

MUDr. Marek Brenišin a kolektív

TEHOTENSTVO

TÝŽDEŇ **PO** TÝŽDNI



VÁŠ KOMPLETNÝ SPRIEVODCA

ÚRADNÉ FORMALITY, KTORÉ BY STE MALI VYBAVIŤ POČAS TEHOTENSTVA

Nezabudnite popri mnohých iných povinnostiach, ktoré vám v súvislosti s očakávaním vášho dieťatka pribudli, ani na nevyhnutné úradné povinnosti. Väčšina administratívy, spojenej s narodením vášho potomka, vás síce čaká po pôrode, niektoré záležitosti je však nutné vybaviť ešte počas tehotenstva.

Písomné informovanie zamestnávateľa o nástupe na materskú dovolenku

Zákon vám vyslovene neukladá povinnosť informovať vášho zamestnávateľa o tehotenstve. Pokiaľ tak však neurobíte alebo budete oznámenie odkladať na neskôr, pripravíte sa o práva tehotnej zamestnankyne, ktoré vám plynú zo zákona – napríklad pracovné voľno s náhradou mzdy na návštevu tehotenskej poradne, možnosť úpravy pracovného času alebo preradenie na inú prácu pri výkone rizikového povolania. Zamestnávateľ okrem toho nemôže tehotnú zamestnankyňu prepustiť. Ak nechcete prísť o tieto výhody, o tehotenstve informujte písomne, jeden podpísaný originál si uschovajte. Do dokumentu uveďte aj predpokladaný termín nástupu na materskú dovolenku.

Podľa Zákonníka práce je tehotnou zamestnankyňou zamestnankyňa, ktorá svojho zamestnávateľa písomne informovala o svojom stave a predložila o tom lekárske potvrdenie.

Písomné oznámenie by malo obsahovať nasledovné:

- v ktorom týždni sa práve nachádzate
- kedy plánujete nástup na materskú dovolenku
- dátum a podpis
- priložené lekárske potvrdenie

Zamestnankyňa, ktorá písomne oznámila tehotenstvo zamestnávateľovi, nie je povinná dodatočne predkladať žiadne ďalšie potvrdenia.

Na základe jej písomného oznámenia o odchode na materskú dovolenku je zamestnávateľ povinný oznámiť pobočke Sociálnej poisťovne začiatok a koniec čerpania materskej dovolenky zamestnankyne.

Ochranná lehota

Písomné informovanie zamestnávateľa o vašom tehotenstve vám poskytuje ochrannú lehotu, počas ktorej vám zamestnávateľ nemôže dať výpoveď. Ochranná lehota platí od doručenia oznámenia o tehotenstve a aj počas čerpania materskej a rodičovskej dovolenky. Viac informácií o ochrannej dobe, zákazoch výpovede a jej podmienkach nájdete v zákone č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce.

Kto informuje Sociálnu poisťovňu o nástupe na materskú dovolenku?

Začiatok a skončenie čerpania materskej dovolenky je povinný oznámiť Sociálnej poisťovni váš zamestnávateľ do 8 dní od začiatku čerpania materskej dovolenky a do 8 dní od jej skončenia. Pokiaľ ste evidovaná na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, nezamestnaná alebo živnostníčka, nástup a ukončenie materskej dovolenky ste povinná nahlásiť na Sociálnu poisťovňu sama.

Kto informuje zdravotnú poisťovňu?

Oznámenie vykoná za vás alebo vášho zamestnávateľa Sociálna poisťovňa.

TEHOTENSKÁ NEVOĽNOSŤ JE VEĽMI INDIVIDUÁLNOU ZÁLEŽITOSŤOU

Ste šťastná. Vo vašom brušku rastie nový človečik. Bohužiaľ, vaše telo vám to patrične pripomína. Štatistiky hovoria jasnou rečou.

Vedeli ste, že...?

Ranné nevoľnosti sú jedným zo skorých príznakov tehotenstva. Prežíva ich približne 70 percent tehotných žien. Začínajú sa prejavovať v piatom alebo šiestom týždni tehotenstva, vrcholia okolo deviateho týždňa tehotenstva. Ustúpiť by mali do štrnástich, v krajnom prípade šestnástich týždňov. U väčšiny žien pominú do dvanástich týždňov. Výnimkou nie sú prípady tehotenskej nevoľnosti pretrvávajúcej počas celej gravidity. Najčastejšie sa budúce mamičky cítia zle ráno, ale niektoré aj večer, sú však aj tehotné, ktoré priznávajú celodenné nevoľnosti.

Tehotenská nevoľnosť je charakterizovaná stratou chuti do jedla, zvracaním, celkovou nevoľnosťou a úzkosťou prerastajúcou do depresie.



STRAVA POČAS TEHOTENSTVA: MUSÍM JEŠŤ ZA DVOCH?

V tehotenstve mamička nejedáva len za seba, ale aj za svoje dieťa. Neznamená to ale automaticky zdvojnásobenie množstva prijímanej stravy.

Dbať by sme počas tehotenstva mali predovšetkým na kvalitu a pestrosť stravy, až v posledných štádiách tehotenstva sa zvyšuje nárok na množstvo prijatej energie, pričom stačí, keď denný príjem narastie o približne 350 – 500 kalórií.

