







# Budeme mít děťátko

9., přepracované  
a doplněné vydání



-  Zázrak početí
-  Správná životospráva
-  Nejčastější otázky
-  Vše o porodu
-  Šestinedělí
-  První rok děťátka

Stanislav Trča

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

**MUDr. Stanislav Trča, CSc.**

**BUDEME MÍT DĚŽÁTKO**  
**9., přepracované a doplněné vydání**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
www.grada.cz  
jako svou 3715. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Ilustrace Jana Nejtková  
Počet stran 272  
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009  
Cover Photo © profimedia.cz

**Osmé vydání recenzoval**  
**prof. MUDr. Zdeněk Štembera, DrSc.**

**ISBN 978-80-247-2581-9** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6854-0** (elektronická verze ve formátu )  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

<b>VÁŽENÉ A MILÉ ČTENÁŘKY!</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>PŘEDSTAVENÍ AUTORA</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>ZAMYŠLENÍ NAD TĚHOTENSTVÍM A PORODEM</b> . . . . .	<b>17</b>
Jaký věk ženy je nevhodnější pro otěhotnění? . . . . .	17
Ve kterém věku je plodnost žen a mužů největší? . . . . .	18
Pečujte o správnou tělesnou hmotnost . . . . .	18
Co je to neplodnost a jak často se vyskytuje? . . . . .	19
Kde se neplodnost léčí? . . . . .	19
Co to jsou „dny plodné“ . . . . .	19
Chcete učinit maximum, aby se vám narodilo zdravé dítě? . . . . .	21
<b>ZÁZRAK POČETÍ – CO SE DĚJE PŘI POČETÍ</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>JE TĚHOTENSTVÍ JINÝ STAV?</b> . . . . .	<b>27</b>
Změny v děloze . . . . .	27
Viditelné změny na těle těhotné ženy . . . . .	29
Duševní změny . . . . .	30
<b>JAK SE VYVÍJÍ PLOD V JEDNOTLIVÝCH MĚSÍCÍCH TĚHOTENSTVÍ</b> . . .	<b>31</b>
První lunární měsíc . . . . .	31
Druhý lunární měsíc . . . . .	31
Třetí lunární měsíc . . . . .	31
Čtvrtý lunární měsíc . . . . .	32
Pátý lunární měsíc . . . . .	32
Šestý lunární měsíc . . . . .	33
Sedmý lunární měsíc . . . . .	33
Osmý lunární měsíc . . . . .	33



Devátý lunární měsíc . . . . .	33
Desátý lunární měsíc . . . . .	34
<b>PODLE ČEHO MŮŽETE POZNAT, ŽE NASTALO OTĚHOTNĚNÍ . . . . .</b>	<b>35</b>
Podle čeho rozpozná těhotenství lékař? . . . . .	36
Mimoděložní těhotenství . . . . .	36
Zdánlivé těhotenství . . . . .	36
<b>PORADNA PRO TĚHOTNÉ ŽENY . . . . .</b>	<b>37</b>
Jaká vyšetření se v poradně provádějí? . . . . .	38
Vyšetření ultrazvukem . . . . .	38
Orální glukózový toleranční test . . . . .	39
<b>CO JE TO PORADNA PRO RIZIKOVÁ TĚHOTENSTVÍ? . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>JAK LZE ZJISTIT DATUM NAROZENÍ VAŠEHO DĚTÁTKA . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>JAK LZE ODSTRANIT ZDRAVOTNÍ POTÍŽE PŘICHÁZEJÍCÍ NĚKDY V TĚHOTENSTVÍ . . . . .</b>	<b>44</b>
Žaludeční nevolnost . . . . .	44
Slabost až závrať . . . . .	45
Časté močení . . . . .	45
Spavost . . . . .	46
Zvýšené pocení . . . . .	46
Křeče v lýtkách . . . . .	46
<b>SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA – ZÁKLAD ZDRAVÉHO TĚHOTENSTVÍ . . . . .</b>	<b>48</b>
Zdravá výživa . . . . .	48
Jídelníček těhotné ženy . . . . .	50
Péče o chrup . . . . .	53
Péče o pravidelnou stolici . . . . .	54
Péče o čistotu těla . . . . .	54
Správné oblékání . . . . .	56
Obuv . . . . .	56
Kosmetika . . . . .	58
Vzduch a slunce . . . . .	58
Pamatujte na pravidelný odpočinek . . . . .	59

