



Informace pro těhotné

Prenatální péče



gynkrup

Obsah

Pravidelná vyšetření	3
Nepravidelná vyšetření	4
1. trimestr: vyšetření v 1. až 13. týdnu těhotenství	4
2. trimestr: vyšetření ve 14. až 27. týdnu těhotenství	4
3. trimestr: vyšetření ve 28. až 40. týdnu těhotenství	4
1. trimestr: vyšetření v 1. až 13. týdnu těhotenství	5
Vstupní těhotenská prohlídka – 8. až 10. tt	5
Krevní testy v těhotenství a Rh faktor	6
Pravidelné vyšetření a genetické testy v těhotenství – 11. až 13. tt.	6
2. trimestr: vyšetření ve 14. až 27. týdnu těhotenství	8
Triple test (genetické vyšetření v těhotenství) – 16. tt	8
Velký ultrazvuk – 20. tt.	8
OGTT (test na těhotenskou cukrovku) – 24. až 28. tt.	9
Jak se na test připravit a jak vyšetření probíhá?	9
3. trimestr: vyšetření ve 28. až 40. týdnu těhotenství	10
Klasické vyšetření s odběrem krve a kontrolou krevního obrazu	10
Ultrazvukový screening – 30. až 32. tt	10
Stěr z pochvy – 35. až 38. tt	10
Kontroly před porodem – od 37. tt každý týden	10
Kardiotokografie – od 37. tt	10
Další informace o vyšetřeních a kontrolách v těhotenství	11
Ultrazvuková vyšetření v těhotenství	11
Vyšetření u zubaře	11
Preventivní prohlídka u praktického lékaře a EKG v těhotenství	11
Tipy a rady pro těhotenství	12
Příprava na těhotenství	12
Které nápoje v těhotenství vynechat? Jak je to s alkoholem a kávou?	12
Opalování v těhotenství	12
Solárium v těhotenství	12
Barvení vlasů v těhotenství.	12
Fyzická aktivita a námaha v těhotenství	13
Nošení těžkých věcí v těhotenství	13
Sex v těhotenství	13
Rentgen v těhotenství	14
Léky v těhotenství	14
Těhotenské potřeby a příprava na porod	15

V průběhu těhotenství je nezbytné podstoupit řadu vyšetření pro kontrolu správného vývoje plodu.

Klinická a laboratorní vyšetření poskytovaná v rámci prenatalní péče rozdělujeme na pravidelná a nepravidelná.

Pravidelná vyšetření

Provádějí se při každé návštěvě těhotenské poradny a zahrnují:

- sběr anamnestických údajů,
- zevní vyšetření těhotné s určením její hmotnosti a krevního tlaku, chemickou analýzu moči (přítomnost cukru a bílkovin),
- bimanuální vaginální vyšetření,
- detekci známek vitality plodu.

Nepravidelná vyšetření

Provádějí se pouze v určeném týdnu těhotenství.

Abyste věděla, kdy se máte na vyšetření dostavit a co od nich očekávat, sestavili jsme pro vás následující přehled:

1. trimestr: vyšetření v 1. až 13. týdnu těhotenství

- od 6. tt – potvrzení těhotenství a první těhotenské vyšetření
- 8. až 10. tt – vstupní vyšetření v těhotenství
- 8. až 10. tt – krevní testy v těhotenství a určení Rh faktoru
- 11. až 13. tt – pravidelné vyšetření a prvotrimestrální screening

2. trimestr: vyšetření ve 14. až 27. týdnu těhotenství

- 16. tt – triple test (genetické vyšetření v těhotenství)
- 20. tt – velký ultrazvuk
- 24. až 28. tt – OGTT (test na těhotenskou cukrovku)

3. trimestr: vyšetření ve 28. až 40. týdnu těhotenství

- 30. až 32. tt – ultrazvukový screening
- 35. až 38. tt – stěr z pochvy
- od 37. tt každý týden – kontrola před porodem
- od 37. tt – kardiokografie

V těhotenství se kromě uvedených vyšetření doporučuje:

- návštěva zubaře,
- preventivní prohlídka u praktického lékaře,
- vyšetření EKG.