Čo patrí na tanier tehotnej ženy, na čo si dať pozor a ako sa zorientovať v množstve rád a informácií?

Počas prvých mesiacov sa strava tehotnej ženy takmer nelíši od bežnej vyváženej zdravej životosprávy. Základné princípy zdravého stravovania zostávajú rovnaké – dostatok ovocia, zeleniny, obilnín, bielkovín a zdravých tukov. Denne by ste mali na tanieri mať 2 – 3 porcie ovocia, minimálne 500 g čerstvej a tepelne upravenej zeleniny, celozrnné obilniny a dostatočné množstvo bielkovín (mäso, vajcia, ryby, mliečne výrobky a strukoviny). Stravu je vhodné soliť málo, lepšie urobíte, ak jedlo na tanieri ochutíte bylinkami. Pozorná musíte byť pri prijímaní kľúčových živín – bielkovín, vápnika, železa, kyseliny listovej, vitamínu D a omega kyselín.



VHODNÉ POTRAVINY

- **chudé mäso** – hydina, králik, teľacie, chudé hovädzie mäso
- **ovocie, zelenina** – najlepšie lokálne, tuzemské
- **celozrnné výrobky** – celozrnný chlieb, celozrnná ryža
- **obilniny a pseudoobiloviny**: špalda, bulgur, pšeno, amarant, quinoa...
- **mliečne výrobky s obsahom cca 2 % tuku** (skyr, grécky jogurt, netučný tvaroh...)

WHO odporúča konzumáciu min. 0,5 kg ovocia a zeleniny denne

TIP

K ovociu konzumovanému samostatne pridajte 8 – 10 kúskov nesolených, nepražených orechov (mandle, vlašské...). Znížite tým glykemickú nálož tejto desiаты a zlepšíte tým jej výživovú hodnotu, tiež oddialíte nástup pocitu hladu a zabránite rýchlemu výkyvu hladiny krvného cukru.

Ku každému nesladkému jedlu pridajte zeleninu, kombinujte surovú a tepelne upravenú – každá z nich má svoje benefity. K sladkému jedlu zase doplňte ovocie, ideálne bobuľovité, alebo na desiatu či olovrant jedzte ovocie samostatne – okrem bobuľovitého ovocia aj jablká, hrušky, čerešne, višne, melóny, marhule, broskyne.

TEHOTNÁ VEGETARIÁNKA A VEGÁNKA

Vegetariánstvo je čoraz populárnejšou a dostupnejšou formou stravovania. Matky vegetariánky a vegánky to majú o niečo komplikovanejšie a v prípade, že nemajú o výžive dostatočne hlboké odborné znalosti, mali by svoj jedálniček skonzultovať s odborníkom na výživu, pretože prípadná nedostatočná výživa matky môže mať fatálne dôsledky pre plod.

Priblížme si zásadné rozdiely medzi týmito smermi

Z vegetariánstva je najrozšírenejšie tzv. **lakto-ovo** vegetariánstvo. Odmieťa mäso, ale konzumujú sa živočíšne výrobky. Lakto-ovo vegetariáni majú často vo svojej strave vajcia z voľného výbehu a pod. Vo svete sú známe, hoci menej, aj trend lakto-vegetariánstvo (len mliečne výrobky) alebo ovo-vegetariánstvo (vajcia).

Inak je tomu v prípade čisto **vegánskej diéty**, pri ktorej sa zo stravy vylučujú akékoľvek živočíšne produkty, a čo je zaujímavé, vegáni dokonca odmietajú aj konzumáciu medu. Surové vegánstvo (raw stravovanie) uprednostňuje čerstvé ovocie, zeleninu či plody.

Zaujímavosťou sú aj rôzne čiastočne mäsové diéty. Mnohé z nich sú založené najmä na ekologických či etických princípoch a presvedčení istých ľudí.

Pesco-pollo vegetariánstvo – väčšinou je sem zaradený určitý druh mäsa, či už zo zdravotných alebo etických dôvodov. Môže ísť o hydinu, ryby či plody mora.

Pesco-vegetariánstvo (pescariánstvo) – populárne je najmä v Japonsku, zo živočíšnej stravy sa používajú ryby a plody mora.

Flexitariánstvo a freeganstvo – ak už zaradia mäso, tak požadujú, aby bolo chované ekologicky a s minimálnym dopadom na životné prostredie (odmietajú veľkochovy a pod). Mnohé z nich slúžia aj ako prechodné diéty vedúce k vegetariánstvu a vegánstvu.

Popularite sa teší aj **frutariánstvo** – ovocie a plody môžu byť konzumované len pri nezranení rastliny, napr. voľne padnuté plody. Frutariáni bežne okrem iného konzumujú strukoviny, paradajky, dyne, ale odmietajú zemiaky alebo špenát.

Prečo v tehotenstve opatrne?

