

# *Gravidita*



Zpracovaly: Kateřina Táborská  
Gabriela Tomanová

# Vznik těhotenství

- splynutím 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
- 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 nejhůře. 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. Nevlnosti 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 pevní 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 v těhotenství

- 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).

# Zaměstnání a pohyb

- 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.
- 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 svalůNejvhodnější 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, krvácení, výtok, vícečetné těhotenství nebo už nastal odtok plodové vody nebo otevírání oslabeného děložního hrdla.

# 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 ALKOHOLOVÝ 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.



**NUDÍTE SE?**

*Porčidte si* **mimino**



# 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 str.  
ISBN: 80-247-0854-X
- MACHOVÁ, J., *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Karolinum, 2005, 269 str.  
ISBN: 80-7184-867-0