

Zdravé a nemocné dítě

Od početí do puberty

2. aktualizované a doplněné vydání



-  Nemoci novorozenců
-  Poradna pro kojence
-  Diagnostika
-  Různé druhy onemocnění
-  Úrazy, otravy, alergie
-  První pomoc a léčba

Petr Olchava

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, umístování 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. Petr Olchava

ZDRAVÉ A NEMOCNÉ DÍTĚ
Od početí do puberty
2. aktualizované 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 2958. publikaci

Odpovědná redaktorka Josef Josefík
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 256
Vydání 1., 2007

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

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © isifa.com

ISBN 978-80-247-1847-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6317-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

ÚVOD	13
NEŽ SE MIMINKO NARODÍ	17
Ještě před oplozením vajíčka	17
Těhotenství	18
Životní styl	19
Výživa	19
Návyky	20
Příprava k porodu	22
POROD	25
Porod doma	25
Porod do vody	26
Atypické porodní polohy	27
Porod císařským řezem	27
Porod kleštěmi	28
Porod vakuumextraktorem – zvonem	28
Porod koncem pánevním	28
Vícečetný porod	29
PO PORODU	31
Novorozenecké oddělení	31
S čím se může matka na novorozeneckém oddělení setkat	33
Po příchodu domů	34
ZDRAVÝ NOVOROZENEC	37
Jak vypadá	37
Ošetřování novorozence	41
Výživa novorozence a kojení	46
Jak správně kojit	47
Jak často kojit	47



Kolik by mělo dítě vypít	48
Jak dlouho kojit	49
Některé problémy v období kojení	50
NEMOCI NOVOROZENCŮ	53
Vrozené vady	53
Příčiny vrozených vad	54
Vrozené vady nervového systému	55
Hydrocefalie	55
Mikrocefalie	55
Rozštěpy páteře	56
Vrozené vady v oblasti hlavy	56
Vrozená neprůchodnost nosu	56
Rozštěp rtu, zubního oblouku a patra	57
Vrozené vady dýchacích cest	58
Vrozené vady srdce	58
Vrozené vady zažívacího systému	60
Neprůchodnost jícnu	60
Neprůchodnost některé části dvanáctníku a střeva	61
Neprůchodnost konečníku	61
Vrozené vady močového systému	62
Vrozené vady genitálu	63
Chlapci	63
Dívky	64
Vrozené vady končetin	64
Nadpočetné prsty ruky a nohy	65
Rozdvojení posledních článků prstů	65
Srostlé prsty	65
Pes equinovarus – koňská noha	66
Postižení kyčelního kloubu	67
Postižení nožek a hlezenních kloubů	68
Pes calcaneovalgus	68
Genetické poradenství	69
Poporodní poranění	71
Kefalhematom: krvácení pod okostici lebečních kostí	71

Zlomenina klíční kosti	72
Krvácení do spojivek	72
Porodní nádor	73
Obrna horních končetin	73
Obrna lícního nervu	74
Nezralý novorozenec	74
Některé problémové oblasti u extrémně nezralých novorozenců	75
Krvácení do mozku	75
Retinopatie	76
Pneumopatie	77
PREVENTIVNÍ PÉČE	79
Preventivní péče	79
Dispenzární péče	80
Poradna pro kojence	81
Očkování	82
Budoucnost očkování	85
Nežádoucí účinky očkování	86
Kontraindikace očkování: kdy se nesmí dítě očkovat	86
Psychomotorický vývoj	87
Orientační tabulky psychomotorického vývoje	90
Růst dítěte	93
Tělesná váha	93
Tělesná výška	94
Obvod hlavy	94
Proporcionalita	95
Percentilové grafy	95
Obezita	100
Léčení obezity	102
Dieta při obezitě	103
Dětská obuv	104
Batolata a předškolní děti	105
Školní děti	105
Spánek	106
Pravidla zdravého spánku	107



