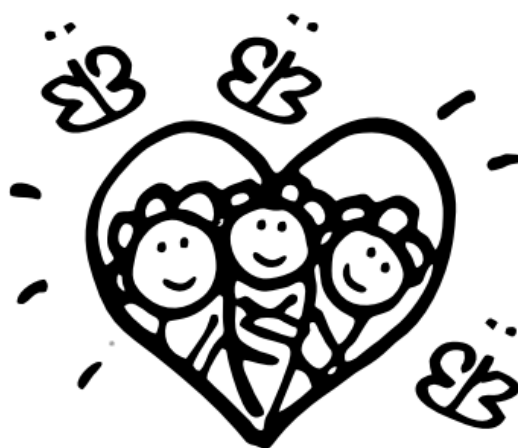




HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM PÉČE O MATKU A DÍTĚ

Průvodce těhotenstvím a porodem

www.nemocnicehavirov.cz

www.porodnicehavirov.cz



Těhotenství začíná velmi prozaicky - čekáním na dvě čárky na plastové tyčince. Tak jsou tam...a co teď? Teď tuto šťastnou novinu nahlase svému gynekologovi a začtete se do tohoto stručného průvodce, který Vám možná odpoví na některé z Vašich otázek.



Celé období těhotenství je provázeno fyziologickými změnami, nezvyklými příznaky a občas ne zrovna příjemnými pocity. Běžnými průvodci těhotenství jsou nevolnosti, únava, citlivá a nateklá prsa, nafouklé břicho, časté močení nebo zvýšená vnímavost pachů a změny chutí. Při zdravém těhotenství nemusíte mít z těchto průvodních jevů strach. V našem centru víme, že každý porod je výjimečný a jedinečný a zajišťujeme, aby každá žena dostala péči a podporu, která je pro ni, její dítě a rodinu ta pravá. Od prvních dnů těhotenství až po porod a péči, které se Vám dostane v prvních dnech rodičovství, jsme tu pro Vás a Vaše dítě. Jsme hrdí na to, že ženám poskytujeme moderní a bezpečné služby, které jim dávají možnost volby. Naše porodnice má vynikající pověst. Víme to díky pozitivním zpětným vazbám, které od maminek téměř každý den dostáváme.

K prodiskutování všech záležitostí a předání potřebných informací jsou Vám k dispozici naše porodní asistentky, které Vám poradí a proberou s Vámi veškeré u nás dostupné možnosti.

Proč si vybrat naši porodnici?

- jsme jedna z nejoblíbenějších porodnic v ČR
- naši porodnici si můžete přijít prohlédnout ve dnech otevřených dveří, které pravidelně pořádáme
- možnost registrace k porodu u nás máte již na začátku těhotenství
- každý z pěti porodních boxů je vybaven mobilním kardiokografem, což umožňuje našim rodičkám volný pohyb i možnost výběru relaxačních poloh vč. sprchování se v průběhu monitoringu
- rodičky u nás mohou rodit v porodní vaně a využívat různé techniky relaxace
- nabízíme celou řadu předporodních kurzů včetně přípravy na kojení a péče o miminko
- pomůžeme Vám sestavit Váš porodní plán
- součástí nabídky naší nemocnice jsou placené služby, mezi které patří například tejpky pro úlevu od bolestí během těhotenství, prvotrimestrální screening vrozených chromozomálních i morfologických vad plodu, nadstandardní ultrazvuková vyšetření, pořízení 3D videa a fotografie z ultrazvukových screeningů
- spolupracujeme s organizací Jemné zrození, která využívá hypnoporodní techniky
- spolupracujeme se soukromými porodními asistentkami a dylami a rádi Vám je doporučíme

Těhotenství měsíc po měsíci

Těhotenství trvá 40 týdnů a jeho délka se počítá od prvního dne poslední menstruace. Rozdělujeme jej na 3 tříměsíční periody, tzv. trimestry.

1-2. měsíc: 1.-9. týden těhotenství

Během prvních dvou měsíců dělá miminko neuvěřitelné pokroky ve vývoji a na konci tohoto období je velké asi 3 cm. Od konce 5. týdne mu také bije srdíčko a přibližně od 6 týdne jsou již ozvy slyšitelné ultrazvukem. Co nejdříve byste měla začít užívat kyselinu listovou, abyste tak

zajistila zdárný vývoj plodu. Od šestého týdne se u Vás mohou začít projevovat nevolnosti, citlivost na vůně a změny chutí.