<b>UMÍTE SPRÁVNĚ SPÁT?</b> . . . . .	<b>61</b>
Co potřebujete k vydatnému spánku? . . . . .	63
<b>SPECIÁLNÍ TĚLOCVIK PRO TĚHOTNÉ</b> . . . . .	<b>65</b>
Cviky na kyčle . . . . .	66
Cviky na břišní svaly . . . . .	67
Cviky na prsní svaly . . . . .	68
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou . . . . .	68
Zadržování vzduchu v plicích . . . . .	70
Nacvičování tlačení . . . . .	70
<b>SMÍTE V TĚHOTENSTVÍ SPORTOVAT?</b> . . . . .	<b>72</b>
<b>CESTOVÁNÍ</b> . . . . .	<b>73</b>
<b>SEXUÁLNÍ ŽIVOT V TĚHOTENSTVÍ</b> . . . . .	<b>74</b>
Jaký názor má na sexuální život v těhotenství moderní lékařská věda? . . . . .	74
Jak tedy mohou manželé v těhotenství sexuálně žít? . . . . .	75
<b>KURZY PRO TĚHOTNÉ ŽENY</b> . . . . .	<b>77</b>
<b>CO MŮŽE POŠKODIT ZDRAVÝ VÝVOJ PLODU</b> . . . . .	<b>78</b>
Kouření cigaret . . . . .	78
Pití alkoholických nápojů . . . . .	79
Drogy . . . . .	80
Užívání některých léků . . . . .	81
<b>KTERÉ NEPRAVIDELNOSTI NĚKDY OHROŽUJÍ PRŮBĚH TĚHOTENSTVÍ</b> . . . . .	<b>82</b>
Samovolný potrat . . . . .	82
Vcestné lůžko . . . . .	83
Pozdní gestóza . . . . .	84
<b>TĚHOTENSTVÍ A NĚKTERÉ CHOROBY</b> . . . . .	<b>85</b>
Cukrovka . . . . .	85
Obezita . . . . .	87
Chudokrevnost . . . . .	88



Syfilis . . . . .	88
Kapavka . . . . .	89
AIDS . . . . .	89
Toxoplazmóza . . . . .	90
Některé kožní choroby . . . . .	91
<b>NA CO SE TĚHOTNÉ ŽENY PTAJÍ NEJČASTĚJI? . . . . .</b>	<b>92</b>
Co je to Rh-faktor? . . . . .	92
Proč a jak vznikají dvojčata? . . . . .	93
Existují dědičné nemoci? . . . . .	96
Existuje dědičnost tělesných a duševních vlastností? . . . . .	97
Mohu nějak snižovat nebezpečí předčasného porodu? . . . . .	98
Proč se někdy provádí steh na děložním čípku? . . . . .	99
Co je to Downův syndrom? . . . . .	99
<b>VÁŽENÝ PANE NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU! . . . . .</b>	<b>103</b>
Až bude dítě na světě... . . . . .	104
<b>CO JE TŘEBA DOMA PŘIPRAVIT PRO DÍTĚ . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>HMOTNÉ ZABEZPEČENÍ A PRÁVNÍ OCHRANA ŽENY V OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ A PORODU . . . . .</b>	<b>109</b>
Jednotlivé druhy sociálního zabezpečení v mateřství . . . . .	109
Vyrovňovací příspěvek v těhotenství . . . . .	109
Mateřská dovolená . . . . .	110
Peněžitá výpomoc v mateřství . . . . .	110
Porodné . . . . .	110
Rodinné přídatky na děti . . . . .	110
Podpora při ošetřování člena rodiny . . . . .	110
Další finanční podpory . . . . .	111
<b>POROD . . . . .</b>	<b>112</b>
Jak vybrat porodnici? . . . . .	112
Jak poznáte začátek porodu? . . . . .	113
Co si máte s sebou vzít do porodnice? . . . . .	115
Cesta na porodnické oddělení . . . . .	116
Přijetí na porodnické oddělení . . . . .	117



