

A pregnant woman with long, wavy red hair is shown from the chest down to the thighs. She is wearing a white, off-the-shoulder lace dress with a large bow at the waist. She is gently holding her pregnant belly with both hands. The background is a soft-focus view of a sandy beach with some greenery in the distance. The overall tone is warm and intimate.

Průvodce těhotenstvím

**ANEB
JAK SE DOČKAT PORODU A NEZBLÁZNIT SE**

Bc. Simona Berková

www.zenazenambezobalu.cz

Obsah

1 SYSTÉM PÉČE O TĚHOTNÉ V ČR

Pravidelná vyšetření

Nepravidelná vyšetření

Péče porodní asistentky v těhotenství

2 STÁŘÍ TĚHOTENSTVÍ A TERMÍN PORODU

Výpočet stáří těhotenství

Termín porodu

Přenášení

3 POHYBY

Kdy je začnu cítit?

Jak se mění vnímání pohybů v průběhu těhotenství?

Co vše má vliv na vnímání pohybů miminka?

4 TĚHOTENSTVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Jídelníček a pitný režim

Doplňky stravy a vitamíny

Sport a pohyb obecně

Fyzioterapie

Rebozo

Těhotenské masáže

Teplá koupel, vířivka a sauna

Bazén a koupání v těhotenství

Obsah

5 TĚHOTENSKÉ ZMĚNY A SEBEPÉČE

Strie

Pigmentové změny

Změny v ochlupení a kvality vlasů

Zvýšené pocení a změna pachu

Opalování v letních měsících

6 NEJČASTĚJŠÍ TĚHOTENSKÁ TRÁPENÍ A JEJICH ŘEŠENÍ

Nevolnosti a zvracení

Pálení žáhy

Křečové žíly a hemoroidy

Bolesti zad

Bolest stydké spony

Vysoký tlak a preeklampsie

Nízký tlak a omdlávání

Inkontinence

Křeče a syndrom neklidných nohou

Zadýchávání

Těhotenská cukrovka

Otoky

Zvýšená únava a spavost

Nespavost a nekvalitní spánek

Nachlazení v těhotenství



Pár slov na úvod

Děkuji za zakoupení tohoto průvodce a doufám, že zde najdete spoustu informací, které vám pomohou hladce proplout těhotenstvím a porozumět všem vyšetřením a procedurám, které vás během něj čekají.

Pamatujte, že těhotenství, jakkoli náročné může být, je jen krátkou etapou v životě. Žádná bolest ani trápení by však neměly být smeteny ze stolu jako „normální součást těhotenství“. Vše má své řešení. Čím dříve potíže začnete řešit, tím spíš se jich dokážete zbavit nebo alespoň zmírnit jejich projevy na únosnou míru.

Přeji příjemné čtení.



A close-up photograph of a pregnant woman's belly. She is wearing a light blue t-shirt and dark blue leggings. Her hands are resting on her belly. The number '05' is overlaid in a large, white, serif font.

05

Kapitola 5

TĚHOTENSKÉ ZMĚNY A SEBEPÉČE

CO VŠE SE NA TĚLE MŮŽE BĚHEM TĚHOTENSTVÍ ZMĚNIT?
JAK PŘEDEJÍT TOMU, ABY BYLY ZMĚNY PERMANENTNÍ?

Pigmentové změny

Málokdo ví, že se v těhotenství často na kůži objevují různé pigmentové změny hlavně vlivem hormonů.

Nejčastější je **linea negra** neboli tmavá pigmentová čára vedoucí od pupíku k hrmě (známě taky jako Venušin pahorek). Nemusíte se bát, tato pigmentace není trvalá a **po porodu sama zmizí**. U někoho zmizí za pár týdnů, ale může to trvat i rok.



zdroj: www.jenprotehotne.cz

Typické je i **ztmavnutí prsních dvorců**, často je tmavší i sliznice stydkých pysků a můžou ztmavnout i místa jako je podpaží, nebo vnitřní strana stehen. Vše se opět po porodu vrátí do normálu.

Méně častá je tzv. **chloasma gravidarum** neboli těhotenská maska. Jedná se o pigmentové skvrny v obličeji. Nejčastěji na tvářích, čele a nad horním rtem.



zdroj: drlenkliman.com



zdroj: <https://remotederm.ca>

Vše ze zmíněného je jen dočasné, přesto není většina žen z těchto viditelných změn příliš nadšená. Proto je dobré vědět, že přímé působení slunečních paprsků zvyšuje pravděpodobnost výskytu těchto pigmentových skvrn a při častém opalování může dojít k tomu, že pigmentové skvrny na kůži zůstanou trvale.

Opalování v letních měsících

Pokud jste těhotná v letní sezóně, snažte se přímému slunci vyhýbat a pobývat hlavně v odpoledních hodinách spíše ve stínu. Pokud se slunci vyhnout nemůžete, chraňte si obličej kloboukem, nebo kšiltovkou a používejte kvalitní opalovací krémy s SPF 50+.

Proč je lepší se přímému slunci spíše vyhnout:

- Pokožka je v těhotenství citlivější a snáze se spálí
- Můžou vzniknout nevratné pigmentové skvrny na kůži
- Riziko přehřátí organismu (riziko pro vyvíjející se plod hlavně v I. trimestru)
- Vyšší výskyt otoků z horka

Zásady pro opalování v těhotenství:

- Pravidelně se přemazávejte opalovacím krémem (ideálně s minerálním filtrem místo chemického)
- Dodržujte pitný režim
- Nevycházejte na slunce v největších maximech (mezi 12-15 hodinou)
- Přikryjte si břicho mokřým ručníkem, nebo plenou
- Pravidelně se ochlazujte (přededete přehřátí)
- Chraňte si před sluncem obličej - zde hrozí největší výskyt pigmentových skvrn

