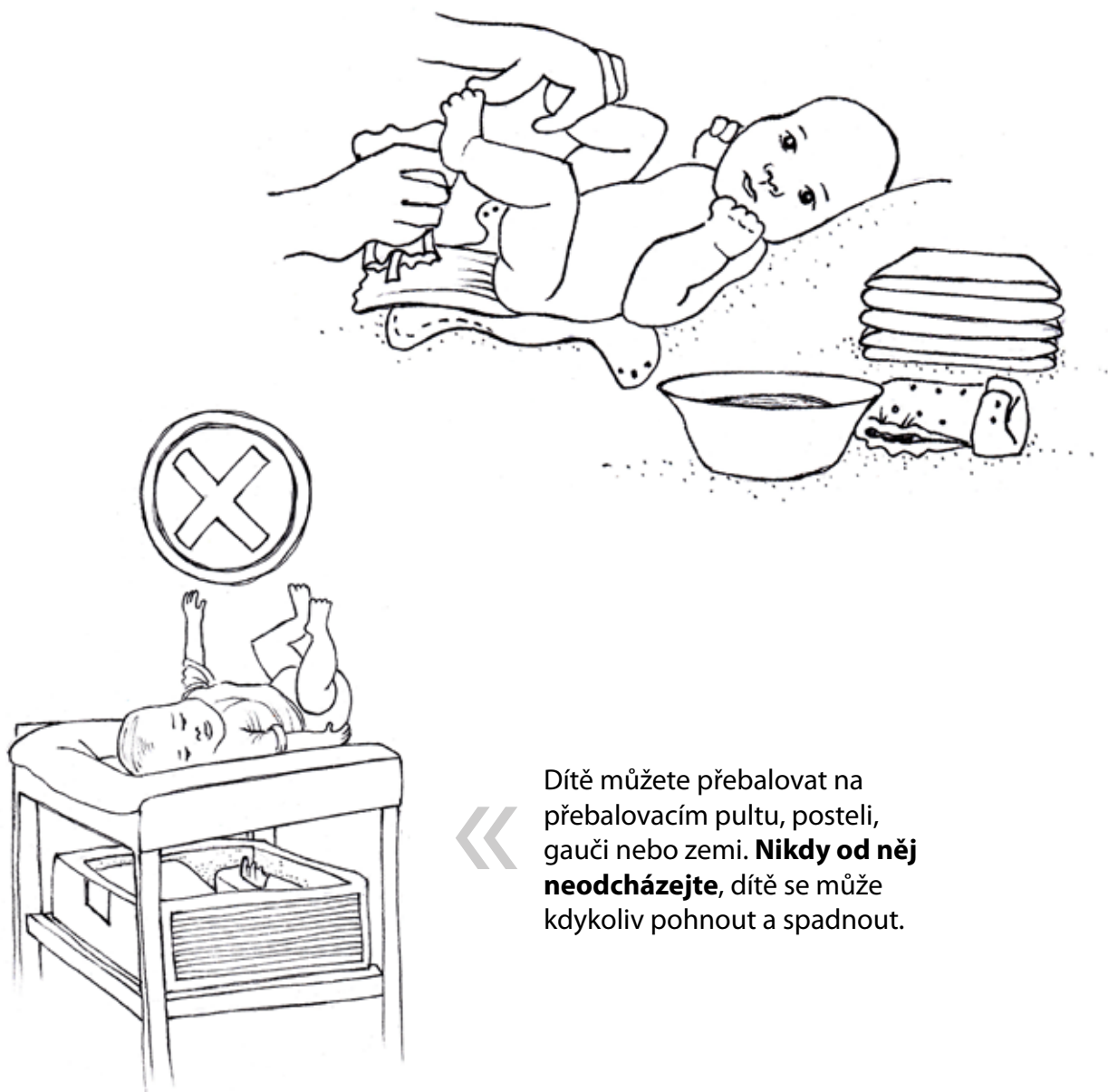
Poznámky:

---

---

---

K **přebalování dítěte** můžete používat látkové nebo jednorázové papírové pleny. Pořízení látkových plen najednou je finančně náročnější, ale později se vám finančně více vyplatí, protože je po vyprání používáte opakovaně. Jednorázové pleny jsou drahé, ale ušetří čas a nemusí se prát. K otírání zadečku při přebalování je nejvhodnější zínka namočená ve vlažné vodě, při přebalování mimo domov se vám mohou hodit vlhčené ubrousky.



« Dítě můžete přebalovat na přebalovacím pultu, posteli, gauči nebo zemi. **Nikdy od něj neodcházejte**, dítě se může kdykoliv pohnout a spadnout.

Poznámky:

---

---

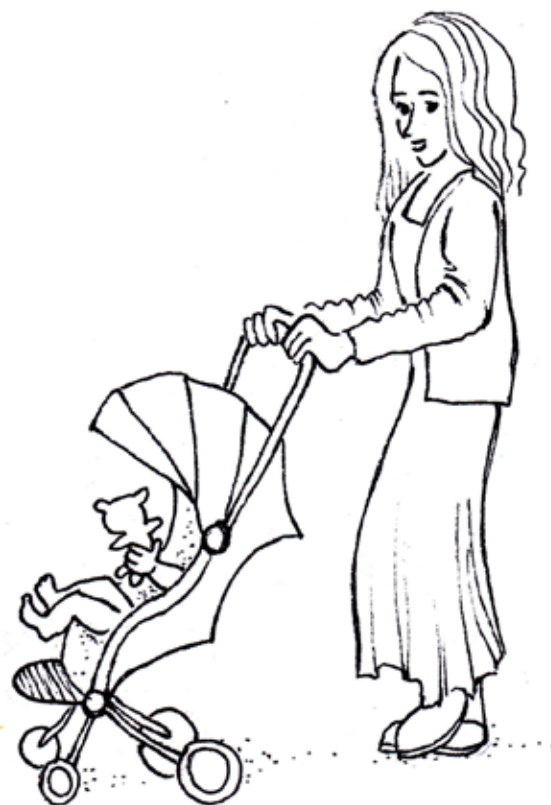
---

## Přeprava miminka

- kočárek + taška
- pláštěnka a v létě síťka proti hmyzu
- deka do kočárku (na zimu fusak)
- pokud budete cestovat autem, tak autosedačka určená pro děti od narození
- některým ženám vyhovuje nosit dítě v šátku nebo nosítku

## Pomůcky pro krmení z lahvičky, pokud nebudete kojit:

- bryndáčky
- lahvičky
- kartáč na mytí lahví



Poznámky:

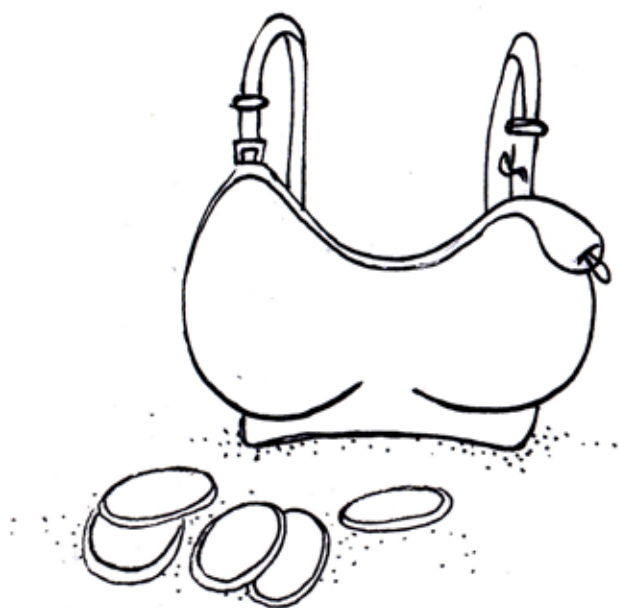
---

---

---

**POTŘEBY PRO MAMINKU**

- kojící podprsenka
- vložky do podprsenky
- hygienické vložky
- noční košile se zapínáním vepředu



Poznámky:

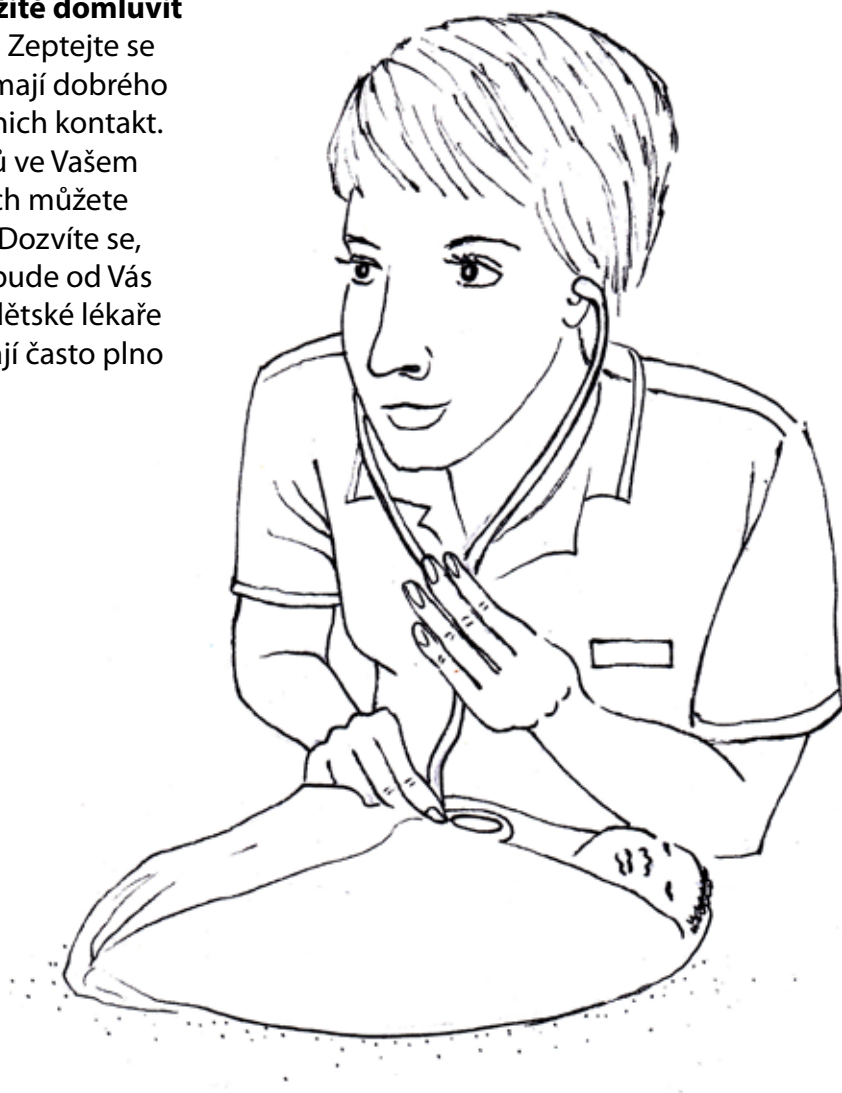
---

---

---

## DĚTSKÝ LÉKAŘ

**Před porodem je také důležité domluvit si dětského lékaře pro dítě.** Zeptejte se kamarádek či známých, zda mají dobrého dětského lékaře, získejte od nich kontakt. Zastavte se u dětských lékařů ve Vašem městě a zeptejte se, zda u nich můžete své dítě po porodu přihlásit. Dozvíte se, jaké další informace k tomu bude od Vás lékař potřebovat. Čím dříve dětské lékaře navštívíte, tím lépe, lékaři mají často plno a další děti nepřijímají.



Poznámky:

---

---

---

## PORODNICE

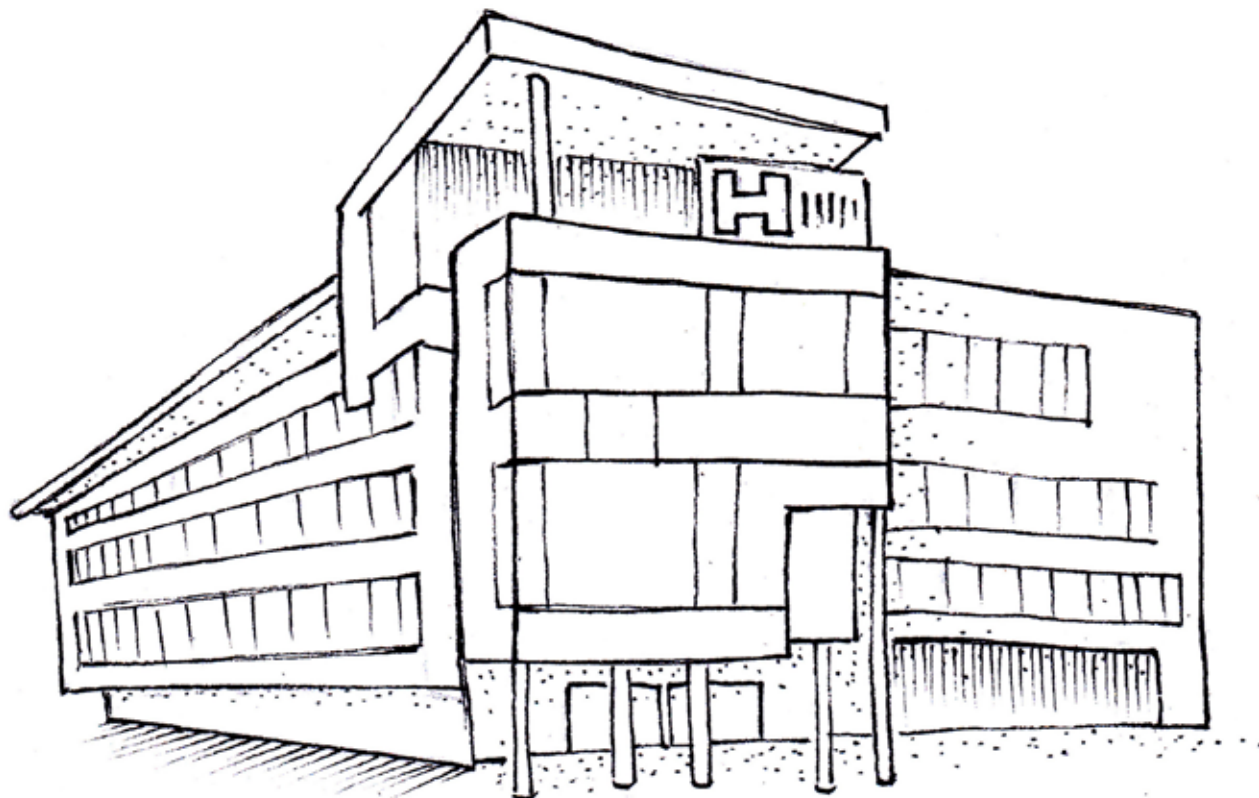
**Výběr porodnice**

Ženy si nejčastěji pro narození svého dítěte vybírají takovou porodnici, která je nejbližší jejich bydlišti. Při výběru porodnice mohou ale hrát roli i jiné okolnosti – prostředí, možnosti porodu (např. porod do vody), možnosti tišení bolesti, další odborní lékaři apod.

V porodnici, kterou si vyberete, byste se měla cítit příjemně a bezpečně.

Pokud budete mít v těhotenství nějaké potíže, je možné, že Vám lékaři doporučí porodnici, kde jsou na možné komplikace vybaveni.

Pokud Vás k porodu veze **rychlá záchraná služba**, dopraví Vás do porodnice, která je nejbližší.



Poznámky:

---

---

---

Může být pro Vás užitečné vybranou porodnici před porodem navštívit a prohlédnout si její prostředí a vyptat se na vše, co Vás zajímá. Např. kolik lidí můžete mít jako doprovod u porodu, jak porod u nich probíhá, v jakých polohách u nich ženy rodí, jaké mají možnosti porodu, možnosti tišení bolesti nebo zda můžete pečovat o miminko ihned po porodu.



**Podrobnější informace**  
o jednotlivých porodnicích  
můžete najít také na  
internetu.

Doporučení a zkušenosti  
můžete získat od svých  
známých a přátel.

Pokud máte přání  
a požadavky k průběhu  
svého porodu, sepište  
si **porodní plán**.



Poznámky:

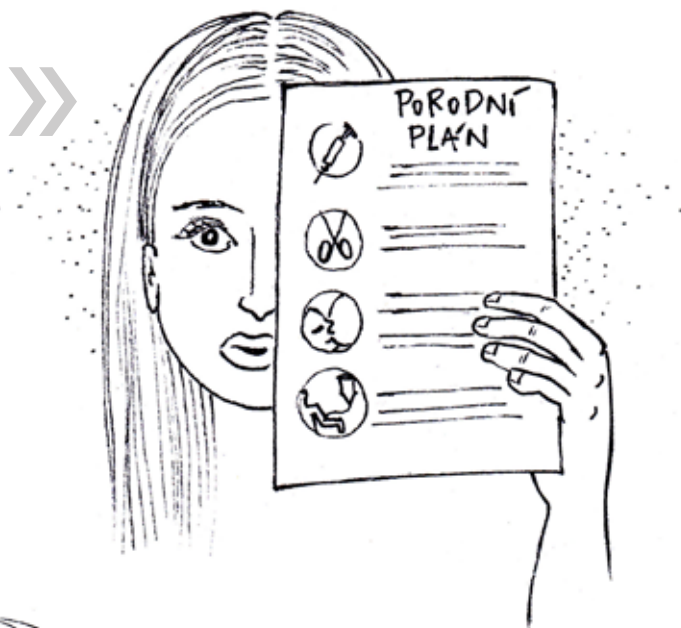
---

---

---

## Porodní plán

Písemný plán, do kterého si sepíšete Vaše přání a požadavky během porodu a po něm a také souhlas nebo nesouhlas s jednotlivými úkony během porodu. Mělo by tam být uvedeno Vaše jméno a rok narození, aby nedošlo k záměně. Porodní plán může obsahovat přání a požadavky během porodu (např. polohy u porodu, tišení bolesti, nástřih), ale také po narození dítěte a při pobytu na oddělení šestinedělí (položení dítěte na hrudník po narození, Vaše přítomnost při vyšetřeních, dokrmování apod.).



Promluvte si o svém plánu s porodní asistentkou při návštěvě porodnice ještě před porodem, abyste věděla, v čem Vám mohou vyhovět a v čem ne. Ve větších městech je často nutné zaregistrovat se v porodnici, kde chcete родit. Zeptejte se na to v porodnici, kde plánujete родit, nejlépe na začátku druhého trimestru.

Poznámky:

---



---



---

## Doprava do porodnice

Je dobré, pokud předem víte, jak se k porodu do porodnice dostanete.

Zkuste se domluvit s partnerem, rodiči nebo známými, zda by Vás do porodnice odvezli.



Pokud plánujete, že Vás do porodnice odveze partner nebo známý automobilem, ujistěte se, že:

- dobře zná cestu a ví, jak dlouho vám bude přibližně trvat,
- máte dostatek benzínu.



Domluvte se, aby byl Váš řidič před termínem porodu dostupný na telefonu i v noci. Neřidte do porodnice sama.



Poznámky:

---

---

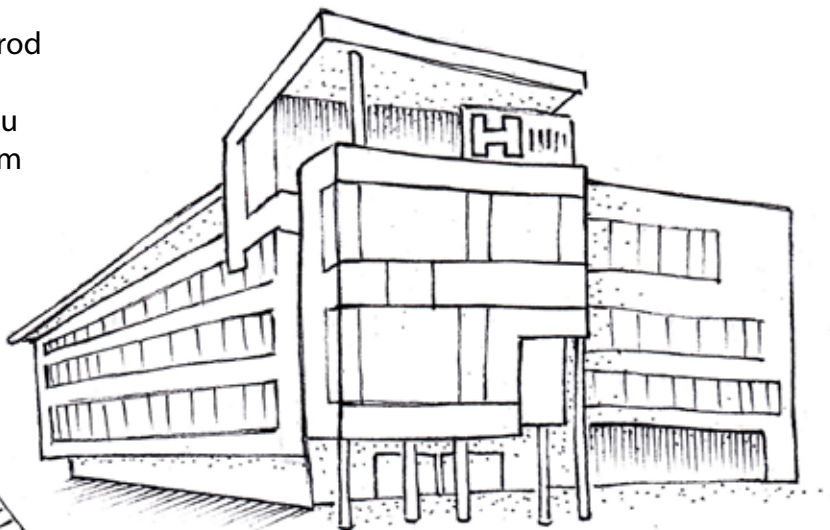
---

Další možností, jak se dostat do porodnice, pokud nemáte k dispozici automobil, je zavolat si taxi. Tato možnost je však finančně náročnější. Pokud o této variantě uvažujete, mějte v telefonu uložené číslo na taxi služby z Vašeho města a odložené peníze.



Některé nemocnice mají svoje sanitky, které Vás k porodu za finanční úplatu přivezou, informujte se ve Vaší porodnici, zda tuto službu poskytují.

V akutním případě, kdy je už porod rozběhlý, máte velké bolesti a časté kontrakce, volejte rychlou záchrannou službu na telefonním čísle 155.



Poznámky:

---

---

---

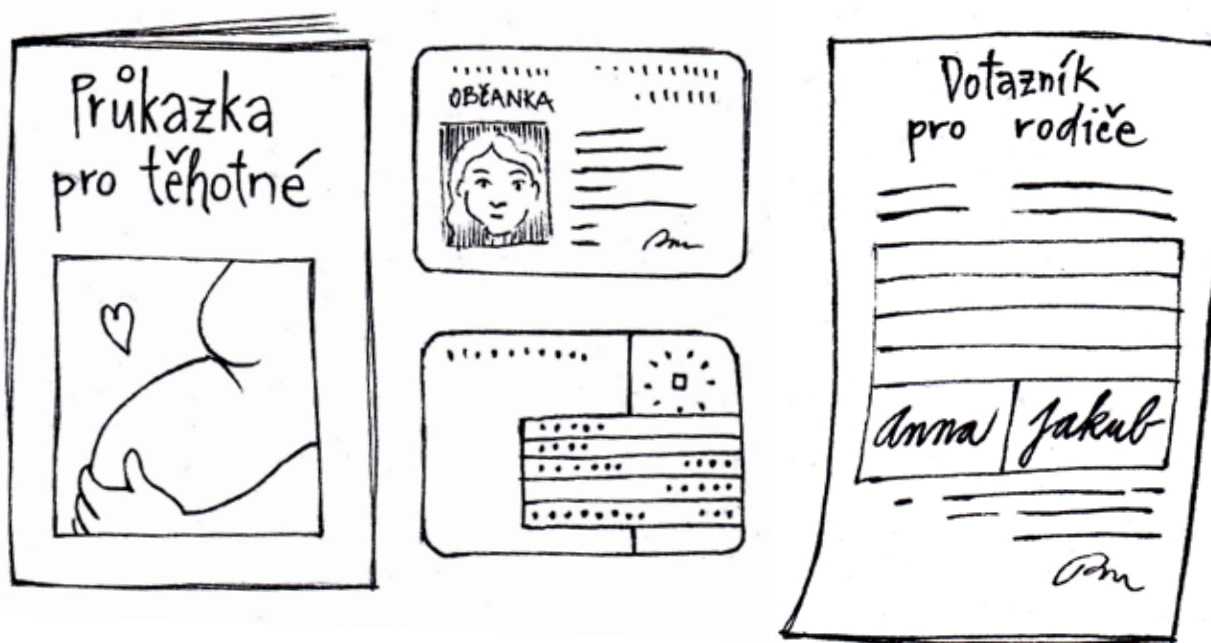


**Dále s sebou budete potřebovat doklady a dokumenty:**

- občanský průkaz
- kartičku zdravotní pojišťovny
- těhotenskou průkazku
- oddací list, pokud jste s partnerem manželé
- pokud nejste s partnerem manželé, souhlasné prohlášení rodičů o otcovství vystavené na matrice ještě v těhotenství
- dotazník se jmény pro holčičku a chlapečka – formulář dostanete od svého gynekologa

Tento formulář musí podepsat oba rodiče, pokud nestihnete formulář do porodu vyplnit a podepsat, je potřeba učinit tak do jednoho měsíce po porodu. Pokud tak neučiníte nebo bude chybět podpis jednoho rodiče, bude mít dítě v rodném listě napsáno nezjištěno a o jméně bude poté rozhodovat soud. Bez jména dítěte nemáte nárok na výplatu dávek. Pokud není v rodném listě zapsán otec dítěte, postačí pouze Váš podpis.

K sepsání **souhlasného prohlášení rodičů o otcovství** se dostavte s partnerem ještě v těhotenství na matriku v místě, kde se dítě narodí. Budete s sebou potřebovat občanské průkazy, rodné listy a těhotenskou průkazku. Pokud si toto prohlášení nevyřídíte před porodem, bude mít dítě po porodu Vaše příjmení a v rodném listě nebude zapsán žádný otec. Zapsat otce i změnit příjmení lze i dodatečně po porodu, také na matrice.



