

PLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ

Plánovaným těhotenstvím rozumíme cílené jednání partnerského páru. Začnete tím, že budete uvažovat, zda vaše socioekonomická situace umožní jednomu z dvojice zůstat na mateřské dovolené, zda váš zdravotní stav zaručuje zplazení zdravého potomka, a zda jste oba natolik duševně způsobilí, abyste zvládli unést zodpovědnost za výchovu dítěte.

Je třeba si uvědomit, že nový člen vaší domácnosti obrátí na dlouhou dobu váš život na ruby. Své zájmy, potřeby a zvyklosti budete nuceni podržovat svému děťátku. Pokud si toto všechno plně uvědomujete a soudíte, že právě nastal ten pravý čas naplánovat rodinu, přečtěte si následující řádky.

Tato kniha je určena ale i těm, kteří až tak přesně miminko neplánovali. Nyní stojí před stejným úkolem, zhostit se co nejlépe nové role rodičů. Z mnoha dvojic, které těhotenství do jisté míry překvapilo, se nakonec stanou velice dobří a svědomití rodiče. Protože přivést na svět nového človíčka je krásná a smysluplná možnost každého z nás.

Většina čtenářů této knihy již plánování těhotenství neřeší, protože tuto knihu otevírají právě proto, aby se dozvěděli praktické informace o těhotenství. Co vše je čeká, na co se mají připravit a jak dobře zvládat porod. Čekání na příchod nového človíčka na svět je přirozené a pěkné období života každého vyspělého páru. A tak vám přejeme krásné prožitky a aby vám kniha byla častým a dobrým pomocníkem na cestě ke zdárnému narození miminka.

VĚK OBOU PARTNERŮ

Pro první těhotenství je ideální věk ženy 20 až 25 let. Jak z hlediska genetického, tak z hlediska biologického. S vyšším věkem klesá pravděpodobnost otěhotnění a naopak stoupá riziko komplikací těhotenství (potraty, gestózy, metabolické poruchy), ale také poruch nitroděložního vývoje plodu a dalších vrozených vývojových vad – VVV.

Avšak tato otázka je diskutabilní, protože většina lékařů ve vyspělých západních státech se domnívá, že optimální věk pro porod dětí je mezi 20 až 35 rokem věku ženy.

Proto by se ani ženy, které již překročily vyšší věkovou kategorii, neměly bát být těhotné. Nynější světový trend podporuje i starší ženy v roli matky.

Jako pozitivní se jistě uplatňuje jejich vyzrálost a skutečnost, že jsou na mateřství mentálně lépe připravené:

- vztah takových rodičů je stabilnější
- rodina je lépe finančně zajištěna
- žena si splnila do jisté míry své profesionální ambice, a tak nevznikne rozpor mezi mateřstvím a její kariérou
- manžel je připraven na roli otce a těší se

V takové rodině je zakotvena spokojenost a naplánovaná budoucnost. Je však nutné tyto těhotné ženy pozorně sledovat a podrobit je speciálním vyšetřením, aby byl zajištěn zdárný průběh gravidity a porodu. I o těchto vyšetřeních se dočtete v následujících kapitolách.

ZDRAVOTNÍ STAV

Dnešní medicína umožňuje přivést na svět dítě i párům, ve kterých jeden, případně oba trpí chronickým onemocněním. Je ovšem nutné vše předem konzultovat s lékařem – specialistou, který u žen tzv. „epileptiček, diabetiček, kardiaček, astmatiček...“ zavede tzv. prekoncepční terapii a spolupracuje dále s jejich gynekologem, genetikem nebo případně dalším specialistou.

Obecně platí, že v případě nějakého onemocnění ženy (v některých případech i muže) je vhodné obrátit se na odborníka, který tuto chorobu sleduje. Sdílet mu, že chcete otěhotnět a domluvit se na prekoncepčních vyšetřeních. V případě, že těhotenství není kontraindikováno, mělo by pak být sledováno v některém z center.

Epilepsie

Epilepsie a těhotenství je kombinace, která představuje poměrně velký problém. Je velice důležité, které léky právě užíváte, ale tato nemoc jistě vyžaduje konzultaci s vaším odborným lékařem. Je dnes známo, že většinou nedochází ke zhoršení stavu či častějším záchvatům, přesto je zapotřebí v těhotenství nadále užívat léky.