Batolata a předškolní děti	108
Školní děti	108
Pubertální jedinci	108
Výživa kojence v 1. roce života	109
Období výlučně mléčné výživy – plně kojené dítě	109
Umělá výživa	109
Zásady umělé výživy	110
Příkrmování a přechod na umělou výživu	110
Období s nemléčnými přídavky: 5.–8. měsíc věku dítěte	111
Jídelníček předškolních a školních dětí	113
DIAGNOSTIKA ONEMOCNĚNÍ	115
Anamnéza	115
Vyšetřovací metody – pohled, pohmat, poslech, čich	116
Laboratorní vyšetření	117
RTG – rentgenová vyšetření	118
Ultrazvukové vyšetření – sonografie	118
Magnetická rezonance	119
Elektrofyzilogická vyšetření	119
EKG – elektrokardiografie	119
EEG – elektroencefalografie	120
Spirometrie	120
Endoskopická vyšetření	120
Mikrobiologická vyšetření	121
Konziliární vyšetření – vyšetření odborníky	121
NEMOCNÉ DÍTĚ	123
Teplota	123
Zvýšená teplota	123
Léčba dítěte s teplotou	125
ONEMOCNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST	127
Kašel	127
Nejčastější onemocnění dýchacích cest	130
Rýma	130
Zánět vedlejších nosních dutin – sinusitida	131

Angína	132
Laryngitida – zánět hrtanu	133
Epiglotitida – zánět příklopky hrtanové	134
Bronchitida – zánět průdušek	135
Pneumonie – zápal plic	136
Astma bronchiale – průduškové astma	137
ONEMOCNĚNÍ ZAŽIVACÍCH ORGÁNŮ	139
Zvracení	139
Příčiny zvracení	139
Léčba zvracení	141
Zvracení u novorozenců a mladších kojenců	142
Průjem	142
Dieta	143
Zácpa	146
Problém zácpy	146
Příčiny zácpy	147
Projevy zácpy	147
Léčení zácpy	147
Bolesti břicha	149
Vnímání bolesti	149
Nejčastější příčiny bolestí břicha	150
Zánět slepého střeva – appendicitida	152
Střevní paraziti	153
Roup dětský	153
Škrkavka dětská	154
Kýly	154
Druhy kýl	155
Speciální typy kýl	159
KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ	161
Projevy kožních nemocí	162
Opruzení	163
Seboroický zánět kůže	163
Kojenecký ekzém	164
Molluscum contagiosum	165



Verruca – bradavička	166
Hemangiomy – krevní nádorky	166
ÚRAZY DĚTSKÉHO VĚKU	169
Léčba úrazu	171
Dítě v autě	173
OTRAVY	175
Otravy u malých dětí	175
Otravy u adolescentů	176
Otrava houbami	178
KŘEČE	181
Epilepsie	182
Celkové záchvaty s poruchou vědomí – grand mal	182
Celkové záchvaty bez poruchy vědomí	183
Křeče při teplotě	184
Afektivní záchvaty	185
Jiné příčiny křečových stavů	186
ALERGIE	187
Co je to alergie	187
Jaké známe alergeny	188
Nejčastější alergická onemocnění	189
Senná rýma – pollinosis	189
Astma	189
Ekzém	190
Potravinová alergie	190
ONEMOCNĚNÍ LEDVIN	193
Funkce ledvin	194
Normální funkce močového ústrojí	195
Onemocnění ledvin a močového systému	196
Cystitida – zánět močového měchýře	197
Záněty ledvin	198
Bakteriální zánět ledvin – pyelonefritida	198
Glomerulonefritida	199
Pomočování – enuresis nocturna	199

INFEKČNÍ NEMOCI	203
Spála	205
Varicella – plané neštovice	206
Parotitida – příušnice	207
Salmonelóza	209
Rubeola – zarděnky	210
Chřipka	211
Toxoplazmóza	212
Borrelióza lymeská	213
Kampylobakterové nákazy	214
Meningokokový zánět mozkových blan	215
ONEMOCNĚNÍ OČÍ	217
Zánět spojivek	217
Šilhání – strabismus	218
Poruchy vidění	219
Krátkozrakost – myopie	220
Dalekozrakost – hypermetropie	221
Astigmatismus	221
ONEMOCNĚNÍ UŠÍ	223
Zevní ucho	224
Střední ucho	224
Vnitřní ucho	224
Mozkový analyzátor	224
Onemocnění ucha	225
Zánět středního ucha – otitida	225
LÉČBA ONEMOCNĚNÍ	227
Druhy lékových forem	227
Tablety	227
Dražé	228
Prášky	228
Kapky	228
Sirupy	228
Čípky	228