Poznámky:

---



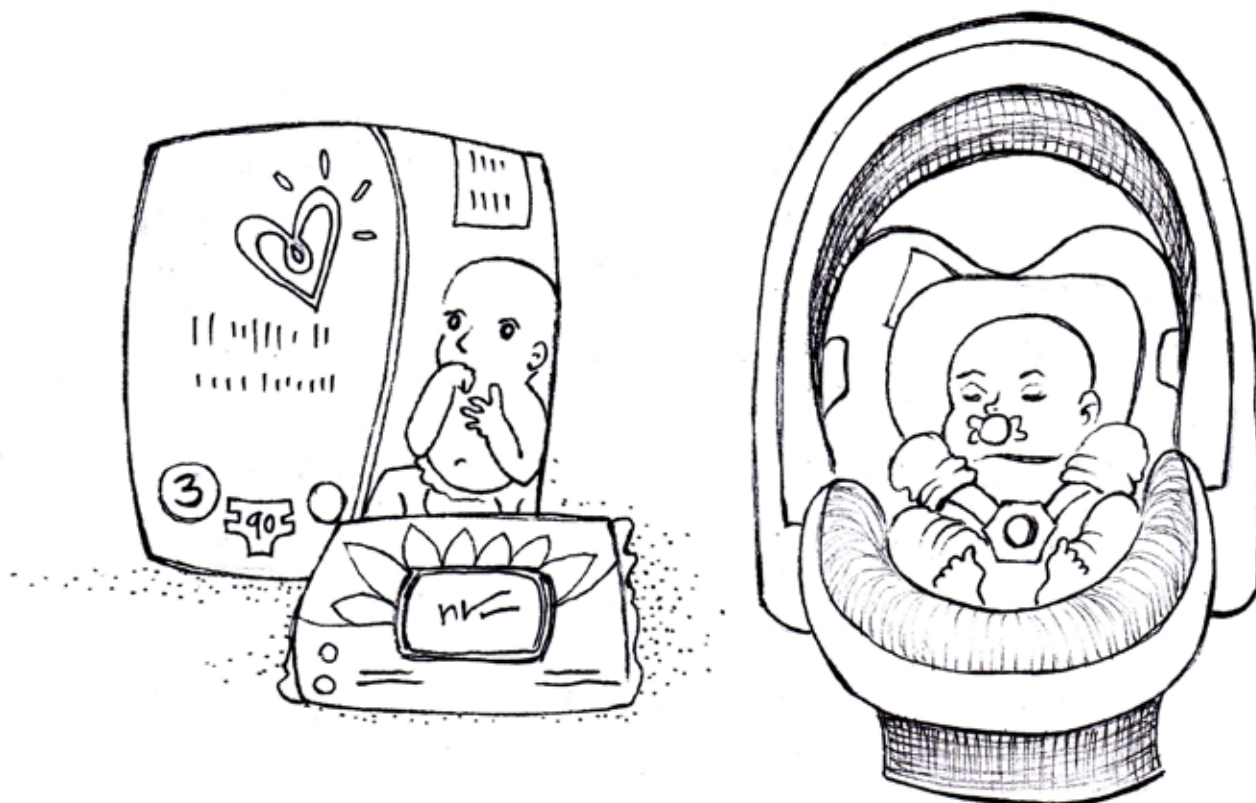
---



---

**Pro miminko budete do porodnice potřebovat:**

- jednorázové plenky (malé balení)
- vlhčené ubrousky
- přebalovací podložky
- 2–3 látkové pleny
- oblečení pro dítě, pokud chcete používat vlastní – ve většině porodnic budete mít během pobytu oblečení pro miminko k dispozici
- oblečení pro miminko na cestu domů, deku
- pokud máte auto, autosedačku pro převoz dítěte (přiveze partner až při odchodu z porodnice)



Poznámky:

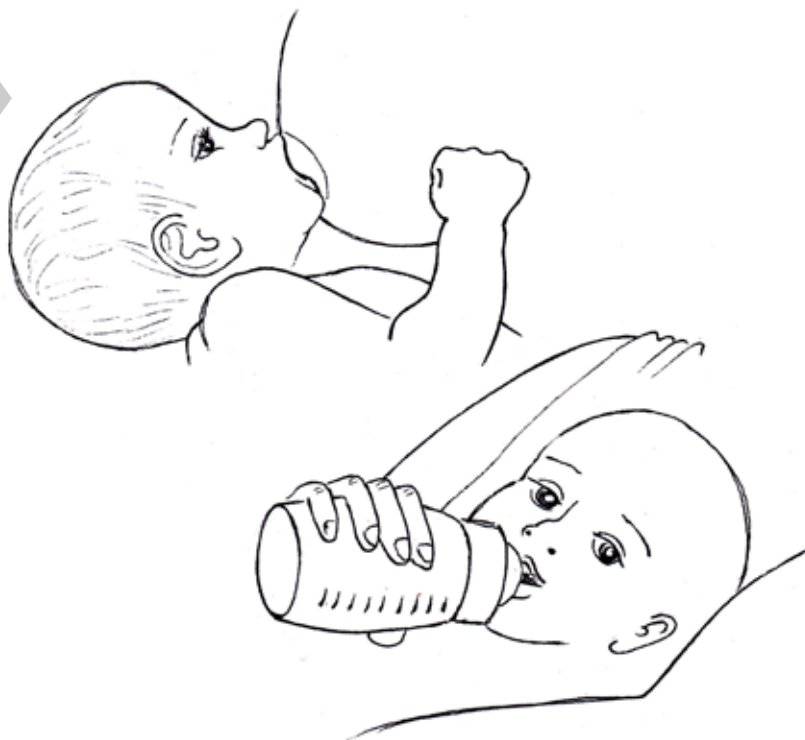
---

---

---

## KOJENÍ

Již během těhotenství můžete přemýšlet o tom, jakým způsobem budete své dítě krmit, a mít s tím spojené různé otázky. Následující kapitola Vám může poskytnout základní informace o kojení i krmení dítěte umělou výživou, abyste byla na různé situace po porodu připravená.



**Kojení** je krmení miminka z prsu matky. Je to nejlepší způsob, jak nakrmit své dítě po jeho narození. Kojením neposkytujete dítěti jen stravu, ale posilujete i Váš vzájemný vztah. Kojením můžete miminko zklidnit a utišit. Mateřské mléko obsahuje všechny potřebné živiny pro Vaše dítě. Kojení postačí dítěti jako jediná strava až do 6 měsíců jeho věku.

Poznámky:

---

---

---

## Výhody kojení:

### Pro miminko:

Díky kojení je dítě méně nemocné, průběh nemocí je lehčí. Kojení přispívá k rozvoji mozku, řeči dítěte. Kojením snižujete riziko obezity u dítěte a vytváří se pevné citové pouto mezi vámi.



### Pro maminku:



Kojením posilujete vztah s dítětem a zlepšujete si své psychické zdraví. Kojení snižuje riziko rakoviny prsou a vaječníků. Kojením ušetříte finance a čas. Dítě můžete nakojit kdekoliv bez toho, abyste s sebou musela nosit lahvičky, vodu a umělé mléko.

Poznámky:

---

---

---

Někdy se může stát, že chcete své miminko kojít, ale z nějakého důvodu Vám to nejde. V porodnici Vám s přisátím miminka po porodu a kojením pomohou zdravotní sestřičky. V domácím prostředí se můžete poradit s dětským lékařem (pediatrem) nebo se můžete obrátit na **laktační poradkyně**, které pomáhají ženám, aby své miminko dobře kojily. Kontakt na ně Vám může dát pediatr, gynekolog nebo si ho můžete vyhledat na internetu. Služby laktačních poradkyň jsou většinou placené.



O radu se můžete obrátit také na on-line poradnu na internetu nebo zavolat na **Národní linku kojení** (tel. číslo: 261 082 424, ve všední dny 8–13 hod.)

Poznámky:

---

---

---

## Krmení umělou výživou

Pokud z nějakého důvodu nemůžete nebo nechcete své dítě kojit, krmte ho z lahvičky vhodnou umělou kojeneckou výživou (umělým mlékem). Krmení umělým mlékem je finančně i časově náročnější než kojení a vyžaduje pečlivou přípravu.

### Při krmení umělým mlékem z lahvičky dodržujte následující zásady:

- miminko krmte v náručí, v pololehu, správná poloha chrání dítě před udušením, zalknutím. Lahvičku držte v ruce, nikdy nenechávejte miminko samotné, zatímco saje z lahve ani **neopírejte lahvičku o polštář, abyste jí nemusela držet**. Dítě se ještě neumí samo otočit a mohlo by se mlékem udušit.
- Při krmení z lahvičky můžete k dítěti tiše promlouvat, zpívat mu nebo ho lehce pohupovat.
- Lahvičky na umělé mléko před každým krmením vymyjte a sterilizujte, popř. vypláchněte vroucí vodou.
- Umělé mléko vybírejte podle věku dítěte a připravujte ho přesně podle návodu, dodržujte dávkování. Nepřidávejte do mléka cukr. O výběru umělého mléka se poraďte s dětským lékařem.
- Před přípravou mléka si umyjte ruce, mléko připravujte před tím, než jdete krmit, nepřipravujte si ho do zásoby.
- Pokud jste s dítětem mimo domov, mějte s sebou vždy dostatek umělého mléka, teplé vody a lahviček.



Poznámky:

---

---

---





## OBSAH

**120 JAK ZÍSKAT DOBROU ZKUŠENOST S PORODEM?**

**128 ZNAKY BLÍŽÍCÍHO SE PORODU**

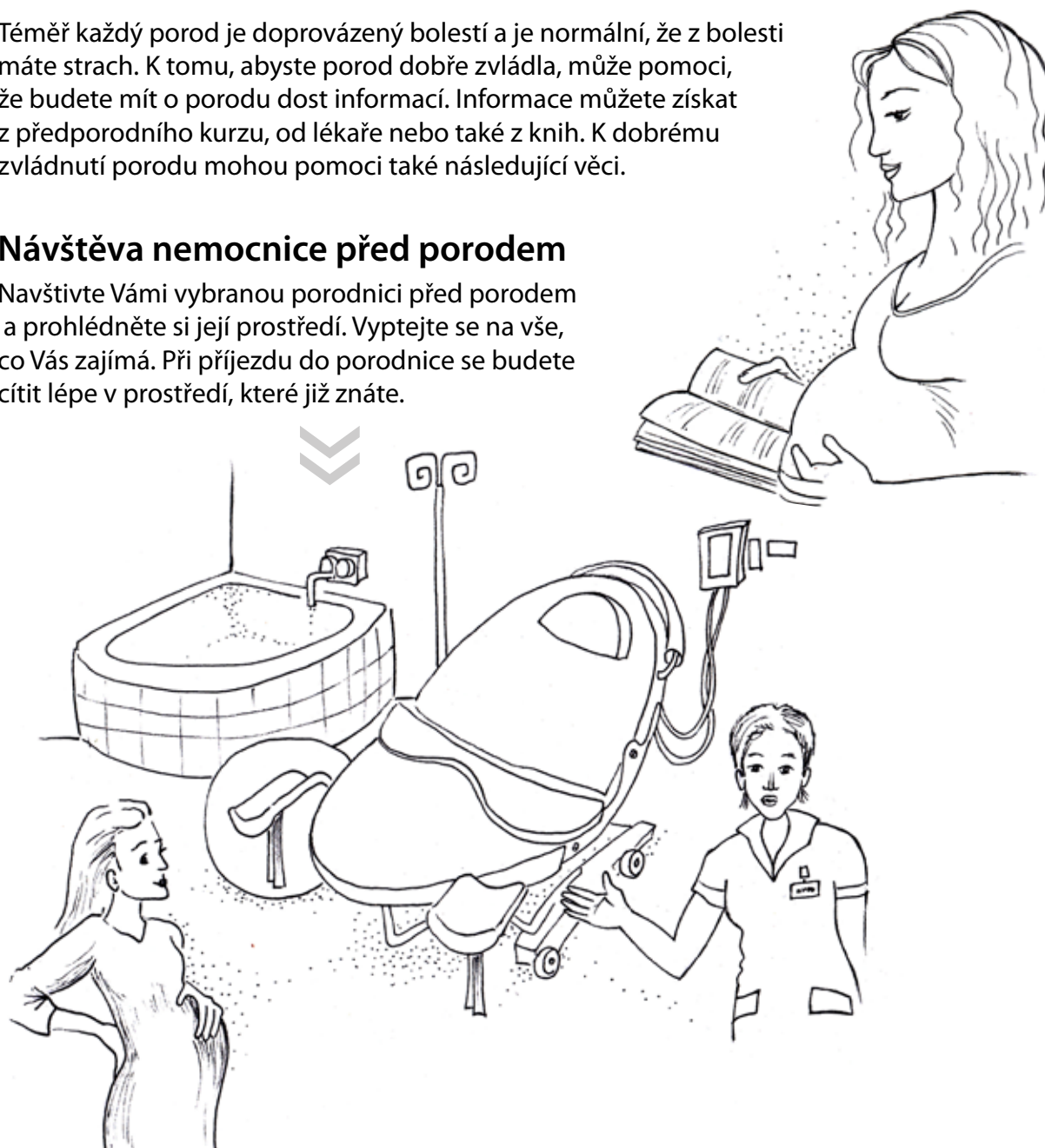
**138 POROD – PORODNÍ DOBY**

## JAK ZÍSKAT DOBROU ZKUŠENOSTI S PORODEM?

Téměř každý porod je doprovázený bolestí a je normální, že z bolesti máte strach. K tomu, abyste porod dobře zvládla, může pomoci, že budete mít o porodu dost informací. Informace můžete získat z předporodního kurzu, od lékaře nebo také z knih. K dobrému zvládnutí porodu mohou pomoci také následující věci.

### Návštěva nemocnice před porodem

Navštivte Vámi vybranou porodnici před porodem a prohlédněte si její prostředí. Vyptejte se na vše, co Vás zajímá. Při příjezdu do porodnice se budete cítit lépe v prostředí, které již znáte.



Poznámky:

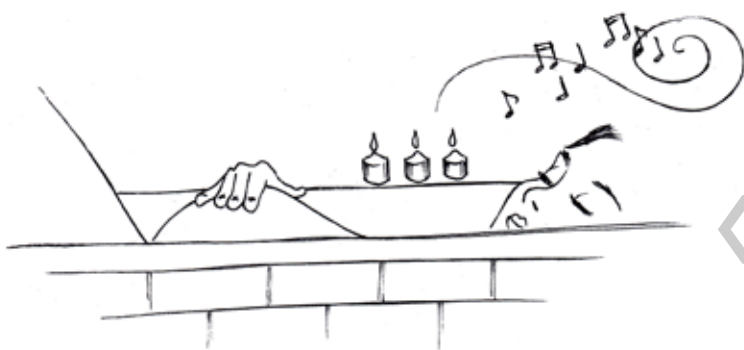
---

---

---

## Předporodní kurz

V těhotenství můžete navštěvovat různé druhy kurzů, které jsou určeny speciálně pro těhotné ženy. Tyto kurzy Vám mohou pomoci zůstat v kondici a připravit Vás na porod. Zároveň se díky informacím, které se na kurzu dozvíte, můžete při porodu cítit více psychicky v pohodě.



## Relaxace, správné dýchání

Relaxaci i správné dýchání se můžete také naučit na předporodním kurzu nebo třeba na kurzu jógy. K relaxaci během porodu můžete také využít teplou koupel nebo sprchu. Některým ženám pomáhá při porodu poslouchat oblíbenou hudbu nebo cítit oblíbenou vůni. Od bolesti Vám může také pomoci jemná masáž od partnera.

Poznámky:

---



---



---

## Změna poloh

Pokud porod probíhá normálně, může Vám během porodu pomoci měnit polohy – chodit, sedět nebo ležet na boku. Můžete také zkusit pohupovat se na míči, klečat nebo dělat dřepy. Pokud to není nutné, nezůstávejte ležet na zádech. Najděte si polohu, která je Vám příjemná.



## Dobrá kondice

Další věc, která je pro porod důležitá, je dobrá fyzická kondice. Dbejte proto v těhotenství na zdravou stravu, pijte čistou vodu a dostatečně se hýbejte. Stejně tak důležitá je psychická pohoda, důvěřujte si, že porod dobře zvládnete.

Poznámky:

---

---

---

## Doprovod partnera, duly

Se zvládnutím porodu Vám může pomoci přítomnost partnera, duly (žena, která podporuje rodičku) nebo jiné blízké osoby u porodu. Pro některé ženy je důležité, aby o ně v průběhu porodu pečoval někdo, koho znají a důvěřují mu.

Pokud jsou kontrakce velmi bolestivé a nepomáhají žádné přirozené techniky tlumení bolesti, mohou Vám být v 1. době porodní podány léky tlumící bolest.

## Tlumení bolesti

Nejčastěji používanou metodou tlumení bolesti při porodu je **epidurální analgezie**. Další často používanou metodou je **vdechování inhalačního plynu**. Existují také další léky proti bolesti, které Vám mohou být během porodu podány; o jejich vhodnosti rozhoduje lékař. Ptejte se na to, co je Vám podáváno.



Poznámky:

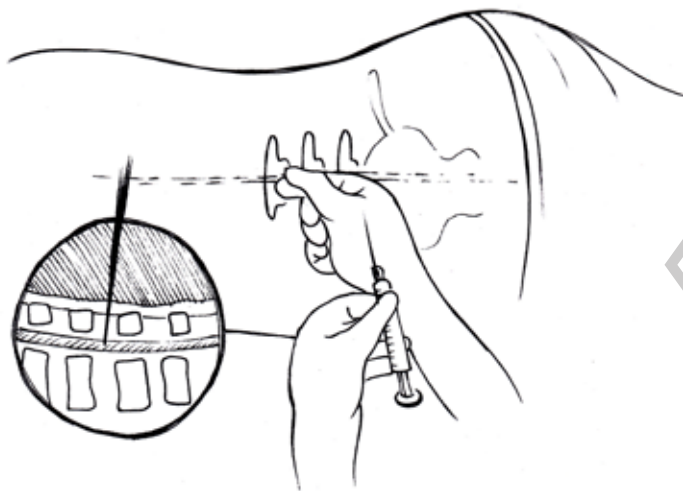
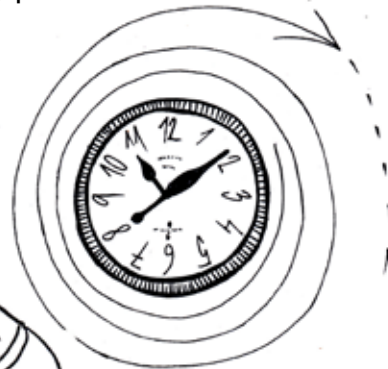
---

---

---

## Epidurální analgezie

Epidurální analgezie je zavedení speciální tenké hadičky do dolní části zad. Touto hadičkou jsou poté podávány potřebné léky tlumící bolest. Je doporučována ženám, které mají velmi dlouhý a bolestivý porod.



Epidurální analgezi lze podat pouze v určitou chvíli, o správné chvíli rozhodne lékař (většinou při otevření porodních cest kolem 4 cm). Pokud máte o epidurální analgezi zájem, požádejte o ní. Lékař může usoudit, že z nějakého důvodu není zavedení možné, nebudte však zklamaná, existují další možnosti tlumení bolesti. Epidurální analgezie je zdarma.

Poznámky:

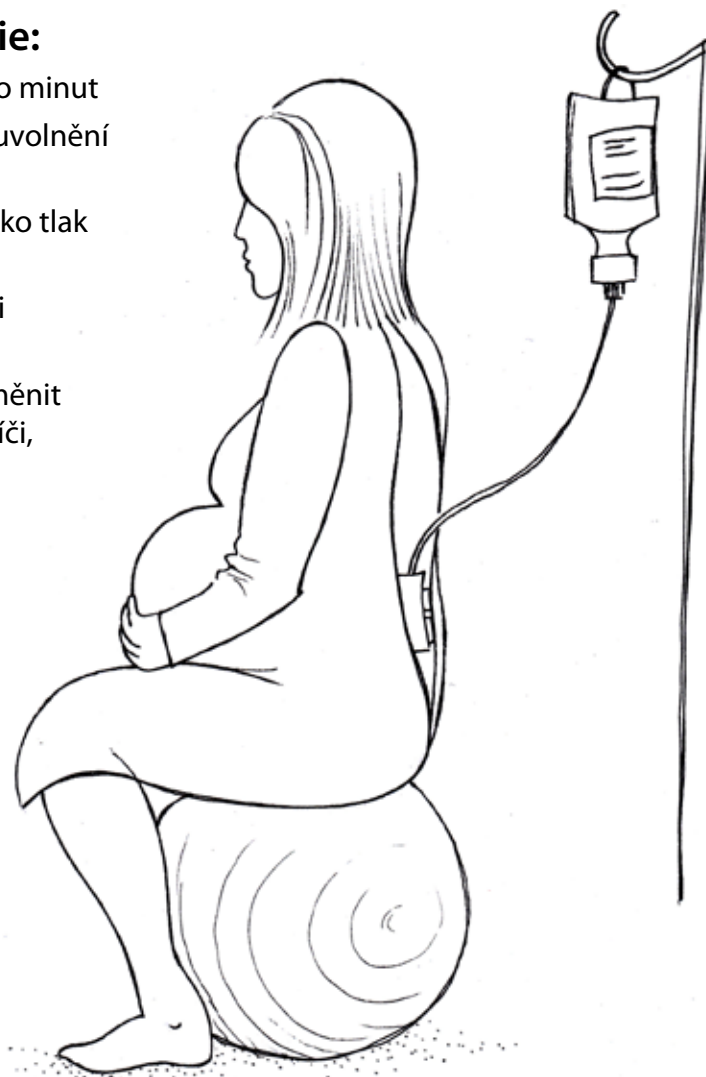
---

---

---

### Výhody epidurální analgezie:

- účinek pocítíte během několika málo minut
- může dojít ke zkrácení porodu díky uvolnění Vašich svalů
- děložní stahy jsou vnímány pouze jako tlak nebo napětí v břiše
- během porodu lze látku proti bolesti přidávat
- se zavedeným epidurálem můžete měnit porodní polohy (vleže, vestoje, na míči, ve sprše)



Poznámky:

---

---

---

### Nevýhody epidurálu:

- někdy se nemusí podařit zavést epidurál ve správný čas, může dojít ke zpomalení porodu
- u porodu s epidurální analgezií dochází častěji k použití porodních kleští
- snižuje produkci hormonu oxytocinu (tzv. hormon lásky), který napomáhá k navazování pouta mezi Vámi a miminkem a pomáhá k dobrému kojení
- u některých žen se mohou po porodu objevit nežádoucí účinky: bolesti hlavy, zad, problémy s močením nebo pohyblivostí končetin



Poznámky:

---

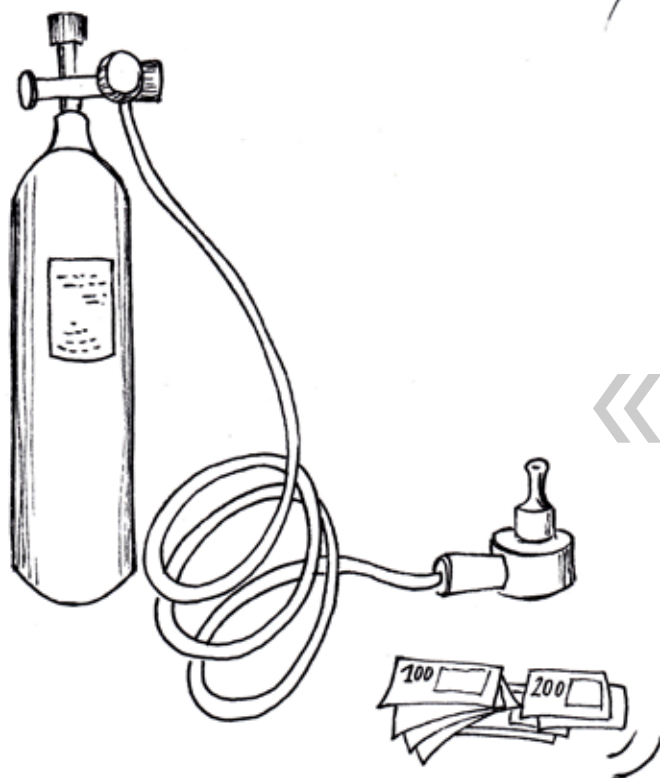
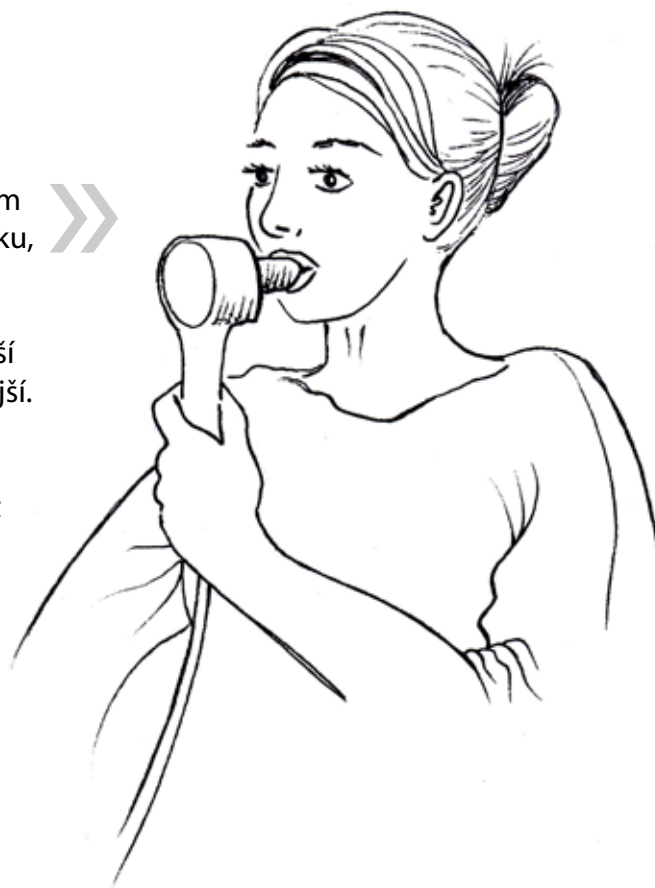
---

---

Dalším způsobem tlumení bolesti je inhalování plynu pomocí přístroje **Entonox**.

## Entonox

Způsob tlumení porodních bolestí, při kterém ústy vdechujete směs oxidu dusného a kyslíku, známou jako **rajský plyn**. Účinek nastupuje velmi rychle, současně rychle odeznívá. Při vdechování této látky se budete cítit klidnější a uvolněnější, bolesti by měly být snesitelnější. Pro dobrý účinek je důležité vdechovat ho správným způsobem. Entonox Vašemu miminku nijak neškodí. Vy můžete pociťovat sucho v ústech nebo nevolnost.



Využití této metody tlumení bolesti je **placené**, zeptejte se na cenu v porodnici, kde budete rodit.