Fungovanie metabolizmu u budúcej mamičky sa mierne mení. Rastúce bábätko totiž potrebuje veľa látok na svoj vývin, preto by mala žena tomu adekvátne prispôbiť aj svoj jedálniček. Bábätko totiž nepotrebuje len bežné súčasti našej stravy, čiže bielkoviny, sacharidy, tuky, ale aj mnoho vitamínov a minerálov. Najmä s tými môže byť pri niektorých diétach problém. Rastúci plod totiž potrebuje zabezpečiť výživu, v ktorej sa musia nachádzať látky nevyhnutné pre delenie buniek a výrobu genetického materiálu. Za zmienku stoja najmä vitamín B₁₂ a kyselina listová. Niektoré z týchto minerálov a vitamínov vieme získať aj z rastlinnej stravy, pri iných to ide ťažšie a máme aj také, ktoré sa nachádzajú len v živočíšnych produktoch.

Práve tu ale vzniká jablko sváru. Mnohí majú skúsenosti s pozitívnymi účinkami vegetariánskej či vegánskej stravy. Podľa všetkého upravuje cholesterol, tuky, znižuje riziko niektorých ochorení ako napríklad infarktu myokardu či mozgovej porážky. Podľa štúdie z roku 2018 (autori Olfertová a Watticková) majú vegetariáni o 32 % nižšie riziko rozvoja cukrovky 2. typu. Otázne ale je, koľko z týchto benefitov platí aj pre tehotenstvo a čo prípadné riziká danej diéty?

AKO V TEHOTENSTVE NEPRIBRAŤ PRIVEĽA

V tehotenstve je priberanie nutné

Predovšetkým musíme zdôrazniť, že ak ste tehotná, pribrať musíte. Teraz nie je vhodná doba na to, aby ste sa priveľmi obávali o svoju postavu. Nosíte v sebe nový život, pripravujete sa na dojčenie, takže zabudnite na diéty.

Naozaj hrozí, že ak si odopriete nejaké potraviny, môžete tým odoprieť svojmu nenarodenému dieťaťu nejakú živinu, ktorú vo svojom vývoji potrebuje. A to najmä v prípade, ak sa diéta skladá z odmietania, resp. prijímania konkrétneho jedla, resp. skupiny potravín.

Na tomto princípe je založená napr. proteínová diéta, nízko-sacharidová strava alebo diéta s „tukožrútskou“ polievkou. V tehotenstve môže byť problémom aj prísna vegetariánska alebo vegánska strava (bez mäsa, rýb, vajec, mlieka, mliečnych produktov), pri ktorej dochádza k nedostatku vitamínov hlavne skupiny B (B₁₂), ale aj bielkovín či železa.

Rovnako striktná makrobiotická strava (obilniny, málo surového ovocia a zeleniny) môže byť dôvodom zdravotných problémov dieťaťa, ako je krivica, defekty kostí, rôznych rastových a taktiež duševných porúch.

Pribrať v tehotenstve príliš veľa nie je zdravé

Na druhej strane nie je dobrý ani postup – poriadne sa najem alebo najem sa za dvoch. Už len keď sa nad tým laicky zamyslíme, ani na konci tehotenstva, keď dieťa váži vyše troch kíl, nemôže byť jeho energetická spotreba rovnaká ako u priemernej šesťdesiatkilogramovej ženy. A tu je tá častá chyba, ktorej sa niektoré tehotné ženy dopúšťajú.

Mnoho z tých, ktoré celý svoj život prísne počítali kalórie, aby náhodou nezhltili o jedinu viac a nepribrali, si v tehotenstve povedia, no a čo, aj tak priberiem, ešte by som svojmu bábätku mohla uškodiť. Budem jesť za dvoch, aby dieťaťku nič nechýbalo.



Musíme však dodať, že sú i ženy, ku ktorým je osud veľmi nespravodlivý, a tak sa „zahrá“ s ich hormónmi, že výrazne zmení ich hladiny. Tým zostáva iba sa s daným stavom zmieriť a po skončení tehotenstva a dojčenia sa za pomoci odborníkov snažiť znížiť svoju hmotnosť na zdravú. Odborník – dietológ im v tomto prípade poradí návštevu endokrinológa, ktorý im pomôže vyrovnať hladinu hormónov. Takýchto žien, keď za kilogramy navyše môžu iba „pobláznené“ hormóny, je naozaj veľmi-veľmi málo.

Kolko by ste mali priberať počas tehotenstva?

Kolko kilogramov by ste mali počas tehotenstva pribrať sa odvádzá od vášho indexu telesnej hmotnosti (BMI) pred tehotenstvom. BMI je miera telesného tuku vypočítaná z hmotnosti a výšky.

Vypočítajte svoje BMI a hmotnostnú kategóriu z hmotnosti pred otehotnením:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť v kg}}{(\text{telesná výška v m})^2}$$

t. j. 165 cm vysoká, 65 kg vážiaca žena si BMI vypočíta takto:

$$\text{BMI} = \frac{65 \text{ kg}}{1,65 \times 1,65} = 23,87$$

Koľko kg by ste mali pribrať ku koncu tehotenstva, ak ste tehotná s jedným dieťaťom?

Ak ste pred tehotenstvom mali BMI	Mali by ste získať ... kg
PODVÁHA BMI menej ako 18,5	13 – 18 kg
NORMÁLNA HMOTNOSŤ BMI 18,5 – 24,9	11 – 16 kg
NADVÁHA BMI 25,0 – 29,9	7 – 11 kg
OBEZITA BMI min. 30,0	5 – 9 kg

Koľko kg by ste mali pribrať ku koncu tehotenstva, ak čakáte dvojčatá?