Spreje	229
Inhalátorky	229
Injekce	229
Masti	229
Zásypy	230
Méně obvyklé formy	230
Nejpoužívanější léky v dětském věku	230
Antibiotika – ATB	230
Antipyretika – ATP	231
Antitussika – léky proti kašli	232
Antihistaminika	233
Nosní kapky	234
Oční léky	235
Ostatní léky častěji užívané v dětské péči bez specifikace skupin	235
PRVNÍ POMOC	237
Základní opatření při poskytování první pomoci	237
Klid	237
Informace	237
Zhodnocení situace	238
Určení priorit	238
Použití zdravotnických pomůcek	238
Péče o životní funkce	239
Krvácení	241
Spálenina	243
Poleptání	243
Omrzliny	243
LÉKAŘ, PACIENT A ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA	245
Registrace pacienta u zdravotní pojišťovny	245
Registrace pacienta u dětského lékaře	245
Placení zdravotní péče	246
REJSTRÍK	251

Úvod

Tato stručná kniha není ani literárním dílem, ani učebnicí, která by rodiče zcela připravila na všechny situace, se kterými se mohou v péči o dítě setkat.

Jejím cílem je ukázat z pohledu lékaře, který má 25 let praxe v péči o nemocné i zdravé děti, na nejčastější situace související se zdravím dětí. Vycházím ze svých zkušeností s dětmi i matkami, z dotazů matek, jejich zkušeností a často neomezenou bezbranností, danou jejich věkem nebo vzděláním.

Denně jsem ve své ordinaci, na dětském oddělení, v porodnici i při rozhovorech s rodiči narážel na nedostatek času vysvětlit všechno, co by maminka nemocného dítěte měla vědět, měl jsem potřebu tyto informace poskytnout, ale neměl jsem jak.

Kniha by měla zaplnit mezeru v sortimentu vydávaných titulů, které jsou většinou překlady ze zahraniční literatury, jsou vybaveny perfektními obrázky, jsou výpravné a patřičně drahé. Jde mi o jednoduché vyjadřování bez záplavy cizích slov, o možnost jednoduchého vyhledání problému a nalezení potřebných základních informací.

Některé názory jsou nutně subjektivní a nemusí vždy vyjadřovat momentální módní trendy, protože mou snahou je vyhybat se extrémům a v zavádění novinek si počkat až na jejich ověření delší praxí.

Jedinou útěchou a uspokojením mi bude, když kniha nebude ležet na policích knihkupectví, ale bude patřičně osahaná matkami, které ji budou číst, a jednou za mnoho let, až budou dělat úklid v domácí knihovničce, si vzpomenou, že právě ona jim pomohla překonat problémy při výchově jejich dítěte.

O zvláštní shovívavost žádám kolegy lékaře, hlavně na pracovištích věhlasných klinik, kterým se můj přístup může jevit příliš zjednodušujícím, i těm ro-

dičům, kterým bude text připadat příliš složitý. Obě skupiny budou mít pravdu, protože napsat odborný text pro všechny je obrovský problém.

Pro ty, kteří úvody zásadně nečtou, doporučuji přečíst si následující řádky, které se mi podařilo získat z anonymně kolujících zdrojů.

Těm, kteří po přečtení následujících řádek budou i nadále toužit po dítěti, držím palce a přeji, aby moje rady nikdy nepotřebovali.