Poznámky:

---

---

---

## ZNAKY BLÍŽÍCÍHO SE PORODU

Vaše těhotenství se již chýlí ke konci a Vy očekáváte narození svého dítěte. Na následujících stránkách naleznete projevy, které mohou značit, že Váš porod již brzy začne. Každý porod je neopakovatelný a jedinečný a může začít několika způsoby. V této kapitole je popsán porod přirozený, v následující kapitole pak je popsán porod císařským řezem.

Blížící se porod můžete rozeznat podle několika znaků. Objevit se může jeden, postupně další, ale i všechny najednou.



Poznámky:

---

---

---

### Výtok z pochvy – odchod hlenové zátky

Hlenová zátka se vytváří již v těhotenství a chrání Vaše miminko před infekcí a bakteriemi z venku. Odchod hlenové zátky můžete zpozorovat na toaletě, jedná se většinou o narůžovělý hlen, který značí otevírání děložního čípku. To může trvat i několik dní, některým ženám odejde hlenová zátka až při porodu. Pokud by se ve výtoku objevilo větší množství krve, navštivte ihned lékaře.



### Tlak v pánvi, dítě se sesunulo níž

Můžete pozorovat, že se Vaše břicho posunulo dolů, lépe se Vám dýchá.



Poznámky:

---

---

---

### Zažívací potíže – pohyb střev, průjem, zvracení, tlak na konečník

U některých žen se před porodem může objevit průjem, tělo si tak přirozeně čistí střeva. Objevují se i další potíže jako nucení na zvracení, zvracení nebo křeče ve střevech. Všemi těmito projevy se tělo chystá na porod.



### Nával/pokles energie, únava

Blížící porod je také někdy doprovázen extrémní únavou, u někoho zase naopak velkou energií, chutí uklízet a hýbat se.

Poznámky:

---

---

---



### Bolest zad

Před začátkem porodu můžete také pociťovat silnější bolesti zad.



### Špinění, krvácení

Slabé špinění před porodem je v pořádku a značí, že porod brzy začne, děložní hrdlo se otevírá. Pokud máte silné kontrakce a začnete mírně krvácet, je to dobré znamení, že brzy porodíte. Pokud začnete krvácet dříve než před 36. týdnem těhotenství nebo je krvácení silné, navštivte ihned lékaře.



Poznámky:

---

---

---

### Poslípáci – cvičné kontrakce (odborně Braxton-Hicksovy kontrakce)

Projevují se jako občasné tuhnutí nebo stažení břicha, které po několika sekundách poleví. Mohou být spojené s mírnou bolestí v podbříšku nebo zad. Tyto stahy jsou nepravidelné. Slouží k tomu, aby se děloha připravila na porod. Mohou se tu a tam objevovat již od konce druhého trimestru.



### Pravidelnější a silnější děložní stahy (kontrakce)

Stahy (kontrakce), které vedou k porodu, jsou většinou pravidelné, jsou cítit v celém břiše a trvají více než 40 sekund. Postupně se délka mezi nimi zkracuje, stahy jsou silnější a delší. Doporučuje se odjet do porodnice, když kontrakce trvají více jak 40–60 sekund, opakují se po 4–5 minutách a trvají déle než hodinu.

Při kontrakcích se soustředte na správné dýchání, pokud nevíte, jak na to, porodní asistentka Vám poradí. Pokuste se najít polohu, ve které Vám bude příjemně.

Poznámky:

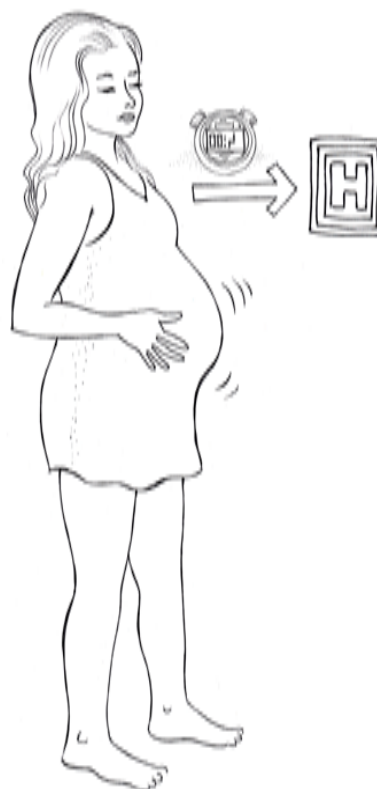
---

---

---

## Rozdíl mezi poslíčky a kontrakcemi

Poslíčci	Děložní stahy (kontrakce)
Vyskytují se nepravidelně, doba mezi nimi se nezkracuje.	Vyskytují se pravidelně, jsou časté.
Nezesilují se, jsou mírně bolestivé.	Jsou stále silnější, bolestivé.
Cítíte je pouze v přední části břicha.	Bývají cítit po celém těle.
Poslíčci trvají pár minut.	Kontrakce trvají dlouhou dobu.
Díky změně činnosti (procházce, teplé koupeli) poslíčci odezní.	Během procházky či při teplé koupeli se kontrakce stávají silnějšími.
Děložní čípek se nemění.	Děložní čípek se otevírá a ztenčuje.



Poznámky:

---



---



---

## Odtok plodové vody

Plodová voda je tekutina, která v děloze obklopuje miminko a chrání ho. Plodová voda před narozením dítěte odteče. Odtok plodové vody můžete vnímat jako únik moči. Většinou se jedná o menší množství plodové vody, hlava miminka zabraňuje tomu, aby voda vytekla celá. Někdy však může dojít i k úniku velkého množství najednou. Některým ženám plodová voda nepraskne před porodem, ale až během porodu nebo je uvolněna lékařem.

**Po odtečení plodové vody** se vždy vydejte do porodnice, porod již pomalu začíná. Pokud si nejste jistá, zda jde o plodovou vodu, pokuste se tekutinu zachytit na vložku a vzít s sebou do porodnice. V porodnici otestují, zda se to skutečně je plodová voda.

Pokud je voda čirá, narůžovělá, stačí se dostavit do porodnice do dvou hodin, **pokud je nazelenalá, zapáchající, jedte ihned.**



Poznámky:

---

---

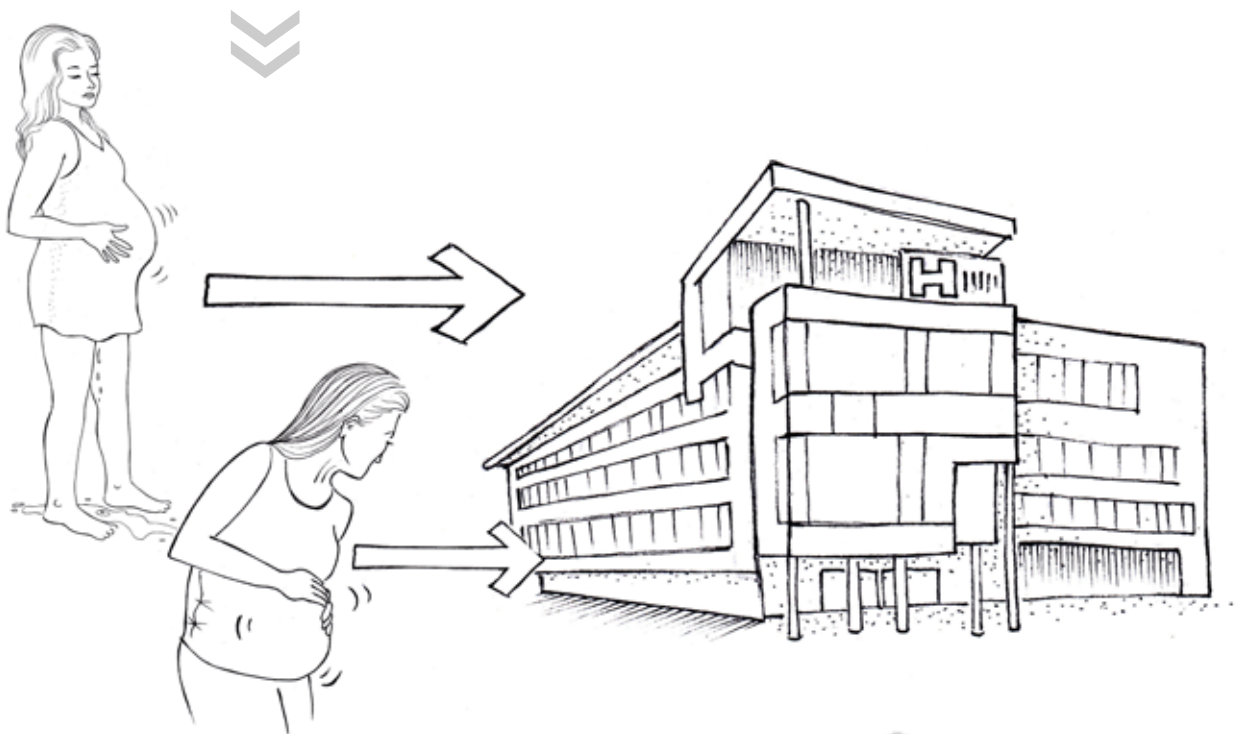
---

## Odjezd do porodnice

Do porodnice se vydejte, když:

- Vám praskne plodová voda nebo
- pokud jsou Vaše kontrakce pravidelné a objevují se po 4–5 minutách nebo rychleji.

Pokud bydlíte ve větší vzdálenosti od porodnice, vyrazte na cestu dřív.



Do porodnice se vydejte také v případě, že se bude dít něco neobvyklého, např. silné krvácení, velké bolesti, nadměrné nebo žádné pohyby miminka v břiše.

V případě jakékoliv nejistoty můžete do porodnice zatelefonovat a poradit se.

**Do porodnice si s sebou vezměte** sbalenou tašku pro Vás a Vaše dítě, těhotenskou průkazku, kartičku zdravotní pojišťovny, mobilní telefon a připravené dokumenty.



Poznámky:

---

---

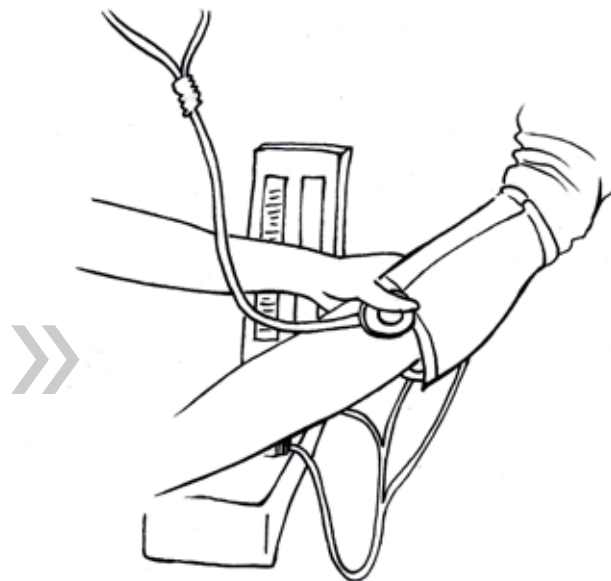
---

## Příjezd do porodnice

Po příjezdu do porodnice se vydáte na příjem rodiček, kde s Vámi bude sepsaná **anamnéza** – rozhovor s lékařem o Vašem zdravotním stavu nyní i v minulosti. Pokud máte sepsaný **porodní plán**, předložíte ho.

Lékař nebo porodní asistentka se Vás budou ptát na děložní stahy (kontrakce), odtok plodové vody, krvácení.

Bude Vám změřen krevní tlak, pulz, tělesná teplota a zkontrolována moč.



Poté budete vaginálně vyšetřena pro zjištění, jak hodně je Vaše děložní branka otevřena, a na monitoru budou natočeny kontrakce a srdeční ozvy dítěte (CTG). Lékař Vám sdělí, jak hodně je již Váš porod rozběhlý.

Pokud jste měla v 3. trimestru pozitivní test na streptokoka, budou Vám do žíly podána antibiotika.



Poznámky:

---

---

---

Podle toho, jestli bude nebo nebude Váš porod rozběhlý, Vám lékař navrhne další postup. Může se stát, že Vám nabídne jít ještě zpátky domů, protože porod ještě nezačal nebo je na samém počátku a může trvat ještě hodně hodin. Pokud byste raději chtěla zůstat v porodnici, většinou je to možné a budete prozatím uložena na lůžko na oddělení. Na porodní sál půjdete, až porod postoupí.



« Pokud je již porod rozběhlý, bude následovat **příprava k porodu**. Pokud nejste v intimních partiích oholena, porodní asistentka Vás oholí. Poté Vám bude proveden klystýr a osprchujete se. Klystýr je nálev vody, který Vám bude hadicí napuštěn do střev, abyste se vyprázdnila a miminko tak mělo pro cestu ven co nejvíce místa.

Poznámky:

---

---

---

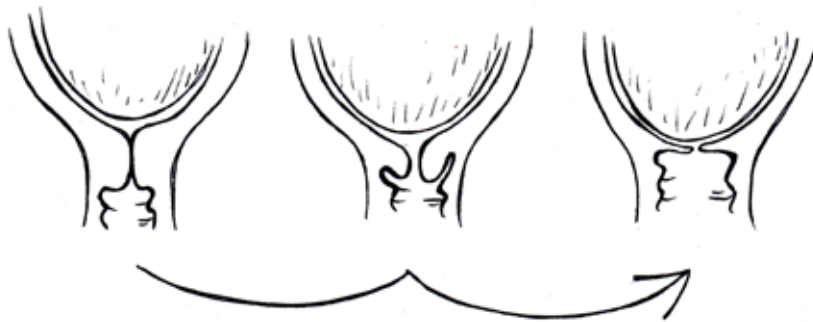
## POROD – PORODNÍ DOBY

Porod se rozděluje na tři doby:

1. doba porodní
2. doba porodní
3. doba porodní

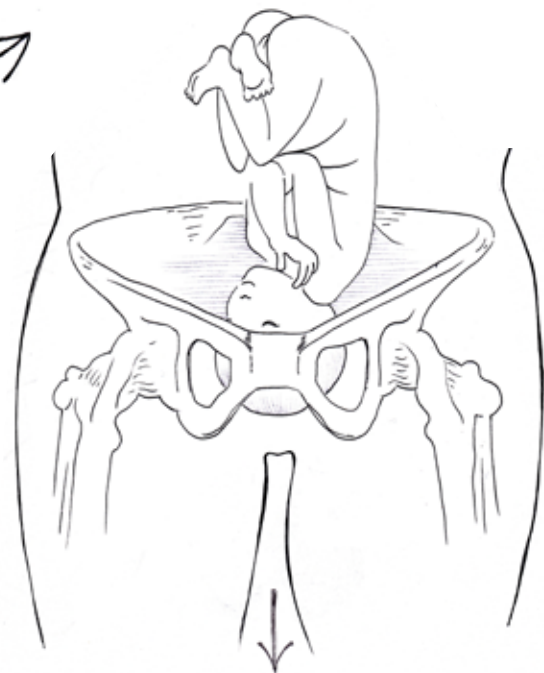
### 1. doba porodní (otevírací – otevírají se vnitřní porodní cesty)

První dobou porodní **začíná porod**. Projevuje se pravidelnými děložními stahy (kontrakcemi), díky kterým se zkracuje a otevírá děložní hrdlo. Po zkrácení hrdla vzniká děložní branka, která se postupně otvírá, aby se mohlo Vaše dítě narodit.



Branka je plně rozšířená, když má průměr asi 10 cm, poté je branka tzv. zašlá a dítě se může narodit. V tuto chvíli již budete cítit silný tlak na konečník, který Vás bude nutit tlačit.

Tato fáze je nejdelší část porodu a může trvat i několik hodin. U prvorodiček trvá průměrně 10 až 12 hodin, u vícerodiček 6 až 8 hodin.



Poznámky:

---



---



---

Pokud porod probíhá normálně, je dobré v této fázi měnit polohy – chodit, sedět nebo ležet na boku. Ležet na zádech se nedoporučuje. Můžete také zkusit pohupovat se na míči nebo si dát teplou sprchu.



Pokud je Vám to příjemné, zapojte svého partnera. Může Vám masírovat záda, podpírat Vás nebo do něj můžete být zavěšená. Najděte si polohu, která je Vám příjemná. Pokuste se relaxovat.



Poznámky:

---

---

---

Během této fáze budete pravidelně kontrolována porodní asistentkou i lékařem, budou Vám na monitoru natáčeny děložní stahy (kontrakce) i ozvy dítěte, měřena teplota a prováděno vaginální vyšetření.



Pokud bude Váš porod probíhat příliš pomalu, může Vám být pro urychlení propíchnuta plodová voda (pokud Vám již nepraskla) nebo Vám mohou být do žíly podán hormon pro urychlení porodu, nazývaný oxytocin. Pokud si nepřejete tento hormon podávat, sdělte to ve svém porodním plánu nebo při příjmu lékaři.



Poznámky:

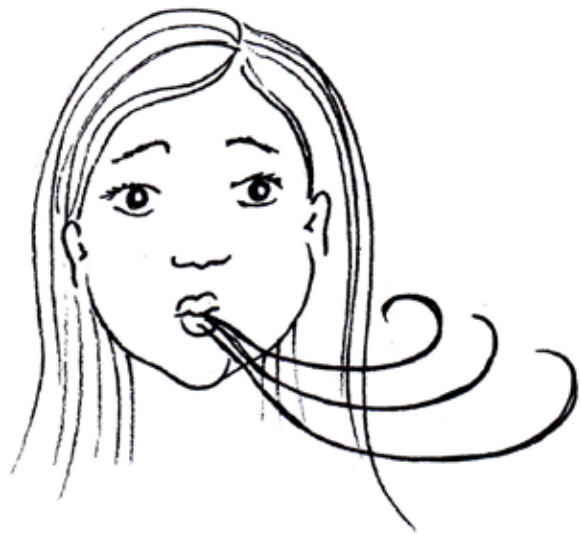
---

---

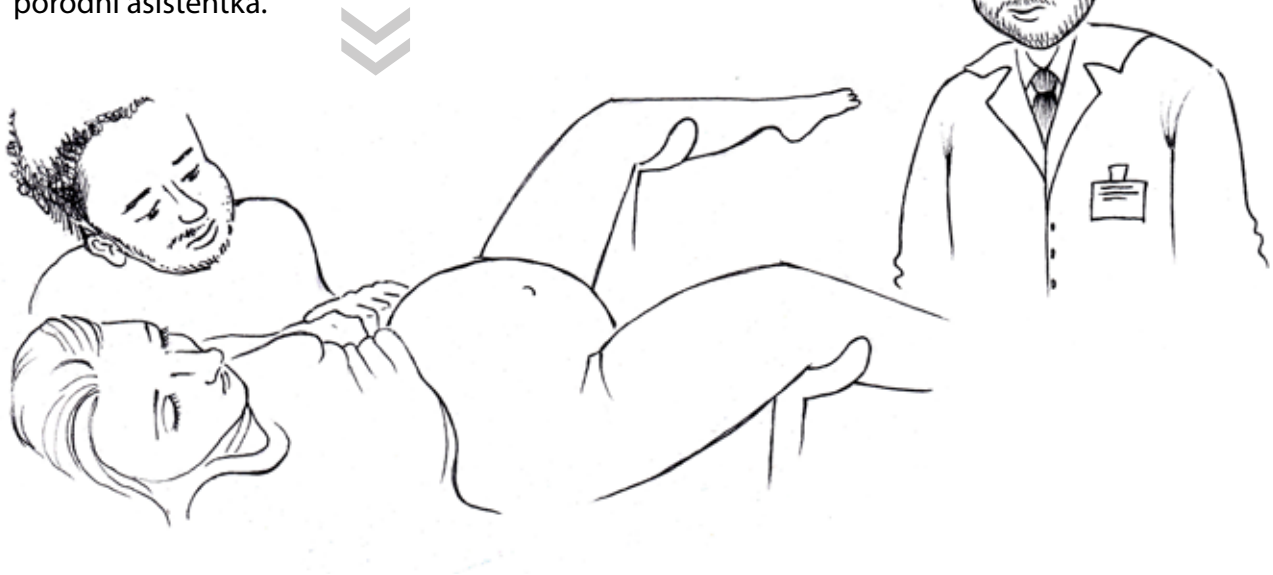
---

## 2. Doba porodní (vypuzovací)

Ve chvíli, kdy je branka zašlá a cítíte nutkání k tlačení, nastává **2. doba porodní**, která **končí narozením dítěte**. V této fázi jsou děložní stahy (kontrakce) silnější, častější a déle trvají. Budete vyzvána porodní asistentkou, abyste začala tlačit. Porodní asistentka Vám bude říkat, kdy máte tlačit a kdy pouze dýchat.



Rodit můžete v různých polohách, nejčastěji je to vleže, v polosedě, v podřepu, na boku, vkleče, ve dřepu a na porodní stoličce. Vhodnou polohu Vám pomůže vybrat porodní asistentka.



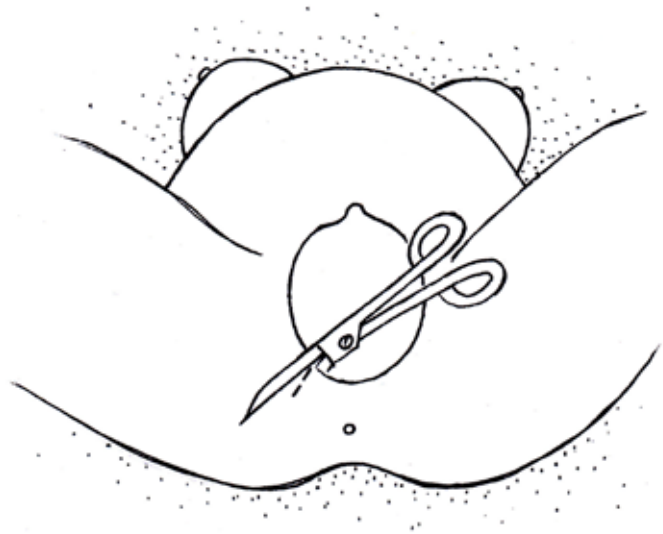
Poznámky:

---

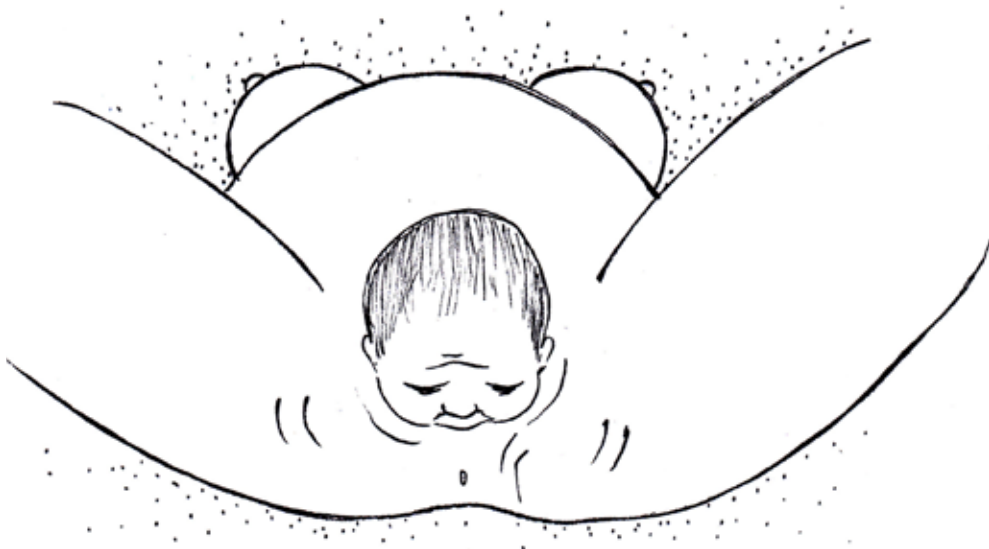
---

---

Někdy se může stát, že hlavička dítěte nemůže projít ven a hrozí roztržení kůže mezi vagínou a zadkem (tzv. hráz). Aby lékař zabránil tomuto poranění, provede **nástřih hráze** (episiotomie). Lékař obvykle oznámí, že nástřih provede, a po porodu kůži opět sešije.



Děti se nejčastěji rodí hlavičkou napřed. Porod hlavičky je nejnáročnější část porodu, poté následuje porod ramének dítěte, dokončení porodu je pak již většinou velmi rychlé.



Poznámky:

---

---

---

Po narození dítěte lékař přestřihne pupeční šňůru, kterou je dítě spojené s placentou, a položí Vám dítě na holou hrud', k prsům. Dotýkejte se svého dítěte, mluvte na něj, pomůže mu to se po porodu zklidnit.

Může se stát, že zdravotní stav miminka nedovolí, aby bylo po porodu hned s Vámi. Nebojte se. Jakmile se situace uklidní, užijete si společný čas dostatečně.



« Kontakt s Vaším dítětem kůže na kůži pomůže k vytvoření dobrého vztahu s ním a napomůže kojení. Poté porodní asistentka Vaše dítě zkontroluje, vyčistí mu ústa a nos a opět Vám jej přiloží k prsům.

Poznámky:

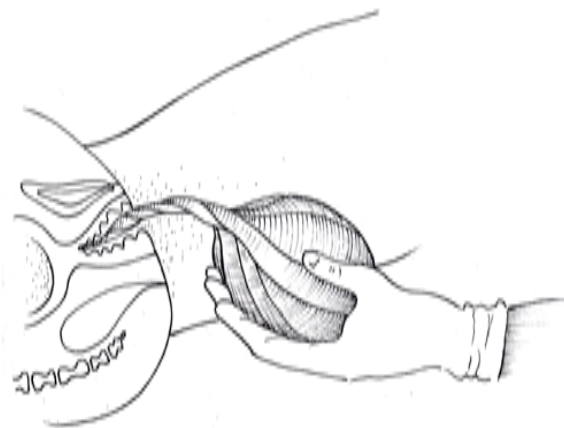
---

---

---

### 3. doba porodní (doba k lůžku)

Začíná narozením dítěte a končí **vypuzením placenty**. Po porodu dítěte se děloha stáhne a zbyde v ní pouze placenta. Po několika minutách se děloha začne opět stahovat a postupně vypudí placentu do pochvy. Budete vyzvána, abyste ještě jednou zatlačila, a poté placentu porodíte. Nakonec Vám budou sešita případná poranění nebo nástřih.