<b>PRŮBĚH PORODU</b> . . . . .	<b>118</b>
První doba porodní . . . . .	118
Musí rodička v první době porodní vnímat bolesti? . . . . .	121
Jak můžete zmírnit vnímání bolesti a napomáhat snadnému průběhu porodu? . . . . .	123
Druhá doba porodní . . . . .	124
Třetí doba porodní . . . . .	127
Nejkrásnější chvíle vašeho života . . . . .	128
<b>JAKÉ METODY MŮŽETE POUŽÍT K TIŠENÍ PORODNÍCH BOLESTÍ</b> . .	<b>130</b>
<b>PŘÍTOMNOST PARTNERA (OTCE) PŘI PORODU</b> . . . . .	<b>132</b>
<b>TĚHOTENSTVÍ TROCHU JINAK</b> . . . . .	<b>133</b>
Prodloužené těhotenství . . . . .	133
Umělé vyvolání porodu . . . . .	134
Může těhotná žena sama uspišit začátek porodu? . . . . .	134
Co je to překotný porod? . . . . .	135
<b>POROD TROCHU JINAK</b> . . . . .	<b>137</b>
Co je to porod koncem pánevním . . . . .	137
Co je to porod císařským řezem . . . . .	137
Porod s použitím porodnických kleští . . . . .	139
Porod s použitím přísavky . . . . .	140
Porod dvojčat . . . . .	140
Porod do vody . . . . .	141
Porod doma . . . . .	141
Porod v hypnotickém spánku . . . . .	142
<b>ŠESTINEDĚLÍ</b> . . . . .	<b>143</b>
Co vás čeká v šestinedělí . . . . .	143
Jaké změny nastávají v těle šestinedělky . . . . .	144
Duševní změny v šestinedělí . . . . .	146
První dny šestinedělí . . . . .	147
<b>TAJEMSTVÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA</b> . . . . .	<b>149</b>
Správný způsob kojení . . . . .	150



Škodlivé návyky v období kojení . . . . .	152
Žloutenka novorozenců . . . . .	152
Přechodný úbytek váhy kojence . . . . .	153
Proč lékař někdy ordinuje umělou výživu . . . . .	153
<b>JAK SE MŮŽETE UCHRÁNIT PŘED PŘEVLISLÝM BŘICHEM . . . . .</b>	<b>155</b>
Vlastní den porodu . . . . .	155
První den po porodu . . . . .	156
Druhý den po porodu . . . . .	158
Třetí den po porodu . . . . .	160
Čtvrtý den po porodu . . . . .	161
Pátý den po porodu . . . . .	162
<b>CO POTŘEBUJETE K OBLEČENÍ DÍTĚTE PŘI PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>ODJEZD Z PORODNICKÉHO ODDĚLENÍ DOMŮ . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>DOPIS PRARODIČŮM . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>ŽIVOTOSPRÁVA ŠESTINEDEĚLKY PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE . . . . .</b>	<b>167</b>
Kdy má šestinedělka začít vycházet z domova . . . . .	167
Kolik hodin denně má nedělka spát? . . . . .	168
Správné stravování v šestinedělí . . . . .	168
Kolik tekutin má nedělka denně vypít? . . . . .	169
<b>VÝZNAM LÉČEBNÉHO TĚLOCVIKU PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE . . . . .</b>	<b>170</b>
<b>SEXUÁLNÍ ŽIVOT V ŠESTINEDEĚLÍ . . . . .</b>	<b>174</b>
<b>JAK SE MŮŽETE CHRÁNIT PŘED NĚKTERÝMI PORUCHAMI ZDRAVÍ V ŠESTINEDEĚLÍ . . . . .</b>	<b>175</b>
Záněť prsu . . . . .	175
Záněť dělohy . . . . .	176
Infekce močových cest . . . . .	176
Záněť žil . . . . .	176