3. měsíc: 10.-13. týden těhotenství

V tomto období se malému človíčku vyvíjí ruce, nohy, nos, pusa, uši, ale i mozek. Začínají se tvořit nehty na nohou a rukou. Na konci třetího měsíce má již miminko plně zformované tělíčko se všemi orgány. V tomto období měří zhruba 10 cm a váží asi 30 gramů. Citelné změny můžete pozorovat také na svém těle – mění se totiž Váš metabolismus a krevní oběh. Tím, že jako budoucí maminka musí více pít, stupňuje se tlak na Vaši dělohu, což způsobuje častější nucení na močení. Můžete mít přetrvávající zvýšenou teplotu a více se potit.

4. měsíc: 14.-17. týden těhotenství

Pohyby dítěte jsou již vědomé, umí už polykat a začíná si cucat palec. Vlasy, řasy, nehty a víčka jsou plně vyvinuté a vyvíjet se začíná nervový systém miminka. Na konci 4. měsíce miminko měří 15 cm a váží 120 gramů. V tomto období se u Vás stále mohou projevovat lehké ranní nevolnosti, které ale budou postupně ustávat a díky měnící se hladině Vašich hormonů můžete pociťovat zvýšenou emoční citlivost. Podle ultrazvuku Vám již lékař bude schopen říci pohlaví dítěte. V 10. – 12. týdnu Vám bude stanoven termín porodu a dostanete také těhotenskou průkazku. V tomto období absolvujete screening vývojových vad a základní těhotenský screening.

5. měsíc: 18.-22. týden těhotenství

V této době se začínají projevovat první lehké pohyby dítěte, které již slyší a vnímá své okolí.

Začátkem 20. týdne se miminko mění v malého akrobata a jeho pohyby můžete vidět i na kůži svého rostoucího břicha. Nezřídka uvidíte i otisk ručičky nebo nožičky. Růst miminka se zrychluje, nyní měří téměř 20 cm a může vážit i půl kila. Vy můžete pociťovat změny v kvalitě Vašich vlasů a pleti. Jste ve druhé polovině těhotenství, což u Vás může vyvolat citlivost v prsou a pravděpodobně Vás začnou bolet záda z důvodu špatného držení páteře. V rámci dětského oddělení naší nemocnice absolvujete ve 20. týdnu druhotrimestrální ultrazvuk ECHO.

6. měsíc: 23.-27. týden těhotenství

Miminku se začínají formovat rysy obličeje a mimika a dokáže rozlišit světlo a tmou. Na vnější podněty dokáže reagovat zvýšením tepu nebo pohybem. Má již zřetelné otisky prstů a je schopno otevřít oči. Na konci šestého měsíce je velké i 30 cm a váží asi kilo. Z důvodu zadržování vody v těle se můžete cítit oteklá, snažte se proto častěji odpočívat, nejlépe s podloženými nohama. V tomto období může být Vaše kůže náchylnější k tvorbě prasklinek a

strií, je dobré ji promazávat. Snažte se přijímat více železa. Ve 24. týdnu Vás čeká vyšetření na těhotenskou cukrovku.

7. měsíc: 28.-32. týden těhotenství

Začíná se vyvíjet paměť miminka a jeho schopnost cítit chuť. V tomto období je také již schopno rozeznat Váš hlas, reaguje na bolest a často mění polohu. Miminko pěkně přibývá na váze, může vážit až dvě kila a měřit kolem 35 cm. Od 26. týdne začnete více přibývat na váze i Vy – to klade větší nároky na Váš pohyb a každodenní činnosti. Vy i miminko nyní potřebujete více odpočívat. Pokud Vás trápí dušnost při pohybu, není to nic neobvyklého, nemusíte se bát.

8. měsíc: 33.-36. týden těhotenství

V tomto měsíci se rychle vyvíjí především mozek a miminku se tvoří tukové zásoby. Většina vnitřních orgánů a systémů je plně vyvinuta, pouze plíce ještě potřebují trochu času. Měří téměř 45 cm a může vážit i tři kila. Můžete cítit, že dítě také více kope. Také se u Vás mohou objevit hemoroidy a zhoršit otoky nohou a rukou. V rámci přípravy na porod můžete v oblasti pánve pociťovat mravenčení nebo tlak, který je způsoben rozvolňováním spojení pánevních kostí. Ve 36. týdnu se nezapomeňte zaregistrovat v naší porodnici. Bude Vám také proveden test na přítomnost streptokoka.