Některé léky ale mohou být pro vývoj plodu značně nebezpečné. Je tedy zapotřebí zvažovat váš stav a podle něj pak plánovat těhotenství. Pokud již těhotná jste, pak hned na počátku gravidity prodiskutujte se svým neurologem, jaké léky musíte brát, a zda neškodí vývoji vašeho dítěte. Některé totiž v konečném důsledku mohou způsobovat malformace plodu.

Diabetes mellitus

Tato nemoc se vyznačuje nedostatkem inzulínu v těle a těhotenství se svými hormony tento stav bohužel ještě zhoršuje. U žen, které mají diabetes, je jednoznačně vhodné plánovat si těhotenství dle momentálního zdravotního stavu. V těhotenství se běžně při každé kontrole vyšetřuje také moč indikačním papírkem. Nicméně, jste-li diabetička, je zapotřebí sledovat vaše těhotenství ve specializovaném centru.

Špatná léčba diabetu nebo zanedbání některých příznaků této nemoci v těhotenství by mohlo zapříčinit vážné poškození plodu. V tomto případě se často rodí příliš velké plody, děti se srdečními nebo respiračními potížemi. Avšak při důsledném sledování máte dobrou šanci porodit zdravé dítě, a to při nezhoršení se vaší nemoci.

Srdeční choroby

Ženy, které mají prokázanou srdeční chorobu, se musí po celou dobu těhotenství řídit specializovanou radou lékařů odborníků. Dle závažnosti a povahy jejich potíží se odvíjí jejich léčba. Obecně vzato platí pravidlo, nenamáhejte se příliš, nepřepracujte se a nedovolte, aby na vás působil stres. Počítejte s tím, že dle vašeho typu onemocnění a aktuálního stavu bude lékař rozhodovat i o způsobu porodu.

Většina žen se srdečním onemocněním je však schopna porodit miminko spontánně. Pokud by však bylo během poslední fáze těhotenství nebo během porodu riziko velkého tlaku na srdce, mohou lékaři po zvážení všech kritérií přistoupit k vyvolání porodu před termínem nebo k císařskému řezu.

Astma

U astmatiček je nejdůležitější dodržovat klidný a vyrovnaný způsob života během celého těhotenství. Velké pracovní vypětí nebo stres je pro těhotnou ženu astmatičku nebezpečné. Pokud můžete, vyhýbejte se zaprášeným a znečištěným prostředím. Žijete-li ve velkoměstech, využívejte možnosti odjezdu do přírody, na venkov nebo častějších dovolených.

Větší dýchací potíže by mohly způsobit nedostatek kyslíku pro vaše miminko, a tím menší přívod živin. V nejhorším případě by velké dechové potíže mohly vést až k potratu. Na vhodných lécích se včas, tedy na začátku těhotenství, domluvte s odborníkem. Je mnoho dobrých způsobů, jak řešit medikamentózně astma v těhotenství.

Onemocnění ledvin

Ženy s onemocněním ledvin musí být po celou dobu těhotenství pečlivě sledovány. Ledviny těhotné ženy jsou extrémně zatěžovány a je nebezpečí, že nebudou schopny dostatečně odvádět zplodiny, které přichází od plodu. Pokud ale ledviny

plní svoji funkci dostatečně, pak je velmi pravděpodobné, že těhotenství může prospívat. Samozřejmě i zde platí – těhotenství bez stresu. Velice důležité je vyvarovat se nachlazení, jelikož v těhotenství se velice rychle přesouvá infekce z močových cest do ledvin. Ledvina postižená zánětem má o to více zhoršenou funkci.

Pravidlo číslo jedna: dodržujte pitný režim!

Herpes simplex II (genitální opar)

Jedná se o pohlavní chorobu. Máte-li primární infekci ve III. trimestru gravidity a máte-li projevy tohoto onemocnění v době vašeho porodu, je tato pohlavně přenosná infekce velice nebezpečná pro vaše dítě. Onemocnění může způsobit růstovou retardaci (opožďování) plodu a postižení kůže, očí a úst. Je samozřejmě důležité, v jaké fázi této nemoci jste, od toho se odvíjí řešení situace.