Dvě hodiny po porodu budete ještě ležet na porodním sále, abyste byla sledována pro případ, že by došlo ke krvácení. Tyto dvě hodiny by Vám mělo být umožněno strávit s dítětem i Vaším partnerem. Řekněte si o to, pokud to tak nebude.

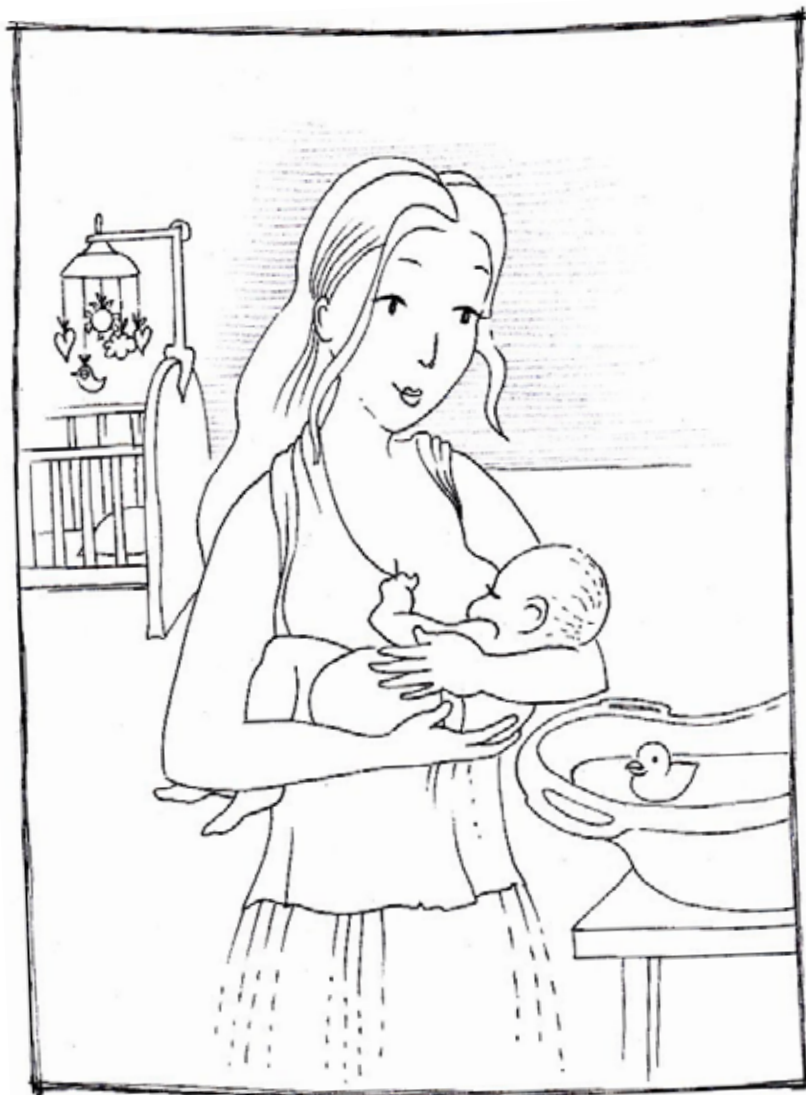


Poznámky:

---

---

---



## OBSAH

**146 PRVNÍ DNY S DÍTĚTEM PO PORODU V PORODNICI**

**160 PO PŘÍCHODU DOMŮ**

**169 LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY, OČKOVÁNÍ**

**177 POPORODNÍ DEPRESE**

## PRVNÍ DNY S DÍTĚTEM PO PORODU V PORODNICI

**První dny s Vaším dítětem**

Narozením miminka pro Vás začíná nová etapa života, začínáte žít jako rodina. Nejdříve se musíte vzájemně poznat, proto věnujte hodně času společným chvílám. Miminko chovejte, hladte, mluvte na něj, prohlížejte si ho. Zapojte do poznávání i Vašeho partnera. Miminko získá pocit bezpečí a klidu, který potřebuje k dobrému vývoji.



Několik dní po porodu je většina miminek hodně spavá, budí se pouze na krmení a jinak odpočívají. Odpočívajte s ním.



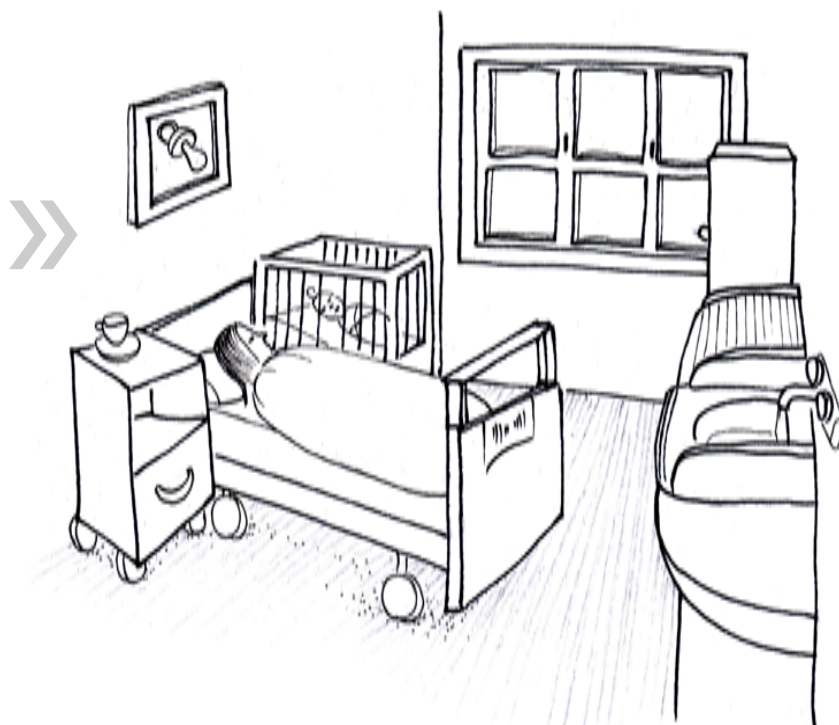
Poznámky:

---

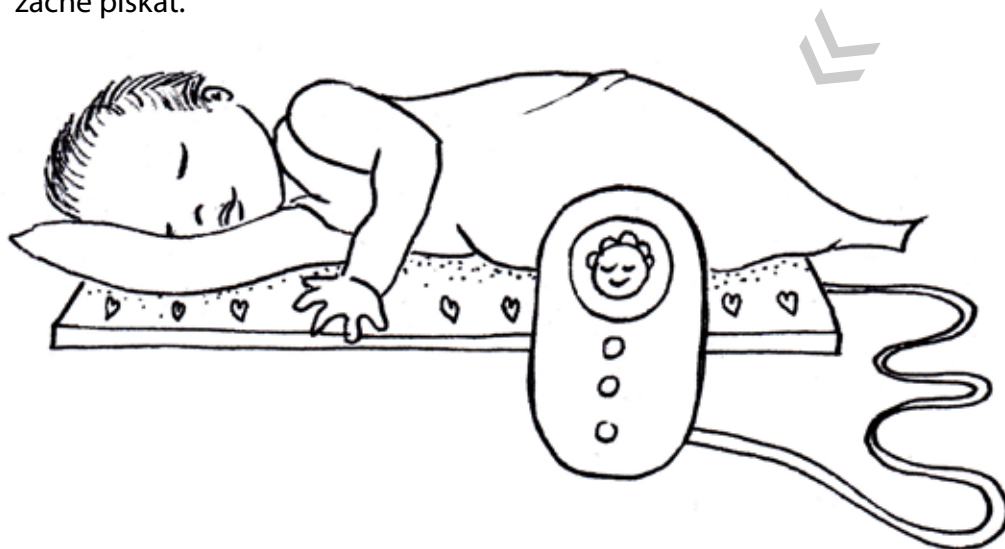
---

---

Po porodu budete s miminkem umístěni na **oddělení**, které se nazývá **šestinedělí**. Od této chvíle už můžete mít miminko stále u sebe. Může se stát, že budete po porodu velmi unavená a sestřičky Vám nabídnou, že se o miminko chvíli postarají, abyste si odpočinula. Záleží na Vás, jestli toho budete chtít využít, nabídku můžete odmítnout.



Ve většině nemocnic jsou na oddělení šestinedělí dvou až třílůžkové pokoje, ve kterých budete mít sprchu a toaletu, pro miminko přebalovací pult a umyvadlo na koupání. Miminko bude uloženo do pojízdné postýlky, ve které bude i **monitor dechu**. Monitor dechu je podložka pod matraci, která snímá dýchání Vašeho miminka a v případě potíží začne pískat.



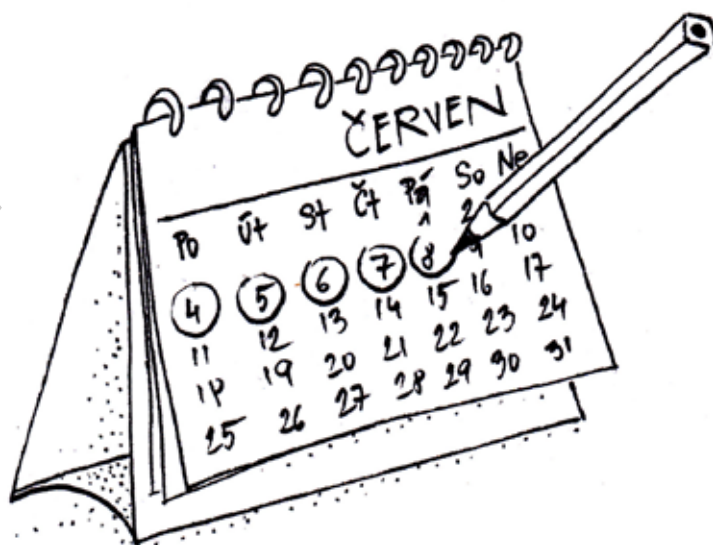
Poznámky:

---

---

---

V porodnici strávíte obvykle 3 dny po normálním porodu a 5 dní po císařském řezu, vždy ale bude záležet na tom, jaký bude zdravotní stav Váš a Vašeho miminka. »



« Na oddělení šestinedělí Vám budou k dispozici zdravotní sestřičky a ve většině nemocnic i **laktační poradkyně**, která Vám může pomoci s kojením. Po narození prvního dítěte budete pravděpodobně potřebovat více rad a pomoci, nebojte se na vše zeptat.

Poznámky:

---



---



---

Každý den bude Vaše miminko na **pravidelné vizitě** (návštěva lékaře na pokoji) kontrolováno dětským lékařem. Miminko zváží a budou se ptát, jak jí, čůrá a kaká, sledovat budou také novorozeneckou žloutenku.



I Vy budete každý den kontrolována gynekologem při vizitě. Kontrolovat bude Vaše poporodní poranění a sledovat, zda nemáte nějaké obtíže.

Poznámky:

---

---

---

## Péče o miminko po porodu

Již v porodnici budete mít příležitost o své dítě pečovat. Sestřičky Vám ukáží, jak miminko vykoupat, a poradí Vám, jak se starat o pupík, kde je ještě zbytek pupeční šňůry podvázaný svorkou. Další péče, jako přebalování, oblékání a krmení, již bude na Vás. Nebojte se však požádat o radu nebo pomoc, když si nebudete s něčím jistá.



Většina porodnic dává během pobytu k zapůjčení oblečení na miminko. Jednorázové pleny, vlhčené ubrousky a kosmetiku na zadeček si však přivezte z domu.

Poznámky:

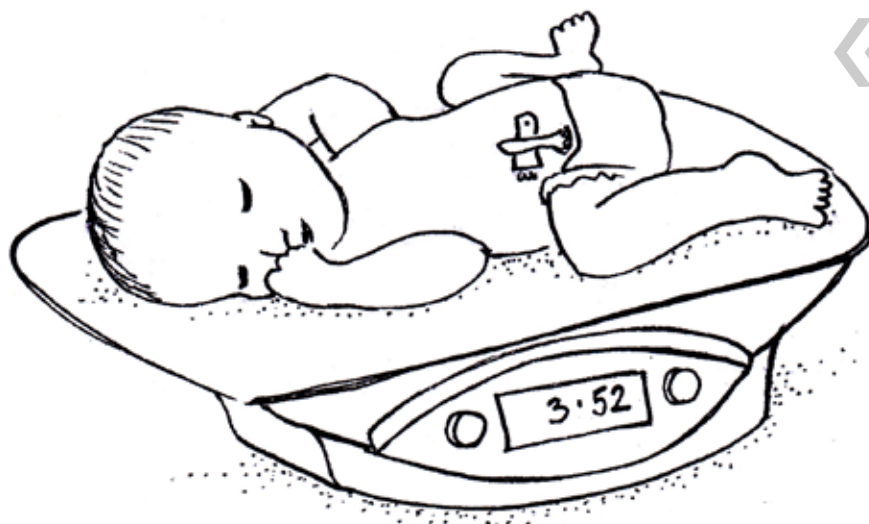
---

---

---

## Vyšetření v porodnici

Již během pobytu v nemocnici Vás budou čekat s miminkem různá lékařská vyšetření. Mělo by Vám být umožněno absolvovat všechna vyšetření s Vaším miminkem. >>>



<<< Vyšetřování miminka začíná ihned po porodu, kdy dětský lékař nebo sestra zkontroluje jeho zdravotní stav, vyčistí mu nos a ústa a očistí ho. Do očí mu nakape oční kapky proti infekci. Miminko je na tělíčku označeno číslem a jménem, poté Vy i miminko dostane identifikační náramek na ruku.

Poznámky:

---

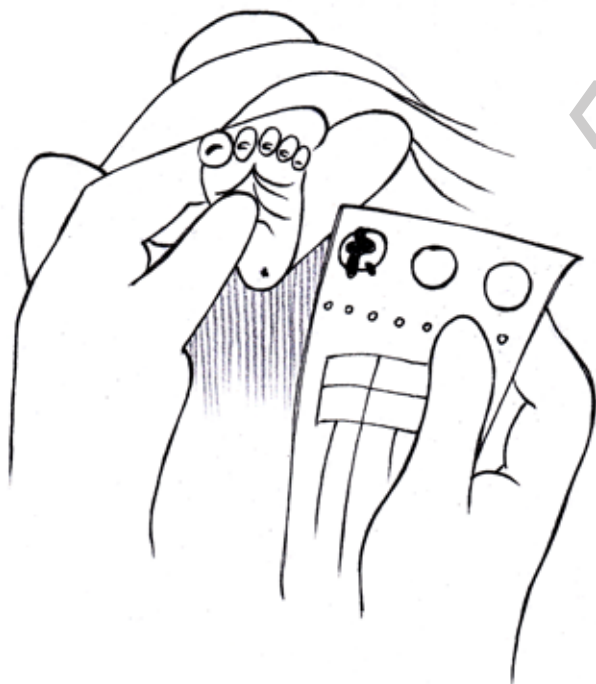
---

---

Vaše miminko dále bude čekat:

### Podání vitamínu K (kanavit)

Vitamín K dostávají novorozenci proti neočekávanému krvácení, které může vzniknout z jeho nedostatku. Nejčastěji se píchá jedna injekce 2–6 hodin po porodu do svalu miminka. Vitamín K se může také podávat v kapkách, které se musí dávat pravidelně každý týden do 3. měsíce věku dítěte.



### Novorozenecký screening

Screening slouží k vyhledávání nemocí u novorozených dětí. Po 48–72 hodinách po porodu bude Vašemu miminku odebrána z patičky kapka krve na tzv. novorozenecký screening. Při něm se vyšetřuje 18 vzácných chorob, mezi které patří např. vrozené selhání funkce štítné žlázy, vrozené selhání funkce nadledvin, cystická fibróza, fenylketonurie a další. Odebrání krve z patičky je téměř bezbolestné, patičku před odběrem nahřejete a výsledky jsou většinou do 2 týdnů. Váš dětský lékař Vám bude telefonovat pouze v případě, že by něco nebylo v pořádku. Toto vyšetření je důležité pro včasné odhalení nemoci a nasazení léčby.

Poznámky:

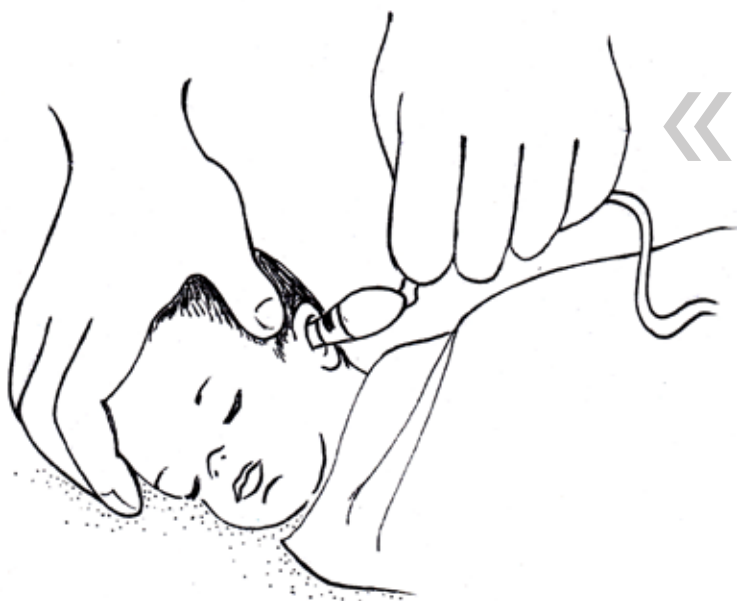
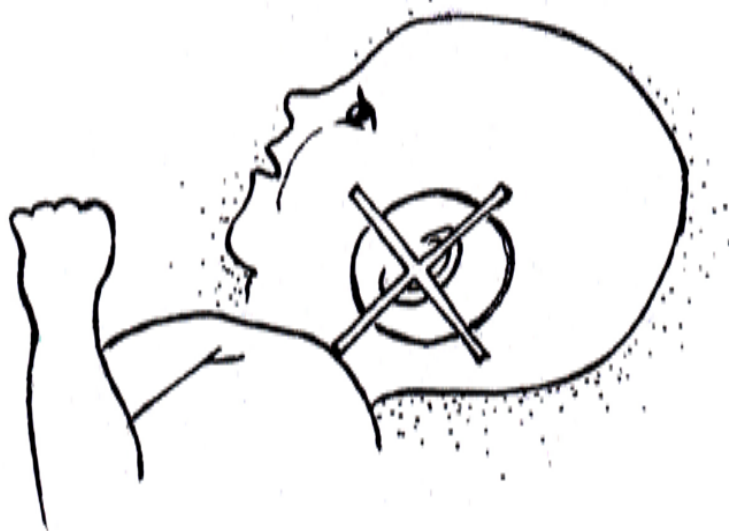
---

---

---

## Screening sluchu

Dalším vyšetřením bude vyšetření sluchu, které se provádí většinou 2. až 3. den po narození miminka. Vyšetření není povinné.



Vyšetření probíhá tak, že spícímu miminku sestřička jemně vloží do zvukovodu sondu. Sonda vysílá zvuky a zároveň zaznamenává, zda uši na zvuk reagují. Pokud ano, je vše v pořádku. Pokud nedojde k očekávané reakci, neznamená to, že Vaše dítě neslyší. Budete vyzváni, abyste zašli po odchodu z porodnice k lékaři, který sluch Vašeho miminka znovu zkontroluje. Vyšetření není pro dítě bolestivé ani škodlivé.

Poznámky:

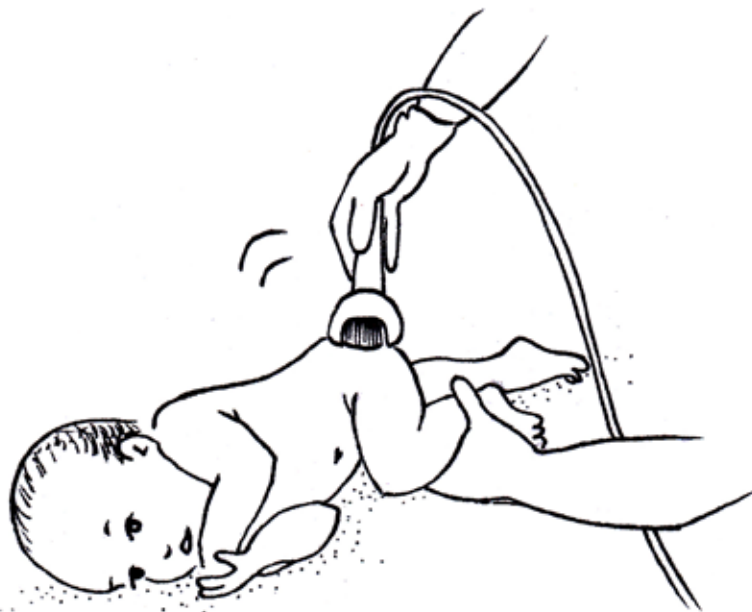
---

---

---

## Kontrola kyčlí

Ještě v porodnici pravděpodobně s miminkem absolvujete vyšetření kyčlí u ortopeda. Ten ultrazvukem zkontroluje, zda jsou kyčle Vašeho miminka v pořádku. Na stejné vyšetření ještě půjdete s miminkem na konci šestinedělí, a potom mezi 3. a 4. měsícem k ortopedovi ve Vašem bydlišti.



Pokud bude něco v nepořádku, ortoped Vám nejčastěji doporučí tzv. široké balení plen, které znamená, že na normální plenu budete dávat ještě 2 látkové, aby byly kyčle miminka ve správné poloze. Dodržování tohoto doporučení ve většině případů pomůže k tomu, aby byly kyčle v pořádku.

Poznámky:

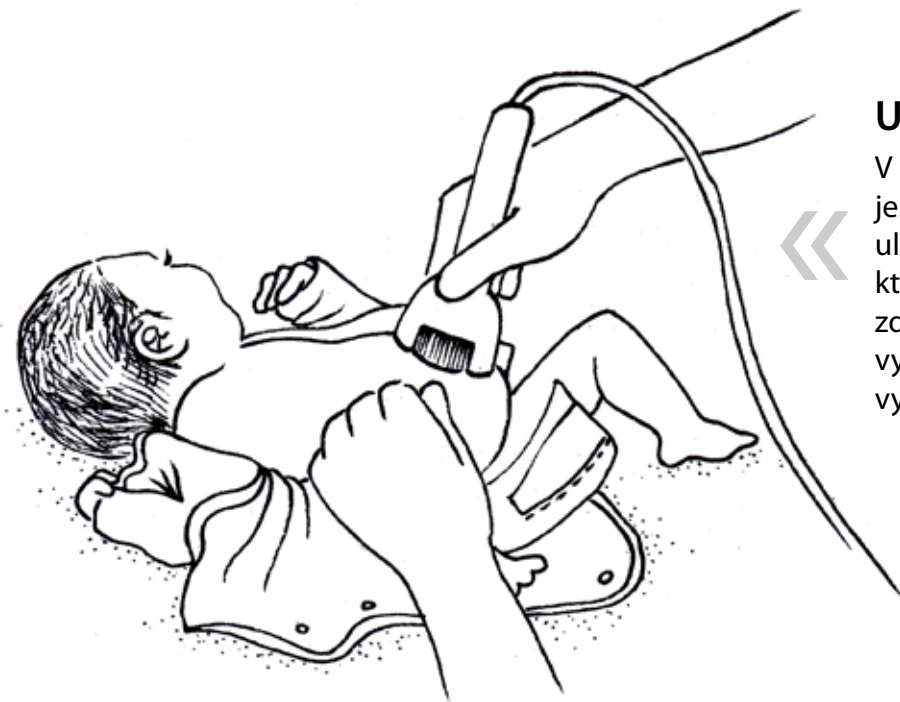
---

---

---

### Screening na vrozenou kataraktu (zákal oka)

Dále proběhne vyšetření na odhalení šedého zákalu v oku, který může způsobit zhoršení nebo ztrátu zraku. Vyšetření je prováděno pomocí tzv. oftalmoskopu, který vypadá jako malá baterka. Pokud výsledek vyšetření nebude v pořádku, půjdete do týdne k očnímu lékaři.



### Ultrazvuk ledvin

V některých porodnicích je prováděn také ultrazvuk ledvin miminka, kterým je kontrolováno, zda jsou ledviny dobře vytvořené a správně se vyprazdňují.



Poznámky:

---

---

---

## Péče po porodu o sebe

Po porodu se budete pravděpodobně cítit velmi unavená, může se Vám točit hlava, být na omdlení. Odpočívejte proto kdykoliv, když Vaše miminko usne, pokud se na to necítíte, nepřijímejte v porodnici návštěvy. Soustřeďte se hlavně na sebe a své miminko. >>



>> V porodnici máte čas na to si po porodu odpočinout a nabrat síly, než se vrátíte domů k běžným činnostem.

<< Po porodu je důležité pečovat o porodní poranění (stehy), pokud nějaké máte. Sprchujte si poraněné místo několikrát denně, sprcha je důležitá i kvůli očistě od krvácení. Nepoužívejte parfemovaná mýdla, pokud máte možnost, poříďte si mýdlo na intimní hygienu. Poraněné místo nechávejte často větrat.