9. měsíc: 37.-40. týden těhotenství

Poslední týdny těhotenství se Vaše tělo intenzivně připravuje na porod. Připravuje se i miminko, které sestupuje do pánve a začíná se natáčet do správné polohy. Toho si může všimnout poklesem břicha a tím, že se miminko méně pohybuje. Od 37. týdne můžete začít cítit cvičné kontrakce. Čtyři týdny před plánovaným termínem porodu byste si měla nachystat tašku s věcmi do porodnice. Od 40. týdne budete pravidelně sledována v našem stacionáři pro těhotné.



Fyziologické změny v průběhu těhotenství

V těhotenství dochází ke zvětšení objemu srdce a srdečního výdeje, můžete tak pozorovat zvýšení tepové frekvence a změnu krevního tlaku. Změnou prochází i Váš respirační systém, díky tomu můžete pociťovat namáhavější dýchání. Děje se to v důsledku zvýšení polohy bránice, kterou nahoru tlačí rostoucí miminko. Velkou změnou procházejí také ledviny, které v těhotenství musí filtrovat metabolické zplodiny, jak z Vašeho těla, tak především z těla rostoucího plodu, můžete se Vám tedy oprávněně zdát, že máte ledviny zvětšené. Zvětšování dělohy vede k útlaku močového měchýře, budoucí maminky pociťují častější nucení na močení. Zvýšené nároky na výživu vedou ke zvýšení objemu potravy, a proto dochází k nárůstu Vaší váhy, optimální je o 10 – 15 kg. Větší váhový přírůstek negativně ovlivňuje funkčnost všech kloubů dolních končetin a není snadné ho shodit. Změny dějící se uvnitř organismu se odrážejí i na kůži - především díky výkyvům hormonální hladiny se u Vás může projevovat akné, a pigmentové skvrny zejména na prsních dvorcích a kolem pupíku, můžete na svém těle pozorovat rozšířené cévy, křečové žíly a strie. V neposlední řadě díky prohloubení bederní páteře většina těhotných pociťuje bolesti v zádech.

V těhotenství dochází ke změnám anatomie, fyziologie a funkce téměř všech orgánových systémů. Tyto změny jsou vratné za několik málo měsíců po porodu nebo po ukončení laktace. Pokud však máte jakékoliv pochybnosti, co se změn, které u sebe pozorujete týče, vždy se obraťte na svého gynekologa, který Vás vyšetří a v případě nutnosti Vás vyšle na další konzultaci ke konkrétnímu specialistovi.

Jak zajistíte miminku dobrý start do života?

Zdravou výživou v těhotenství...

Během těhotenství je nezbytné si zajistit dostatečný příjem specifických vitamínů, minerálů a stopových prvků. Dbejte prosím na to, abyste měla dostatečný přísun vlákniny, kyseliny listové, jódu, železa, vápníku, vitamínů C, D a A. Snažte se omezit přidaný cukr, máslo, oleje a jiné tuky, perlivé a energetické nápoje. Nutností je také dodržovat pravidelný pitný režim 2 – 3 litrů tekutin. K pití je nevhodnější pramenitá voda bez bublinek, které způsobují nadýmání. Dávejte si velký pozor na potraviny, které by Vám mohly způsobit infekci, především salmonelózu a listeriózu.

Váš způsob stravování před a během těhotenství má velký vliv na zdravý růst a případný vznik obezity u Vašeho miminka – správná výživa je tedy velmi důležitým faktorem, který ovlivní jeho budoucí prospívání. Strava v těhotenství by neměla být jednostranná, ale pestrá. Pouze špatná výživa maminky v těhotenství však není jediným důvodem následného špatného prospívání miminka. Poruchy růstu miminka mohou mít na svědomí také některé patologické stavy jako poruchy funkce ledvin, preeklampsie, nadměrný příjem alkoholu nebo kouření rodičky během těhotenství. Miminka, která mají během vývoje nedostatečnou výživu, se rodí s nízkou porodní váhou. Po porodu jsou určitým způsobem překrmována, aby váhu dohnala, ale tento přístup u nich často vede k rozvoji zdravotních problémů a dětské obezity.