<b>JAK DLOUHO PO PORODU TRVÁ NEPLODNOST? . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>PLÁNUJETE NAROZENÍ DALŠÍHO DÍTĚTE? . . . . .</b>	<b>178</b>
<b>KTERÁ ANTIKONCEPČNÍ METODA JE PRO VÁS NEJVHODNĚJŠÍ? . . . . .</b>	<b>179</b>
Přerušovaná soulož . . . . .	179
Využití neplodných dnů . . . . .	180
Kondom neboli prezervativ . . . . .	181
Hormonální antikoncepční tablety . . . . .	181
Nitroděložní tělísko . . . . .	182
<b>JAKÁ JE SPOLEHLIVOST ANTIKONCEPČNÍCH METOD? . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>OSAMĚLÁ TĚHOTNÁ ŽENA . . . . .</b>	<b>185</b>
<b>PRVNÍ ROK ŽIVOTA VAŠEHO DĚTÁTKA . . . . .</b>	<b>186</b>
Jak kojit dětátko po příchodu domů z porodnického oddělení . . . . .	186
Jak lze udržet tvorbu mléka v dalších měsících . . . . .	188
Dětská poradna chrání zdraví vašeho dítěte . . . . .	188
Dětská moč a stolice . . . . .	189
Jak dětátko přibývá na hmotnosti . . . . .	189
Jak roste dětátko do délky . . . . .	191
Dudlík, nebo bez dudlíku? . . . . .	191
Než koupíte kočárek . . . . .	192
Jakou postýlku pro kojence . . . . .	193
Co potřebujete vědět o koupání dítěte . . . . .	194
Jak si počínat, když dětátko začne plakat . . . . .	195
Dokázala byste poznat, že je dětátko nemocné? . . . . .	197
Co je třeba připravit před příchodem lékaře do domova dítěte . . . . .	197
Péče o nehty kojence . . . . .	198
Hračky pro dětátko . . . . .	199
Proč jsou některé děti stejně čilé v noci jako ve dne? . . . . .	199
Jak lze bránit opruzení kůže vašeho dětátka . . . . .	201
Bojíte se, aby dětátku neodstávaly uši? . . . . .	202
Smíte dětátko líbat? . . . . .	202
Několik rad o příkrmování a umělé výživě . . . . .	203
Umíte zjistit správnou teplotu pokrmů pro dětátko? . . . . .	204



Tělesný vývoj dítěte ve druhém měsíci života . . . . .	204
Třetí měsíc života vašeho dítěte . . . . .	205
Kojení ve třetím měsíci života dítěte . . . . .	207
Vrozené vymknutí kyčelních kloubů . . . . .	207
Podávání ovocných šťáv . . . . .	208
Čtvrtý měsíc života vašeho dítěte . . . . .	209
Výživa dítěte . . . . .	209
Dbejte o bezpečnost svého dítěte . . . . .	210
Pátý měsíc života vašeho dítěte . . . . .	210
Výživa dítěte . . . . .	210
Šestý měsíc života vašeho dítěte . . . . .	211
Růst mléčného chrupu . . . . .	211
Sedmý a osmý měsíc života dítěte . . . . .	212
Obohacení jídelníčku . . . . .	213
Přechod na tuhou stravu . . . . .	213
Pití z hrnku . . . . .	214
Vysoká dětská židle . . . . .	214
Nočníček . . . . .	215
Devátý a desátý měsíc života vašeho dítěte . . . . .	216
Tělesný a duševní vývoj dítěte . . . . .	216
Oblečení pro dítě . . . . .	216
Dřevěná ohrádka pro dítě . . . . .	217
Dítě začíná mluvit . . . . .	217
Význam zpěvu pro vývoj dítěte . . . . .	218
Jedenáctý a dvanáctý měsíc života dítěte . . . . .	218
Tělesný vývoj dítěte koncem prvního roku života . . . . .	218
Výživa dítěte . . . . .	219
Obuv pro jednoleté dítě . . . . .	220
Klokanka . . . . .	220
Dětská sedačka do auta . . . . .	221
Pravák, nebo levák? . . . . .	221
<b>DRUHÝ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE . . . . .</b>	<b>222</b>
Rozvoj chůze . . . . .	222
Rozvoj řeči . . . . .	222

