

Velká česká kniha o matce a dítěti

Dr. Taťána Hanáková a kolektiv

Computer Press, a. s., 20010. Vydání první.

Spolupracovali: Vendula Vespalcová, Jitka Vašková, Soňa Žigová

Jazyková korektura: Jana Mičulková

Obálka: JoshuaCreative, s. r. o.

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Computer Press, a. s.,

Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:

www.knihy.cpress.cz

distribuce@cpress.cz

Dotazy ke zdravotnědné literatuře:

ivana.auingerova@cpress.cz

ISBN 978-80-251-2788-9

Prodejní kód: KZ0080

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3602. publikaci.

© Computer Press, a. s., 20010. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádném podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Obsah

Úvod	5
1 Oplodnění (početí) – vznik nového života	7
Oplodnění	8
Správné načasování těhotenství	10
Když to nejde přirozeně	13
Zdravým pohybem k miminku	14
Jak poznám, že jsem těhotná?	14
Časně příznaky těhotenství	16
Stanovení termínu porodu	21
Vliv některých nemocí na počáteční vývoj těhotenství	22
2 Vyšetření na začátku a v průběhu těhotenství	27
Anamnéza	28
Vyšetření krve	28
Vyšetření moči	29
Vyšetření krevního tlaku	30
Cytologické vyšetření děložního čípku	31
Vyšetření dělohy a děložního hrdla pohmatem	32
Vyšetření zevních rozměrů pánve	32
Vyšetření dolních končetin	33
Vyšetření a kontrola tělesné hmotnosti	33
Vyšetření u praktického lékaře	34
Vyšetření u zubního lékaře	35
3 Přístrojová vyšetření v těhotenství	37
Ultrazvukové vyšetření v době těhotenství	38
Amniocentéza	40
Biopsie choria	40
Kordocentéza	40
Fetoskopie	41
Poslech srdečních ozev dítěte	41
Kardiotokografie (CTG)	41
4 Poradny pro těhotné	43
Organizace péče o těhotné v České republice	44
Náplň a obsah těhotenských poraden	45
Přehled vyšetření v základním stupni těhotenské poradny	46
Vyznáte se v těhotenské průkazce?	48
5 Vývoj těhotenství měsíc po měsíci	51
I. trimestr (1. – 12. týden)	52
II. trimestr (13.–24. týden)	58
III. trimestr (25.–40. týden)	65
Test výživy těhotných a kojících žen dle WHO	72
6 Potíže vyššího stupně těhotenství	73
Tělesné změny	74
Bolesti hlavy	76
Dušnost	77
Hemoroidy	78
Křeče v nohou a rukou	78
Křečové žíly	79
Nespavost	80
Otoky nohou a rukou	80
Průjem	80
Slabost močového měchýře	81
Výtok	81
Zácpa	81
7 Jak být zdravá a fit po celou dobu těhotenství	83
Sauna, nehty, zuby, masáže, vlasy, kosmetika, kosmetické zákroky, opalování...	84

