

A soft, warm-toned photograph of a pregnant woman's belly. Her hands are gently resting on her abdomen, one on top of the other. The lighting is soft and diffused, creating a calm and intimate atmosphere. The background is a light, neutral color.

6

Potíže vyššího stupně těhotenství

Tělesné změny

Žádnou z vás asi nijak zvlášť nepřekvapí, když se v průběhu těhotenství objeví bolesti v zádech. Ale jak si s nimi poradit?

Pohybový aparát je během těhotenství pod vlivem stoupajících hladin hormonů placenty a postupně se přidává i působení rostoucího objemu a hmotnosti těhotné dělohy.

Tělesné změny způsobené hormony

Hormony placenty způsobují snížení pružnosti a pevnosti vaziva a svalstva břišní stěny. Ta postupně povoluje a uhýbá rostoucí děloze. Dochází k **uvolňování vaziva** především nosných **kloubů dolních končetin, spony stydké**, která se rozestupuje, a obratlových spojení bederní páteře. Postava ztrácí svoji pružnost a hlavně pevnost.

Změny jsou viditelné zejména při stožení, kdy se zatížení pánve a kloubů dolních končetin zvětší.

Hormony mohou někdy způsobit **uvolnění pánevních spojů**, zejména v oblasti spony stydké, v takovém rozsahu, že hovoříme o tzv. **pelveolýze**. Projevem pelveolýzy jsou výrazné bolesti při chůzi, zejména do schodů a do kopce, a při obrácení se ze strany na stranu vleže.



Tyto potíže se vyskytují asi u 1 % těhotných žen a jsou součástí různých funkčních poruch pohybového ústrojí. Jejich nebezpečnost spočívá v možném samovolném prasknutí (ruptuře) pánevních spojů během porodu. Mnohdy přetrvávají potíže i po porodu.

Tělesné změny způsobené změnou polohy těžiště a změnou váhy



Rostoucí děloha postupně vyklenuje břišní stěnu a těžiště postavy se při stání posouvá směrem dopředu. Aby se tento stav vyrovnal, **bederní páteř se více prohýbá**, až do tzv. **hyperlordózy**, kdy se hlava a záda jakoby naklánějí směrem dozadu.

Jestliže nastávající maminka v hmotnostním přírůstku přesáhne únosnou mez, čeká-li dvojčata, pokud se málo a špatně stravuje a spíše hubne nebo měla-li postižení páteře již před těhotenstvím, může u ní dojít k **nadměrnému vytlačení pánve a dělohy směrem dopředu**. Za nejčastější možnou příčinu tohoto jevu je však považována obezita. Pokud přetrvává obezita i po skončení těhotenství, dochází u mnoha žen k trvalému postižení bederní páteře a často se opakujícím známým „výhřezům“ plotének páteře, trvalým bolestem v oblasti zad omezující pohyb v pozdějších letech života.

Otěsy těžké dělohy mají vliv především na uvolnění vaziva přední stěny břišní, a tím vznikající pajizévky neboli **strie**.

Další možnou, a hlavně trvalou, změnou pak může být **vznik převislého břicha**, označovaného jako venter pendulum, a současně vznikající rozestup přímých břišních svalů.

Rady pro vás

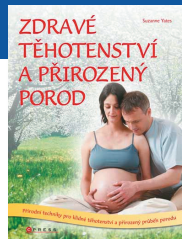


- Dodržujte v době před těhotenstvím a po něm zásady zdravé výživy.
- Zvolte vhodný druh sportu k udržení přiměřeného váhového přírůstku.
- V případě nutnosti noste těhotenský břišní pás (podepře vám břicho a odlehčí záda).
- Nahlaste potíže svému lékaři.
- Pokud budete potřebovat léky na potíže zmiňované v této kapitole, můžete je použít až v pozdějším stupni těhotenství.
- Často vám pomůže vhodná masáž, fyzioterapie a teplo.
- Noste vhodnou obuv na nízkém podpatku.
- Často odpočívajte, pokud možno na rovné podložce nebo v poloze „kočky“ (na čtyřech s vyhrbeným hřbetem).
- Chodte plavat, vhodná je poloha na znak.
- Vyzkoušejte akupunkturu (samozřejmě aplikovanou specializovaným lékařem).