Počínaje ukončeným 14. týdnem těhotenství (ode dne 14+0 tt) se můžete registrovat k porodu (zapsat se do registru porodnice).

1. trimestr: vyšetření v 1. až 13. týdnu těhotenství

První trimestr začíná oplozením a končí 13. týdnem těhotenství (13. tt). Považuje se za nejrizikovější, protože plod je v prvních 13. týdnech nejzranitelnější a nejcitlivější vůči škodlivým vlivům. V průběhu prvního trimestru dochází k vývinu všech důležitých orgánů dítěte, tvoří se a uzavírá nervová trubice plodu, vyvíjí se jeho obličej, mozek a končetiny. V prvním trimestru vás čekají následující vyšetření v uvedených intervalech:

V případě normálního průběhu těhotenství budete poradnu navštěvovat:

- do 36. týdne těhotenství každé 4 až 6 týdnů,
- od 37. týdne těhotenství do porodu přibližně každý týden (podle vašeho stavu a doporučení lékaře).

V případě rizikového těhotenství vám termíny návštěv doporučí ošetřující lékař.

Při každé prohlídce vám bude lékař kontrolovat:

- hmotnost,
- krevní tlak,
- otoky končetin a křečové žíly na nohách,
- přítomnost cukru a bílkovin v moči,
- vitalitu plodu pomocí ultrazvuku,
- celkový stav (včetně vaginálního vyšetření).

Vstupní těhotenská prohlídka – 8. až 10. tt

Na vstupní prohlídce obdržíte těhotenský průkaz. Při každé návštěvě poradny si do něj váš lékař zaznamená, jak těhotenství probíhá. Co vás čeká na vstupní prohlídce?

- stanovení celkové anamnézy – lékař vám položí otázky ohledně vašeho zdravotního stavu. Zeptá se vás na prodělané úrazy, operace, zda máte nějaké alergie, zda kouříte, jaké užíváte léky, kdy jste měla poslední menstruaci, zda jste před otěhotněním užívala hormonální či jinou antikoncepci, jaký byl průběh předchozích těhotenství atd. Připravte se rovněž na dotazy ohledně zdravotního stavu rodiny (tedy výskytu nádorových onemocnění, onemocnění štítné žlázy, cukrovky, vrozených vývojových vad, vysokého tlaku ad.);
- gynekologické a ultrazukové vyšetření;
- vyšetření prsů;
- odběr moči a krve – laboratorní krevní test určí krevní skupinu a Rh faktor, poskytne krevní obraz – stanoví hematokrit a počet erytrocytů (červených krvinek), leukocytů (bílých krvinek) i trombocytů (krevních destiček) a také hladiny hemoglobinu (krevního barviva) a hodnotu cukru v krvi nalačno. Sérologické vyšetření prověří

případné onemocnění HIV, žloutenkou typu B a syfilis. Z vyšetření moči laboratoř odhalí nepřítomnost bílkovin, cukru, žlučového barviva či krve;

- měření krevního tlaku coby součást pravidelné kontroly;
- měření pánevních rozměrů.

Krevní testy v těhotenství a Rh faktor

Rh faktor je antigen, který se vyskytuje na povrchu červených krvinek. Doposud není zcela jasné, k čemu slouží. Je však jisté, že může ohrozit těhotenství.

Pokud je těhotná žena **Rh negativní** (Rh-), tj. bez antigenu, zjišťuje se i krevní skupina a Rh faktor otce. Je-li otec dítěte **Rh pozitivní** (Rh+), s velkou pravděpodobností bude Rh pozitivní i miminko. Když se setká negativní krev matky s pozitivní krví plodu (placentou nebo při porodu), může imunitní systém matky vytvářet proti plodu protilátky. Případná léčba probíhá jak na straně matky, tak u dítěte. Vždy závisí na stupni onemocnění.

První těhotenství matky s negativním Rh faktorem, jejíž plod je po otci Rh pozitivní, probíhá většinou bez komplikací. Následky se obvykle projeví až v dalším těhotenství. Pokud je i další dítě Rh pozitivní, stačí, aby se jen malé množství krve plodu dostalo do matčina krevního oběhu. Imunitní systém budoucí matky pak začne ničit červené krvinky plodu a může u dítěte vyvolat hemolytické onemocnění. To může mít za následek chudokrevnost, těžkou novorozeneckou žloutenku, poškození mozku, v krajních případech i potrat nebo úmrtí plodu v děloze.