POZOR: nepotřebujete "jíst za dva" - energetická náročnost se nezvyšuje až do třetího trimestru těhotenství. Pak se však zvyšuje pouze o 200 kcal denně. Což odpovídá 2 plátkům obyčejného chleba NEBO 150 g nízkotučného jogurtu a jednomu banánu NEBO porci jednoho celozrnného chleba s libovým kuřecím masem a salátem.

Tělesnou aktivitou v těhotenství...

Proč cvičit v těhotenství? Pokud máte normální těhotenství, hraje přiměřená tělesná aktivita zásadní roli pro udržení Vašeho zdraví i zdraví Vašeho dítěte během těhotenství i po něm. Optimální je cvičit půl hodiny denně při nízké až střední intenzitě, která je závislá na momentální kondici. Cvičení je vždy dobré konzultovat s ošetřujícím gynekologem. Mnoho

fyzických aktivit můžete v různé formě provozovat až do 6. měsíce těhotenství. Každý den by mělo být prováděno cvičení zaměřující se na pánevní dno, které připraví Vaši pánev na porod. Formu pánevního cvičení je možné konzultovat také s porodní asistentkou nebo s doulou. Na naše porodní oddělení a následně i na oddělení šestinedělí pravidelně docházejí naše fyzioterapeutky, které Vám poradí, jak cvičit ve třetím trimestru, jak se připravit na porod či jakými cviky podpořit laktaci. Pomohou Vám také, pokud se u Vás objeví problémy s přetrvávající inkontinencí nebo diastázou břišních svalů a dostat se zpátky do formy po porodu.

Optimální výživou po porodu...

Dobrý start do života miminku zajistíte také kojením, které je zdaleka nejlepší výživou pro Vaše miminko. Pokud to jen trochu jde, je velmi vhodné co nejdříve začít podávat prostřednictvím mateřského mléka děťátku cenné látky a živiny. Pokud z nějakého důvodu není kojení možné, miminko bude pro první měsíce života potřebovat kvalitní tzv. startovací mléko.

Návyky pro zdravé těhotenství

V těhotenství je Váš organismus vystaven vysoké zátěži, pokud budete během těhotenství zdravá, bude zdravé i miminko, které ve Vás roste. Je vhodné dodržovat pár zásad, které přispějí k tomu, že se bude cítit zdravá a v pohodě:

- Léky v těhotenství nejsou vždy bezpečné, a proto je zbytečně neužívejte. Pokud už musíte užívat v těhotenství nějaké léky, vždy se poraďte s ošetřujícím lékařem, zda jsou vhodné i pro Vaše nenarozené dítě.
- Věnujte zvýšenou pozornost péči o ústní dutinu a pravidelně navštěvujte svého zubního lékaře nebo dentální hygienu.
- V těhotenství omezte konzumaci alkoholu na minimum. Alkohol se vstřebává i do organismu rostoucího miminka a může způsobit nevratná poškození v jeho vývoji, potažmo v jeho budoucím životě. Také kouření v těhotenství, i to pasivní, ohrožuje zdraví plodu.
- V tomto období se snažte vyhýbat toxinům v každodenním životě. Nevdechujte výfukové plyny a toxické výpary, nepoužívejte chemikálie a snažte se používat přírodní kosmetiku.

- Před koupelí dejte přednost sprchování, a to zejména v posledním trimestru. Koupel v příliš teplé vodě není pro nenarozené miminko vhodná a také vysušuje kůži, která je v těhotenství velmi citlivá.
- Své těhotenské chutě se snažte držet pod kontrolou, nepřejídejte se a držte se zásad zdravého stravování.
- Pravidelně navštěvujte svého gynekologa a absolvujte všechny testy a vyšetření.
- Nepodceňujte běžné vaginální infekce, přemnožení určitého typu bakterií by mohlo být pro Vaše miminko potenciálně nebezpečné. Tuto problematiku konzultujte se svým gynekologem.
- Dodržujte hygienické zásady a pravidelně si myjte ruce – je to důležitá prevence před řadou infekčních chorob (především cytomegalovirem, toxoplazmózou a některými hepatitidami), které mohou mít fatální vliv na Vaše těhotenství i zdraví plodu.

