

GRAVIDITA

Vznik těhotenství

- splnutím mužské pohlavní buňky (spermie) s ženskou pohlavní buňkou (vajíčkem) vznikne oplozené vajíčko (zygota). Oplozené vajíčko putuje do dělohy, kde se 6-7 den vnoří a uhnízdí do děložní sliznice, a pokračuje zde rychlý a bouřlivý vývoj až do porodu.
- těhotenství trvá 280 dní, 10 lunárních měsíců nebo 40 ukončených týdnů.
- těhotenství je životní etapa, kterou lze považovat za naplnění smyslu života podstaty ženy.

Známky těhotenství

1. Nejisté : změny nálady

- zvýšená únavnost
- sklon k závratím
- nevolnost (ranní, přes den)
- změny chuti (těhotenská pica)
- zvýšené slinění

2. Pravděpodobné : amenorea (vynechání menstruace)

- bolestivost prsou
- zvětšený objem břicha
- změny dělohy

3. Jisté : ultrazvuk (od 5. týdne)

- ozvy plodu (od 28. týdne lze slyšet stetoskopem)
- pohyby plodu
- HCG (přítomnost HCG v krvi či moči ženy je průkazem těhotenství)

K potvrzení těhotenství se nabízejí 3 možné způsoby

1. Vyšetření moči – z těhotenských testů, které lze jednoduše zakoupit v lékárně. Cena se pohybuje od 20- 150 Kč.
2. Krevní vyšetření – doporučí lékař, dokáže odhalit těhotenství již 2 týdny po početí
3. Vyšetření ultrazvukem

Trimestry

Těhotenství bývá členěno na tři trimestry. Každý z trimestrů je zcela odlišný, probíhají v něm určitá speciální vyšetření a je naplněn specifickými starostmi a pocity nastávající maminky. Prvních několik týdnů bývá pro nastávající maminku nejtěžších. Prožívání emoční nevyrovnanosti bývá zvláště pro začátek těhotenství příznačné.

1. trimestr

Vývoj zárodku je v 1. trimestru velice rychlý a bouřlivý. V 8. týdnu je jeho délka 22-27 mm, má již tvar lidského těla, hlava je v poměru k ostatním částí těla větší. Končetiny mají vyvinuté prstíčky. Většina orgánů je již na svém místě, ale neplní ještě svoji funkci. Od 9. týdne již hovoříme o plodu a ne o embryu. Váží asi 10 gramů. Dochází k intenzivnímu růstu a vývoji funkce orgánů. Děloha je zvětšená do velikosti pomeranče.

1. trimestr končí v 13. týdnu a v této době plod měří zhruba 80 mm a váží 15 gramů.

Právě v tomto stadiu je žena nejzranitelnější. Je nezbytně nutné, aby matka pečlivě sledovala svůj zdravotní stav. V tomto období se žena cítí nejhůř. Trpí nevolnostmi, změnami nálad a ještě si pořádně své těhotenství neužívá.

2. trimestr

Začíná ukončením 13. týdne a končí ve 26. týdnu. Je pro většinu žen tím nejkrásnějším obdobím. Ženy se cítí opět v dobré duševní a tělesné pohodě. Nevolnosti a únava ustoupily. Z pohledu sexuality dochází u žen ke zvýšení libida.

V 16. týdnu je plod pokryt jemným chmýřím, rostou mu řasy a obočí. Kůže je průhledná a tenká. Začínají se tvořit pevné kosti, klouby. Pohyby jsou velmi živé, ale žena je ještě obvykle necítí. Rozlišitelné jsou i pohlavní orgány. Žena pohyby začne cítit okolo 20. týdne. Miminko už je schopno reagovat a je obdařeno city a cítěním. Plod v této době měří 30 cm a váží 650 gramů.

3. trimestr

S koncem těhotenství narůstá netrpělivost maminek a jejich okolí. Roste i obava ze samotného porodu a z faktu, že bude mít dítě. Zároveň se zvyšuje i nedočkavost a touha po miminku. Miminko v děloze již slyší a reaguje na hudbu. Rozeznává světlo a tmu. Okolo 32. týdne vypadá již skoro stejně jako při narození., jenom je menší. Kolem 36. týdne zaujímá v děloze definitivní polohu, už se neotáčí.

Donošené dítě má 3500 gramů a měří 50 cm.