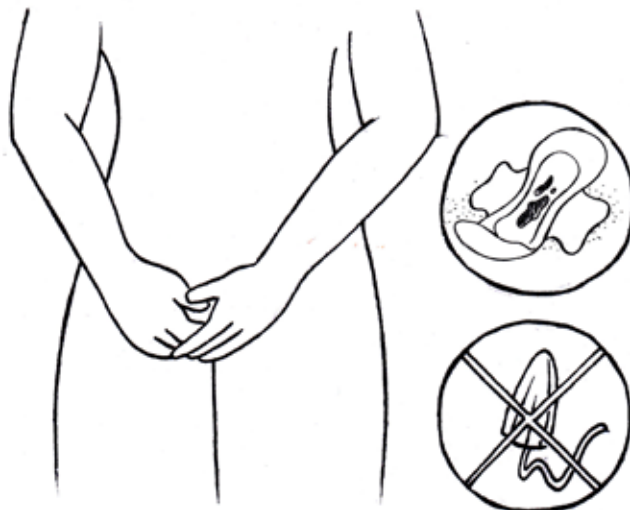
Poznámky:

---

---

---

Krvácení po porodu je normální a říká se mu **očiřtky** nebo lochie. Očiřtky trvají asi 6 týdnů, děloha se jimi čistí po porodu a vyznačují se tím, že mají specifický zápach. Z počátku je krvácení silné, během několika dní by mělo postupně slábnout. Toto krvácení může způsobit infekci, proto dodržujte zvýšenou hygienu a používejte hygienické vložky, v žádném případě ne tampony. >>



Vložku si vyměňte při každé návštěvě toalety. Častěji si měňte také ručník, používejte zvláštní ručníky na obličej, na prsa i intimní partie, aby se infekční očiřtky neroznesly, kam nemají. Důkladně si myjte ruce.

Během kojení může krvácení sílit a mohou se objevit bolesti břicha, což značí, že se děloha po porodu zmenřuje a vrací se do normálu. <<

Poznámky:

---

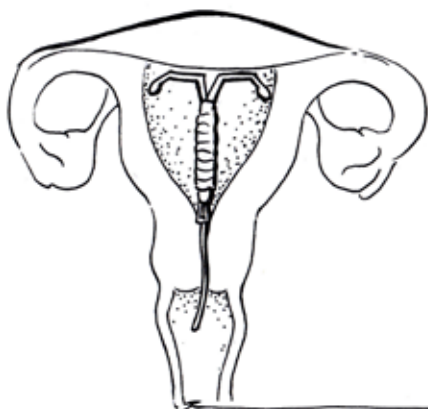
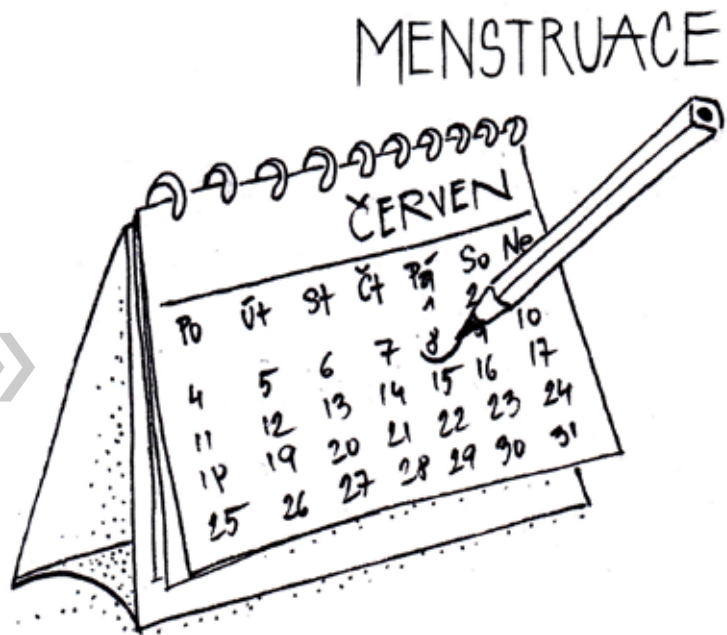


---

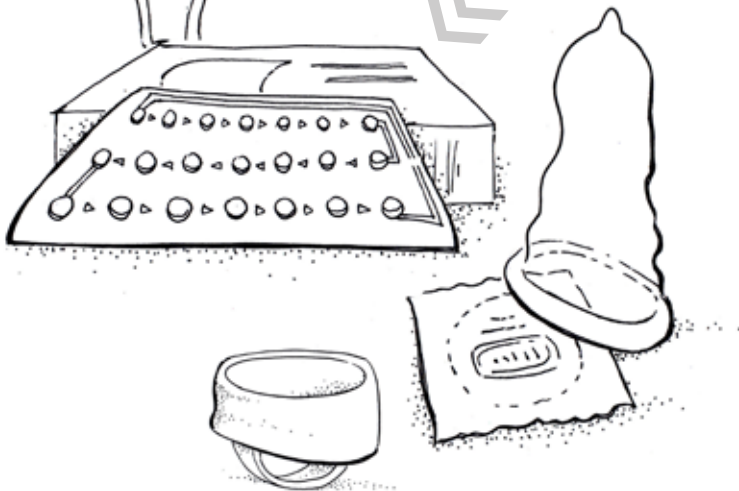


---

Pravidelná menstruace po porodu nemusí přijít hned po šestinedělí, pokud kojíte, nemusí se vůbec objevit až do ukončení kojení. Pokud krmíte miminko mlékem z lahvičky, může se menstruace objevit dříve.



**To, že nemáte menstruaci, neznamena, že nemůžete opět otěhotnět!** Pokud nechcete znovu otěhotnět, používejte ochranu hned, když opět začnete se sexem. Sex byste po porodu měla mít až po první prohlídce na gynekologii 6 týdnů po porodu, abyste měla jistotu, že se Vaše tělo po porodu dobře zahojilo.



Poznámky:

---



---



---

Tlačením při porodu se také může stát, že se Vám udělají hemoroidy, které by se měly však brzy zahojit. Napomoci k jejich zhojení může mast z dubové kůry, kterou zakoupíte v lékárně. >>>



<<< Pijte také hodně vody a jezte ovoce a zeleninu, která Vám napomůže k tomu, aby se Vám šlo lépe na velkou. Pokud se Vám hemoroidy nebudou lépe, poradte se se svým lékařem.

Poznámky:

---

---

---

## PO PŘÍCHODU DOMŮ

Až se vrátíte s miminkem domů, bude pro Vás vše nové a budete potřebovat nějaký čas, abyste se všichni vzájemně poznali a sžili. Obzvláště pokud je to Vaše první dítě. Čeká Vás **období tzv. šestinedělí**, kdy se Vaše tělo bude dávat po porodu do pořádku, dopřejte si proto v tomto období dostatek odpočinku a klidu.



Můžete ještě stále pociťovat bolesti stehů po porodu, bolavá můžete mít také prsa, která se připravují na kojení.

Vaším nejdůležitějším úkolem je pečovat o sebe a své miminko. Vaše miminko potřebuje klidné prostředí, nepouštějte proto zbytečně televizi ani rádio a raději se věnujte společně stráveným chvílím, jako je odpočívání a mazlení v posteli.



Poznámky:

---

---

---

## Péče o miminko

Miminko bude nejráději trávit čas na Vašem těle, rádo poslouchá, jak Vám bije srdce a cítí Vaše teplo. Pokud bude nahé miminko odpočívat na Vašem nahém těle, podpoříte tím také kojení. >>



Narozené miminko ještě nemá vyvinuté krční svaly, musíte mu proto vždy, když ho zvedáte, **podpírat hlavičku**. Rovněž byste měla hlavičku pokládat na své rameno či opírat o ruku, když miminko chováte. <<

Poznámky:

---

---

---

Již od prvních dní **pokládejte** miminko několikrát denně na chvílku **na bříško**, pomůže mu to v dalším vývoji, jako je pasení koníčků a přetáčení. Na spaní však miminko pokládejte vždy pouze na zádička kvůli bezpečnému dýchání.



Do postýlky nedávejte miminku žádné hračky ani plyšáky, nepoužívejte polštář, aby si nemohlo zakrýt hlavičku. Miminko zabalte do zavinovačky nebo ho uložte do spacího pytle. Nejvhodnější je péřová zavinovačka, ve které jsou děti spokojené, připomíná jim totiž pobyt v bříšku.



Poznámky:

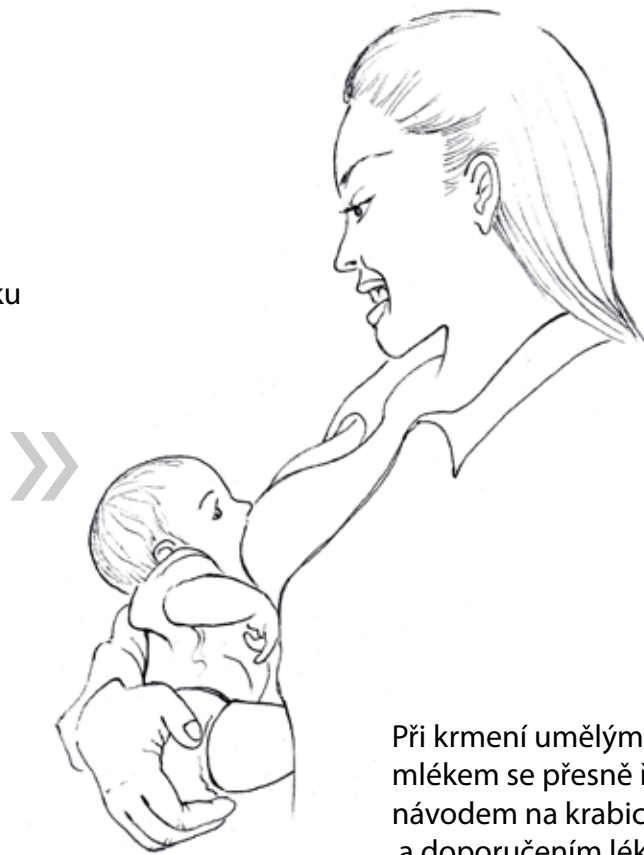
---

---

---

## Krmení

Miminko kojte podle jeho potřeby, za pár dní zjistíte, jakým způsobem si o jídlo říká (brečením, vyplazováním jazyka, hledáním hlavičkou). Z počátku to bude častěji, postupně se většinou kojení ustálí po 2,5 až 3 hodinách. Kojení může být z počátku náročné, pokud máte pocit, že se Vám nedaří, poraďte se s dětským lékařem nebo laktační poradkyní.



Při krmení umělým mlékem se přesně řiďte návodem na krabici a doporučením lékaře. Používejte kvalitní kojeneckou vodu a dodržujte dávkování.



Poznámky:

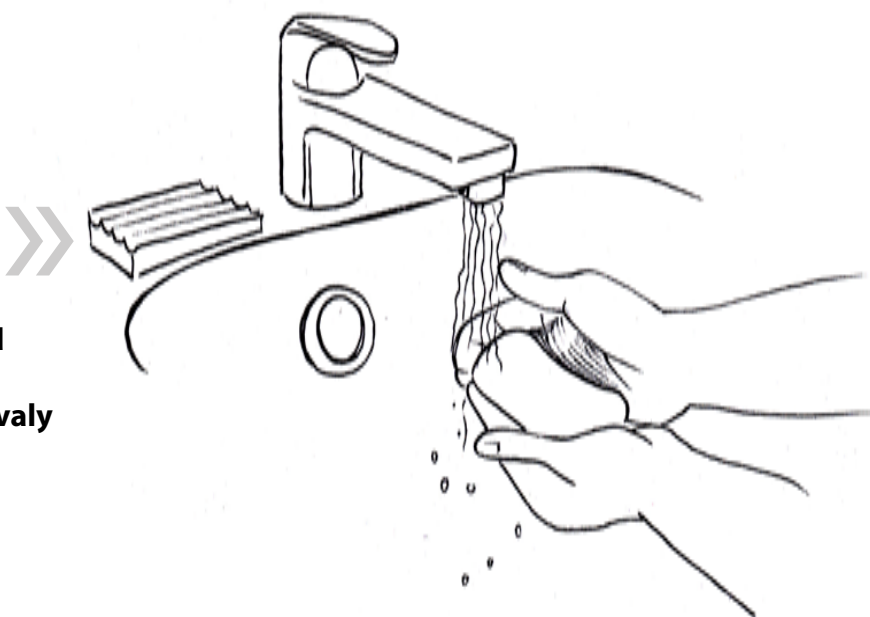
---

---

---

## Hygiena

Při péči o Vaše dítě dodržujte zvýšenou hygienu. Důsledně si myjte ruce, zejména po přebalování a před krmením. Poproste návštěvy, aby dodržovaly stejná pravidla.



## Koupání

Je několik způsobů, jak miminko můžete koupat. Nejčastějším způsobem je koupání ve vaničce na lehátku, existují však i koupací kyblíky nebo můžete miminko držet a koupat ho ve velké vaně. Najděte si způsob, který Vám bude vyhovovat a bude bezpečný.

Poznámky:

---

---

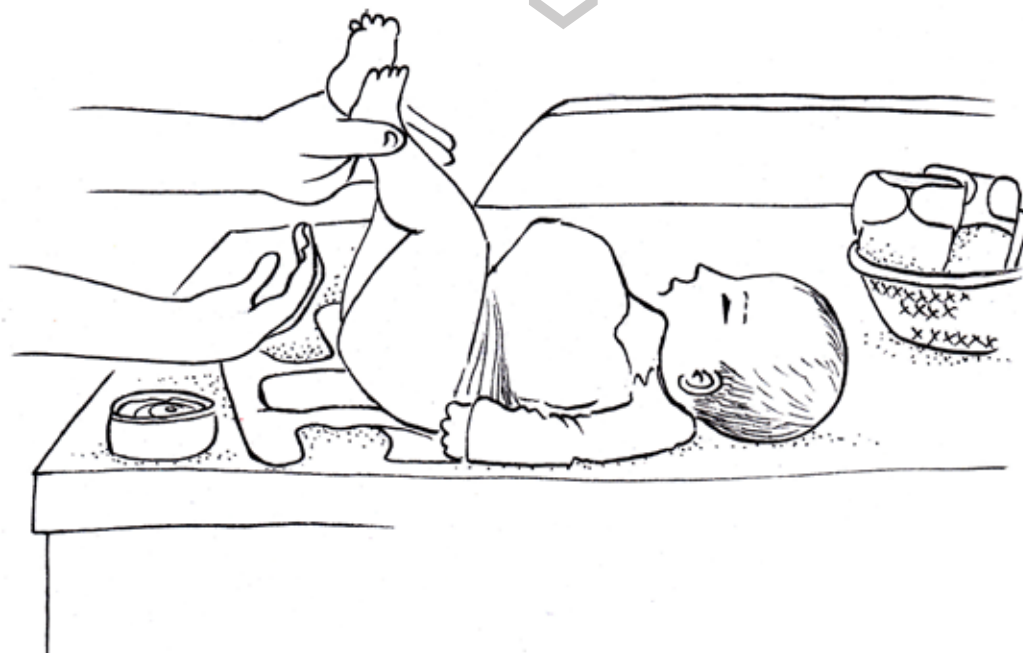
---

Miminko nemusíte koupat každý den. Stačí, když ho umyjete každý druhý den a z počátku pouze vodou. Později můžete jednou týdně dítě umýt mýdlem vhodným pro miminka. Po koupání ho dobře osušte a namažte nejlépe slunečnicovým olejem z lékárny. Vyčistěte mu opatrně uši jemným ručníkem a nos vatovými tyčinkami, pokud je to potřeba.



### Přebalování

Dítě přebalujte pokaždé, když bude mít počůranou plenu. Miminko by mělo počůrat 6–8 plen za den, stolici může mít kojené dítě klidně 3x – 8x za den. Zadeček mu při přebalování omyjte, otřete a namažte vhodnou mastičkou. Při dostatečné teplotě nechte dítě chvíli bez pleny „vyvětrat“.



Poznámky:

---

---

---

## Oblékání

Obecně platí pravidlo, že miminku byste měli dávat o jednu vrstvu oblečení navíc, než máte na sobě Vy. Každé miminko však může být jiné, proto se ujistěte, jestli není Vašemu dítěti teplo nebo zima tím, že mu sáhnete na zátylek (zadní strana krku). Pokud ho bude mít teplý a zpcený, dávejte o vrstvu oblečení méně. Pokud bude mít zátylek studený, přoblékněte ho.



« Některá miminka u oblékání pláčou, zkuste na něj klidně mluvit nebo mu zpívat písničku.

Poznámky:

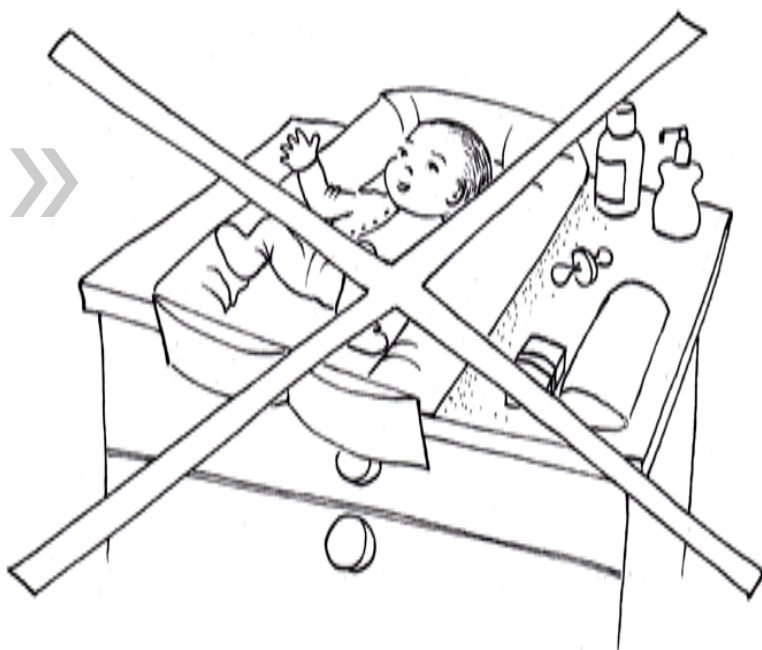
---

---

---

## Bezpečnost

Vždy, když budete od miminka odcházet, i kdyby jen na pár vteřin, položte ho na bezpečné místo, nejlépe do postýlky nebo na deku na zemi, odkud nemůže spadnout. Nenechávejte ho nikdy samotné na přebalovacím pultu, gauči nebo ve vaničce.



## Procházky

Dopřávejte miminku dostatek čerstvého vzduchu, v bytě nekuřte a dostatečně větrejte. Druhý nebo třetí den po příchodu domů už můžete klidně vyrazit s miminkem na krátkou procházku, pokud není příliš velká zima nebo naopak teplo. Pokud si nejste jistá, poraďte se s dětským lékařem. Procházky s miminkem jsou důležité pro Vás i Vaše dítě. Chodte na ně pravidelně.

Poznámky:

---

---

---

## První návštěva u pediatra (dětského lékaře)

Proběhne zpravidla do 3 dnů od propuštění z porodnice. Někteří lékaři chodí na první návštěvu k Vám domů, někteří si Vás pozvou do ordinace. Lékař si od Vás převezme propouštěcí zprávu z nemocnice, miminko vyšetří, zkontroluje techniku kojení a odpoví na Vaše dotazy. Poté se domluvíte na dalších návštěvách.



V porodnici Vám sdělí, abyste hned po návratu domů zavolala dětskému lékaři, ke kterému jste se přihlásili, a domluvila si první návštěvu.

Poznámky:

---

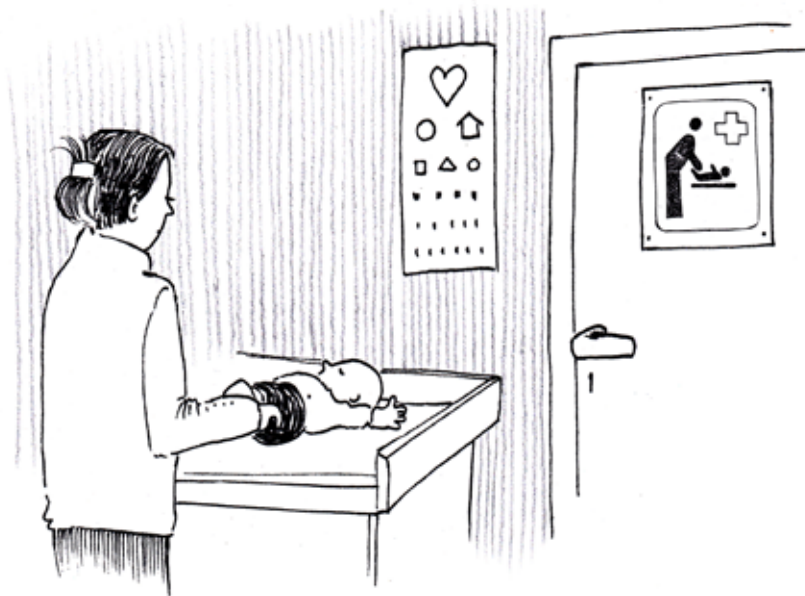
---

---

## LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY, OČKOVÁNÍ

## Preventivní prohlídky

S miminkem budete dále docházet na pravidelné preventivní prohlídky podle Zdravotního a očkovacího průkazu, který jste obdržela při propuštění z porodnice. Na termínu se budete domlouvat s Vaším dětským lékařem. >>>



Preventivní prohlídky Vás budou čekat ve 14 dnech, 6 týdnech, ve 3 měsících, ve 4 měsících, v 6 měsících, v 8 měsících, v 10 měsících a v 1 roce. Poté už budou rozestupy větší. Mezi těmito preventivními prohlídkami si Vás může dětský lékař pozvat např. kvůli kontrole, zda miminko dobře přibývá na váze.

Poznámky:

---



---



---

Na 14denní prohlídce Vám lékař předepíše vitamín D (kapky Vigantol), který se podává miminkům proti tzv. křivici (onemocnění kostí). Tento vitamín budete Vašemu dítěti podávat denně minimálně do jednoho roku věku, častěji ale i déle. Na této prohlídce Vám také lékař vystaví doporučení na vyšetření kyčlí v 6 týdnech.



Na každé preventivní prohlídce lékař miminko zváží, změří jeho délku a obvod hlavičky. Dále bude kontrolovat fontanelu a celkově miminko vyšetří a prohmatá. Bude se Vás dotazovat na krmení dítěte a další jeho projevy. Výsledky prohlídky zapíše do zdravotního průkazu dítěte, který s sebou budete na každou kontrolu nosit.

Poznámky:

---

---

---

## Fontanela

Fontanela je měkká část na hlavičce dítěte, novorozenec má těchto míst několik. Největší se nachází na vrcholu hlavičky. Jedná se o nedovyvinuté lebeční kosti, které postupně dorůstají a plně srostou asi v 18 měsících.



Při porodu slouží k tomu, že se hlavička může tvarovat a tím lépe projít porodními cestami. Slouží také k dobrému růstu mozku. Fontanela lehce pulzuje, jak dítě dýchá. Nemusíte se bát, že na měkké části hlavičky dítěti nějak ublížíte, při jemném zacházení se nemůže nic stát.



Poznámky:

---

---

---

Pokud bude Vaše miminko nemocné, bude mít například teplotu, rýmu, vyrážku nebo bude neutišitelně plakat, vždy s ním navštivte dětského lékaře, aby ho prohlédl a zjistil příčinu obtíží. Lékař Vám doporučí vhodnou léčbu s ohledem na věk dítěte.



Při nákupu jakéhokoliv léku se poraďte s lékárníkem, zda je vhodný pro Vaše dítě.

Poznámky:

---

---

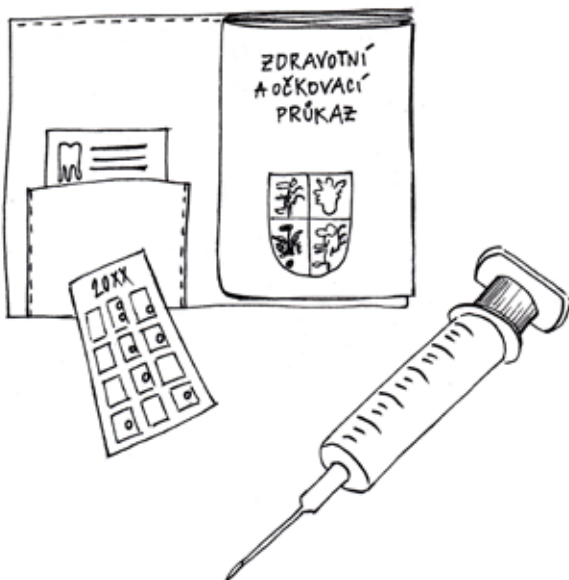
---

Součástí preventivních prohlídek je také očkování.

## Očkování

Povinné očkování je plně hrazeno zdravotními pojišťovnami. Dětský lékař Vám vysvětlí, proti čemu bude Vaše dítě očkováno, a poučí Vás o možných nežádoucích účincích. Vaše dítě by mělo být při očkování zcela zdravé, informujte proto lékaře, pokud bude s Vaším dítětem něco v nepořádku.

Pokud nebude mít Vaše dítě povinná očkování, nebude přijato do běžné mateřské školky.



## Povinná očkování do 2 let věku dítěte:

**4.–6. týden – tuberkulóza**, očkují se pouze děti, které jsou rizikové, tzn., že v rodině je nebo se objevila tuberkulóza

**Od 9. týdne – hexavakcína 1. dávka**, očkování proti záškrtu, tetanu, černému kašli, Hemophilus influenzae typu B, žloutenka typu B, dětská obrna

**4. měsíc – hexavakcína 2. dávka**, dva měsíce po 1. dávce

**11. –13. měsíc – hexavakcína 3. dávka**

**13.–18. měsíc – Priorix 1. dávka**, spalničky, zarděnky, příušnice

Poznámky:

---



---



---



### Nepovinná očkování

Dětský lékař Vám bude také nabízet očkování nepovinná, některá z nich mohou být placená. Rozhodnutí, zda budete mít o očkování zájem, je na Vás. Pokud si s rozhodnutím nevíte rady, ptejte se na informace svého lékaře a poraďte se s partnerem.