Pokud chcete zjistit, jestli jste na vznešené rodičovské poslání dobře připraveni, řiďte se následujícími pokyny:

- ▶ Abyste si vyzkoušeli, jak to bude vypadat v noci, procházejte se denně od pěti odpoledne po obývacím pokoji a na rameni držte mokrou tašku o váze 3–6 kg. V deset si jděte lehnout, ale přesně o půlnoci vstaňte a pochodujte až do jedné. Pak si nařídte budík na třetí hodinu ranní. Protože neusnete, ve dvě vstaňte a dejte si panáka. Ve tři čtvrtě na tři ale určitě běžte do postele. Až začne budík zvonit, hbitě vyskočte, ale nerozsvěcujte. Do čtyř hodin zpívejte ukolébavky, potom si budíka nařídte na pátou. Vstaňte a uvařte snídani. Dělejte to pět let. Tvařte se přitom vesele.
- ▶ Vezměte meloun a vydlabejte jej. Pak v něm vyvrtejte otvor velikosti ping-pongového míčku, zavěste ho na provázku ke stropu a rozhoupejte. Vezměte misku krupičné kaše a zkuste ji po lžičkách do melounu vpravit. Musíte však předstírat, že jste letadlo, to znamená, že byste měli vrčet a dělat lžičkou kroutivé pohyby. Vytrvejte, dokud polovina kaše nezmizí v melounu, a potom si zbytek vylijte do klína. Pokud jste to zvládli, jste připraveni na krmení ročního miminka. Abyste se přichystali i na batole, pomažte pohovku nějakou marmeládou a všechny záclony zapatlejte džemem. Za rádio hodte chleba s máslem a několik měsíců ho tam nechejte.
- ▶ Oblékání malých dětí není tak snadné, jak se na první pohled zdá. K nácviку potřebujete chobotnici a síťovou tašku. Pokuste se nastrkat chobotnici do tašky tak, aby žádné chapadlo neviselo ven. Máte na to celé odpoledne.

- ▶ Zapomeňte na sportovní automobil a kupte si kombík. A nemyslete si, že s ním budete moci parkovat před domem. Chcete-li vidět, jak bude vypadat, kupte kornout čokoládové zmrzliny a položte ho do přihrádky pod přístrojovou deskou. Pak do přehrávače strčte minci, roztlučte rodinné balení čokoládových sušenek a drobky vysypte na zadní sedadlo. Nakonec přejedte kapotu po obou stranách hráběmi. To by snad stačilo.
- ▶ Návčik na procházku: Oblečte se a půl hodiny čekejte před záchodem. Pak vyjděte před domovní dveře, ale hned nato se vraťte. Totéž opakujte ještě dvakrát. Pak několikrát jděte k brance a zase zpátky k domu. Nakonec vyjděte na chodník a pět minut se velmi pomalu procházejte. Podrobně zkoumejte každý vajgl, žvýkačku, papírový kapesník a mrtvého brouka, které najdete. Občas se o pár metrů vraťte, a pak teprve pokračujte dál. Po celou dobu si pokládejte otázku „proč?“ na všechno, co vás jenom může napadnout, pokaždé vlídně odpovězte, nejraději několikrát. Ve chvíli, kdy zvrátíte hlavu a začnete ječet, že už to dál nevydržíte ani minutu, jste připraveni vzít dítko na procházku. Reakcí sousedů si nevěšímejte.
- ▶ Běžte do supermarketu. Vezměte si s sebou něco, co se podobá předškolnímu dítěti. Ideální je dospělá koza. Plánujete-li více dětí, pak jedna koza nebude stačit. Kozy nesmějí být na vodítku. Obstarejte si nákup na celý týden, aniž byste z nich spustili zrak. Uhradte všechno, co snědí nebo zničí.
- ▶ Naučte se nazpaměť jména všech postaviček z dětských večerníčků, Křemílkem počínaje a Disneyovými figurkami konče. Až se v koupelně přistihnete, že zpíváte úvodní melodie těchto seriálů, budete na rodičovství dokonale připraveni.
- ▶ Všechno, co řeknete, minimálně pětkrát zopakujte.
- ▶ Pro případ, že chcete mít i děti v pubertě, berte všechny dosavadní příklady jenom jako opravdu veselé a podařené vtipy. Skutečnost předčí všechna očekávání.
- ▶ Ještě než učiníte konečné rozhodnutí, zajděte na návštěvu k nějakým nešťastníkům, kteří mají dvojčata. Proberte s nimi chyby, kterých se podle vašeho názoru dopustili, a vysvětlete jim, jak by měli postupovat. Nezapom-