Jak pomůže těhotenský pás?

- Podpírá a stabilizuje páteř.
- Koriguje polohu kyčlí a bederních obratlů.
- Odlehčuje pánevní dno.
- Znatelně zmírňuje bolest.
- Má mírný masážní účinek.
- Čtyři velikosti podle obvodu boků.
- Zakoupíte v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb.
- Lze lehce prát v pračce.

Těhotenský pás se dá lehce prát v pračce, prodává se v několika velikostech podle obvodu boků. Seženete v lékárně nebo v prodejně zdravotnických potřeb, a je plně hrazen zdravotní pojišťovnou.



KNIŽNÍ TIP

**ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ
A PŘIROZENÝ POROD**
(Přírodní techniky pro šťastné
těhotenství a přirozený porod)
SUZANNE YATES

Seženete např. na <http://knihy.cpress.cz>.



(Fotografie zapůjčila firma Lohmann & Rauscher s.r.o.)

Bolesti hlavy

Čas od času může tato nepříjemnost postihnout každou z vás. Jedná se spíše o varovný signál organismu než o nemoc jako takovou. Bolesti hlavy vás mohou přepadnout v kteroukoli denní dobu a mohou mít nejrůznější intenzitu – od lehkého tlaku v hlavě až po bolest spojenou s poruchami zraku.

Příčinou bolesti hlavy většinou bývá psychické napětí, přepracovanost, vliv škodlivin, přecitlivělost na některé potraviny, vliv počasí, nedostatek spánku, špatný vzduch, namožené svalstvo zátylku a páteře. V době těhotenství však může být vyvolávajícím momentem téměř cokoli, jakákoli drobnost.

V době těhotenství přikládáme velkou pozornost bolestem hlavy, zejména jsou-li spojeny s vysokým krevním tlakem, přítomností bílkoviny v moči či s otoky nohou. Tehdy totiž mohou být signálem zhoršujícího se těhotenského onemocnění – těhotenské gestózy, o které si povíme v dalších kapitolách.



Rady pro vás

- Pijete-li kávu, zvolte raději tu bez kofeinu a vyvarujte se pití limonád obsahujících kofein.
- Zvyšte příjem vody a minerálek.
- Jako první pomoc zabírá jemná masáž hlavy a krku.
- Zvolněte životní styl.
- Naučte se nějakou relaxační metodu.
- Použijte aromaterapii – levandule, máta a heřmánek působí proti bolestem hlavy.
- Obrazovku počítače sledujte ze vzdálenosti paže a natočte ji tak, aby se v ní neodráželo světlo.
- Dbejte na zvlhčený vzduch v místnosti.
- Dopřejte si dlouhý spánek.
- Vyzkoušejte odvar z kopretiny „řimbaba“.
- Bez porady s lékařem nepoužívejte analgetika.





Dušnost

Tato komplikace se objevuje zejména v posledních měsících těhotenství. Příčinou je tlak plodu na bránici a následně zhoršená funkce plic. Navíc má vaše tělo v těhotenství zvýšené nároky na energii. Látková výměna je rychlejší, zvyšuje se spotřeba kyslíku a tělo musí vyloučit více oxidu uhličitého. Proto organismus pracuje velice usilovně a vaše srdce běží v rychlejším tempu. I když vy trpíte dušností, dítě má kyslíku dostatek, nemusíte se proto o něj bát. Vám se uleví asi 3 týdny před porodem, kdy břicho lehce poklesne směrem dolů, a tím se uvolní tlak na bránici.

Dušnost v nižším stupni těhotenství, zejména jen po lehčí fyzické námaze, může být příznakem chudokrevnosti a zátěže srdce. Proto byste ji neměla podcenit a raději podstoupit kontrolu a vyšetření u obvodního lékaře, který onemocnění zavčas rozezná.