Mezi nepovinná očkování do 2 let věku dítěte patří např. očkování proti rotavirovým infekcím (střevní onemocnění), pneumokokovým onemocněním (zánět mozkových blan) a planým neštovicím.



Poznámky:

---

---

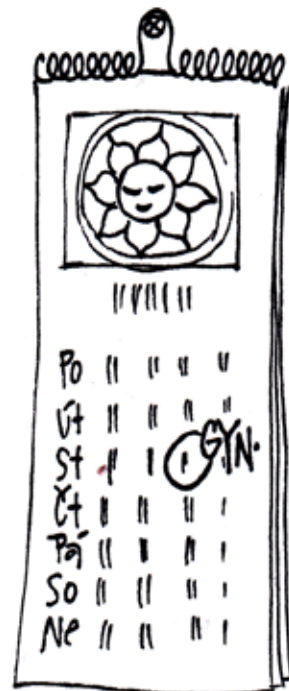
---

## Gynekologická prohlídka

Na konci šestinedělí Vás bude čekat prohlídka na gynekologii, nezapomeňte se na ni objednat.

Na tuto prohlídku si s sebou přinesete moč, sestra Vás zváží a změří Vám krevní tlak. Lékař Vás poté vaginálně vyšetří, aby zjistil, zda se Vaše porodní cesty po porodu dobře zahojily, a bude se Vás dotazovat, zda Vás netrápí nějaké potíže.

Zkontrolovat by Vám měl také prsa, aby zjistil, zda netrpíte zánětem nebo nemáte popraskané bradavky.



Poznámky:

---

---

---

Pokud bude vše v pořádku, můžete mít opět pohlavní styk se svým partnerem. Nezapomeňte se chránit před otěhotněním, pokud nechcete další dítě. Proberte proto se svým gynekologem možnosti ochrany.

Další preventivní prohlídka u gynekologa  
Vás bude čekat až za rok.



Poznámky:

---

---

---

## POPORODNÍ DEPRESE

Některým ženám se po porodu nemusí dostavit radostné a milující pocity, ale mohou naopak zažívat prudké výkyvy nálad spojené s plačtivostí, podrážděností a velkou únavou. Tento stav může být způsoben hormonálními změnami po porodu a je spojen s pocity smutku, neschopností vnímat či projevovat lásku k dítěti. Většinou je tento stav přechodný a do několika týdnů odezní.



### Pocity, které můžete prožívat:

- Jste smutná a neustále pláčete.
- Prožíváte velké úzkosti, obavy o své dítě.
- Jste stále naštvaná, podrážděná, buší Vám rozčilením srdce.
- Chce se Vám utéct od miminka i rodiny.
- Cítíte se opuštěná, otupělá, o nic nemáte zájem.
- Ke svému dítěti necítíte žádný vztah.
- Jste velmi unavená.

Poznámky:

---



---



---

Tyto pocity samy o sobě nemusejí být důvodem k obavám, ale pokud se jich objeví hned několik najednou a trvají delší dobu, je vhodné obrátit se o pomoc k lékaři.

Někdy ženám stačí ke zmírnění těchto pocitů dostatek odpočinku a klidu, pravidelná a vyvážená strava a dostatek tekutin, zejména vody a bylinných čajů. Pomoci mohou také procházky na čerstvém vzduchu a porozumění a objetí od partnera.



Ve složitějších případech může lékař ženě předepsat léky, které jí pomohou vypořádat se s nepříjemnými příznaky poporodní deprese.

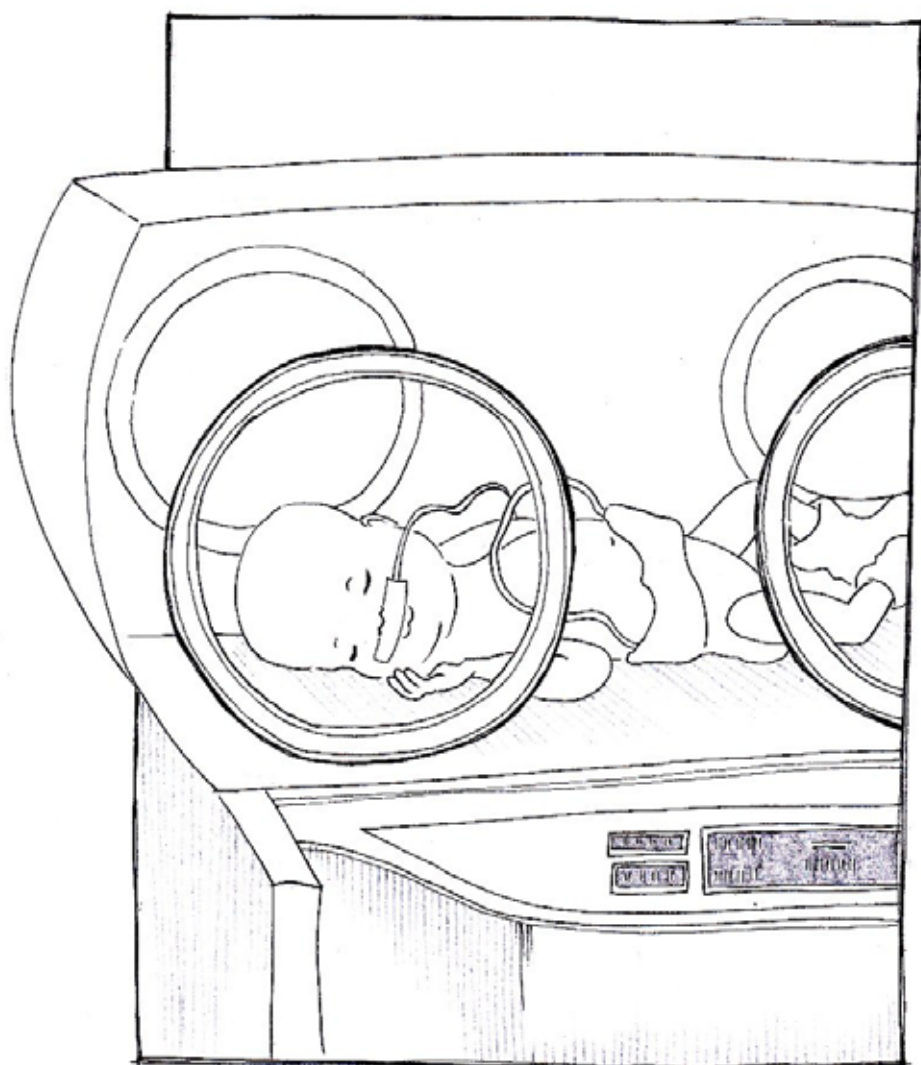
Důležité je se se svými pocity svěřit, abyste se mohla uzdravit a užívat si společných chvil se svým dítětem.

Poznámky:

---

---

---



## OBSAH

**180** KDYŽ SE TĚHOTENSTVÍ NEDAŘÍ TAK, JAK MÁ

**191** KDYŽ SE POROD NEDAŘÍ, JAK MÁ

**202** DĚTI VYŽADUJÍCÍ ZVLÁŠTNÍ PĚČI

**208** NECHTĚNÉ TĚHOTENSTVÍ

## KDYŽ SE TĚHOTENSTVÍ NEDAŘÍ TAK, JAK MÁ

Někdy se stane, že se otěhotnění dlouho nedaří nebo těhotenství neskončí dobře. Pro Vás i Vaši rodinu je to velmi náročná životní situace, proto jsou v těchto případech důležité informace a podpora. Podporu můžete získat od nejbližší rodiny, přátel, ale i od lékaře nebo psychologa. Nebojte se o tom mluvit, je to důležité, abyste se cítila lépe.



### Situace, které mohou nastat: Nedaří se otěhotnění



Pokud jste zdravá a nedaří se Vám otěhotnět více než jeden rok, poraďte se se svým gynekologem. Příčina může být zdravotní, ale také psychická. Váš lékař Vám pomůže příčinu zjistit.

Poznámky:

---



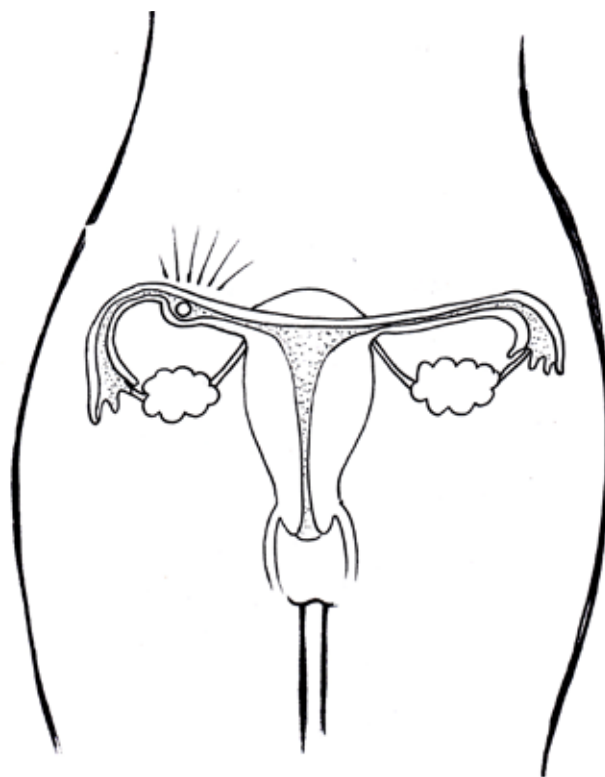
---



---

## Mimoděložní těhotenství

Mimoděložní těhotenství znamená, že se vajíčko neuhnízdí v děloze, ale jinde, nejčastěji ve vejcovodu. Ve vejcovodu nemá dobré prostředí, a proto se nevyvíjí správně. Tato situace je velmi nebezpečná také velmi pro Vás. Proto musí být vajíčko často i s vejcovodem operativně odstraněno.



Mimoděložní těhotenství se na těhotenském testu projeví jako normální těhotenství, můžete pocítovat i stejné napětí prsou, únavu. Na ultrazvuku však lékař nenajde vajíčko v děloze.

Poznámky:

---

---

---

### Příznaky mimoděložního těhotenství:

Objevovat se začnou tupé bolesti v podbříšku, lehké špinění až krvácení. Může dojít až k prasknutí vejcovodu, což se projeví silným krvácením, bolestí, zvracením, mdlobami. Pokud se Vám udělá velmi špatně, volejte záchrannou službu na čísle 155.

Po mimoděložním těhotenství může být menší šance na další otěhotnění. Poradte se o dalším postupu se svým lékařem.



Poznámky:

---

---

---

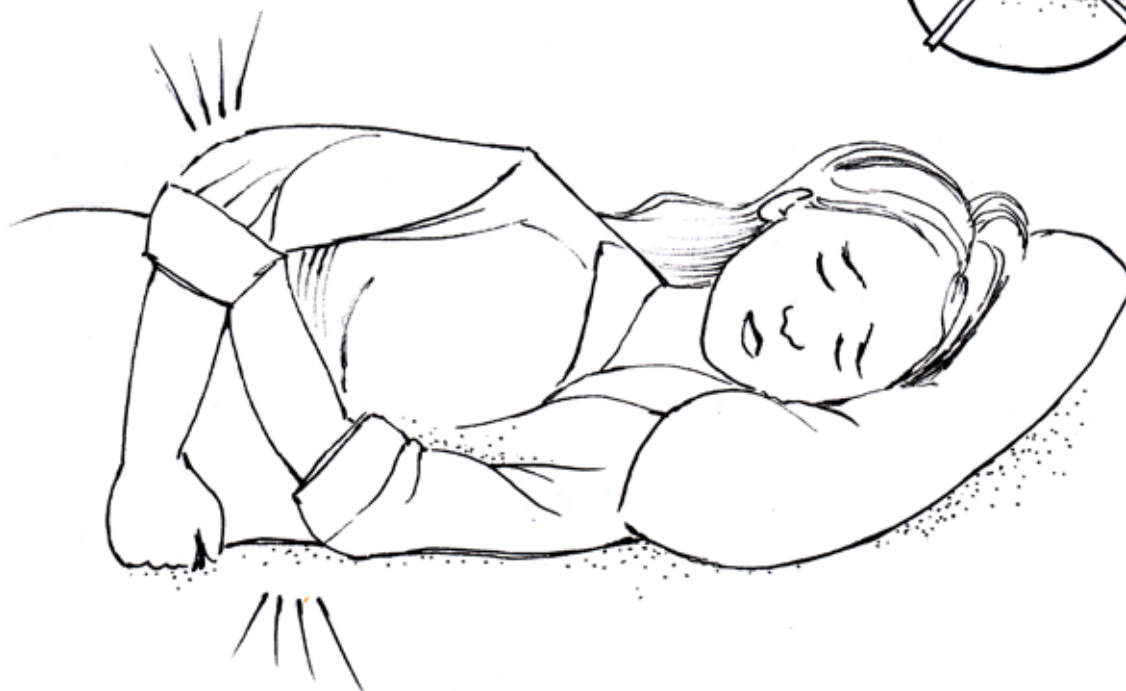
## Samovolný potrat

Znamená, že těhotenství samo skončí a dojde k vypuzení plodu do 24. týdne těhotenství. Samovolnému potratu v 1. trimestru se říká časný, v 2. trimestru pozdní.



### Samovolným potratem v 1. trimestru

končí každé 4.-5. těhotenství a žena o něm nemusí ani vědět. Může se projevit jako silnější menstruace s krvácením a podobnou bolestí, žena tudíž ani nezjistí, že byla těhotná. Nejčastějšími příčinami potratu jsou komplikace s plodem, méně často je problém na straně matky (např. špatné uhníždění, infekce, genetické problémy).



Poznámky:

---

---

---

**Samovolný potrat v 2. trimestru** se často projeví odtokem plodové vody. Pokud máte bolesti, krvácíte, odtéká plodová voda nebo cítíte, že je něco v nepořádku, navštivte co nejdříve lékaře. Hrozící potrat se někdy podaří lékařům zastavit, probíhající již ne.



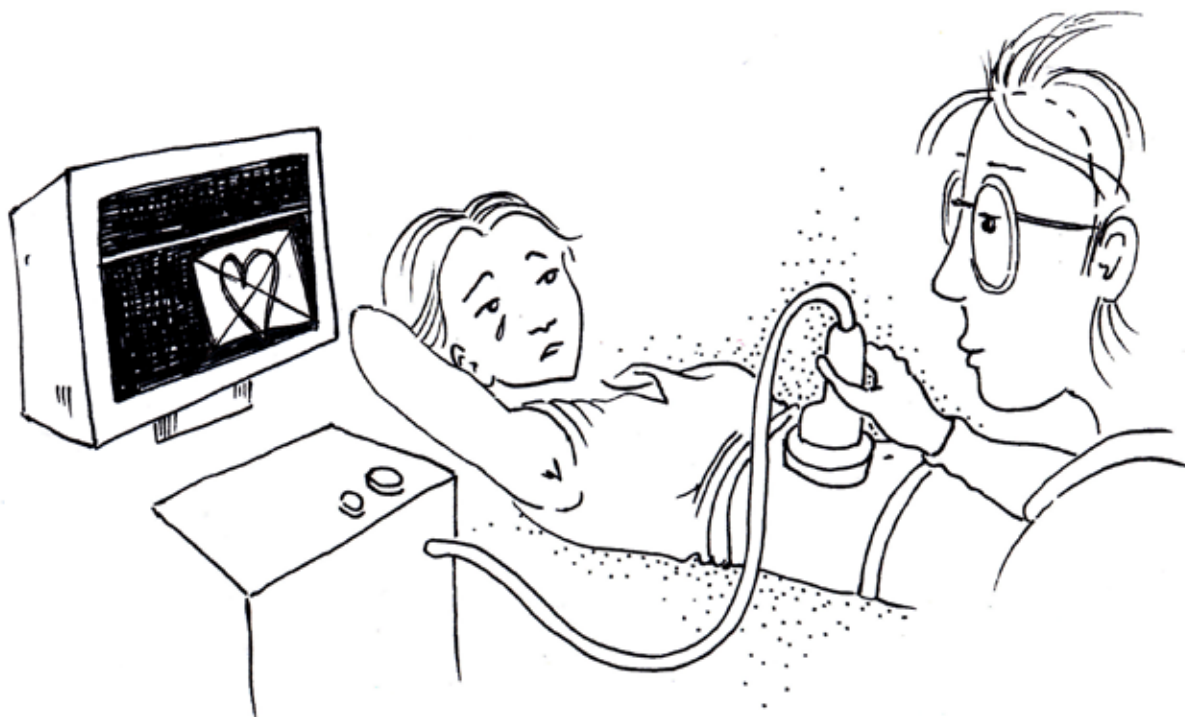
Po samovolném potratu je nutné důkladné vyčištění dělohy, kterému se říká kyretáž nebo revize. Tato operace se provádí v celkové narkóze. Pokud je vše v pořádku, budete za 2–3 dny propuštěna domů.

Poznámky:

---

---

---



### Zamklý potrat

Jde o speciální případ potratu, kdy se úplně zastaví vývoj vajíčka a plod odumře, ale žena nemá žádné obtíže. Zamklé těhotenství odhalí lékař na ultrazvuku, kde chybí srdeční činnost plodu. V tomto případě je také potřeba vyčištění dělohy v narkóze (anestezii).

Samovolný potrat je pro ženu závažný problém hlavně po psychické stránce. Žena je zasažena tím, že dítě není schopné života. Je smutná, zklamaná, ztrácí naději, může mít velký vztek, zlost. Proto je v této fázi velmi důležitá podpora rodiny a často i odborná psychologická pomoc.



Poznámky:

---



---



---

## Umělé přerušení těhotenství / ukončení těhotenství

Jsou situace, kdy Vám může být doporučeno ukončení Vašeho těhotenství ze zdravotních důvodů. Je to velmi těžké rozhodnutí, proto je důležité získat od lékaře všechny informace. Vezměte si s sebou k lékaři blízkou osobu, můžete být velmi rozrušená a nemusíte všemu porozumět.



« Důvody k ukončení těhotenství mohou být na Vaší straně i na straně dítěte. Můžete mít onemocnění, které by se mohlo těhotenstvím nebo porodem výrazně zhoršit. Nebo naopak užíváte léky, které nemůžete vynechat, ale zároveň by mohly poškodit dítě.

Poznámky:

---

---

---

U plodu to pak mohou být závažné dědičné choroby a vývojové vady.

O rozhodnutí se poraďte s blízkými osobami, pokud to potřebujete.



**Do 12. týdne těhotenství** může být na Vaši žádost těhotenství ukončeno, i pokud nemáte žádné zdravotní komplikace. Provádí se v celkové anestezii nebo s krátkodobou hospitalizací. Za tento zákrok jse platí, cena se pohybuje okolo 4 000 Kč, o přesné částce se informujte ve zdravotnickém zařízení.



**Od 12. do 24. týdne** je potrat prováděn pouze ze závažných zdravotních důvodů. Nejčastěji je léky vyvolán porod a následně je děloha vyčištěna v celkové narkóze. Tento způsob je pro ženu velmi psychicky náročný, zároveň ale nejbezpečnější.

Poznámky:

---



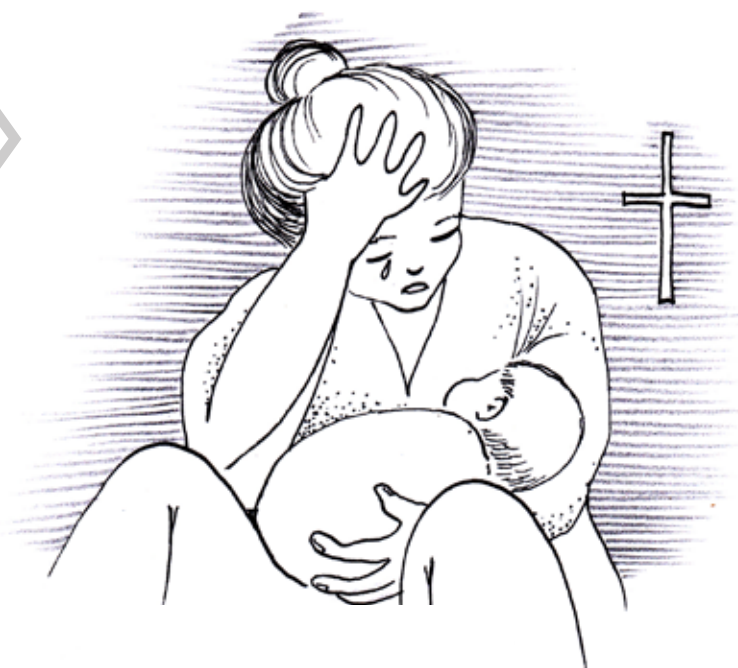
---



---

## Ztráta dítěte

Bohužel se někdy může stát, že se během 3. trimestru nebo i v řádném termínu narodí dítě mrtvé nebo zemře krátce po porodu. Toto je jedna z nejsmutnějších věcí, které může žena zažít. Pravděpodobně budete velmi rozrušená, můžete pociťovat hněv, vinu, zoufalství, smutek, prázdnotu. Možná nebudete chtít uvěřit tomu, co se stalo. Všechny tyto pocity jsou normální.



Vyrovnat se s úmrtím svého dítěte je velmi náročné, budete potřebovat podporu rodiny a čas na smíření se.



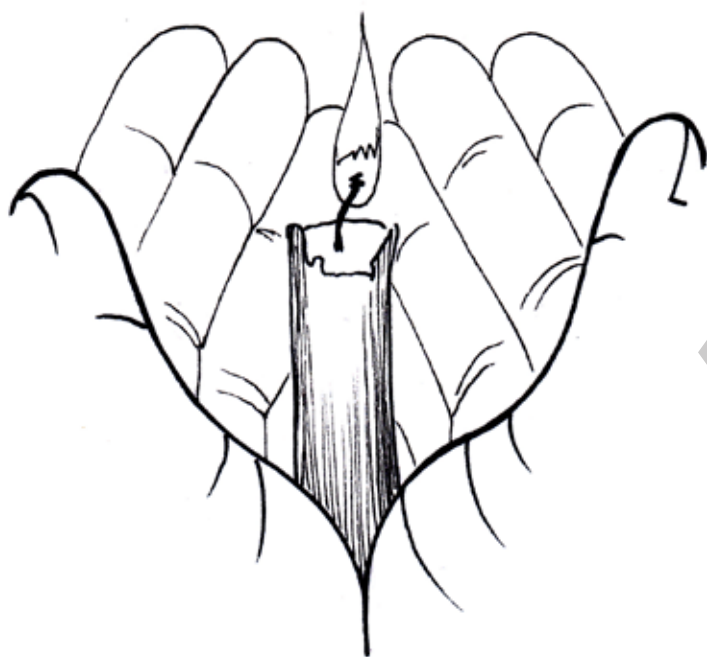
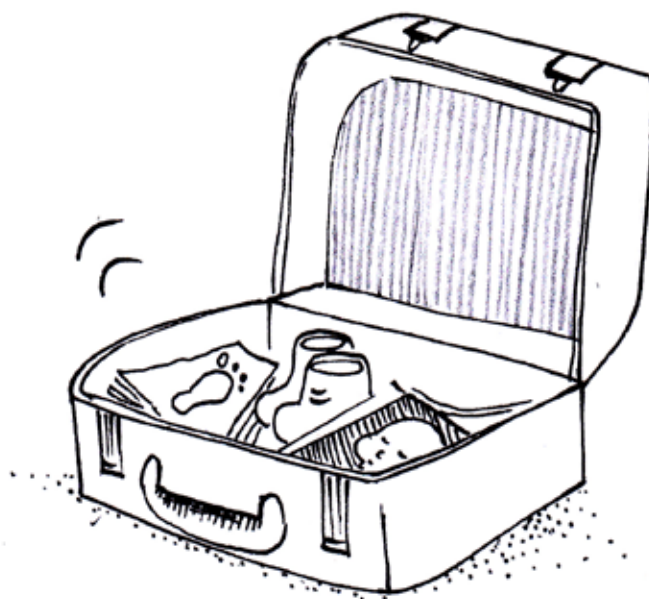
Poznámky:

---

---

---

Pro některé rodiče je po porodu mrtvého dítěte důležité se s ním rozloučit, dát mu jméno. Možná ho budete chtít vidět nebo si pochovat, pohladit. Máte právo na to si dítě vyfotografovat a uchovat si památku, např. otiskem nožičky nebo ustrižením pramínku vlasů. >>>



<<< To může Vám a Vaší rodině pomoci truchlit a vyrovnat se s tím, co se stalo. Pokud si nepřejete své dítě vidět, je to také v pořádku, je to Vaše volba. Rozloučit se s ním můžete jen slovy ve své hlavě nebo zapálením svíčky.

Poznámky:

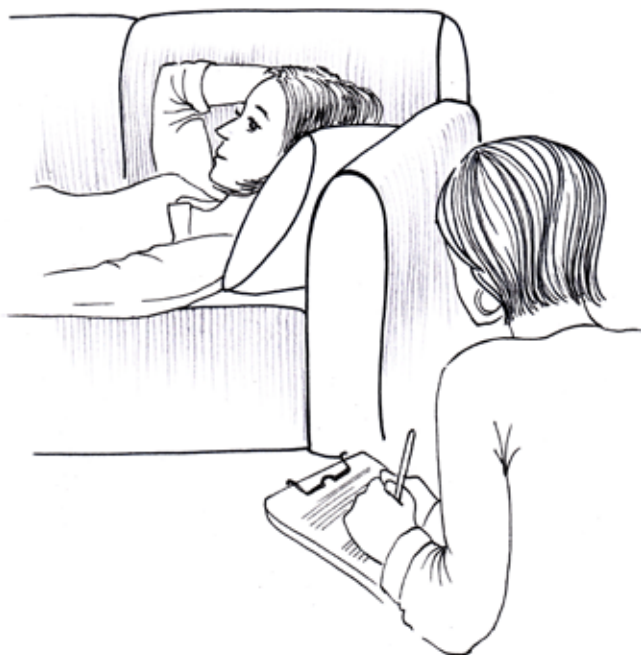
---

---

---

Důležitý pro Vás také může být pohřeb Vašeho dítěte. Může se jednat o běžný pohřeb nebo jakékoliv rozloučení, které Vám odlehčí a napomůže k tomu po čase opět normálně žít.