Tvorbě protilátek u Rh negativních žen je možné zamezit. Pokud se po porodu odběrem krve z pupečnicku prokáže, že dítě je Rh pozitivní, podá se ženě nejpozději do 72 hodin po porodu injekce imunoglobulinu. Organismus matky si tak protilátky nevytvoří ani v dalším těhotenství. V současnosti se podává imunoglobulin Rh negativním ženám preventivně ve 28. týdnu těhotenství.

Pravidelné vyšetření a genetické testy v těhotenství – 11. až 13. tt

Mezi 11. a 13. týdnem provádíme rutinní vyšetření (kontrolu krevního tlaku, moči, hmotnosti atd).

Kromě toho doporučujeme vyšetření, které dokáže odhalit genetické vady, tzv. **prvotrimestrální screening** (označuje se také jako kombinovaný screening nebo NT screening). Jedná se o kombinaci vyšetření krve matky a podrobného ultrazvukového vyšetření se zaměřením na projasnění v oblasti šíje u plodu. Jeho cílem je:

- vyloučit odchylky ve stavbě těla plodu,
- určit individualizované (osobní) riziko výskytu nenormálního počtu chromozomů (tzv. početních odchylek chromozomů).

Prvotrimestrální screening je mnohem účinnější a přesnější vyšetření než tzv. triple test hrazený pojišťovnou. S 80–90% přesností dokáže identifikovat riziko Downova syndromu

a dalších postižení. Prvotrimestrální screening nehradí veřejné zdravotní pojištění. V naší ordinaci se provádí v případě uhrazení **těhotenské nadstandardní karty**.

Při pozitivním výsledku screeningu je doporučována genetická konzultace s ultrazukovým vyšetřením a eventuelně i další invazivní vyšetření na pracovištích vyššího stupně, jako jsou kliniky fakultních nemocnic, kde se provádí biopsie choriových klků nebo amniocentéza (odběr plodové vody). Z genetického vyšetření chromozómů je pak možné určit s 99,5% pravděpodobností genetickou vadu plodu.

Těhotenská karta nadstandardní péče

dále poskytuje:

- určení pohlaví, fotografie
- plodu,
- Dopplerovské
- ultrazukové vyšetření průtoků ve 28.–30. týdnu,
- ultrazukovou kontrolu ve 35. týdnu s odhadem
- hmotnosti plodu.

Těhotenská karta PLUS nadstandardní péče

poskytuje navíc:

- 3D/4D (prostorové foto/video),
- zobrazení plodu včetně možnosti záznamu na CD ve 25.–29. týdnu těhotenství.

Všechny ostatní položky nadstandardní péče poskytované při zakoupení „Roční karty nadstandardní péče“ – podrobně na www.gynkrup.cz.

2. trimestr: vyšetření ve 14. až 27. týdnu těhotenství

Druhý trimestr je ze všech tří trimestrů ten nejpohodovější a nejpříjemnější. Těhotenské nevolnosti i únava ustupují. Bříško ještě není tak veliké a budoucí maminku tedy neomezuje. Plodu se vyvíjí plíce, játra, ledviny a pohlavní orgány. Dochází také k vývoji očí, očních víček, nosu, uší a rtů. Na začátku druhého trimestru váží miminko zhruba 30–55 gramů, na konci necelý kilogram. Kolem 18.–20. týdne těhotenství budete cítit první pohyby miminka. Ty budou později stále intenzivnější. Ve druhém trimestru vás čekají tato vyšetření:

Triple test (genetické vyšetření v těhotenství) – 16. tt

Triple test se provádí rozbořením vzorku krve. Stanovuje riziko Downova a Edwardsova syndromu na základě věku a hladiny čtyř specifických látek:

- AFP – alfafetoprotein, který tvoří vyvíjející se plod,
- hCG – humánní choriogonadotropin, těhotenský hormon,
- Estriol – nekonjugovaný estriol, který je důležitý pro správný průběh těhotenství,
- SP1 – specifický těhotenský protein.