Ak ste pred tehotenstvom mali BMI	Mali by ste získať ... kg
PODVÁHA BMI menej ako 18,5	22 – 28 kg
NORMÁLNA HMOTNOSŤ BMI 18,5 – 24,9	16 – 25 kg
NADVÁHA BMI 25,0 – 29,9	14 – 23 kg
OBEZITA BMI min. 30,0	11 – 19 kg

Ak ste tehotná s trojčatami alebo viacerými deťmi, porozprávajte sa so svojím lekárom o zdravom prírastku hmotnosti.

Posledné štúdie zistili, že iba asi jedna tretina (32 %) žien pribrala odporúčané množstvo počas tehotenstva a väčšina žien pribrala mimo odporúčaní – 21 % žien pribralo príliš málo a 48 % žien príliš veľa.

Kde sa ku koncu tehotenstva nachádzajú nabrané kilogramy?

Dieťa v termíne pôrodu	2,5 – 3,7 kg
Zväčšená maternica cca	1 kg
Placenta cca	0,5 kg
Zväčšenie prs (mliečne žľazy, tuk)	0,5 – 1 kg
Plodová voda cca	1 kg
Zvýšené množstvo krvi v tele	1,1 – 1,8 kg
Zvýšené množstvo zadržovaných tekutín	1,8 kg
Materské zásoby tukov, proteínov a iných živín	2 – 3 kg

Celkovo 10,4 – 14 kg

Prečo je dôležité počas tehotenstva pribrať odporúčané množstvo kilogramov?

Nižší prírastok hmotnosti v tehotenstve, ako je odporúčaný, je spojený s rizikom pôrodu príliš malého dieťaťa. Niektoré príliš malé deti môžu mať ťažkosti s dojením, môžu byť vystavené zvýšenému riziku ochorenia a môžu sa u nich vyskytnúť oneskorenia vo vývoji.

Riskujete, že sa bábätko narodí predčasne a s nízkou pôrodnou hmotnosťou. V prípade, že ste zo stravy vylúčili niektorú zložku (vápnik, železo, jód) sa môže stať, že nastanú i funkčné poruchy.

Prírastok hmotnosti v tehotenstve, ktorý je vyšší ako odporúčaný, je spojený s veľkým novorodencom, čo môže viesť ku komplikáciám pri pôrode, cisárskemu rezu, tehotenskému prediabetesu, k detskej obezite. Prírastok hmotnosti nad odporúčané množstvo vám môže tiež spôsobiť problémy pri návrate k zdravej hmotnosti spred tehotenstva.

Cvičiť sed-lah: áno či nie?

Niektorí lekári radia, aby ste sa po prvom trimestri vyhýbali cvikom ako sed-lah a ďalším cvičeniam, kde je chrbát na zemi, pretože môžu spôsobiť pocity nevoľnosti.

V tomto sa však odborníci veľmi líšia, niektorí dokonca sed-lah odporúčajú počas celého tehotenstva ako výbornú prípravu brušných svalov na pôrod, ich výskumy však stále nie sú bezpečne dokázané a tehotenstvo nie je obdobím, keď túžime riskovať. Väčšina odborníkov súhlasí s miernym precvičovaním brucha do začiatku 7. mesiaca. Ak sa toto cvičenie rozhodnete cvičiť, nepreháňajte počet opakovaní ani tempo, dbajte na správne dýchanie, dôsledne sledujte reakcie svojho tela.

V prípade zvláštneho pocitu v brušnej oblasti okamžite prestaňte, pretočte sa na brucho, zdvihnite sa na rukách tak, že od panvy po špičky nôh budete na zemi a zhlboka dýchajte. Nepokračujte v tomto cvičení.

Prečo môže cvik sed-lah spôsobovať pocity nevoľnosti?

Rastúca maternica tlačí na hlavnú krvnú cievu, ktorá nadvracia krv do srdca, čím potenciálne znižuje prietok krvi a môže spôsobovať pocity závratu alebo na zvracanie. Pokusy ukázali, že tieto problémy má asi 10 % žien. Načo však zisťovať, či patríte, alebo nepatríte medzi ne, ak je k dispozícii veľa iných spôsobov, ako si precvičiť brušné svaly bez podstúpenia tohto rizika?

Napríklad: Veľmi účinný cvik môžete vykonať aj v stoji či v kľaku: Postavte sa k stene a s výdychom vtiahnite pupok dovnútra, smerom k chrbtici, akoby ste sa snažili vtesnať do úzkych nohavíc. Vydržte cca 30 sekúnd a opakujte niekoľkokrát. Je to aj výborná príprava na tlačenie počas pôrodu.

Môžem cvičiť v tehotenstve plank?

Ďalší výborný cvik na brucho, kde neležíte na chrbte je plank. Samozrejme, iba pre ženy, ktoré sú trénované a zvyknuté cvičiť a iba dotedy, kým tento cvik nie je pre rastúce bruško nepríjemný.