Pokud si budete pohřeb svého dítěte přát, je o tom nezbytné do 96 hodin od potratu či porodu informovat nemocnici, ve kterém k potratu došlo, a pohřbení zajistit u vybrané pohřební služby. Samotný pohřeb pak může proběhnout později.



Pokud nebude jasná příčina úmrtí Vašeho dítěte, bude ještě před porodem nařízena jeho pitva.

**Mluvte o tom, jak se cítíte, se svou rodinou, dovolte si truchlit. Nebojte se vyhledat odbornou pomoc!**

Na konci knihy naleznete odkaz na organizace, které Vám ve Vaší těžké situaci mohou pomoci.

Poznámky:

---

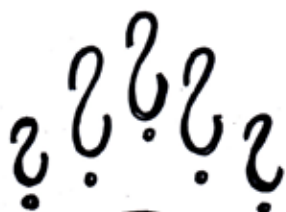


---



---

## KDYŽ SE POROD NEDAŘÍ, JAK MÁ



Někdy ani samotný porod neprobíhá, jak jste si představovala. Může nastat několik situací.

**Předčasný porod**

Porod je označován jako předčasný, když nastane před 37. týdnem těhotenství. V České republice je stanovena hranice životaschopnosti plodu (tzn. týden těhotenství, od kdy jsou děti zachraňovány) na 24. týden těhotenství nebo pokud se dítě narodí s hmotností 500 g a více. V ojedinělých případech přežije i dítě menší nebo narozené dříve, v tomto případě je o lékařské péči rozhodováno podle zdravotního stavu dítěte.

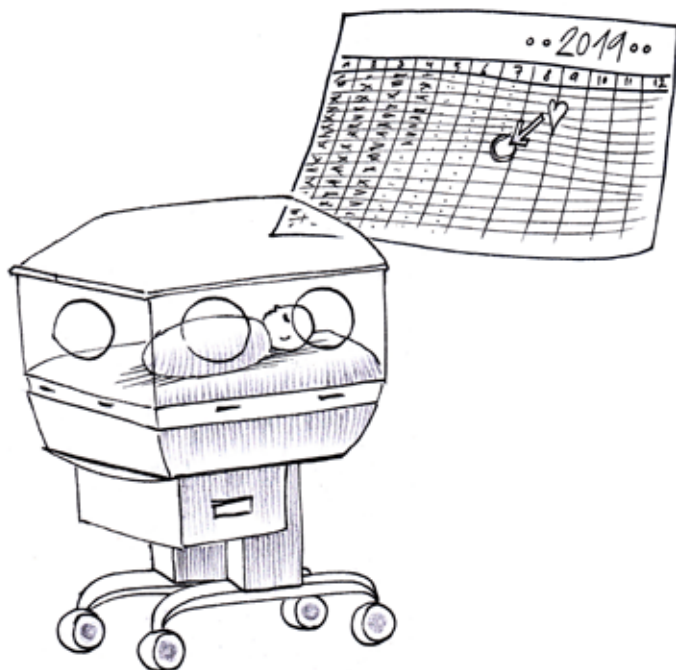
TERMÍN  
PORODU

Poznámky:

---

---

---



« Pokud si myslíte, že se Váš porod rozjíždí předčasně, ihned se vydejte do nemocnice. Někdy může o předčasném porodu rozhodnout i Váš lékař ze zdravotních důvodů.

K předčasnému porodu budete přijata nebo převezena do nemocnice, kde mají potřebné zařízení a poskytují speciální péči, většinou se jedná o krajskou nemocnici. Po předčasném porodu strávíte s dítětem v nemocnici pravděpodobně delší čas, než když byste rodila v termínu.



Poznámky:

---

---

---



### Potermínové těhotenství

Označuje se tak těhotenství, které trvá více než 42. týdnů, a bývá nazýváno jako **přenášení**. Určení termínu porodu nemusí být vždy přesné, proto i porod probíhá nejčastěji v rozmezí jednoho až dvou týdnů před a po termínu porodu. Dle lékařských doporučení by mělo být těhotenství ukončeno do konce 42. týdne těhotenství (označováno jako 42+0).

« Nejčastěji 10 dní po termínu porodu rozhodne lékař o jeho vyvolání.

Poznámky:

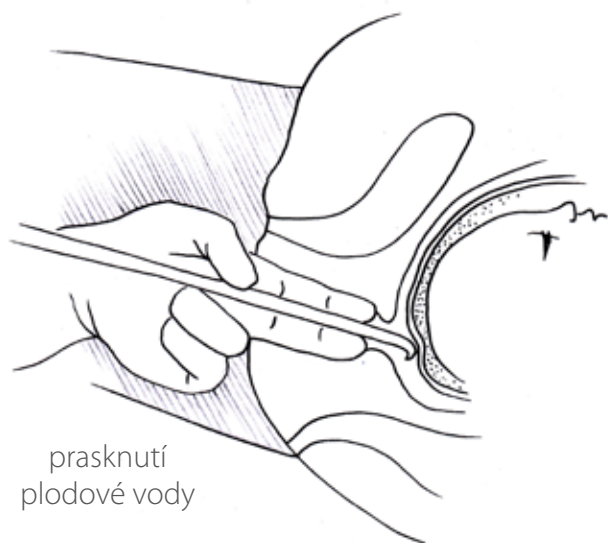
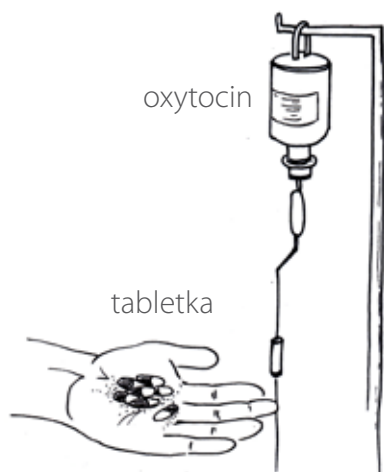
---

---

---

## Vyvolání porodu

K vyvolání porodu může dojít nejen kvůli přenášení, ale také v případě, když se Vašemu dítěti nebo Vám nedaří dobře (vysoký tlak, špatný vývoj dítěte apod.).



Vyvolání porodu se nejčastěji provádí zavedením tabletky s hormony, které způsobí nástup stahů (kontrakcí), nebo protržením vaku blan (tzv. prasknutí plodové vody). Následovat také může zavedení kapačky s látkou oxytocin, která podporuje děložní stahy. Pokud ještě není Vaše tělo na porod připraveno, může být použit tzv. **Hamiltonův hmat**, zavedeny tabletky pro dozrání děložního hrdla nebo zavedena tyčinka do děložního čípku pro rozšíření děložního hrdla.

Poznámky:

---



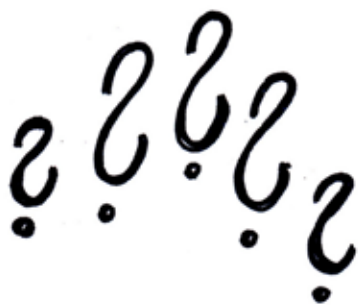
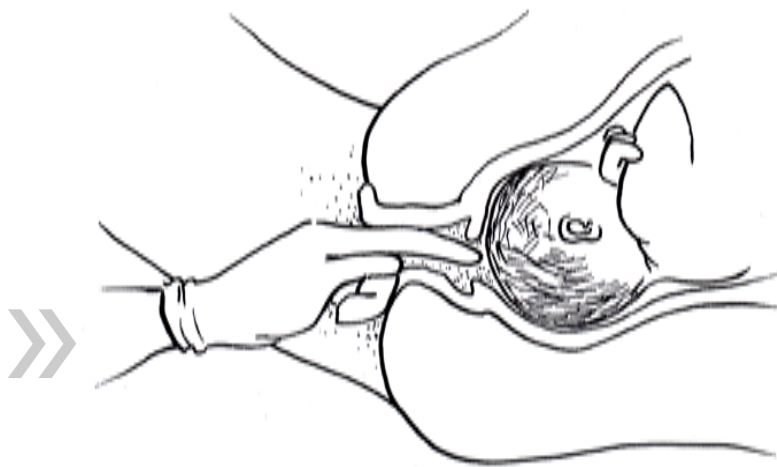
---



---

**Tzv. Hamiltonův hmat**

provede lékař vsunutím prstu do pochvy, do děložního hrdla a krouživým pohybem oddělí plodové obaly od čípku, čímž dojde k podpoření kontrakcí. Pokud s provedením tohoto hmatu nesouhlasíte, máte právo ho odmítnout. Provedení tohoto hmatu bývá pro ženu často nepříjemné až bolestivé.



Ptejte se lékaře, jak bude vyvolání porodu probíhat.

Pokud nedojde k porodu ani po opakovaném vyvolávání, je většinou proveden císařský řez.



Poznámky:

---



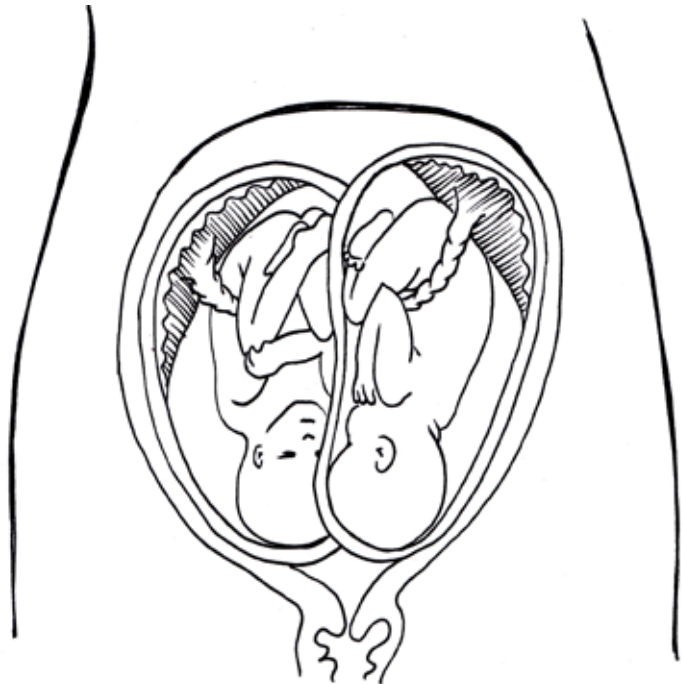
---



---

## Dvojčata a vícerčata

Pokud vše probíhá v pořádku, mohou být dvojčata porozena spontánním porodem. Tento porod je brán jako rizikový a probíhá pod dohledem více lékařů. Dvojčata se rodí po sobě, v odstupu několika málo minut.



Mohou nastat situace, kdy **spontánní porod** není možný a musí být proveden císařský řez. O způsobu porodu se budete vždy domlouvat s lékařem. Pokud rodíte více než dvě děti, je porod proveden vždy císařským řezem.

Poznámky:

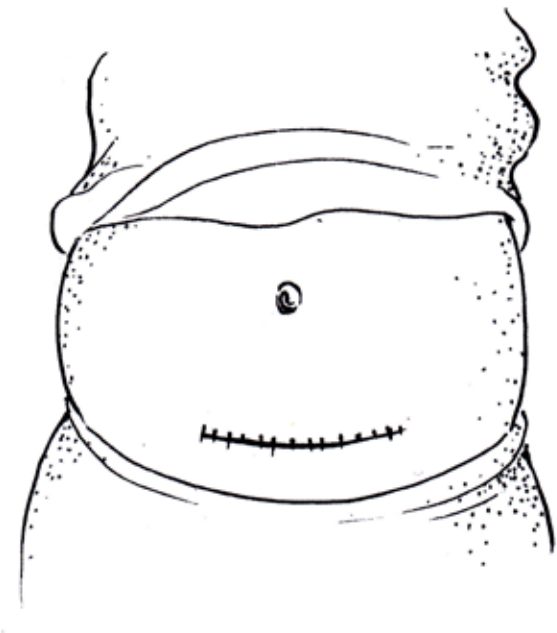
---

---

---

## Císařský řez

Znamená ukončení těhotenství operací. Je proveden pouze v případě ohrožení zdraví matky nebo dítěte, není ho možné provést na přání rodičky, například protože má strach z bolesti. Císařský řez může proběhnout jako **plánovaný**, např. kvůli problémům v těhotenství, nebo jako **akutní**, když je ohrožen život Váš nebo dítěte a je potřeba dítě přivést ihned na svět. Tato operace trvá asi 45 minut.



Císařský řez je operace, a proto je mnohem rizikovější než spontánní porod. Je prováděn v celkové narkóze (anestezii) – budete úplně uspaná nebo částečné narkóze (budete při vědomí, ale nebudete cítit bolest), na způsobu se budete domlouvat s lékařem. Během operace je proveden řez ve spodní části podbříšku a dítě je lékařem vyjmuto.

Poznámky:

---

---

---

Pokud budete při císařském řezu při vědomí, po narození Vám dítě ukáží a poté odnesou za otcem, kterému bude přiloženo na nahou hrud', pokud si to budete přát. Pouze málo porodnic umožňuje Váš kontakt s dítětem kůže na kůži již na operačním sále. Lékaři poté dokončí operaci a převezou Vás na JIP (jednotka intenzivní péče), kde budete muset ještě asi 12 hodin ležet.



Miminko je Vám přinášeno na kojení a můžete o něj začít pečovat ihned, jak se na to budete cítit.



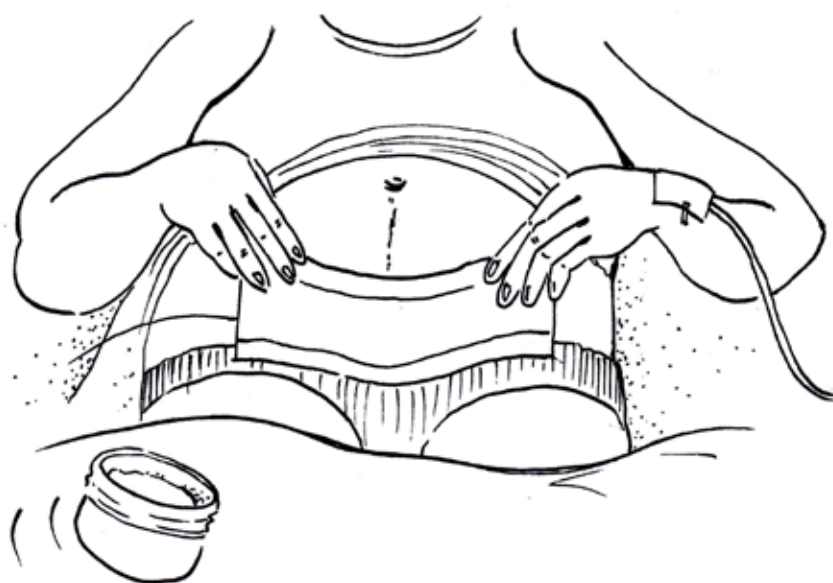
Poznámky:

---

---

---

Bolesti po císařském řezu jsou větší než po spontánním porodu, budou Vám podávány léky tlumící bolest. Po císařském řezu budete propuštěna domů po 5–6 dnech, pokud bude vše v pořádku.



Po porodu je také dobré pečovat o jizvu, poradte se s lékařem jak.



Poznámky:

---

---

---

## Porod koncem pánevním

Děti se zpravidla rodí hlavičkou napřed. Poloha koncem pánevním je, když se v břiše miminko neobrátilo hlavou dolů. »

Po dohodě s lékařem je možné porodit dítě nohama nebo zadečkem napřed, pokud shledá, že je to pro Vás i dítě bezpečné. Pokud ne, bude Vám proveden císařský řez. »



Poznámky:

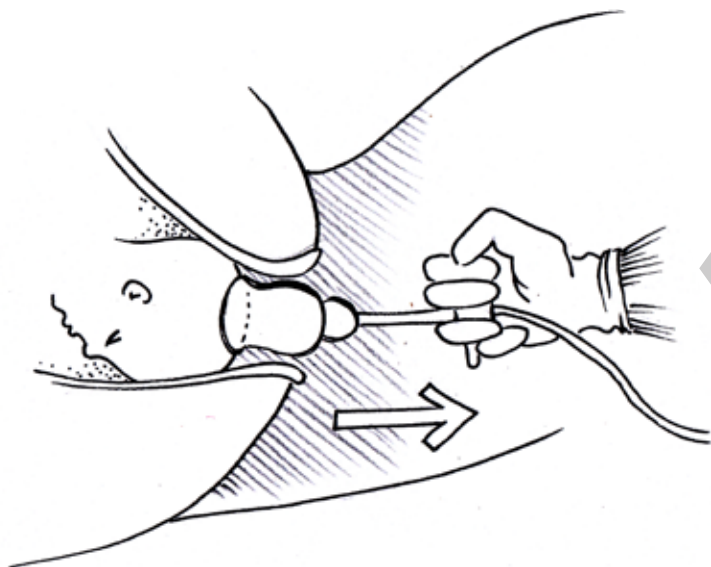
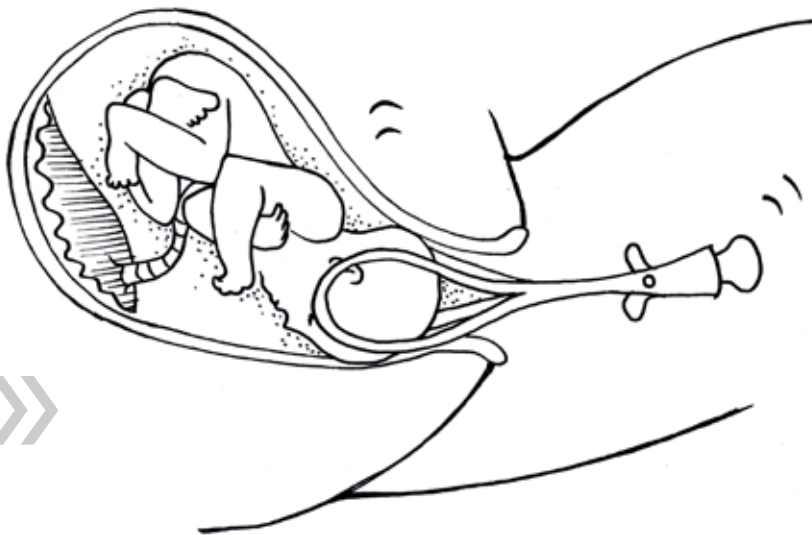
---

---

---

**Porodnické kleště** jsou používány pro vyjmutí dítěte z vagíny v případě komplikovaného porodu, kdy již není možné provést císařský řez (dítě je již sestoupené v porodních cestách). Používají se přiložením podél hlavičky, sevřením kleští je dítě vytaženo. Použití je nutné, pokud již nemáte dostatek síly k tlačení, dítě uvízlo ve špatné poloze, nemá dostatek kyslíku nebo Vaše kontrakce ustaly a je nutné dítě rychle porodit. Použitím kleští může dojít k poranění pochvy a hráze, často je to však nutné k záchraně dítěte.

## Klešťový porod a vakuumextrakce



**Vakuový extraktor** je silikonový zvon, který se používá k vyjmutí dítěte přísátím na hlavičku a následným vytažením. Používá se u dlouhotrvajících porodů, při vyčerpání rodičky nebo její nespolupráci. Na hlavičce dítěte se může objevit po použití otok nebo drobné oděrky, které během několika dní zmizí.

Poznámky:

---



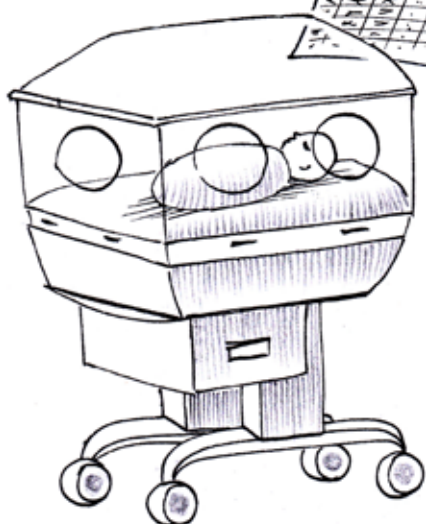
---



---

## DĚTI VYŽADUJÍCÍ ZVLÁŠTNÍ PÉČI

Někdy je těhotenství a porod pro dítě náročné, a proto potřebuje po porodu v nemocnici zvláštní péči. »



Zvláštní péči vyžadují **předčasně narozené děti**.

« Pokud se Vaše dítě narodilo předčasně, tj. před 37. týdnem těhotenství, je možné, že bude potřebovat speciální péči. Může se jednat o pomoc s dýcháním, výživou, ochranou před infekcí a udržováním teploty. Tyto děti musí být často umístěny do inkubátoru a jsou sledovány.

Poznámky:

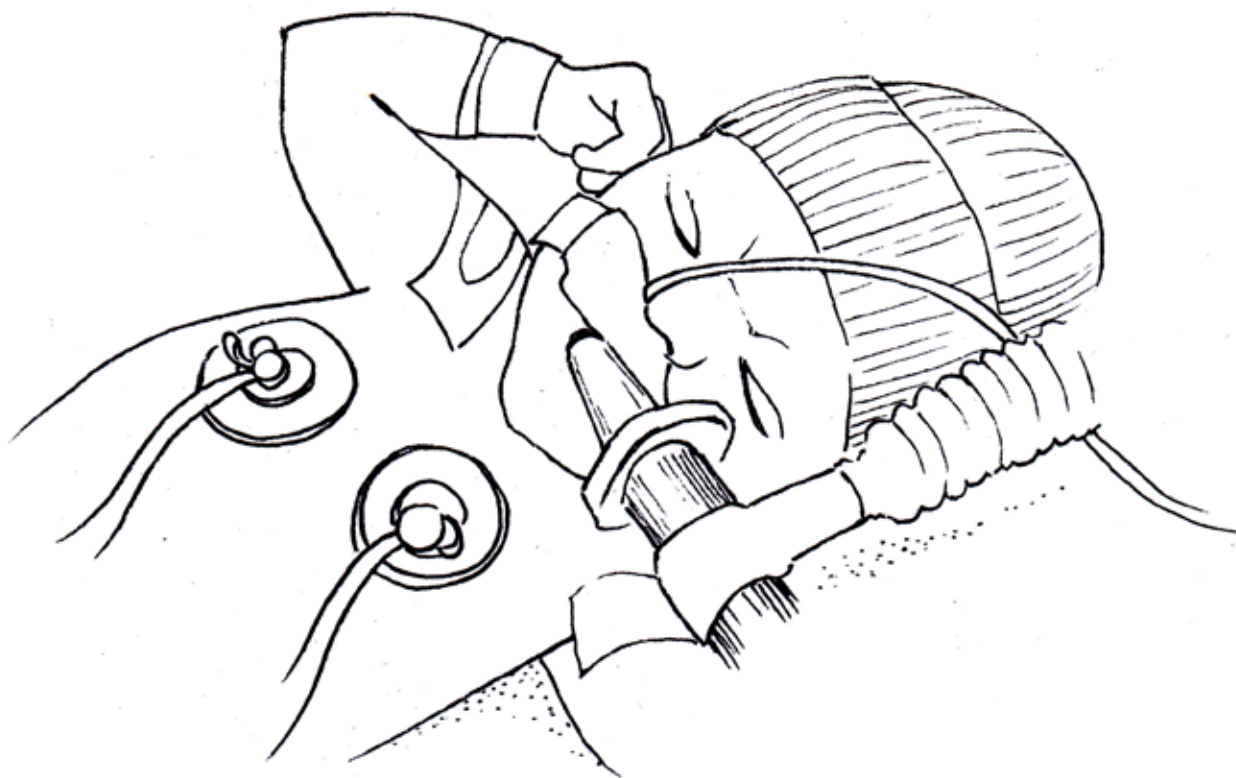
---

---

---

Někdy jsou po nějaký čas sledovány i děti, kde proběhl **náročný porod**, nebo pokud matka v těhotenství neléčila **těhotenskou cukrovku**.

Speciální péči vyžadují také děti, které se narodí s postižením, onemocněním nebo které čeká krátce po narození operace.



Poznámky:

---

---

---

## Pobyt dítěte na JIP (jednotka intenzivní péče)

Pobyt dítěte na JIP je pro rodiče velmi stresující situace. Máte velké obavy o jeho zdraví. Ptejte se lékařů na vše, co se s Vaším dítětem děje, jaký je jeho stav a jak je ošetřováno.



I když je Vaše dítě na JIP, můžete ho navštěvovat. Na JIP jsou novorozené děti umístovány do inkubátorů. Inkubátor je uzavřená skleněná postýlka, která chrání Vaše dítě a pomáhá mu udržovat tělesnou teplotu. Často je možné, abyste byli přítomni přebalování a krmení dítěte, můžete ho hladit. Zdravotní sestry Vám sdělí, v jakých časech ho můžete navštěvovat, dodržovat postup je důležité pro to, aby se Vaše dítě co nejdříve uzdravilo.