Pozitivní výsledek, tedy zvýšené riziko vrozených vad plodu, neznamená nutně závažné postižení plodu. V takovém případě lékař doporučí ověřit výsledek aminocentézou (odběrem plodové vody). Amniocentéza může přinést řadu zjištění. Typicky zjistitelné jsou všechny chromozomální vady a také například rozštěpy nervové trubice, které nevznikají na podkladě chromozomálního defektu. Na rozdíl od ultrazvukových a krevních vyšetření, která jenom poukazují na možnou vadu, má amniocentéza stoprocentní výpovědní hodnotu.

Odběr plodové vody není bolestivý. Lze ho popsat spíše jako nepříjemný. Provádí se ambulantně pod ultrazvukovou kontrolou následujícím způsobem:

- Tenkou jehlou se přes břišní stěnu odebere asi 20 ml plodové vody.
- Po odběru zůstanete přibližně 2 hodiny pod dohledem lékaře.
- Následně se doporučuje klidový režim asi 2 týdny.

Mezi komplikace, které mohou při amniocentéze nastat, patří předčasný odtok plodové vody, krvácení či poranění plodu. Riziko komplikací je však minimální, pokud se řídíte radami a doporučeními gynekologa. Na výsledky amniocentézy se čeká zhruba 2–3 týdny.

Velký ultrazvuk – 20. tt

Druhý, tzv. velký genetický ultrazvuk slouží k odhalení vývojových vad miminka. Při vyšetření se hodnotí:

- počet plodů,
- vitalita,

- biometrie, při které jsou měřeny parametry BPD (vzdálenost temenních kostí), HC (obvod hlavičky), AC (obvod břicha) a FL (délka stehenní kosti),
- morfologie plodu,
- lokalizace placenty,
- množství plodové vody.

Dále vás čeká obvyklé vyšetření moči, měření krevního tlaku, vážení a vyšetření gynekologem.

OGTT (test na těhotenskou cukrovku) – 24. až 28. tt

Těhotenská cukrovka neboli gestační diabetes je typem cukrovky, která vznikla až během těhotenství. Během něj totiž tělo ztratilo schopnost udržet hladinu cukru v krvi v normálních hodnotách. Glukóza kolující v krvi přechází placentou do krevního oběhu dítěte a ukládá se do jeho tukových zásob. Dítě pak nepřírozeně rychle roste, má vyšší porodní hmotnost, větší orgány a důsledkem pak může být zpomalený vývoj a riziko hypoglykemického šoku po porodu.

Těhotenskou cukrovku odhalí orální **glukózo-toleranční test** (OGTT). Ten se provádí ve 24.–28. týdnu těhotenství.

Jak se na test připravit a jak vyšetření probíhá?

Tři dny před provedením OGTT se ženám doporučuje obvyklá strava, která obsahuje minimálně 150 až 200 g sacharidů. Před testem je zapotřebí 8 až 10 hodin hladovění. Je nutné se vyhnout jakékoli fyzické námaze a kouření.

V den vyšetření se ráno dostavíte do odběrové místnosti nalačno. Zde vás čekají tři odběry krve:

- Nejdříve se odebere krev nalačno.
- Další odběr krve proběhne hodinu po vypití roztoku s glukózou.
- Poslední odběr následuje za další hodinu. Teprve pak je možné se normálně najíst a napít.

Pokud se u vás těhotenská cukrovka prokáže, nastupuje dieta. V dietologické poradně vám pomohou sestavit jídelníček, doporučí vám vynechat sladké, jíst pravidelně a hlídat množství sacharidů v jídle. Úprava stravy obvykle postačí k udržení hladiny cukru v normě i bez léků. Inzulin se předepisuje až při velmi vysokých hodnotách cukru v krvi.