Hračky pro dítě ve druhém roce . . . . .	223
Jak lze překonat „období vzdoru“ . . . . .	224
<b>TŘETÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE . . . . .</b>	<b>226</b>
Začněte dítěti povídat pohádky . . . . .	226
Vedte dítě k samostatnosti . . . . .	226
Hraní dítěte s dalšími dětmi . . . . .	227
Začněte dítěti vštěpovat hygienické návyky . . . . .	227
Lze odstranit nechutenství dítěte? . . . . .	228
Jak lze odstranit dětskou tloušťku . . . . .	228
Víkend s dítětem . . . . .	229
Jak se máme chovat k dítěti . . . . .	229
Role otce, babičky a dědečka při výchově dítěte . . . . .	231
<b>PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ . . . . .</b>	<b>232</b>
Rýma . . . . .	232
Zánět středního ucha . . . . .	232
Zánět příušních slinných žláz . . . . .	234
Spalničky . . . . .	234
Zánět očních spojivek . . . . .	235
Ječné zrna . . . . .	235
Opar . . . . .	236
Roupi . . . . .	236
Alergická onemocnění . . . . .	237
Kopřivka . . . . .	237
Ekzém . . . . .	238
Pylová neboli senná rýma . . . . .	238
Celoroční alergická rýma . . . . .	239
Astma . . . . .	239
Jakou péči potřebuje nemocné dítě . . . . .	240
Podávání léků dítěti . . . . .	241
<b>ÚRAZY DĚTÍ A JINÉ NEBEZPEČNÉ PŘÍHODY . . . . .</b>	<b>243</b>
Upravte vhodně prostředí pro dítě . . . . .	243
Jakou první pomoc je třeba dítěti poskytnout . . . . .	245
Bezvědomí . . . . .	245



Krvácení . . . . .	248
Popálení a opaření . . . . .	250
Vdechnutí předmětu . . . . .	250
Cizí tělísko v oku . . . . .	251
Cizí tělísko v nose . . . . .	251
Cizí tělísko v uchu . . . . .	251
Zlomeniny . . . . .	252
Otravy . . . . .	252
Uštknutí hadem . . . . .	253
Bodnutí včelou nebo vosou . . . . .	254
Utonutí . . . . .	254
Vražení třísky . . . . .	255
Oděrky kůže . . . . .	255
Domácí lékárnička . . . . .	255
<b>SLOVNÍČEK ODBORNÝCH NÁZVŮ . . . . .</b>	<b>256</b>
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>262</b>

## **Vážené a milé čtenářky!**

Ještě v první polovině minulého století očekávaly těhotné ženy porod se strachem a úzkostí. Měly strach z porodních bolestí a obávaly se, že se dětátko může narodit s vrozenou vadou. Zásluhou mnoha objevů v lékařských vědách se situace zcela změnila. Byly objeveny zásady zdravé životosprávy, účinné metody k tišení bolestí, složité přístroje k záchraně nedonošených novorozenců aj.

O těchto a mnoha dalších objevech vás bude informovat tato knížka. Hlavně vám poradí, jak si máte počínat, abyste měly z moderních vymožeností lékařských věd pokud možno největší užitek.

Začněte s čtením knihy již před otěhotněním, anebo alespoň na začátku těhotenství, abyste mohly získané informace a rady včas využít. Pokud by se vám snad některá kapitola zdála při prvním čtení obtížnější k pochopení, můžete ji zatím vynechat. Stačí, když budete vědět, že v knize poučení toho druhu je. K takové kapitole se můžete vrátit, až v průběhu těhotenství budete pociťovat potřebu tohoto poučení.