Spánek v těhotenství

Nejlepší polohou pro spánek během těhotenství je spánek na boku, který zajišťuje nejlepší krevní oběh pro Vás a Vaše dítě a vytváří nejmenší tlak na Vaše žíly a vnitřní orgány. Navíc dobrá cirkulace krve pomáhá snížit případné otoky, křečové žíly a hemoroidy. Spánek na levém boku zvyší množství krve a tím i živin, které proudí přes placentu k vašemu dítěti.

Jak na pohodlný a vydatný spánek během těhotenství?

- nohy a kolena mějte pokrčené, mezi nohy si můžete dát polštář, tím zmírníte napětí zad
- pokud Vás záda bolí, spěte na boku a pod břicho zkuste podložit malý polštářek
- pokud Vás v noci pálí žába, zkuste si podložit horní část těla polštáři
- pokud pociťujete dušnost, zkuste se podepřít polštáři
- vyhýbejte se polohám na zádech a na břiše
- střídejte při spánku polohy
- omezte kofein a po 15. hodině se snažte nepít kávu ani kofeinový čaj
- pijte přes den hodně vody, ale omezte její příjem pár hodin před spaním, abyste se v noci nemusela probouzet a chodit na záchod
- pravidelné cvičení vám pomůže lépe spát, čtyři hodiny před spaním však už necvičte
- věnujte se relaxačním aktivitám a odpočinku, zajděte si na masáž
- nejlépe budete spát, když budete mít v ložnici v noci tmu, ticho a čerstvý vzduch

Chronická onemocnění a těhotenství

Vážná chronická nemoc, kterou jako budoucí matka můžete trpět, je vždy důvodem ke zvýšené a důsledné lékařské péči během těhotenství. Vysoký krevní tlak, cukrovka, astma, onemocnění srdce, epilepsie a další mohou znamenat vyšší míru rizikovosti těhotenství a zároveň určitou formu ohrožení Vašeho vyvíjejícího se miminka. Těhotenství může ohrožovat i Vás, protože řada chronických onemocnění se může v těhotenství výrazně zhoršit. Pokud trpíte nějakou chronickou nemocí, Vaše těhotenství by měl kromě gynekologa sledovat i Váš ošetřující lékař-specialista.

Diabetes mellitus

Pokud jste diabetička, konzultujte těhotenství se svým ošetřujícím diabetologem i gynekologem. Diabetes je stav zvýšené hladiny glukózy v krvi a pokud je u Vás dobře stabilizovaný, můžete porodit zcela zdravé miminko. Velmi důležitý je však pravidelný monitoring krve a sledování diabetologem. Vaše těhotenství může být charakterizováno neočekávanými glykémiami a také těžšími hypoglykémiami a také u Vás může docházet ke zvýšené potřebě inzulínu. Miminku může hrozit vyšší poporodní nemocnost.

Astma

Pokud jste astmatička, konzultujte těhotenství se svým ošetřujícím alergologem i gynekologem. Astmatický záchvat Vám může zmenšit množství dodaného kyslíku a tím se zmenší i množství dodané vyvíjejícímu se miminku. Sledované lehké astma většinou neznámá bezprostřední komplikace, opakované těžké záchvaty však mohou kromě špatného zásobení miminka kyslíkem vyvolat také předčasné kontrakce a porod. V zájmu dobrého průběhu těhotenství se snažte vyvarovat všech situací, které u Vás spouštějí astmatické záchvaty.

Hypertenze

Pokud máte vysoký tlak, Váš ošetřující lékař Vám může předepsat léky na jeho snížení. Vy sama byste se měla vyhýbat stresovým situacím. V případě, že se s hypertenzí léčíte dlouhodobě, je nutné, aby Vaše těhotenství sledoval také internista.

Poruchy štítné žlázy

Snížená funkce štítné žlázy, pokud se u Vás objeví v prvních měsících těhotenství, může způsobit Vašemu miminku v prvních letech života zdravotní problémy. Vaše těhotenství by mělo být sledováno endokrinologem.

Revmatoidní artritida

Pokud máte revmatoidní artritidu, konzultujte se svým revmatologem možnost vysazení léků i průběh těhotenství. Léky, které užíváte na revmatoidní artritidu mohou ovlivnit vývoj plodu a Vy můžete mít vyšší riziko vzniku těhotenské cukrovky.