3. trimestr: vyšetření ve 28. až 40. týdnu těhotenství

Ve třetím trimestru prodělává plod v děloze velmi rychlý vývoj. Mozek dítěte se výrazně zvětšuje. Díky tomu je miminko schopné reagovat na zvuky kolem sebe. Zásadním vývojem prochází i jeho plíce a v kostní dřeni se začínají tvořit červené krvinky. Miminko nabírá na váze a roste i do délky. Proto se mamince rychle zvětšuje břicho a dochází i k nárustu její váhy. Ve třetím trimestru vás čekají tato vyšetření:

Klasické vyšetření s odběrem krve a kontrolou krevního obrazu

Ultrazvukový screening – 30. až 32. tt

Při tomto vyšetření se hodnotí:

- počet plodů,
- vitalita,
- biometrie, při které jsou měřeny parametry BPD (vzdálenost temenních kostí), HC (obvod hlavičky), AC (obvod břicha) a FL (délka stehenní kosti),
- morfologie plodu,
- lokalizace placenty,
- množství plodové vody.

Stěr z pochvy – 35. až 38. tt

Aby se předešlo komplikacím při porodu, bude vám v tomto období proveden stěr z pochvy. Ten odhalí případnou nákazu streptokokem B. Pro ženu nepředstavuje prakticky žádné nebezpečí. Plod se však může při průchodu porodními cestami nakazit, což může u miminka vyvolat závažné infekce. Těhotným ženám s pozitivním výsledkem testu se proto v průběhu porodu preventivně podávají nitrožilně antibiotika.

Kontroly před porodem – od 37. tt každý týden

Tyto kontroly zahrnují rutinní vyšetření před porodem.

Kardiotokografie – od 37. tt

Jedná se o vyšetření pomocí dvou sond, které se přikládají na břicho těhotné ženy. Zjišťuje se srdeční činnost miminka a napětí děložní stěny.

Kardiotokografie, označovaná též jako „pásy“ nebo „monitor“ se provádí od 37. týdne těhotenství jednou týdně a od 40. týdne těhotenství častěji podle doporučení lékaře (obvykle jednou za 3 dny včetně vyšetření děložního čípku). Vyšetření trvá cca 30 minut. Žena je vyšetřována vleže na boku nebo vsedě. Vyšetření může rozeznat ohrožení plodu nedostatkem kyslíku, přítomnost děložních kontrakcí apod.

Další informace o vyšetřeních a kontrolách v těhotenství

Všechna těhotenská vyšetření vychází z doporučených postupů v perinatologii stanovených Českou gynekologicko-porodnickou společností. Jsou dobrovolná, takže je můžete odmítnout. Je ale vhodné absolvovat všechna, která vám lékař na základě vašeho zdravotního stavu doporučí.

Ultrazvuková vyšetření v těhotenství

Ultrazvukové vyšetření vám gynekolog během těhotenství provede minimálně třikrát:

- v 11. až 14. týdnu těhotenství,
- v 18. až 23. týdnu těhotenství,
- v 30. až 32. týdnu těhotenství.

Vyšetření u zubaře

V těhotenství byste neměla vynechat preventivní návštěvu zubaře. Těhotné ženy mají nárok na preventivní stomatologickou prohlídku hrazenou zdravotní pojišťovnou dvakrát do roka.

Preventivní prohlídka u praktického lékaře a EKG v těhotenství

Termín preventivní prohlídky není stanoven. Praktický lékař vás preventivně prohlédne a do těhotenské průkazky zaznamená všechny důležité údaje, které by váš gynekolog měl vědět (závažná onemocnění apod).

Nezapomeňte ani na vyšetření EKG. To je nutné u všech těhotných žen. Nelze totiž vyloučit řešení akutních stavů v těhotenství a během porodu. Vyšetření je nezbytné zejména u žen s chorobami srdce. Posouzení křivky EKG může provést kterýkoli praktický lékař.

Tipy a rady pro těhotenství

Příprava na těhotenství

Pokud těhotenství plánujete, můžete své tělo na miminko připravit. Dbejte na životosprávu a pravidelný pohyb. Důrazně se doporučuje ukončit kouření a užívání jakýchkoliv návykových látek. Máte-li nadváhu, je vhodné váhu zredukovat ještě před otěhotněním, nikoliv během těhotenství. Neměla byste ale mít ani podváhu. Během prvního trimestru totiž můžete ještě více zhubnout kvůli nechutenství a další úbytek váhy může škodit vám i miminku. Volte vyváženou stravu, která prospěje vašemu tělu i psychice.