Ďalšia modifikovaná verzia planku je taká, že plank robíte opretá laktami o vyvýšené miesto (napríklad stabilnú lavičku či stoličku) a nohy máte na zemi, čiže ste v šikmej polohe, ale telo je stále v jednej priamke – vytvára dosku.

Cvičenia ako fitness – posilňovanie tiež môžu viesť k podobnému pocitu závratu či nevoľnosti. Ide o dvíhanie závaží alebo iné cvičenie, pri ktorom ste nútená stáť dlhší čas v nejakej pozícii bez pohybu.

TIP

Ak máte kvôli zväčšujúcemu sa brušku pocit príliš veľkého tlaku na zápästiach, môžete si plank upraviť. Pokľaknite pri planku na obe kolená, prípadne striedavo vystierajte a opierajte o zem pravú a ľavú nohu. To pomôže znížiť tlak na ramená i zápästia.

Pri posilňovaní necvičte s ťažkými činkami, ale robte dlhšie série s menšími hmotnosťami, ako ste bežne zvyknutá a bez dlhšej výdrže v jednotlivých pozíciách. Meňte často pozície alebo robte pri cvičení krok vpred a vzad.





Pozícia č. 12

V predchádzajúcej pozícii pokrčte a zdvihnite pravú nohu. Položte ju zvonka cez ľavú nohu (tá môže byť pokrčená ako na obrázku, alebo natiahnutá). Zdvihnite ľavú pažu a lakťom zatlačte oproti pravej nohe. Hlavu otočte doprava, pravú dlaň položte čo najviac za telo, ľavý lakeť zapierajte za pravé koleno alebo stehno. S nádychom pretiahnite chrbticu a s výdychom dokončíte pozíciu – vytočte sa s vystretým chrbtom čo najviac za natiahnutou rukou.

Jednoduchšia obmena: Pokiaľ vám už bruško bráni vo vytáčaní sa do protismeru, vytočte sa do opačnej strany. To znamená, že ak pokrčíte pravú nohu, hlavu otočíte doľava a ľavú dlaň natiahnete za telo a týmto smerom vytočíte celý trup.



Pozícia č. 14

Z predchádzajúcej polohy vystrite ľavú ruku a zároveň s hrudníkom (ktorý nevytáčate) ju tlačíte smerom k pravej nohe. Pravú ruku voľne položíte na stehno opačnej nohy. Chvíľu držte a dýchajte. Zopakujte na druhú stranu.

Jednoduchšia obmena (obrázok): Z pozície č. 11 vystrite pravú nohu. Ľavú necháte pokrčenú. Pravou rukou si chytíte chodidlo pravej nohy a zároveň tlačíte hrudník k tejto nohe. Ľavú ruku vyťahujte smerom hore.

Pozícia č. 13



V sede rozkročíte doširoka nohy a snažíte sa dotknúť špičiek (alebo lýtok či kolien) vystretých nôh a zároveň rovný hrudník tlačíte čo najbližšie k zemi. Vo vašej maximálnej polohe pokojne dýchajte.

Jednoduchšia obmena:

- Polohu si uľahčíte, keď zľahka pokrčíte kolena.
- V širokom sede dajte vystreté ruky voľne pred seba a opríte sa dlaňami zeme. Tlačte vystretý hrudník smerom k zemi. Dýchajte.



ČO ZNAMENAJÚ ZNAČKY V TEHOTENSKEJ KNIŽKE

V gynekologickej poradni dostanete tehotenskú knižku, zvyčajne medzi 8. – 12. týždňom tehotenstva. Noste ju stále so sebou, v nej sú zaznamenané všetky dôležité údaje o vašom tehotenstve: predpokladaný termín počatia, termín pôrodu, zdravotné komplikácie, krvný tlak a podobne.

Tehotenská knižka má niekoľko strán a je v nej množstvo údajov o vašom zdravotnom stave. Nie všetky vám môžu byť jasné, a preto vám niektoré, na prvý pohľad nezrozumiteľné skratky, objasníme.

- **RA:** rodinná anamnéza (údaje o závažných ochoreniach v rodine)
- **OA:** vaša osobná anamnéza (údaje o ochoreniach, ktoré ste prekonali alebo ktorými trpíte, a operácie, ktoré ste podstúpili. Najviac vás môžu ohroziť choroby srdca, vysoký krvný tlak, endokrinné ochorenia vrátane cukrovky, choroby pľúc, pečene, močových ciest, choroby a úrazy chrbtice a panvy)
- **Ab. rok/g.m.:** samovoľné potraty – rok, kedy sa udiali (g.m. gestačný mesiac – dĺžka tehotnosti v mesiacoch, kedy došlo k potratu)
- **UPT: rok/g.m.:** umelé prerušenia tehotnosti, rok, kedy boli vykonané a dĺžka tehotnosti v mesiacoch
- **PM:** dátum prvého dňa poslednej menštruácie
- **Cervikálne skóre:** bodovanie vlastností maternicového čípka, ktoré určia pripravenosť krčka maternice na pôrod