Roztroušená skleróza

Pokud trpíte touto nemocí, je třeba těhotenství pečlivě naplánovat. Sama nemoc nemá zásadní vliv na vývoj Vašeho miminka, pouze léky, které na nemoc užíváte. Během těhotenství se u Vás počet atak nemoci vlivem hormonálního působení může významně snížit, přesto je však důležité, abyste byla po celou dobu pod dohledem Vašeho neurologa.

Epilepsie

Klidový režim je pro Vás, jako epileptičku, stěžejní pro udržení dobrého průběhu těhotenství. Vaše záchvaty by v průběhu těhotenství mohly vést k poškození plodu nebo jiným komplikacím, je tak důležité být pod neustálým dohledem neurologa a dodržovat jím navrhnutá režimová opatření.

Možné zdravotní komplikace v těhotenství

I když se některé ženy potýkají v těhotenství s mnohdy nepříjemnými příznaky, většina budoucích maminek prožije těhotenství jen s běžnými lehkými komplikacemi. Jsou však i takové komplikace, které představují pro maminku a její nenarozené miminko vážné riziko. Pokud máte pochybnosti, že je ve Vašem těhotenství vše v pořádku, obraťte se na svého ošetřujícího gynekologa.

Gestační diabetes mellitus

Je to dočasná forma diabetu, díky které se v druhé půli těhotenství zvedá hladina cukru v krvi, která se ale ve většině případů po porodu navrácí k normálu. Výskyt je poměrně častý, cca u 1 ženy z 10. Přestože se jedná o dočasnou formu, může způsobit různá poškození matky i plodu, proto je nutné včasné testování budoucí maminky mezi 24. a 28. týdnem. Při včasném záchytu

a kompenzaci onemocnění je pravděpodobnost komplikací nízká. V opačném případě se zvyšuje riziko potratu nebo předčasného porodu, v dlouhodobějším horizontu může být ohrožen správný vývoj a zdraví miminka. Riziko vzniku gestačního diabetu může snížit zdravý životní styl, a úplné vynechání alkoholu a kouření v těhotenství.

Preeklampsie

Preeklampsie se objevuje před 31. týdnem postihuje cca 2-3% těhotenství. Je jednou z hlavních příčin velmi předčasných porodů spojených s nedonošenými dětmi, které díky ní mohou mít fyzické i mentální postižení a později i vyšší riziko obezity, výskytu diabetu a kardiovaskulárních onemocnění. Screening rizika rozvoje preeklampsie se provádí mezi 11. a 13. týdnem těhotenství. Toto onemocnění vždy vyžaduje péči odborníka. Pokud si u sebe všimnete prvních varovných signálů, jako jsou rozmazané vidění, bolesti hlavy, vnitřní neklid, nadměrné zadržování vody v těle, vysoký tlak, rychlý váhový přírůstek (více jak 1kg/týden) nebo bolesti v nadbřišku, ihned se obraťte na svého ošetřujícího lékaře, protože pro toto onemocnění je rozhodující včasné rozpoznání a léčba.

Krvácení

Krvácení je nejčastější těhotenskou komplikací, které potrápí a vyděsí až třetinu těhotných žen. Protože příčiny mohou být banální ale i závažné, vždy se proto s krvácením svěťte svému gynekologovi. V rané fázi těhotenství dochází ke slabému špinění, které ve většině případů nic neznamena a samo odezní. Na pozoru je třeba se mít při silnějším krvácení, které může mít na svědomí krevní sraženina, která může vést až k samovolnému potratu.

Chudokrevnost

Esenciální těhotenská anémie se také vyskytuje u velkého procenta nastávajících maminek. Pokud jste bledá, pociťujete zvýšenou únavu, bušení srdce a nechutenství, pak může být příčinou právě chudokrevnost, která se dá však velmi dobře a snadno zredukovat obohacením jídelníčku o železo.

Mimoděložní těhotenství

Při mimoděložním těhotenství se oplodněné vajíčko uhnízdí a vyvíjí mimo dělohu. Dříve či později dojde k zániku těhotenství. Zánik těhotenství často ohrožuje zdraví ženy. Pokud pociťujete ostrou bolest v podbřišku, ihned se obraťte na svého ošetřujícího gynekologa.