Které nápoje v těhotenství vynechat? Jak je to s alkoholem a kávou?

Během celého těhotenství se vyhýbejte alkoholu. Alkohol proniká krevním oběhem do placenty a dále do těla plodu a může negativně ovlivnit jeho vývoj.

Pokud jde o kávu, názory odborníků na její škodlivost se rozcházejí. Avšak jeden šálek kávy denně si při bezproblémovém těhotenství dopřát můžete. Nemějte strach ani z kávových náhražek, které svou chuť kávu připomínají a mnohdy obsahují látky prospěšné pro organismus.

Opalování v těhotenství

Přiměřený pobyt na slunci je v těhotenství důležitý, protože díky němu získáváte potřebné vitaminy. Naopak dlouhodobý pobyt na silném slunci může ohrozit jak plod, tak budoucí maminku. Pokožka reaguje na sluneční paprsky výskytem tmavých pigmentových skvrn (tuto reakci způsobují těhotenské hormony). Pobyt na slunci je proto vhodný spíše v dopoledních nebo naopak v pozdních odpoledních hodinách. Nezapomínejte přitom na pokrývku hlavy. Dbejte rovněž na pitný režim.

Solárium v těhotenství

Doposud nebyl shromážděn dostatek důkazů tom, že by solárium plodu přímo škodilo. Obecně se ale soudí, že není přínosné ani pro maminku, ani pro miminko. Cílené opalování proto raději odložte až na dobu po porodu.

Barvení vlasů v těhotenství

Také v této oblasti je výzkum poměrně omezený. Většina studií však naznačuje, že chemikálie obsažené se v semipermanentních i trvalých barvách na vlasy nejsou vysoce toxické a během těhotenství je lze je bezpečně používat.

Navíc množství barviva na vlasy, které může proniknout kůží do organismu ženy, je velmi malé. Je proto nepravděpodobné, že by se barvivo dostalo až k plodu. Ani toto malé množství jako takové není považováno za škodlivé pro plod.

Často se však doporučuje počkat s barvením až do druhého trimestru. Pro bezpečnější barvení vlasů během těhotenství také můžete zvolit přeliv nebo semipermanentní barvu bez amoniaku a bělidel. Nejbezpečnější variantou je pro těhotnou ženu přírodní henna. Nevyrdrží tak dlouho jako permanentní barvy, zato je šetrnější k vaší pokožce.

Fyzická aktivita a námaha v těhotenství

Dobrá fyzická kondice je pro těhotnou ženu velice důležitá. Pomáhá v průběhu celého těhotenství, má zásadní vliv na dobrý průběh porodu a také na rekonvalescenci po porodu. Pokud sportujete, nemusíte se v prvních měsících výrazně omezovat. Doporučujeme pouze vyhnout se zvedání těžkých předmětů a nevysilovat se. Vhodná je přiměřená sportovní aktivita, nejlépe chůze nebo plavání. Plavání je pro budoucí maminku prospěšné i těsně před porodem. Zaměřte se také na posílení zádových svalů a správné držení těla. Zpevněná záda oceníte zejména po porodu, kdy vás čeká časté zvedání, pokládání a nošení miminka.

Nošení těžkých věcí v těhotenství

Během těhotenství se nedoporučuje nosit těžké věci. Někdy se tomu ale nevyhnete, zejména pokud ještě chodíte do zaměstnání nebo máte doma starší dítě. Není-li vaše těhotenství rizikové, občasné nošení těžších věcí by vám uškodit nemělo. Snažte se mu i přesto vyhýbat. Obzvlášť důležité je při zvedání předmětů nenamáhat břicho.

Tipy, jak si s těžkými předměty poradit:

- Neváhejte požádat o pomoc nebo se pokuste najít způsob, jak co nejvíce snížit zátěž na břicho.
- Při zvedání věcí zapojte svaly na nohou i na rukou, vyhněte se zvedání švihem.
- Předměty vždy zdvihejte z podřepu, nikoliv z předklonu.
- Staršímu dítěti poříd'te schůdky; z malé postýlky ho přesuňte do velké postele se zábranou, ze které dokáže samo slézt.
- Nakupujte méně věcí a dělejte menší nákupy častěji, místo tašky používejte batoh. Ideální je nakupovat online a využívat donáškovou službu.
- Pokud trpíte bolestmi beder, zvažte pořízení těhotenského bederního pásu. Alespoň částečně vám uleví od váhy těhotenského břicha.