V knize naleznete také informace o tom, jakou péči potřebuje dítě v prvních třech letech života. Některé kapitoly jsou určeny vašemu manželovi (partneřovi). Přečte-li si celou knihu, tím lépe. Bude mít pro vaše radosti a případné starosti, související s těhotenstvím a péčí o dítě, tím větší porozumění. Bude také vědět, kdy a jak vám pomoci.

Kniha, kterou máte v ruce, vychází v 9., přepracovaném a doplněném vydání. Byla již přeložena do pěti jazyků a vyšla v některých státech (např. v Polsku) ve stotisícovém nákladu.

Přeji vám, aby i vám pomohla prožít šťastné a zdravé těhotenství, lehký porod a hlavně narození zdravého dětátka.

V Praze, květen 2009

Autor

## Představení autora

MUDr. Stanislav Trča, CSc., se narodil v jižních Čechách. Do gymnázia chodil v Písku. Promoval na fakultě Všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze.

Po promoci pracoval jako lékař chirurgického oddělení Okresní nemocnice Mělník.

Po třech letech nastoupil na gynekologicko-porodnickou kliniku v Praze, kde pracoval zpočátku jako sekundární lékař, později jako odborný asistent. Kromě odborné lékařské práce přednášel studentům. Složil atestaci I. a II. stupně z gynekologie a porodnictví.

Od roku 1973 kandidát lékařských věd (CSc.). Publikoval přes 40 odborných článků v domácích i zahraničních lékařských časopisech. Přednášel na několika celostátních lékařských sjezdech a také na zahraničních kongresech ve Vídni, Varšavě a v Berlíně.

Napsal několik populárně odborných knih, z nichž některé byly přeloženy do cizích jazyků.



## Zamyšlení nad těhotenstvím a porodem

Lékaři i psychologové považují těhotenství za nejdůležitější část života ženy. Je to období, v němž se budoucí maminky připravují na porod dítěte. Pokud vy a váš manžel (partner) teď přemýslíte o těhotenství, o příchodu dítěte do vaší rodiny a jeho výchově, naleznete v následujících kapitolách mnoho užitečných informací a rad.

### Jaký věk ženy je nejvhodnější pro otěhotnění?

Z biologického hlediska je nejvhodnější pro otěhotnění období mezi 20. až 25. rokem. Pak těhotenství probíhá s nejnižším počtem nepravidelností a porod bývá nejsnazší.

Mnohé ženy a jejich manželé nebo partneři si však přejí mít pro prožívání těhotenství a výchovu dítěte určité podmínky: vhodný byt, finanční zajištění, ukončené vysokoškolské vzdělání aj. A tak odkládají otěhotnění na dobu mezi 25.–30. rokem.

V uvedeném období dnes přichází na porodnická oddělení k prvnímu porodu 31 % ze všech rodiček. Zasluhou odborných lékařských kontrol v poradnách pro těhotné a lékařského vedení porodů probíhá těhotenství i porod těchto žen většinou stejně příznivě jako u rodiček z věkové skupiny 20–24 let.

Zlom nastává u žen ve věku 35 let a starších. Těhotenství těchto žen bývá provázáno větším výskytem nepravidelností a vzrůstá také nebezpečí poškození vývoje plodu. Vyšší věk mužů se na výskytu vývojových vad plodu výrazněji neprojevuje.

## Ve kterém věku je plodnost žen a mužů největší?

Plodnost žen dosahuje vrcholu ve věku 20–24 let. Pak začíná klesat, do 30. roku se snižuje mírně, po 30. roce výrazněji. Po 35. roce klesá prudce, po 40. roce je otěhotnění málo pravděpodobné.

Muži bývají plodní celý život. Snížení až vymizení plodnosti však může nastat u mužů také, a to vlivem některých zevních činitelů – působením Rentgenových paprsků, kouřením cigaret aj.

## Pečujte o správnou tělesnou hmotnost

Již v době před otěhotněním je rozumné pečovat o správnou tělesnou hmotnost. Nadměrná tělesná hmotnost (obezita) totiž znesnadňuje otěhotnění a bývá příčinou prodloužené délky porodu následkem nemožnosti správného tlačení ve druhé době porodní. Podrobněji o tom budeme hovořit v kapitole o druhé době porodní.