Herpes na genitálu

Pokud jste jej prodělala, ale nyní jste v klidové fázi, pak můžete počítat s vaginálním porodem. Avšak máte-li aktivní infekci nebo se objevily herpetické vřídky, ihned se v tomto stadiu obraťte na svého gynekologa. I v těhotenství je někdy nutné toto onemocnění léčit. V některých případech počítejte s ukončením porodu císařským řezem. Tím se sníží riziko nákazy dítěte touto infekcí. Většinou se k císařskému řezu přistupuje, když se herpes v těhotenství na genitáliích objeví.

Zarděnky (rubeola)

Dávejte si veliký pozor na nakažení zarděnkami. Každý rok vznikají epidemie tohoto onemocnění, především v kolektivu dětí. Je zapotřebí, abyste neonemocněla nebo nepřišla do styku s touto infekcí od raného stádia těhotenství. Způsobuje totiž těžké malformace plodu a pokud by v těhotenství onemocnění nastalo, musela byste se rozhodovat, zdali těhotenství neukončit.

Bohužel, někdy toto onemocnění probíhá i ve skryté formě, a tak plánujete-li těhotenství, zjistěte si, jestli máte dostatek protilátek proti zarděnkám. Protilátky budete mít v případě, pokud jste zarděnkami někdy onemocněla, nebo jste-li proti nim očkováná. Tak snížíte riziko na minimum.

Pokud žena trpí nějakou chronickou nebo těžkou aktuální nemocí, je samozřejmě nezbytné zvážit, jestli by ji těhotenství či porod neohrožily na životě. Také je nutné přesně zjistit, jaký vliv může mít tento druh onemocnění na ještě nenarozené dítě. V některých případech je nutné těhotenství naplánovat na pozdější dobu, nebo se úplně vzdát úmyslu mít vlastní dítě. Existují ještě jiné možnosti, jak uplatnit nebo vyjádřit svůj mateřský nebo otcovský cit, pokud je skutečně opravdový.

SOCIÁLNĚ-EKONOMICKÁ SITUACE

V době, kdy partneři dosahují optimálního věku k založení rodiny, k tomu není většinou ideální doba z hlediska jejich ekonomické situace. Řada mladých párů nemá vyřešenou bytovou otázku či dokončené vzdělání, popřípadě si budují své postavení v zaměstnání. Současná společnost navíc nabízí mladým lidem možnosti, o kterých se jejich rodičům ani nezdálo. Mohou cestovat, vzdělávat se, a proto odkládají rodičovství na pozdější dobu.

Na druhé straně dodnes přichází na svět děti z neplánovaných těhotenství, které mnohdy vyrůstají v neúplných rodinách, nebo jsou jejich rodiče odkázáni na pomoc prarodičů nebo státu. Proto je třeba opravdu zodpovědně zvážit, zda jste schopni poskytnout vašemu dítěti vše, co potřebuje, dřív než otěhotníte. V následujících kapitolách chceme upozornit na další aspekty, které mohou výrazně ovlivnit vaše budoucí těhotenství.

Alkohol

Je to látka, která přímo škodí vašemu tělu a také poškozuje vaše orgány (vajíčko, spermie), ze kterých se plod vyvíjí. Proto, pokud chcete otěhotnět, měla byste se vyhnout požívání velkého množství alkoholu. Samozřejmě je větší nebezpečí a riziko u notorických alkoholiků, a to jak žen – budoucích matek, tak také mužů – budoucích otců. Často se takovým rodičům rodí děti s mentální retardací, retardací růstu a s mozkovým poškozením.

Tyto řádky nepatří vám, kteří si příležitostně dáte skleničku. Nemáte se čeho obávat.

Drogy a léky

Nikdy není dobře používat velké množství léků. Léky berte jen v případě, že vám je předepsal lékař. Snažte se předcházet problémům a mírným bolestem správným životním stylem, pohybem a cvičením. Také správné stravování přispívá ke snížení používání léků na mírné potíže, jako je časté pobolívání hlavy, mírná obezita a s tím spojené bolesti kloubů, zad a pocení.