Poznámky:

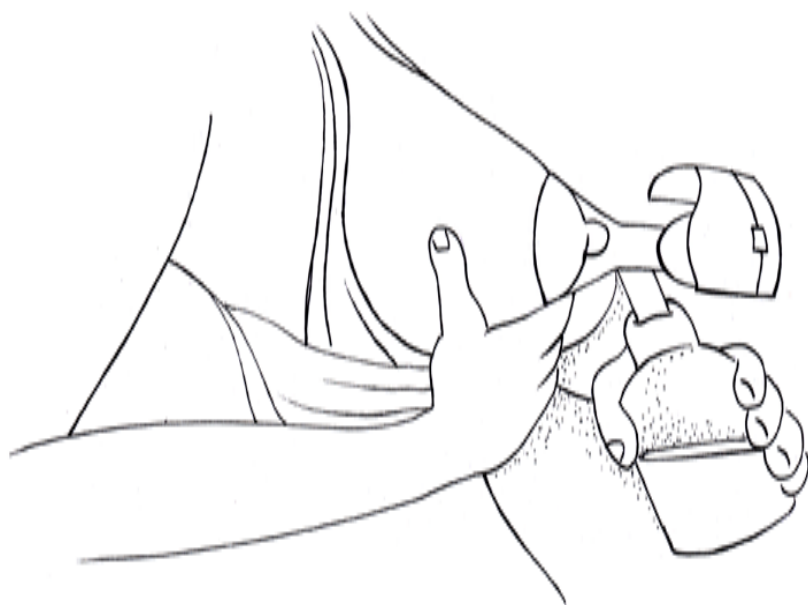
---

---

---

## Krmení

Předčasně narozené děti nejsou často schopny kojení nebo krmení z lahvičky, proto musí být speciálně krmeny. Velmi předčasně narozené děti musí být často krmeny do žíly. Vyspělejší děti jsou poté krmeny sondou, která vede nosem nebo ústy přímo do žaludku. Poté, co dítě zesílí, může být krmeno injekční stříkačkou přes prst matky. Některé děti jsou schopné již brzy sát mateřské mléko z prsu, zdravotní sestra Vám pomůže najít nejlepší způsob, jak Vaše dítě nakrmit.



Nejlepší výživou pro dítě je Vaše mateřské mléko, proto se můžete již od porodu pokoušet mléko odsávat, aby mohlo být Vašemu dítěti podáváno, např. i sondou.

Poznámky:

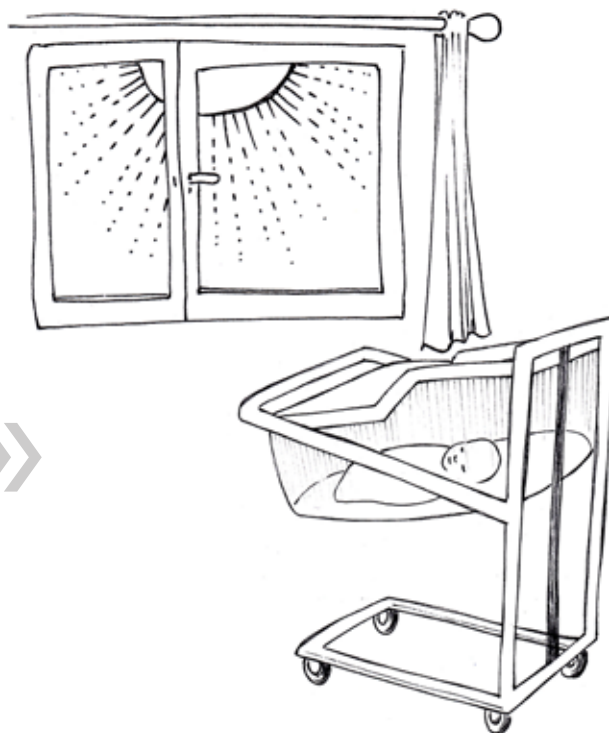
---

---

---

## Děti s novorozeneckou žloutenkou

Novorozenecká žloutenka se často objevuje u dětí 3-4 dny po porodu, někdy i dříve. Dítěti se zbarví kůže a oční bělmo do žluta, dítě je nápadně unavené, usíná při krmení. Novorozenecká žloutenka vzniká kvůli ještě ne plně vyvinutým játrům. Pokud jsou hodnoty novorozenecké žloutenky jen mírně vyšší, postačí dítě často kojit a vystavovat dennímu světlu, ale ne na přímé slunce. >>>



<<< Pokud jsou hodnoty vyšší, využívá se tzv. **fototerapie** – dítěti jsou zakryty oči a je uloženo pod speciální modré světlo. Fototerapie většinou probíhá přímo v postýlce u lůžka matky. Pobyť s dítětem v porodnici se někdy může kvůli silné novorozenecké žloutence o pár dní prodloužit.

Poznámky:

---



---



---

## Dítě s postižením

Pokud se Vaše dítě narodí s postižením, bude to pro Vás pravděpodobně velký šok, nebudete tomu chtít uvěřit, budete se ptát, proč k tomu došlo. Vaše pocity mohou být různé, mohou se často měnit a je to v pořádku. >>



<< Mluvte o tom se svými nejbližšími i s lékaři, kteří Vám podají důležité informace a ve Vaší situaci Vás podpoří. Pomoci k přijetí Vašeho dítěte Vám může raný kontakt s Vaším dítětem kůže na kůži nebo také rozhovor s jinými rodiči postižených dětí. Čeká Vás náročná cesta, kterou však můžete se svým dítětem a rodinou zvládnout.

Poznámky:

---

---

---

## NECHTĚNÉ TĚHOTENSTVÍ

Na předchozích stránkách jste si přečetla, jak pečovat o sebe i své dítě během těhotenství a po porodu. Obecně se očekává, že těhotenství a narození dítěte je pro ženu radostnou událostí.

Je však možné, že Vaše těhotenství prožíváte zcela opačně, z jakéhokoliv důvodu nemůžete nebo nechcete dítě donosit či vychovávat. I v této situaci máte několik možností řešení.



Poznámky:

---

---

---

## Pěstounská péče

Pěstounská péče je forma náhradní rodinné péče, kdy rodič neztrácí svá rodičovská práva, zůstává zákonným zástupcem dítěte. S dítětem se může vídat (jak často a kde je u každého dítěte jiné) a i nadále rozhoduje o důležitých věcech v životě dítěte. Běžnou péči zajišťují pěstouni, rodičům je stanoveno výživné.

O svěření dítěte zpět do péče rodičů je možné požádat soud kdykoliv, v rozhodnutí je zohledněna situace konkrétního dítěte a rodiče, i důvody pro které bylo dítě z rodiny odebráno.

## Pěstounská péče na přechodnou dobu

První z možností je spolupráce matky (rodičů) při svěření dítěte do náhradní rodiny – k pěstounům na přechodnou dobu, kteří se o dítě dočasně postarají. Rodiče mají jistotu, že je dítě v bezpečí a mohou zvažovat, co bude dál. Mohou si upravit své podmínky nebo se rozhodnout pro dlouhodobou pěstounskou péči. Dítě může u pěstounů na přechodnou dobu zůstat nejdéle 1 rok. O svěření dítěte rozhoduje soud.

Nejčastěji je tento typ využíván u novorozenců nebo v situacích, kdy je třeba se o dítě postarat dočasně (např. hospitalizace rodiče, krátký pobyt ve výkonu trestu).

Pokud nebude možné, aby se dítě vrátilo do péče rodičů, bude svěřeno do dlouhodobé pěstounské péče, adopte nebo umístěno v ústavním zařízení.



Poznámky:

---

---

---

## Pěstounská péče dlouhodobá

Pěstounská péče je náhradní rodinná péče, kdy rodiče nejsou schopni nebo nemohou o dítě osobně pečovat a dlouhodobě ho vychovávat a pečují o něj pěstouni. Dítě u nich může až do zletilosti (do 18 let).



Poznámky:

---

---

---

## Osvojení (adopce)

Osvojení je také náhradní rodinná péče, rodiče však ztrácí k dítěti právní vztahy i rodinné vazby, s dítětem nejsou v kontaktu. Osvojitelé se stávají rodiči dítěte a jsou zapsáni do jeho rodného listu. O osvojení rozhoduje soud, na základě souhlasu rodičů s osvojením.



Podrobnější informace o náhradní rodinné péči a jejich podmínkách vám poskytnou pracovníci OSPOD nebo organizace, která se náhradní rodinou péčí zabývá. Pomohou vám také s rozhodnutím, jaké řešení situace bude pro vás i dítě nejlepší.

Poznámky:

---

---

---

## BabyBox

Jedná se o speciálně vybavenou schránku v blízkosti nemocnice, kam může matka anonymně umístit své novorozené dítě. Elektronické zařízení babyboxu okamžitě nemocnici oznámí, že je třeba dítě ze schránky vyjmout a postarat se o něj. Pokud se o dítě rodiče již nepřihlásí, je dítě umístěno do pěstounské péče na přechodnou dobu a následně do adoptivní rodiny.

Pro děti, které byly odloženy do babyboxu, může být v pozdějším věku složité vyrovnat se s tím, že neznají svou identitu – své jméno, okolnosti narození, informace o rodičích včetně zdravotní historie rodiny.

Tato zařízení vznikla jako prevence úmrtí nechtěných dětí. Je ale lepší předání dítěte do náhradní rodinné péče probrat s odborníky a zodpovědně se rozhodnout pro nejlepší možnost.



Poznámky:

---

---

---

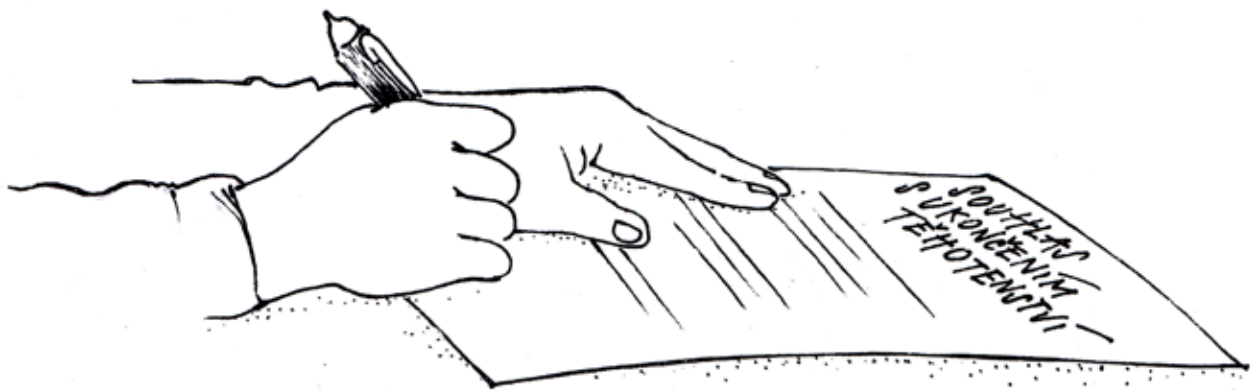
**Některé ženy se rozhodnou již po zjištění těhotenství, že nechtějí nebo nemohou dítě donosit, zvolí proto ukončení těhotenství – potrat.**

### Potrat (interrupce)

Potrat je ukončení těhotenství lékařem na žádost ženy. Jedná se o závažný zásah do těla ženy a zásadní rozhodnutí v jejím životě, proto je důležité mít nablízku někoho, kdo ženu vyslechne, podpoří a také neodsoudí za to, jak se rozhodla.

O provedení potratu může žena požádat do 12. týdne těhotenství u svého gynekologa nebo v nemocnici, v pokročilejším těhotenství lze potrat provést pouze ze zdravotních důvodů. Provedení potratu na vlastní žádost je zpoplatněné.

Do 16 let věku potřebuje dívka k provedení potratu souhlas rodičů, od 16 do 18 let o potratu nemocnice rodiče informuje.



Poznámky:

---

---

---

## SLOVNÍČEK POJMŮ

### A

**Amniocentéza** – odběr plodové vody pro zjištění, zda dítě nemá genetické onemocnění

**Anamnéza** – informace o vašem zdravotním stavu nyní i v minulosti

**Anémie** – chudokrevnost, nedostatek červených krvinek

**Anestezie** – znecitlivění, aby člověk necítil bolest při lékařském úkonu

**Antibiotika** – lék, který léčí bakterie

**Antikoncepce** – ochrana před otěhotněním (kondom, pilulky, nitroděložní tělísko)

### B

**Braxton-Hickovy kontrakce** – poslíčci, cvičné kontrakce (stahy), kterými se děloha připravuje k porodu

### C

**Císařský řez** – ukončení těhotenství operací

**CTG monitor** – kardiokografie (pásy, monitor), měření stahů dělohy a srdeční akce plodu

### D

**Děložní čípek** – nejspodnější část dělohy, zabraňuje nečistotám dostat se dělohy, během těhotenství je uzavřený hlenovou zátkou

**Downův syndrom** – genetická vada, kdy se dítě narodí s typickými znaky a zdravotními komplikacemi

**Dula** – vyškolená žena, kterou si rodička vybere jako podporu při porodu

### E

**EKG** – elektrokardiogram, natáčení srdce, vyšetření, které zobrazuje srdeční aktivitu

**Embryo** – zárodek, vajíčko oplodněné spermií, po 8. týdnu těhotenství je nazývané plod

**Epidurální analgezie** – metoda tlumení bolesti při porodu

**Epiziotomie** – nástřih hráze (svalová část mezi pochvou a konečníkem), který se provádí během porodu, pro snadnější průchod hlavičky miminka

## F

**FAS** – fetální alkoholový syndrom. Jedná se o vady, které vzniknou u dítěte, jehož matka užívala v těhotenství alkohol.

**Fontanela** – měkká část na hlavičce dítěte, nedovyvinuté lebeční kosti, které postupně srůstají

**Fototerapie** – metoda léčby novorozenecké žloutenky

## H

**Hamiltonův hmat** – metoda vyvolání porodních kontrakcí

**hCG** – těhotenský hormon, který se uvolňuje do krve po otěhotnění, jako první ukazuje na to, že jste těhotná, měří se těhotenským testem nebo z krve.

**Hepatitis B** – žloutenka, onemocnění jater, které je přenosné i na dítě

**HIV** – vir, který se přenáší zejména nebezpečnými sexuálními praktikami

**Hlenová zátka** – vytváří se během těhotenství a chrání miminko před infekcí a bakteriemi zvenku. Její odchod je znakem blížícího se porodu.

**Hodnota CRL** – délka plodu od hlavičky k zadečku, podle této hodnoty lze odhadnout stáří plodu

**Hospitalizace** – léčba na lůžkovém oddělení v nemocnici

## I

**Infekce** – nákaza

**Infuze** – kapačka, podání většího množství tekutiny nebo léků do žíly

**Inkontinence** – únik moči, který nelze ovlivnit

**Inkubátor** – uzavřená skleněná postýlka, do které jsou umísťovány novorozené děti, které mají zdravotní komplikace. Inkubátor děti chrání a pomáhá jim udržet tělesnou teplotu.

## K

**Klystýr** – vyprázdnění střev pomocí nálevu vody

**Kolostrum** – mlezivo, je tzv. první mléko pro vaše miminko, které se tvoří před porodem a obsahuje důležité látky pro dítě. Po 3 až 5 dnech po porodu se přemění v mateřské mléko.

**Kontrakce** – děložní stahy, které napomáhají dítěti sestupovat do porodních cest

### L

**Laktace** – tvorba a vylučování mléka z mléčné žlázy (prsou) matky po porodu

**Lochie** – očistky, krvácení po porodu, kterým se čistí děloha

**Lokální anestezie** – znecitlivění pouze určité části těla

### M

**Měření plodu** – měří se hodnota BPD (příčný průměr hlavy), HC (poměr obvodu hlavy a obvodu břicha), AC (obvod břicha) a FL (délka stehenní kosti)

**Mimoděložní těhotenství** – stav, kdy se vajíčko uhnízdí mimo dělohu, těhotenství musí být ukončeno

**Monitor dechu** – podložka pod matraci, která snímá dýchání miminka a v případě potíží začne pískat

### N

**Narkóza** – celkové usnutí při lékařském úkonu, aby člověk necítil bolest a nehýbal se

**Novorozenecký screening** – vyhledávání nemocí u novorozených dětí pomocí odběru krve z patičky

### O

**Oftalmoskop** – přístroj, který slouží k vyšetření oka, vypadá jako baterka

**OGTT** – Orální glukózový toleranční test, test na těhotenskou cukrovku

**OSPOD** – orgán sociálně-právní ochrany dětí, který chrání dítě a dohlíží na příznivý vývoj a řádnou výchovu, pomáhá k nápravě, když rodina nefunguje, zastupuje nejlepší zájem dítěte

**Ovulace** – uvolnění zralého vajíčka z vaječníku, bez ovulace nelze otěhotnět

**Oxytocin** – hormon sloužící k urychlení porodu

### P

**Pediatr** – dětský lékař

**Placenta** – orgán, který se utváří v těhotenství a zajišťuje dítěti vše, co potřebuje, dokud je v břiše. S plodem je spojena pupeční šňůrou. Placenta se rodí stejně jako dítě, hned po jeho narození.

**Poporodní deprese** – závažný psychický stav, který je spojený s narozením dítěte a vyžaduje pomoc lékaře.

**Preeklampsie** – závažný stav, který vzniká v těhotenství, hlavním projevem je vysoký krevní tlak

**Přístroj entonox** – metoda tlumení bolesti při porodu pomocí inhalování plynu

### S

**Screening** – vyšetření

**Sonda na krmení** – hadička vedoucí nosem nebo ústy přímo do žaludku, pomocí které je dítě krmeno mlékem

**Strie** – jizvičky, které vznikají napínáním kůže, nejčastěji na břiše, prsou, hýždích.

### T

**Těhotenská cholestáza** – těhotenská žloutenka, projevuje se silným svěděním kůže a může ovlivnit vývoj plodu

**Trimestr** – část těhotenství, označuje vždy tři měsíce těhotenství

### U

**Ultrazvukové vyšetření plodu** – vyšetření, kterým se kontroluje dítě v děloze

### V

**Vakuumextrakce** – porod dítěte tahem pomocí zvonu

**Vrozená katarakta** – vrozený šedý zákal oka

### Kde hledat pomoc a podporu?

Při řešení Vaší situace nezůstávejte sami! Pokud nenajdete pomoc u blízkých, obraťte se bez obav na některou z níže uvedených služeb. Vždy se také můžete obrátit na pracovníky městského úřadu z orgánu sociálně-právní ochrany dětí (zkratka OSPOD), kteří Vám pomohou, popřípadě Vám doporučí, na jakou organizaci se v místě bydliště můžete obrátit. Kontakty si můžete také vyhledat na internetu.

### Jak Vám jednotlivé typy služeb můžou pomoci?

#### Terénní služby pro podporu rodin s dětmi tzv. sociálně-aktivizační služby

Pomáhají v oblasti bydlení, financí, péče o dítě, zajištění podmínek pro dítě, doprovodí vás na úřady či k lékaři. Pracovník služby se s vámi může scházet přímo ve Vaší domácnosti nebo v parku, v kavárně, kdekoli, kde Vám to vyhovuje. Pracovník Vám může podat jednorázově informaci nebo vás navštěvuje pravidelně podle Vaší společné domluvy. Služba je bezplatná.

#### Azylové domy

Poskytují na přechodnou dobu (zpravidla po dobu 1 roku) podporu a pomoc v oblasti bydlení, financí, péče o dítě, zajištění podmínek pro dítě. Při pobytu v azylovém domě je třeba zaplatit za ubytování.

#### Domy na půl cesty

Poskytují pobytové služby zpravidla pro osoby do 26 let věku, které po dosažení 18 let opouštějí dětské domovy, výchovné ústavy či nemohou žít ve své rodině. Služba poskytuje podporu a pomoc v oblasti bydlení, financí, péče o dítě, zajištění podmínek pro dítě. Při pobytu v domě na půl cesty je třeba zaplatit za ubytování.

#### Dětská centra (dříve kojenecké ústavy)

Poskytují těhotným ženám ubytování, poradenství, zdravotnickou péči, podporu při péči o dítě. Následně může žena v dětském centru pobývat i s dítětem po dobu nezbytně nutnou. Při pobytu v dětském centru si žena hradí ubytování a stravu.

## KDE HLEDAT POMOC A PODPORU?

### Krizová pomoc

Pomáhá řešit situace, které vyžadují rychlou pomoc. Může se jednat například o domácí násilí, ohrožení života, ztráta či úmrtí blízkých, těžká rozhodování, traumatické zážitky, vztahové problémy apod. Služba je poskytována v terénu, ambulantně v organizaci nebo v rámci pobytu. Služba je bezplatná.

### Intervenční centra

Pomáhají obětem domácího násilí, poskytují služby v terénu i ambulantně, součástí je i právní poradenství, podpora při kontaktu s policií, soudy. Služba je bezplatná.

### Telefonická krizová pomoc

Pro osoby, které se nacházejí v situaci ohrožení zdraví nebo života nebo v jiné těžké životní situaci. Služba je poskytována telefonicky, obvykle i 24 hodin denně. Volající zaplatí cenu jako za běžný telefonní hovor.

### Občanské poradny

Poskytují sociální poradenství osobám, které se dostali do složité životní situace – např. v oblasti bydlení, financí, zaměstnání, dluhů, dávek, rodinné problematiky. Nabízejí aktivní pomoc – sepisování žádostí, návrhů, dopisů, vyjádření. Služby poskytují bezplatně.

V každé z uvedených služeb Vaši situaci společně s Vámi vyhodnotí a pomohou najít pro Vás nejlepší řešení, seznámí Vás se způsobem, jakým pracují. Pracovníci Vás nebudou soudit nebo hodnotit, jejich úkolem je společně s Vámi hledat východiska z Vaší situace, která budou v zájmu dítěte i Vás. Mohou Vás také odkázat na jinou službu, která by v řešení Vaší situace byla více nápomocna.

## KONTAKTY NA SPECIFICKÉ LINKY A PORADNY

### Drogové závislosti:

**Sananim z.ú.** – poradenská linka: ☎ 602 666 415, pondělí–pátek 13–17 hod.

### Alkoholové závislosti:

**AT linka** – poradenská linka: ☎ 724 307 775 nebo 235 311 791, čtvrtek 8–23 hod.

### Krizové linky:

**Modrá linka, z.s.** – Linka důvěry: ☎ 549 241 010 nebo 608 902 410

**Bílý kruh bezpečí z.s.** – linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí: ☎ 116 006

**Rosa – centrum pro ženy, z.s.** – SOS linka Rosa (linka pomoci obětem domácího násilí):  
☎ 602 246 102 nebo 241 432 466, pondělí–pátek 9–18 hod.

### Pomoc s kojením:

**Národní linka kojení** – ☎ 261 082 424, pondělí–pátek 8–13 hod.

### Nevyléčitelně nemocné děti, umírající, pozůstalí:

**Modrá pomněnka, z.s.** – ☎ 720 666 663

**Dlouhá cesta z.s.** – [www.dlouhacesta.cz](http://www.dlouhacesta.cz)

**Perinatální hospic Dítě v srdci z.s.** – [www.ditevsrdci.cz](http://www.ditevsrdci.cz)

### Zdravotně postižené děti:

**EDA cz, z.ú.** – Linka EDA: ☎ 800 405 060, pondělí–pátek 9–15 hod.

### Poradny pro těhotné ženy v tíživé situaci:

**Linka pomoci pro těhotné ženy** – ☎ 800 108 000, [poradna@linkapomoci.cz](mailto:poradna@linkapomoci.cz)

**Poradna Cesta těhotenstvím** – Obecně prospěšná společnost Dlaň životu (Ostrava):  
☎ 605 329 232, [www.dlanzivotu.cz](http://www.dlanzivotu.cz)

**Poradna pro těhotné ženy Na počátku o.s.** (Brno) – nonstop linka ☎ 548 221 405  
nebo 774 440 821, <https://napocatku.cz/>

### Pomoc a poradenství pro ženy a dívky:

**ONŽ – pomoc a poradenství pro ženy a dívky, z.s.** – <https://www.poradnaprozeny.eu/>

**Krizová linka** – ☎ 603 210 999, pondělí, středa, pátek 8–20 hod.

### Právní poradenství

**Nadace Naše dítě** – Linka právní pomoci (právní rady z oblasti rodinného práva): ☎ 777 800 002

- |              |                     |                  |            |
|--------------|---------------------|------------------|------------|
| 1.<br>TÝDEN  | • ZRNKO MAKU        |                  |            |
| 5.<br>TÝDEN  | • PECKA<br>Z JABLKA |                  |            |
| 6.<br>TÝDEN  | ○ HRÁVEK            |                  |            |
| 7.<br>TÝDEN  | ● BORŮVKA           |                  |            |
| 8.<br>TÝDEN  | • MALINA            |                  |            |
| 9.<br>TÝDEN  | • HROZNOVÉ<br>VÍNO  |                  |            |
| 10.<br>TÝDEN | • SUŠENÁ<br>ŠVESTKA |                  |            |
| 11.<br>TÝDEN | • LIMETKA           |                  |            |
| 12.<br>TÝDEN | • ŠVESTKA           |                  |            |
| 13.<br>TÝDEN | • BROSKEV           |                  |            |
| 14.<br>TÝDEN | • CITRÓN            |                  |            |
| 15.<br>TÝDEN | • JABLKO            |                  |            |
|              |                     | 16.-18.<br>TÝDEN | • POMERANČ |
|              |                     | 19.-22.<br>TÝDEN | • GREP     |
|              |                     | 23.-26.<br>TÝDEN | • KVĚTÁK   |
|              |                     | 27.-31.<br>TÝDEN | • ZELÍ     |
|              |                     | 32.-36.<br>TÝDEN | • DÝNĚ     |
|              |                     | 37.-40.<br>TÝDEN | • MELOUN   |

**Budu máma...**

**Mgr. Blanka Valachová a kolektiv**

**Odborný garant** Mgr. Jana Ženíšková

**Ilustrace** Bc. Lucie Beránková

**Jazyková korektura** Mgr. Markéta Šubotníková

**Obálka a sazba** Bc. Martina Ptáčková

Tisk GRANTIS s.r.o.

Vydala Amalthea z.s.

Vydání první

Chrudim 2020

ISBN 978-80-904801-7-9

Vydala Amalthea z.s. ve spolupráci s Nadace Terezy Maxové dětem

Chrudim 2020



ISBN 978-80-904801-8-6



9 788090 480186