Vaginální infekce

Vlivem fyziologických změn v těhotenství se budoucí maminky mohou častěji potýkat se záněty zevních rodidel a vyšší sekrecí poševní sliznice. Nejčastější infekce bývají způsobené kvasinkami, které ale nepředstavují zásadní ohrožení maminky ani plodu. Větší riziko představují bakteriální vaginózy, které se musí léčit antibiotiky v kombinaci s vaginální terapií. Pro budoucí miminko představuje největší ohrožení výskyt bakterie streptokokus v pochvě rodičky. Testy na přítomnost streptokoka se provádějí mezi 36. a 38. týdnem gravidity.

Tvrdnutí břicha

Tato komplikace trápí budoucí maminky velmi často. Krátká ztuhnutí děložní svaloviny mohou ženy vnímat již od 6. týdne těhotenství, většina z nich je začne cítit ve druhém nebo třetím trimestru. Za tvrdnutím břišní stěny může někdy být nedostatečná hydratace, je vhodné proto dbát na dostatečný pitný režim. Pokud občas pociťujete tvrdnutí může Vám ulevit pomalé dýchání, změna polohy, teplá sprcha, vyprázdnění močového měchýře nebo užívání dávek magnesia podle doporučení lékaře.

Taška do porodnice...

Tašku mějte doma připravenou již od 36. týdne Vašeho těhotenství. Všechny níže uvedené věci mějte v malé tašce, větší věci Vám mohou být doručeny následující den. Výbavičku pro dítě na cestu z porodnice si nechejte přivést až v den propuštění.

Co s sebou?

- těhotenský průkaz a výsledky všech podstatných ultrazvukových a jiných vyšetření
- občanský průkaz a průkaz zdravotní pojišťovny
- oddací list (pokud jste vdaná) nebo souhlasné prohlášení o určení otcovství k nenarozenému dítěti (pokud jste svobodná a chcete mít uvedeného otce dítěte v rodném listě. Tento dokument Vám poskytnou na příslušné matrice)
- hygienické potřeby – mýdlo, hřeben, zubní pasta, kartáček na zuby, ručník a další podle Vaší potřeby
- ostatní – přezůvky, ponožky, košile, župan, mateřská podprsenka, vložky do podprsenky, spodní prádlo a další Vaší podle potřeby

Porod je tady...

Mezi známky porodu patří silné a pravidelné kontrakce, bolest břicha a dolní části zad, krvavý výtok hlenu, silné nutkání jít na záchod a praskání vody. Pokud si myslíte, že rodíte, zavolejte do porodnice. Ne všechny kontrakce znamenají, že máte skutečný porod.



Jak na kontrakce?

Vaše děloha je jeden velký sval, a když dostanete kontrakci, napne se. Bolest vystřeluje zejména do oblasti třísel a stehen. Kontrakce bývají často cítit po celém těle nikoli jen v podbříšku. Můžete také cítit velký tlak na konečník. Po kontrakci se svaly opět uvolní. Kontrakce jsou bolestivé, jako velmi silná menstruační bolest.

Sledování kontrakcí je nejjednodušší způsob, jak zjistit, jak blízko je Váš porod. Sledováním kontrakcí můžete pověřit Vašeho partnera a Vy se můžete soustředit na zvládání bolesti. Ke sledování můžete použít buď pero, papír a hodinky, nebo jednu z mnoha dostupných aplikací či webových stránek, které vám pomohou načasovat kontrakce. Ať už používáte jakýkoli nástroj, je třeba si poznamenat pouze dvě věci - čas, kdy kontrakce začne a kdy skončí.

Praskla Vám voda?

Ve většině případů pravděpodobně poznáte, že Vám praskla plodová voda, protože se Vám mezi stehny objeví příval teplé vody. Některé ženy také udávají, že když se to stane, slyší jakoby „puknutí“. Může se stát, že obal praskne jen částečně a voda vytéká velmi pomalu, a pak může být těžké s jistotou zjistit, zda se jedná o plodovou vodu. Pokud máte podezření, že Vám může unikat voda, vždy je nejlepší nechat se zkontrolovat porodní asistentkou nebo

lékařem. Nasadíte si porodnickou vložku, která zachytí případnou unikající tekutinu. Vaše porodní asistentka se možná bude chtít podívat a zkontrolovat, zda jde o plodovou vodu a zda ve vodě není žádné mekonium (první stolice miminka). Pokud Vám odteče plodová voda, je 60% pravděpodobnost, že porodíte spontánně do 24 hodin.