Užívání opravdových drog před těhotenstvím a v jeho průběhu je veliké riziko a hazard. Pokud berete drogy, dobře si rozmyslete, jestli děťátko opravdu chcete! Pokud nejste ochotna se kvůli němu drog vzdát, informujte se spíše o vhodné antikoncepci. Ať nevznikne problém, který se nebude týkat už jen vás, ale také vašeho miminka, které si matku nevybírá!

Kouření

Je velice škodlivé. Je to nezdravé pro váš organismus, a to především, pokud jste se rozhodla otěhotnět. Budete se muset tohoto zlovyku vzdát, jelikož pokračování v této „vášni“ by mohlo znamenat vážné poškození plodu – porod dítěte s extrémně nízkou váhou, porod dítěte s fetální (plodovou) anomálií. Je také obrovské nebezpečí potratu nebo vyvolání předčasného porodu nezralého dítěte. Přestat kouřit byste měla již 3 měsíce před otěhotněním. Kouření totiž snižuje funkci vašich vejcovodů, a tím i procento šance na otěhotnění.

Dalšími aspekty, které stojí za povšimnutí jsou:

- správný životní styl a cvičení
- zdravá a vhodná strava
- snížení váhy, pokud trpíte i jen lehkou obezitou
- životní prostředí, ve kterém žijete nebo pracujete

KDY OTĚHOTNĚT

Některé ženy po rozhodnutí založit rodinu otěhotní hned, jiným to trvá déle. Samozřejmě je dobré zjistit si své plodné dny a v nich se snažit o početí vašeho potomka. Potom se také můžete rozhodovat s ohledem na roční období. Kdo by si dovedl představit pod stromečkem hezčí dárek?

Z hlediska plodných dnů ženy

Pokud se žena rozhodne po skutečně zralé úvaze pro otěhotnění, měla by znát svůj menstruační cyklus a především by měla vědět, kdy během cyklu dochází k ovulaci tzn. k prasknutí Graafova folikulu. Při něm se z vaječníku uvolní zrající vajíčko schopné oplodnění. Toto období nastává u žen s pravidelným menstruačním cyklem obvykle 13. až 14. den cyklu. Mnoho žen ale mívá ovulaci i v jiné dny.

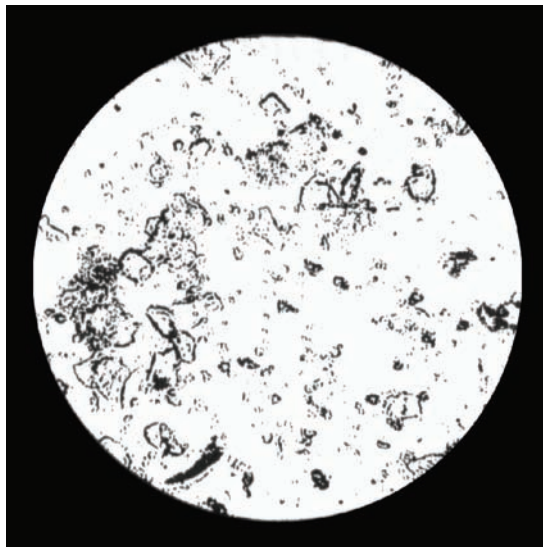
Období plodných dnů lze určit měřením bazálních teplot, které by si měla žena zaznamenávat do pečlivě vedeného menstruačního kalendáře po dobu alespoň tří měsíců. Bazální teplota by se měla měřit denně ve stejnou dobu, stejným teploměrem asi 5 minut v pochvě. Ideální by bylo změřit teplotu vždy ráno při probuzení, než vstanete z postele.

Pečlivě vedeným menstruačním kalendářem se myslí pravidelné zapisování menstruace, případných výtoků, bolestí v podbříšku... a samozřejmě záznam bazálních teplot.