meňte pohovořit o trpělivosti a důslednosti, bez nichž žádný rodič ničeho nedosáhne. Navrhněte jim, jak by měli své ratolesti naučit chodit na nočník, jíst příborem, poslouchat a chodit do postele bez odmlouvání. Vychutnejte si to – bude to naposledy, kdy budete mít na všechno odpověď.

Než se miminko narodí

Ještě před oplozením vajíčka

Bylo by skvělé, kdyby tyto řádky četli mladí lidé, kteří chtějí založit rodinu. Je to velmi nepravděpodobné, protože pokud je někdo bude číst, pak spíše těhotná maminka nebo rodiče právě narozeného dítěte.

Vím, že láska je mocná čarodějka a dobře míněné rady okolí, rodičů, lékaře a mediální informace málokdy dopadnou na úrodnou půdu. Zamilovaní jsou hluší, slepí a neschopní soudného jednání. Až zamilovanost přejde a přijde na řadu normální život se všemi nástrahami, je pak většinou marné chtít vrátit běh událostí zpátky a s pláčem si v náručí maminky stěžovat na nepřízeň osudu.

Kdyby zcela náhodou někdo chtěl několik rad před založením rodiny, zde jsou:

- Při výběru budoucího partnera mějte stále v koutku mysli zabudován fakt, že geneticky zakódované informace se přenášejí do dalších pokolení a jen některé z nich jsou ovlivnitelné výchovou a prostředím.
- Než se s někým vyspíte, snažte se jej nejdříve blíže poznat.
- Když už s někým spíte, pak používejte antikoncepci. Především v případě, že nechcete neplánovaně otěhotnět.
- Zakládejte rodinu až v případě, že jste schopni ji uživit a máte kde bydlet.
- Pokud máte vážnou známost, snažte se dozvědět co nejvíce o zdravotním stavu partnera, možných vrozených chorobách v jeho rodině.
- Poznejte zvyky svého partnera. Alkohol, drogy, gamblerství a promiskuita nejsou to nejlepší věno do manželství.
- Nikdy nevěřte alkoholikovi, závislému na drogách, gamblerovi a děvkaři, že se polepší a už to nikdy neudělá.

- Dobře si všimněte, jaký má váš partner vztah k malým dětem a zvířatům, je velmi pravděpodobné, že podobný vztah bude mít k vám a vašemu dítěti.
- Všimněte si, jaké jsou v rodině budoucího partnera vztahy mezi rodiči a dětmi, mezi sourozenci navzájem, opět je velmi pravděpodobné, že se negativní vlastnosti projeví i v životě s vámi.
- Nemyslete si, že když s někým chodíte do kina, na procházky, rande a občas se s ním vyspíte, že jej znáte. Opak je pravdou.
- Je-li to možné, jedte na delší dovolenou pod stan, do nepohody, nebo chvilku žijte ve společné domácnosti. Jedině tak máte šanci se trochu poznat.
- Poznejte, jak váš partner hospodaří s penězi a jaké má koníčky a zájmy.
- Pokud zjistíte nějakou zásadní neshodu, která by vám zásadně vadila, nepočítejte moc s tím, že vy partnera převychováte.
- Než se rozhodnete pořídit si miminko, zvažte, zda jste už na tak zodpovědnou úlohu dostatečně zralí, jestli není ještě lepší chvilku žít, vstřebávat zkušenosti, poznávat možné potenciální partnery.
- Když už je jednou miminko na světě, je pozdě lamentovat nad svým osudem a smůlou, je nutno je vychovávat.