Kožní změny v těhotenství	89	Jednotlivé doby porodní a jejich mechanismus	136
Sex v těhotenství	90	Porod a analgezie (tlumení bolesti)	150
Očkování v těhotenství	92	Nefyziologický porod	152
Cestování dopravními prostředky	92	Náhlé příhody u porodu	154
Dovolená v „teplých krajinách“ a její úskalí	95	Co je alternativní porodnictví	155
Relaxace, spánek, odpočinek	96	Porod doma	156
Proč cvičit v těhotenství a jak	97		
Plavání	102	11 Porod na operačním sále	157
Jak se pohybovat ve vyšším stupni těhotenství	104	Porod pomocí kleští	158
Úloha nastávajícího tatínka	105	Vakuumextrakce	159
Zaměstnání, domácí práce a právní ochrana	108	Císařský řez	159
8 Oblečení a pomůcky	109	12 Vícečetné těhotenství	163
Pro maminku	110	Vznik vícečetných těhotenství	164
Pro dítě	112	Průběh vícečetného těhotenství, jeho odlišnosti a rizika	165
9 Onemocnění vzniká již před těhotenstvím a nemoci s těhotenstvím spojené	115	Porody vícečetných těhotenství	166
Abortus spontaneus (samovolný potrat)	116	13 Šestinedělí	167
Abrupce placenty (předčasná odloučení lůžka neboli plodového koláče)	116	Co je třeba zařídit ihned po porodu	168
Alkohol a těhotenství	116	Co absolvujete před propuštěním domů	169
Anémie (chudokrevnost)	117	Fyziologické (přirozené) změny v šestinedělí	169
Angína (zánět mandlí a patra)	117	Poporodní psychický stav	172
Astma bronchiale (záducha, průduškové astma)	117	Co vás čeká v šestinedělí	173
Cerkláž	118	Komplikace v šestinedělí	173
Deprese (beznadějí) v těhotenství a po porodu	118	Sex a antikoncepce po porodu	175
Diabetes (cukrovka)	118	Cvičení v šestinedělí	177
Diseminovaná intravaskulární koagulopatie – DIC (porucha krevní srážlivosti na podkladě krvácení)	119	Vyšetření po šestinedělí	178
Eklampsie, preeklampsie	119	14 Kojení a vše kolem něj	179
Embolie plic plodovou vodou (vmetek částice plodové vody do plic)	120	Co byste měla vědět o kojení	180
Epilepsie (padoucnice)	120	Polohy při kojení	185
Hypertenze (vysoký krevní tlak)	120	Nepravidelnosti kojení – zvláštní okolnosti	188
Infekce močových cest	121	Alternativní způsoby krmení	190
Infekce pochvy (kvasinky, chlamydie)	121	Léky a kojení	191
Krvácení z pochvy během těhotenství	121	Pomůcky při kojení	192
Krvácení během porodu a po porodu	122	Onemocnění prsu v době kojení	193
Mimoděložní těhotenství (graviditas extrauterinae)	122	Kdy a jak přestat kojit	194
Otoky dolních končetin	124	Pítí z lahve	195
Placenta praevia (vcestné lůžko)	124	Výživa kojící ženy	197
Plané neštovice	124	15 Ošetřování novorozence a péče o dítě do 1 roku života	199
Porodní poranění	124	Jak se vybavit na příchod miminka	200
Prodloužené těhotenství (porod nastane po 42. týdnu)	124	Ošetření novorozence na porodním sále	202
Předčasný porod (porod dítěte před ukončeným 37. týdnem)	125	Jak vypadá novorozenecké oddělení	204
Příušnice	126	Jak vypadá novorozenec v prvních dnech	204
Residua post partum (zadržení části placenty a plodových obalů při porodu)	126	Péče o rizikové novorozence	205
Rh inkompatibilita	126	Jak dlouho zůstat s novorozencem po porodu v porodnici	206
Šok a šokové stavy v těhotenství a při porodu	127	Kojenecké poradny	207
Tonizace (tvrdnutí dělohy)	128	Přebalování, koupání a další péče o novorozence	208
Toxoplazmóza a těhotenství	128	Správný vývoj novorozence a kojence	216
Tromboembolická nemoc v těhotenství (onemocnění žilního systému)	128	Správné držení a manipulace s novorozencem	218
Viróza, chřipka	128	Výživa v prvních měsících	220
Zarděnky	129	Co může a nemůže jíst dítě kolem 1 roku věku	223
Žloutenka typu A	129	Hrajeme si s kojencem	225
10 Samovolný (spontánní) porod	131	Výběr hraček pro novorozence	226
Co musíte zařídit ještě před porodem	132	Pláč novorozence a projevy bolesti	227
Příprava na porod, seznámení s porodnicí	133	První krůčky a správný výběr botiček	228
Porodní plán	134	Nemoci novorozenců a dětí do 1 roku	230
Kdo je to dula a kdo jí může být	134	Cestování s novorozencem	234
Známky počínajícího porodu	135	Vývojové vady rodidel malých děvčátek	236
Příjem v porodnici	135	Příchod sourozence – radost, nebo problém?	237
Porodní sál	136	16 Závěr	239
		Jak to všechno začalo – slovo závěrem	240
		Termíny, se kterými se můžete během těhotenství setkat	241
		Použitá literatura	248
		Zdroje obrázků a fotografií	249

Úvod

Objevily se vám na těhotenském testu **dvě červené čárky**? Nebude to omyl, **jste těhotná!** Před vámi je nejkrásnější a nejzajímavější období vašeho života. Čeká vás spousta změn, se kterými se budete muset vyrovnat nejen vy sama, ale společně s vámi i váš partner a rodina.

Nevíte, co vás čeká a na co se připravit? Tak právě na tyto otázky bych vám ráda odpověděla ve své knize, která vznikala za pomoci naší gynekologické ambulance a poradny pro těhotné.

Poděkování patří našim klientkám, především paní **Andreji Jedličkové** a její právě narozené dceři, s nimiž jsme prošli celým těhotenstvím, porodem i šestinedělím. Druhá maminka, která si zaslouží zvláštní poděkování, je paní **Radka Eliášová**, jež souhlasila s naší přítomností u porodu svého dítěte císařským řezem. Děkujeme samozřejmě i ostatním maminkám, které trpělivě pózovaly při focení, pomáhaly sbírat materiál ke knížce a dělily se s námi o své zkušenosti.

Za trpělivost a ochotu pomoci při vzniku nové knížky děkuji i sestřičce ve své ordinaci paní **Monice Pecníkové**, DiS., která zajišťovala nezbytné pomůcky k nafocení ilustračních fotografií a byla oporou mně i našim klientkám.

Velký dík z naší strany patří **gynekologicko-porodnickému oddělení** nemocnice ve **Valašském Meziříčí** pod vedením **primáře MUDr. Tomáše Kopeckého**, který umožnil porod naší klientce a osobně u něj asistoval. Můžeme vám tak přinést nejenom fotografie moderního porodnického sálu a oddělení, ale i originální fotografie přímo z průběhu porodu.

Věřím, že v této knize najdete každá z vás přesně to, co hledáte – tedy odpovědi na otázky, s nimiž se můžete setkat během těhotenství, porodu, šestinedělí a péče o novorozence do jednoho roku života.

MUDr. Bc. Taťána Hanáková