- **CI nad MT:** cervikálne skóre (index), je väčšie ako maximálna tolerancia a tehotná by mala byť vyšetrená v ambulancii pre rizikové tehotné
- **OP:** ozvy plodu, (v termíne pôrodu od 120 – 160 úderov za minútu)
- **Fundus – spona v cm:** meranie vzdialenosti od horného okraja lonovej kosti po vrchol maternice pomocou krajčírskeho metra
- **CRL – cranium rump length:** dĺžka plodu od hlavičky po zadoček, meria sa do 15. až 16. týždňa
- **KS + Rh muža:** krvná skupina otca dieťaťa
- **Protilátky:** u Rh negatívnych matiek sa robí 3x za tehotnosť odber krvi na zistenie eventuálnej tvorby protilátok proti Rh faktoru
- **Ery:** erytrocyty – počet červených krviniek
- **Hb:** hemoglobín – koncentrácia krvného farbiva
- **Ht:** hematokrit – pomer červených krviniek k plazme
- **Le:** leukocyty (biele krvinky)
- **Tr:** trombocyty (krvné doštičky)
- **Lues 2 x:** odber krvi na zistovanie syfilisu
- **HIV:** odber krvi na pozitívitu HIV

Spiaća poloha je veľmi dôležitá. Začnite hneď od začiatku tehotenstva spať na boku. Spanie na chrbte či na bruchu sa neodporúča, môže to byť pre vás veľmi nepohodlné a v prípade veľkého bruška nie veľmi bezpečné pre vaše dieťaťko.

Najlepšou prvou pomocou pri spánku v tehotenstve je vankúš, množstvo vankúšov. Keď si podložíte určité partie tela (pod bruškom, medzi nohami, či pod vrchnú nohu, pod hlavou a za chrbtom), pomôže vám to uvoľniť sa a rýchlejšie zaspáť.

A keď sa vám nedarí napriek vyskúšaní všetkého možného zaspáť, neostávajúte v spálni, neležte a nečakajte na zázrak. Choďte do inej miestnosti, prečítajte si knihu, pozrite televíziu alebo štrikujte. Aktivity vám pomôžu minúť zvyšnú energiu a v konečnom dôsledku aj zaspáť.

NEVOLNOSŤ A ZVRACANIE

Prejavmi nevoľnosti môže žena trpieť ráno, na obed, poobede, večer, niekedy aj celý deň. U väčšiny žien trvajú pocity nevoľnosti iba prvé tri mesiace tehotenstva. Tehuľky, ktoré očakávajú narodenie dvojčiat a viacerciat, môžu nevoľnosťami trpieť počas obdobia celého tehotenstva. Počas tehotenstva je zóna vracania a nevoľnosti, ktorá je situovaná v mozgovom kmeni, silne podráždená. Toto podráždenie môže spôsobiť vysoká hladina tehotenského hormónu HCG v krvi, zvýšená hladina estrogénu, veľmi rýchle rozťahnutie svalstva maternice, zvýšená hladina žalúdočnej kyseliny a zvýšená citlivosť na pachy.

Viac sa tomuto problému venujeme v samostatnej kapitole.

PIKA SYNDRÓM - TEHOTENSKÉ CHUTE

Stravovacie návyky sa v tehotenstve menia, chuť na jedlo a pocit smádu sa výrazne zvyšuje. Súčasťou týchto zmien bývajú stavy, kedy majú tehotné ženy neprekonateľnú chuť na určité jedlá, často v nezvyčajných kombináciách (napr. džem s kyslými uhorkami) alebo odmietajú jedlá, ktoré im predtým chutili (najčastejšie to býva mäso). Pravdepodobne za to môžu hormonálne zmeny, pretože podobné zmeny v chutiach – túžbu i odpor, zažívajú aj ženy v prechode. Zároveň telo môže naznačovať dočasný nedostatok niektorej zložky výživy.

Stáva sa, že okrem bežných potravín majú chuť aj na látky, ktoré nie sú jedlom, ako napríklad omietka či mydlo alebo potravinárske suroviny (múka, škrob a pod.). Tomuto zvláštnemu a zároveň dosť častému prejavu zmenených chutí tehotenstve sa hovorí pika. Je to porucha, ktorá okrem tehotných žien môže postihnúť i malé deti. Pika je pravdepodobne hormonálneho charakteru, môže byť však aj varovným signálom, že niečo nie je v poriadku, napr. telu chýba železo (žena pri pike je veci, ktoré železo neobsahujú) alebo telo bojuje s infekciou. V krajnom prípade môže ísť o prejav duševnej poruchy.

Čo pomôže?

Každá budúca mamička by mala dbať na správnu výživu počas tehotenstva. Tehotenským chutiám sa netreba brániť (samozrejme, ak hovoríme o jedlých potravinách), telo vám vlastne týmto spôsobom posieľa správy o tom, ktoré látky mu chýbajú a ktoré v danej chvíli potrebuje, napríklad aj taká spomínaná neobvyklá „chuť na omietku“ naznačuje, že telu chýba pravdepodobne vápnik.

Hlad po nakladanej zelenine môže znamenať nízku hladinu sodíka alebo horčička v krvi, chuť na čokoládu môže byť príznakom nedostatku vitamínov skupiny B, túžba po červenom, často surovom mäse pravdepodobne súvisí s chýbajúcimi proteínmi. Toto však nevysvetľuje, prečo niektoré ženy túžia stále po tom istom jedle, aj keď ním už musia byť doslova presýtené.