Strava

Strava těhotné ženy musí obsahovat všechny látky potřebné pro vývoj plodu (bílkoviny, cukry, tuky, vitaminy, minerální látky). Strava by měla být vyvážená, pestrá a pravidelná. Doporučuje se hlavně bílé maso, ryby, sýr, mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny. Nezbytná je konzumace syrového ovoce a zeleniny. Vitamíny , minerály a stopové prvky jsou doplňovány formou tablet určených pro těhotné ženy.

Tekutiny - nutno zvýšit jejich příjem! Přednost vodě před šumivými nápoji (mohou vyvolávat žaludeční nevolnost či zhoršovat pálení žáhy). Pití neomezovat ani tehdy, trpí-li žena zadržováním tekutin (tedy objeví-li se otoky - nejčastěji na nohou).

VEGETARIÁNKY

Měly by doplňovat nedostatek aminokyselin obsažených v mase tím, že budou jíst směs rostlinných bílkovin přítomných v luštěninách, v ořeších, v tofu a celozrnném obilí!

Vegetariánky trpí nejčastěji na chudokrevnost!

Tato kromě únavy může ovlivnit i vývoj plodu a celkový zdravotní stav (organismus se bude po porodu hůř vypořádávat s krvácením během porodu).

Těhotenství a zaměstnání

Obecně platí - těhotenství není nemoc (tedy normálně probíhající těhotenství je zcela fyziologický stav).

Pro těhotnou ženu však NENÍ VHODNÁ TĚŽKÁ fyzická práce (nesmí zvedat břemena těžší než 5 kg).

Nesmí pracovat v noci, nesmí pracovat v prostředí s výskytem toxických látek, záření, nadbytku prachu, střídání tepla a zimy, při existenci vibrací, otřesů.

Těhotenství a pohyb

Pohyb a cvičení jsou v těhotenství velmi důležité. Pohyb pomáhá udržovat tělesnou kondici, brání obezitě, dodává příjemný pocit z fyzické únavy.

Speciální cviky pro těhotné:

- cviky na posílení pánevního dna
- cviky na posílení svalů

Nejvhodnější cvičení je plavání.

KDY NAOPAK NECVIČIT:

- problémy v právě probíhajícím těhotenství - krvácení
- zvýšená teplota
- když se necítíte dobře
- je-li příliš teplé počasí

Sporty, kterým by se žena měla jako těhotná vyhnout:

- sporty které vyžadují intenzivní trénink
- sporty , kde je velké riziko poranění - lyžování, jízda na koni

Těhotenství a sex

Podle dnešních důkazů není důvod zákazu sexuální aktivity u NORMÁLNĚ probíhajícího těhotenství.

U těhotné ženy dojde k širokému rozsahu změn v sexuálních pocitech: může dojít k výraznému zvýšení nebo snížení touhy. Partner by měl respektovat přání ženy.

Sex se nedoporučuje v těch případech, kdy žena měla v minulosti potraty, předčasné porody.

Nebo se při právě probíhajícím těhotenství vyskytla včasná placenta, krvácení, odtok plodové vody nebo podezření na něj.

Rizikové stavy

Gynekolog pravděpodobně nedoporučí (nebo rovnou zakáže) pohlavní styk v těchto případech:

1. Již dříve jste prodělala **samovolný potrat** nebo vám potrat z různých důvodů hrozí tentokrát.
2. Vaše předchozí těhotenství skončilo **předčasným porodem** (tj. před 37 týdnem těhotenství) anebo jsou přítomny příznaky signalizující riziko předčasného porodu (např. předčasně děložní kontrakce).
3. Objevilo se nevysvětlitelné vaginální **krvácení, výtok nebo křeče**.
4. Nastal **odtok plodové vody**.
5. **Placenta přirůstá k spodní straně děložního hrdla** nebo dokonce překrývá děložní čípek (=placenta previa).
6. Dochází k **otevírání oslabeného děložního hrdla**.
7. **Vícečetné těhotenství**.

Kouření a gravidita

Růst plodu je přímo závislý na množství cigaret vykouřených matkou a nikoliv na fyzických dispozicích matky jako je věk, předtěhotenská hmotnost aj. Tzn., že větší množství cigaret vede k pomalejšímu růstu. Dítě se tak stává pasivním kuřákem.

Jako látka dobře rozpustná ve vodě i v tucích RYCHLE PRONIKÁ DO VŠECH TKÁNÍ, přičemž nejvyšší hladiny jsou dosaženy v mozku!