Těhotenství

Těhotenství by mělo být nejšťastnějším obdobím života ženy, která je připravena ke splnění svého vrozeného poslání porodit potomka. Těhotenství přináší do mladé rodiny řadu změn, které všechny směřují ke dni porodu.

Tělo budoucí maminky se mění. Vlivem hormonálních změn se mění charakter pleti, vlasů, zvětšují se prsa i ostatní tělesné proporce ženy. V souladu s těmito změnami se mění i psychika, žena je prostě celá jiná. Tatínků se sice většinou netýkají tělesné změny, ale změna klimatu v rodině vede i u nich k chování, které je odlišné od normálního běžného života.

Je několik problémových oblastí, na které by se měla budoucí maminka v průběhu těhotenství připravit.

Životní styl

Těhotenství je celé zaměřeno na růst plodu. V posledních letech je již potvrzen dřívější předpoklad, že chování matky v těhotenství ovlivní i chování a zdravotní stav budoucího dítěte. Těhotná žena by měla žít vyrovnaným klidným životem s minimem stresů a starostí. Stres a psychická nepohoda matky způsobuje uvolňování řady hormonů a chemických látek, které se dostávají přes placentu do krevního oběhu dítěte, kde působí stejně negativně jako v těle matky.

Ukazuje se, že dítě v děloze je schopno vnímat zevní podněty přenášené plodovou vodou, silné zvuky, prudké pohyby, tlak na dělohu způsobený nevhodným oděvem.

Velmi důležitý je tělesný pohyb budoucí maminky. Pokud tomu zdravotní stav nebrání, měla by být denní přiměřená tělesná aktivita základem pro udržení potřebné tělesné kondice.

Výživa

Veškeré stavební látky pro růst plodu jsou brány z krevního oběhu matky cestou placenty. V těhotenství musí matky myslet na tento fakt a přizpůsobit mu svůj stravovací režim. Není nutné jíst za dva, protože ten druhý uvnitř váží z počátku jen několik gramů a možná nadváha ke konci těhotenství může být při porodu na obtíž.

Nejde tedy o kvantitu, ale o kvalitu. Strava musí být všestranná, obsahující všechny základní složky. Větší množství vápníku, vitaminů, bílkovin a vhodných tuků je nutností. Nejčastějším neduhem těhotných matek je strava chudá na železo a jód.

Protože sledování množství jednotlivých prvků v normální stravě je obtížné, nabízí se dnes jako možnost užívání různých minerálních a vitaminových směsí určených pro těhotné matky.

Budoucí maminka by měla zapomenout na možné důsledky těhotenství v podobě změn postavy a tělesných proporcí, s tímto problémem je čas se vypořádat po porodu a po ukončení kojení.

Jako silně problematické se v posledních letech ukazují extrémní alternativní způsoby výživy, jako je vegetariánství či veganství. Skalní příznivci mi jistě budou oponovat, ale vědecká fakta hovoří jinak: správná výživa těhotné ženy, růst plodu, kojení a výživa malého dítěte nejsou období určená k experimentování. Jako ve všem je nutné nebýt extremistou a držet se pestré stravy.

Návyky

Těhotenství s sebou přináší i některé vynucené změny v návycích matky. Některé činnosti by těhotná dělat neměla a některé vysloveně nesmí.

■ Kouření

Těhotná žena by v žádném případě neměla kouřit, ale ani by neměla pobývat v zakouřeném prostředí jako pasivní kuřák. V domácnosti, kde je těhotná a malé děti, by se nemělo nikdy kouřit.

■ Alkohol

Pokud se budeme držet zásady nic nepřehánět, pak malé množství vína či piva nejsou na škodu, pokud je maminka zdravá.

■ Drogy

Nikdy, v žádném případě. Žena, která je narkomanka, by se nikdy neměla stát matkou!

■ Tělesná aktivita

Těhotná žena by měla přizpůsobit svou aktivitu novým okolnostem, dostatek odpočinku a spánku je základem ke zdravému dítěti.

■ Sex

Pokud je provozován s ohledem na délku těhotenství a ohleduplně, neškodí ani v den porodu.