Sex v těhotenství

Sexuální aktivity během těhotenství nejsou pokládány za škodlivé. Při bezproblémovém těhotenství můžete mít sex, kdykoliv se na něj cítíte. Nemusíte mít strach, že by partnerův penis dítěti ublížil. Dítě je v děloze dokonale chráněno plodovou vodou a sliznicemi. Ke konci těhotenství by měla žena dbát na to, aby její břicho nebylo při sexu utlačováno. Zvolte tedy vhodné polohy. Misionářská poloha není po prvním trimestru ideální, protože děloha a plod vás mohou tlačit.

Sex v těhotenství se nedoporučuje v těchto případech:

- rizikové těhotenství, hrozba potratu,
- vaginální krvácení,
- problémy s poševním hrdlem (při předčasném otevírání poševního hrdla se zvyšuje riziko infekce),
- problémy s placentou (pokud placenta zakrývá děložní otvor, sex by mohl vést ke krvácení a dalším komplikacím),
- partner trpí sexuálně přenosnou nemocí,
- infekce či zánět v intimních partiích (platí pro oba partnery),
- riziko předčasného porodu,
- po odtečení plodové vody.

Máte-li jakékoli pochybnosti ohledně této problematiky, obraťte se s dotazy na svého gynekologa.

Rentgen v těhotenství

Před jakýmkoli rentgenologickým vyšetřením nezapomeňte informovat o vašem těhotenství ošetřující personál. Při dodržení určitých opatření je možné vyšetření provést; může být provedeno za použití olověné zástěry, která zachytí radiaci a ochrání břicho ženy. Největší rizika hrozí plodu od třetího týdne do čtvrtého měsíce. Je-li to možné, rentgenování v tomto časovém rozmezí se vyhněte. Pokud jste absolvovala rentgen v oblasti břicha, aniž jste vy nebo obsluhující personál v době vyšetření o těhotenství věděli, je třeba případné hrozby a rizika probrat s gynekologem a eventuelně provést některá další vyšetření. Obecně jsou rentgenové paprsky pro plod škodlivé. Jedno ozáření však nutně neznamená ohrožení vašeho dítěte.

Léky v těhotenství

Těhotná žena musí pečlivě volit nejen vhodné potraviny a nápoje, ale i léky. Některé léky jsou pro plod škodlivé, jiné jsou rizikové minimálně. Konzumaci jakýchkoli léků konzultujte s lékařem informovaným o vašem těhotenství. Léčbu některých zdravotních problémů lze odložit na dobu po porodu. Některé nemoci ale mohou ohrožovat maminku i plod a jejich léčbu je vhodné zahájit neprodleně.

Při bolestech (například hlavy) můžete bez obav užít paracetamol (látka paracetamol je obsažena například v Paralenu). Jeho užití během těhotenství je bezpečné.

Pokud je nutné nasadit antibiotika, lékař vám předepíše ta, která jsou bezpečná i pro těhotné ženy (resp. pro miminko).

S lékařem konzultujte nejen výběr léků, ale i vitaminů a bylinek.

Těhotenské potřeby a příprava na porod

Nabídka produktů pro těhotné ženy, je velice pestrá. Zahrnuje vitaminy, těhotenské čaje, nejrůznější potravinové doplňky, kosmetiku, vybavení do domácnosti, jako jsou například těhotenské či kojící polštáře a další. Neváhejte si koupit knihy o přípravě na porod a péči o dítě. Pokud pravidelně řídíte auto, jistě oceníte bezpečnostní pás určený speciálně pro těhotné ženy.

Kromě výbavy pro miminko si postupně nachystejte tašku do porodnice. Pokud vaše těhotenství probíhá normálně, je vhodné mít tašku připravenou a sbalenou přibližně měsíc před termínem porodu.

Zdroje: alza.cz a *Knihy o těhotenství, porodu a dítěti 1.–3. díl*, Antonín Pařízek