Doprajte si, na čo máte chuť, ale všetko s mierou. Samozrejme, neskúšajte jesť nejedlé veci, uspokojíte vás musí len ich vôňa. Tento stav si nevyžaduje liečbu.



MÔJ PÔRODNÝ PLÁN

Každá mamička si želá, aby bol pôrod krásnym zážitkom. Každá mamička má však iné pocity, potreby, túžby i očakávania. Prečítajte si predchádzajúcu kapitolu, zamyslite sa, čo je pre vás dôležité. Vezmite do ruky pero a napíšte v bodoch predstavu, ako by mal váš pôrod vyzerať. Z týchto vašich predstáv zostavíte váš pôrodný plán.

Netušíte, ako na to? Spýtali sme sa čitateľiek časopisu MAMA a ja a webu mamaaja.sk, ktoré už majú pôrod za sebou na ich predstavy a následné skúsenosti a podľa najčastejších odpovedí sme zostavili takýto plán. Nechajte sa inšpirovať, ale, samozrejme, napíšte tam to, čo si želáte VY.

MÔJ PÔRODNÝ PLÁN

Počas môjho pobytu v pôrodnici by som vás rada poprosila o akceptáciu týchto bodov:

Všeobecné

- Chcem byť vopred informovaná o priebehu potrebných vyšetrení, o výsledkoch a navrhovaných medicínskych postupov.
- Počas všetkých fáz pôrodu si prajem prítomnosť mnou zvolenej osoby, pokiaľ sa ja alebo táto osoba nerozhodne inak.
- Súhlasím s fotením a nakrúcaním videa mojou sprievodnou osobou.
- Nesúhlasím s účasťou skupiny študentov pri pôrode. (Ak vám prítomnosť budúcich lekárov a sestier neprekáža, nespomínajte to v pláne alebo dajte poznámku, že max. 1 – 2 zaučajúci sa zdravotníci vám nebudú prekážať.)

TIP

Plán nezabudnite, ideálne ešte pár dní, týždňov pred pôrodom, ukázať aj vášmu pôrodníkovi a spoločne sa o ňom vopred porozprávať.



Prvá doba pôrodná

- Neprajem si bezdôvodné umelé vyvolanie pôrodu. Súhlasím s tým v prípade, že prestanú kontrakcie, pôrod sa po odtoku plodovej vody nerozbehne alebo bude ohrozené dieťa alebo ja.
- Neprajem si vykonanie klystíru, klystír som absolvovala doma, prípravkom ...
- Medzi kontrakciami by som sa rada prechádzala, menila polohy, dopriala si olejovú masáž od sprievodnej osoby, využila fitloptu (ak je k dispozícii) a sprchu na tlmenie bolesti.
- Uprednostňujem pôrod pomocou epidurálnej analgézie (alebo bez jej pomoci).

Veľmi diskutovanou témou medzi mamičkami a lekármi sú klystír a vyhodenie ohanbia. Veľa mamičiek má v pôrodnom pláne jednoznačný nesúhlas s oboma postupmi. Veľa záleží od prístupu sestričiek a pôrodníkov v konkrétnej pôrodnici, preto, ak vás to zaujíma – zistíte, ako to prebieha vo vašej pôrodnici alebo aký má k tomu postoj váš gynekológ. Väčšina mamičiek sa týmto nepríjemnosťam vyhne tak, že sa ohlíď doma alebo si donesú svoje vlastné pomôcky (ak to nestihli), podobne pri klystíre si môžete priniesť svoj šetrnejší prípravok z lekárne alebo si klystír pomocou glycerínového čapíku či laxatíva urobíte ešte v domácom prostredí.

PÔROD PODĽA DULY

Jednoduché metódy na miernenie bolesti počas pôrodu, ktoré sa dajú použiť v každej pôrodnici.

Mnoho žien už dlhé mesiace premýšľa, kam pôjde rodiť, vyberajú, hľadajú, kde sa im bude páčiť najviac. Iné zasa zvolia najbližšiu pôrodnicu, rýchlo dostupnú z domu. Každá nastávajúcej mamičke sa však hodí poznať zopár jednoduchých metód, ako si pôrod spríjemniť.

Pri možnostiach dnešnej medicíny disponujú v pôrodniciach rôznymi prostriedkami na tlmenie bolesti. Od epidurálnej analgézie, cez rajský plyn až po spazmolytiká a psychofarmaká. Pôrodná dula Ľuba Lapšanská nám ponúka také metódy, ktoré môže každá žena pred pôrodom využiť sama, netreba o ne žiadať, ani si ich kupovať a bývajú veľmi účinné. Všetky ale vyžadujú dobrú, resp. pozitívnu psychickú prípravu.

Pôrod: Pomôž si sama

Niektoré z našich pôrodnič sú vybavené lepšie ako iné, a niektoré, žiaľ, ostávajú na pohľad aj zvnútra skostnatené a 40 rokov staré. V každej je ale sprcha i toaleta. A to sú bonusy pre vás. Ak nemáte na výber a budete rodiť v nezrekonštruovanej pôrodnici, neriešte, v akom stave sú obkladačky a to, že cez okná prefúka. Počas pôrodu si jednoducho urobte čo najlepšie pohodlie v tom, čo je k dispozícii. Sprcha a toaleta sú výbornými pomocníkmi.