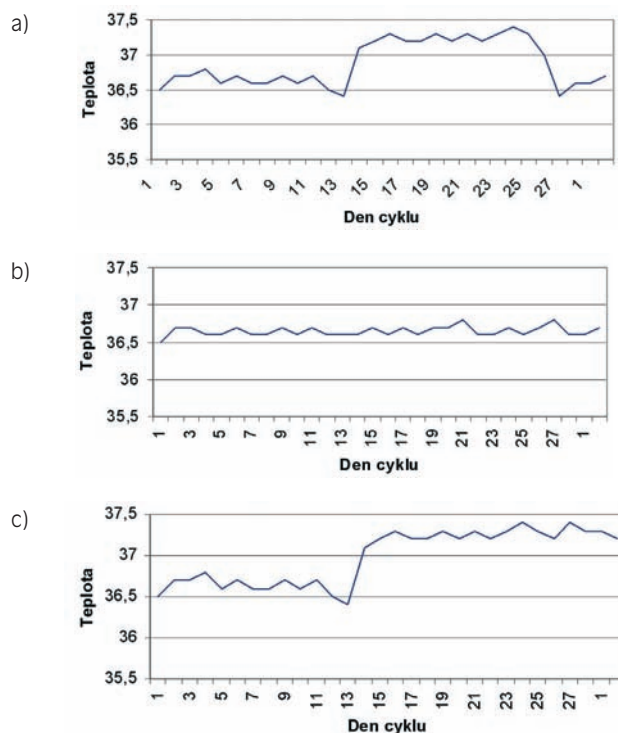
Podle křivky vzniklé ze zaznamenaných teplot zjistíte, zda je váš cyklus ovulační (při bifázické křivce). Tzn. v době, kdy teplota stoupne o 0,3 až 0,6 °C



Krystalická struktura slin v plodném období – stromečková struktura připomínající kapradí



Krystalická struktura slin v neplodném období – tečková „beztvará“ struktura



Křivky bazálních teplot: a) – bifázická křivka (normální, ovulační cyklus), b) – monofázická křivka (anovulační cyklus), c) – křivka po otěhotnění

probíhá ovulace – nastávají vaše plodné dny. V případě, že je váš cyklus anovulační, tedy i křivka bazálních teplot je monofázická (teplota se drží převážně na stejné hodnotě), je třeba konzultovat další postup individuálně s gynekologem.

Mnohem snadnější a časově méně náročnou cestou k určení plodných a neplodných dnů, je použití dámského mikroskopu. Podle krystalické struktury vašich slin snadno zjistíte, kdy nastává ovulace. Vzhledem připomíná mikroskop rtěnku nebo pudřenku a je tedy určen k dennímu použití (viz obrázek).

Umožňuje vám komfortně zjišťovat svůj ovulační cyklus a přitom nijak neměnit životní styl. Každé ráno naneste malé množství slin na sklíčko mikroskopu, a po zaschnutí, přes vlastní zdroj světla v mikroskopu, odečtete výsledek. Je to velice spolehlivá metoda a není zapotřebí zvláštních dovedností.

V současné době lze tento mikroskop zakoupit v některých lékárnách, ale spolehlivě a za přijatelnou cenu asi 300 Kč,– jej můžete objednat u firmy Woodland se sídlem na ul. Drnovské 29 ve Vyškově anebo přímo na Internetu na www.Vltava2000.cz/Woodland.



Použití kapesního mikroskopu je skutečně snadné

Z hlediska vhodného ročního období

Po zjištění optimálních podmínek pro otěhotnění je možné naplánovat těhotenství též s přihlédnutím k ročnímu období. Jednoznačně nejprůzračnější jsou pozdní jarní a letní měsíce.

Nejméně vhodná jsou období plískanic – tedy časné jaro a pozdní podzim, kdy nejvíce rádí virózy a další nemoci. Může totiž dojít k poškození embrya v raném těhotenství, které potom zpravidla končí spontánním potratem. Proto je vhodné při plánování těhotenství přihlédnout i k tomuto faktoru.

Pokud jste těhotná a není to nejlepší období, nelámejte si s tím hlavu. Snažte se jak vám to váš režim dovolí vyhnout se místům s větším počtem lidí, kde je předpoklad, že bude někdo s virosou nebo nachlazením. Dávejte pozor na prochlazení a při větší námaze nebo pocitu únavy více odpočívejte. Také užívání různých vitamínů a minerálů pomáhá toto kritické období překonat.