Jak si můžete vypočítat svou správnou tělesnou hmotnost? Od výšky vašeho těla odečtete konstantní číslo 100. Získáte výsledek, který udává vaši ideální tělesnou hmotnost.

Uvedeme příklad výpočtu: Měříte-li do výšky 165 centimetrů, odečtete konstantní číslo 100. Tedy  $165 - 100 = 65$  kilogramů. Vaše ideální tělesná hmotnost tedy činí 65 kilogramů.

Pokud máte tělesnou hmotnost vyšší, snažte se ji snížit. Přestaňte jíst cukrářské výrobky, sladké bonbony, čokoládu a sladká jídla. Zařadte do svého jídelníčku ovoce a zeleninu: jablka, mrkev, broskve, kedlubny, banány, listovou zeleninu.

A pamatujte na tělesný pohyb. Nejzdravější je chůze. Třeba část cesty do zaměstnání jděte pěšky. Není-li to možné, začněte doma s tělesným cvičením.

Třeba podle návodu, který uvádíme v jedné části životosprávy pro těhotné ženy, anebo podle některé z knížek, které se prodávají v knihkupectví.

## Co je to neplodnost a jak často se vyskytuje?

Mnozí mladí lidé se domnívají, že těhotenství je samozřejmou částí lidského života. Není tomu tak. Ve vyspělých státech a také u nás je přibližně 15 % manželských párů neplodných, přestože si přejí narození dítěte.

Z odborného hlediska se považuje za neplodnost takový stav, kdy žena neotěhotní v průběhu jednoho roku, přestože manželé mají přibližně 2–3× v týdnu nechráněný pohlavní styk.

Příčina neplodnosti bývá v 50 % případů na straně ženy a ve 40 % případů na straně muže. V 10 % případů se nepodaří příčinu zjistit.

## Kde se neplodnost léčí?

Oba partneři se mohou obrátit s žádostí o pomoc na svého ženského lékaře. Gynekolog provede určitá základní vyšetření a podle potřeby doporučí další odborné vyšetření a hlavně léčení na speciálním pracovišti. Ta jsou zřízena při gynekologických odděleních a při gynekologicko-porodnických klinikách.

## Co to jsou „dny plodné“

Menstruační cyklus je odborný název pro období, probíhající u ženy v době od prvního dne menstruačního krvácení až do prvního dne následující menstruace. U největší části žen trvá 28 dní. U některých žen bývá kratší, třeba jen 21 dní, u jiných bývá delší, kupříkladu 35 dní.

Vědeční pracovníci zjistili, že obvykle 13. nebo 14. den (počítáno od prvního dne menstruačního cyklu) se uvolňuje z vaječníku jedno oplodněnischopné vajíčko (ovum). Tomuto ději se říká ovulace. Pakliže se v tu dobu do pohlavního ústrojí ženy při souloži dostanou mužské zárodečné buňky (spermata), pronikne jedna mužská zárodečná buňka do ženského vajíčka, čímž nastane oplodnění. Situace však není tak jednoduchá, jak se badatelům zpočátku jevila. Další objevy totiž ukázaly, že vajíčko dokáže v pohlavním ústrojí ženy čekat pouze 17 hodin po ovulaci ve virulentním stavu na oplodnění. Obdobně dokáže čekat i mužská zárodečná buňka na vajíčko 48 hodin po souloži.

Ty dny, kdy je největší pravděpodobnost oplodnění vajíčka, byly nazvány „dny plodné“ (viz tab. 1).

Vědeční pracovníci, zabývající se těmito velice složitými biologickými otázkami, usoudili, že u těch žen, u nichž nastává ovulace 14. den menstruačního cyklu, je nejvhodnější dobou pro početí 13. nebo 14. den menstruačního cyklu (počítáno od prvního dne menstruačního krvácení).

**Tab. 1** Schéma plodných dnů

den menstruačního cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
menstruace																													
ovulace																													
plodné dny																													