Dechová cvičení v těhotenství

Ráno si procvičte hrudní dýchání, které vám dodá energii. Přiložte si ruce pod klíční kosti a dýchejte směrem k nim.

V průběhu dne dýchejte střední částí hrudníku, je to nej-přirozenější. Menší procházka vám prospěje, přinese vám i vašemu dítěti okysličení.

Večer si dopřejte chvíli klidu, lehněte si na bok nebo na záda (pokud vám to není nepříjemné nebo pokud již nejste ve III. trimestru) a věnujte se břišnímu dýchání. Při vdechu uvolněte a vykleňte břišní stěnu, při výdechu ji zatáhněte.

Rady pro vás

- Provádějte dechová cvičení, viz text vlevo.
- Vyhnete se nadměrné fyzické zátěži.
- Spěte zejména na levém boku.
- Břicho si podložte polštářkem.
- Hlídejte si přírůstek váhy.



Hemoroidy

Hemoroidy jsou rozšířené žíly v řitním kanále. Vytvářejí se buď uvnitř kanálu, nebo zevně, hovoříme proto o vnitřních, nebo vnějších hemoroidech.

Co může hemoroidy způsobit

- Průjem.
- Zácpa.
- Obtížné vyprazdňování se.
- Dlouhé sezení na toaletě.
- Nadváha.
- Sedavý způsob života.
- Nemoci krevního oběhu.
- Nadměrná konzumace alkoholu.
- Ostrá kořeněná jídla.
- Nadměrné užívání projímadel.
- Těhotenství.
- Porod.
- Některé sporty (jízda na kole, na koni).

Těhotenství je jedním z rizikových faktorů vzniku hemoroidů. Ve vašem těle se zvyšuje objem tekutin v tkáních, přibýváte na váze, někdy se mění vyprazdňovací cyklus, některé z vás trpí zácpou. S přibývajícím tělesnou hmotností se snižuje vaše pohyblivost a tíhou dělohy se ucpávají žíly v malé pánvi.

Hemoroidy můžeme léčit dvěma způsoby. Léčbou konzervativní (pomocí čípků a mastí, změnou stravování, dostatkem tekutin, teplými sedacími koupelemi...), anebo léč-

Rady pro vás

- Snažte se předcházet zácpě.
- Nevysedávejte dlouho na toaletě (nečtěte časopisy).
- Dbejte na hygienu konečníku.
- Udržujte si relativně nízkou váhu.
- Konečník nesmí být suchý, proto používejte mastný krém.
- Procvičujte svaly pánevního dna.
- Sprchujte oblast konečníku střídavě teplou a studenou vodou.

bou chirurgickou (operacemi a speciálními postupy a pomůckami).

Někdy může dojít k bolestivému zduření (akutní hemoroidální atace). Jedná se o ucpání (trombózu) žilního uzlu.

Jak se zachovat při vzniku akutní hemoroidální ataky?

- Klid na lůžku s pánví mírně zvýšenou.
- Vlažná sedací lázeň, může být s heřmánkem nebo dubovou kůrou.
- Během prvních hodin obklady s ledem.
- Nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny.
- Dostatek jablečných nápojů.

Křeče v nohou a rukou

Svalové křeče se vyskytují především v noci, a to zejména v nohou a chodidlech a mohou být i dosti bolestivé. Většinou nejsou nebezpečné, ale pokud přetrvávají, mohou být příznakem nedostatku hořčíku, vápníku nebo vitamínu B6.

Také křeče v pažích a časté mravenčení prstů na rukou jsou doprovodnými příznaky těhotenství. Způsobuje je stlačení nervů v důsledku změn v páteři.

Rady pro vás

- Při křeči v noze si na ni pevně stoupněte a pokrčte prsty, aby se natáhl lýtkový sval.
- Můžete použít elektroakupunkturu (např. přístroj firmy Medical International).
- Užívejte hořčík.