Polhodina v teplej vode

Dokáže zázraky. Uchmatnite si sprchu pre seba, pustite si teplú vodu a nechajte ju padať na ramená, hlavu či kríže. Bude vám jemne masirovať svalstvo, ktoré sa postupne uvoľní. Teplá voda prispieva k fyzickej a psychickej pohode a je aj jedna z najobľúbenejších metód na miernenie bolestí u rodiacich žien.

Občas majú dokonca ženy alebo ich sprevádzajúce osoby pocit, že počas sprchovania alebo teplého kúpeľa kontrakcie úplne zmizli. Nie, nebojte sa. Kontrakcie sú, maternica pracuje i naďalej, len vnímanie ich bolestivosti sa zmierni. Na

pozitívny účinok teplej vody je ale potrebné stráviť v nej minimálne 20 minút. V začiatkoch pôrodu si môžete počas toho predstavovať, ako kvapky odplavujú všetky vaše obavy, ako spolu s nimi steká po vašom tele smerom von stres a bolesť.

A potom si môžete v predstavách zmeniť sprchu na dážď, príjemný a voňavý. Môžete si dokonca predstaviť, že kvapky sú krásne farebné a každá z nich vám prináša energiu a radosť. Mimo chodom, takýto typ relaxácie pod vodou si môžete skúšať už počas tehotenstva. Mnohé ženy si vedia vytréňovať telo a myseľ natoľko, že počas pôrodu im stačí chvíľka na to, aby si navodili tieto príjemné a energiou dobíjajúce pocity.

Pri pôrode sa uvoľnite, ako sa len dá

Aby pôrod ľahko postupoval, je vhodné, aby telo nebolo v kŕči. Ak napnuté svaly uvoľníme, dieťaťko má mäkkšiu a poddajnejšiu cestu na svet. Skúste si jednoduchý pokus: Dajte si jednu ruku do päste, silne zovrite a pokúste sa prstom druhej ruky dostať do zovretej dlane. Nejde? Bolí? Tak teraz skúste tú päst jemne uvoľniť, nezatínajte ju, ale majte stále zavretú. A skúste tam prst strčiť teraz. Druhý pokus bude asi jednoduchší, že?

Podobne je to i s dieťaťkom, ktoré sa aktívne snaží dostať na svet. Uvoľnenie pôrodných ciest, panvového dna, celého zadku či stehien mu pomôže. Ako však na to, keď pri bolesti automaticky zatneme zuby a stuhneme?

Rada je jednoduchá – choďte na WC. Predtým, než si sadnete, utrite dosku vlhčenými servítkami, ktoré pribalíte do pôrodnice vo väčšom množstve. Už len tým, že si na toaletu sadáme, telo reaguje tak, ako je zvyknuté. Okamžite uvoľní tie správne miesta, všetky svalové skupiny fungujú, ako majú. A tým uvoľňujú i cestu dieťaťku. Okrem toho na toalete je intímne, nik vás tam neruší, a ak chcete, môžete si urobiť i tmú, ktorá prospieva na lepšie uvoľnenie oxytocínu. Prázdne črevá a prázdny močový mechúr zasa urobia väčší priestor dieťaťku.

Možno sa teraz budete veľmi sústrediť na svoje tehotenstvo, prežívanie, pocity a bábätko. Ostatné veci v živote sa vám môžu zdať nepodstatné.

AKO RASTIE BÁBÄTKO

Vaše dieťa je veľké asi ako mango.
Meria približne 15 cm – od hlavy po bedrá
a váži asi 260 g.

- Rast do dĺžky sa spomaľuje, začína pomaličky priberať.
- Z malého zhluku buniek sa za devätnásť týždňov stal „naplno fungujúci systém“. Dieťaťko sa už odteraz začína pripravovať na život mimo maternice.
- V tomto období sa už prevratné zmeny v jeho organizme nedejú a dieťaťko už „len“ rastie... V tejto chvíli sú už kostra i všetky vnútorné orgány vyvinuté do detailov a naplno pracujú.
- Bábätko má spánkové návyky, striedajú sa u neho fázy bdenia i spánku. Bdie asi 6 hodín denne a spí 18 – rovnako ako novorodenec. Nemusi sa to však zhodovať s vaším cyklom.
- V brušku je pre bábätko ešte dostatok miesta. Obklopuje ho plodová voda, ktorá v maternici udržiava stálu teplotu. A navyše z nej bábätko občas prehltnie. Na to nadväzuje ďalší dôležitý proces – obličky už tvoria prvý moč.
- Dievčatkám sa vo vaječníkoch začínajú vytvárať pohlavné bunky – vajíčka. Ak čakáte chlapčeka, je to na ultrazvuku jednoznačne vidieť.
- Výrazne sa mu zlepšuje sluch. Ultrazvukom sa dá pozorovať napríklad reakcia dieťaťka na silný zvukový podnet. Preto sa s ním nezabúdajte neustále rozprávať.
- Vďaka vyzrievaniu mozgu a nervovo-svalových štruktúr dokáže cielene pohybovať svalstvom. Bábätko dokáže urobiť i niekoľko kotrmelcov za sebou.