Nikotin také dobře proniká do mateřského mléka! Nejvíce doloženým postižením plodu matek, které během těhotenství kouřily, je snížení porodní hmotnosti dítěte.

Rovněž výška dětí kouřících matek je v průměru o 1,5 cm nižší než výška dětí u nekouřících. Děti kuřáček zůstávají v **PODNORMÁLNÍ VÝŠCE I HMOTNOSTI AŽ DO 4 - 7 LET VĚKU!**

Kouření je spojeno i se zvýšeným počtem spontánních potratů, mrtvě narozených dětí, předčasnými porody a vysokou perinatální úmrtností!

Kouření je také podezříváno, že může vyvolat chromozomální aberace a malformace (tedy vrozené vývojové vady) jako jeden z mnoha společně působících faktorů.

Novorozenci matek kuřáček mají hned po narození snížené dva parametry - otáčení hlavy a sací reflex.

Předpokládá se, že kouření působí prostřednictvím nitroděložní hypoxie = snížený přívod kyslíku! Pokusy ukázaly, že po vykouření 1 - 2 cigaret dochází k omezení dýchacích pohybů plodu a to až o 50% a to může trvat až 1 hodinu.

Alkohol a gravidita

Jednorázové požití nemá obvykle pozorovatelný účinek na plod. Naopak při pravidelném pití alkoholu existuje **VELIKÉ RIZIKO**, že se vám narodí děťátko, které bude mít nízkou porodní váhu a další trvalé následky, jako jsou poruchy vzhledu (zmenšení objemu hlavy, zkrácení víček, zmenšení očních štěrbin, široké nosní baze, úzký horní ret,..), zpomalení psychického vývoje a poruchy chování. Tyto charakteristické rysy označujeme jako **FETÁLNÍ ALKOHLOVÝ SYNDROM (FAS)**. U těchto dětí ihned po porodu můžeme pozorovat příznaky, které připomínají delirium tremens u dospělých a které ustupují až několik dní po porodu. Děti nemají zájem o příjem tekutin ani potravy, trpí neklidným spánkem, začínají později mluvit, jsou impulzivní, výbušné, zlostné, mají potíže s disciplínou, učením.

Drogy a gravidita

AMFETAMINY

Způsobují nižší porodní hmotnost.

HAŠIŠ(KONOPI)

Vyvolává předčasný porod, není vyřešeno riziko vrozených vývojových vad.

KOKAIN

Vyvolává předčasný porod, silné krvácení z placenty, nízkou porodní hmotnost.

EXTÁZE

dehydratace organismu, změny osobnosti, těžké krvácení z placenty

HEROIN A METADON

Vyvolává předčasný porod, dítě s nízkou porodní hmotností, zvýšený výskyt dvojčat, dítě po porodu trpí abstinenčními příznaky.

LSD

Vysoké riziko samovolných potratů (až 45%), vrozené vývojové vady hlavně nervové soustavy a kostí.

Porod:

- Ukončuje nitroděložní vývoj
- Vypuzení plodu z dělohy je způsobeno opakujícími se vztahy děložní svaloviny (oxytocin)
- Porod má 4 doby porodní:
 1. Otevírací – smršťování děložní svaloviny, končí otevřením děložního hrdla
 2. Vypuzovací – pravidelné kontrakce dělohy, končí vypuzením plodu
 3. Lůžková - porod placenty
 4. doba porodní – 2 hodiny zůstává rodička na porodním sále a je kontrolována porodními asistentkami (poporodní komplikace-krvácení)

Přítomnost otce u porodu

Rodiče by měli prodiskutovat přítomnost tatínka u porodu. Otec by neměl být nucen,. Měl by k tomu být souhlas obou rodičů, ani jedné straně by to nemělo být nepříjemné. Dojde-li k dohodě, měl by být tatínek proškolen v rámci předporodní přípravy. Realita porodního sálu může nepřipraveného otce velmi nemile zaskočit. Mnozí muži představují při porodu pro své ženy opravdovou pomoc a oporu. Společně zvládnutý porod u mnoha párů prohloubí jejich vzájemný vztah.

Literatura:

<http://gravidita.cz/>

<http://www.prirodni-pripravky.cz/tehotenstvi-prirodni-pripravky-porod-plod-zdravy-vyvoj.htm>

GREGORA, M., *Kniha o matce a dítěti*, Praha: Grada, 2005, 230 s. ISBN:80-247-0854-X

MACHOVÁ, J., *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Karolinum, 2005, 269 s.

ISBN: 80-7184-867-0