Fáze porodu

Předporodní fáze - Váš děložní čípek změkne, ztenčí se a dosáhne dilatace až 4 centimetry. Není neobvyklé, že tato trvá i několik dní, nebo že kontrakce několikrát začnou a znovu se zastaví, než začne aktivní porod.

První doba porodní - začíná, když jste otevřená na čtyři centimetry a máte pravidelné bolestivé kontrakce. Je velmi individuální, jak dlouho tato fáze trvá, ale může to trvat od 5 do 18 hodin. Vzhledem k tomu, že první fáze může trvat docela dlouho, je důležité snažit se pravidelně jíst a pít, abyste si udržela energetickou hladinu, takže si nezapomeňte do nemocniční tašky zabalit nějaké svačiny. Je také dobré zůstat aktivní. Pomoci Vám může, když zaujmete různé vzpřímené nebo klečící polohy, abyste využila gravitace k tlačení dítěte dolů na Váš děložní čípek. Naše porodní oddělení má řadu zařízení, které vám s tím mohou pomoci.

Druhá doba porodní – tato doba vypuzování plodu může trvat od několika minut až po několik hodin. Stejně jako u první doby porodní, i druhá fáze obvykle trvá déle, pokud jste prvorodička.

Třetí doba porodní – je nejkratší dobou porodu, neměla by přesáhnout hodinu. Dochází při ní k vyloučení placenty a zbývajících částí pupeční šňůry.

Úleva od bolesti při porodu

Každá žena prožívá bolest jiným způsobem, a ne všechny porody jsou stejné. Můžete volit různé typy úlevy od bolesti v různých fázích porodu. Naše porodnice disponuje celou řadou možností, jak Vám při pociťování bolesti pomoci. Kromě farmak Vám může pomoci pobyt v teplé vodě v naší porodní vaně, a nabízíme také metody jako je aromaterapie, homeopatie, nebo bylinná napářka. O všech metodách se dozvíte během předporodních schůzek.

Přirozený porod

Co je přirozený porod?

Přirozený porod znamená porod bez použití léků. Místo toho se využívá technik relaxace a řízeného dýchání proti bolesti a minimální zásahy do průběhu porodu. Mnohé rodičky považují

tuto zkušenost, navzdory bolesti, za posilující a obohacující. Přirozený porod je způsob porodu, který dává volný průběh přírodním zákonům. V naší porodnici maximálně podporujeme přirozený způsob porodu a plně respektujeme Váš porodní plán, který vychází z Vašich potřeb a přání. U nás si můžete vybrat svůj způsob relaxační polohy i místo či polohu při samotném porodu.

Proč ženy volí přirozený porod?

- porod probíhá bez pomoci léků, včetně léků proti bolesti či epidurální anestezie
- na nezbytně nutné se omezují lékařské zásahy, jako je nepřetržité monitorování plodu nebo nástřih hráze
- žena si vede proces porodu a vypořádává se s ním jakýmkoli způsobem, který jí vyhovuje
- ženy se cítí zodpovědné za svůj porod

Hypnoporod

Je vyzkoušená a osvědčená technika a také filozofie, která vede a připravuje ženu na porod v klidném a neobyčejně krásném stavu. Je to program, který bere v úvahu psychickou i fyzickou pohodu matky, jejího porodního partnera a novorozence.

Program hypnoporodu je postaven na uceleném procesu, který zahrnuje speciální dýchání, relaxaci, vizualizaci, meditativní praxi, optimální výživu a pozitivní nastavení mysli. A co je nejdůležitější, podporuje atmosféru vzájemného respektu k rodící se rodině i k poskytovateli zdravotní péče.

Naší filozofií je umožnit ženám přirozený porod dle svých přání, v klidu, uvolnění a napojení na miminko a vlastní tělo. Naše porodnice proto spolupracuje s organizací „**Jemné zrození**“, která kurzy hypnoporodu nabízí.

V čem Vám může pomoci kurz hypnoporodu?

- Pomůže Vám ponořit se v průběhu porodu do stavu hluboké relaxace a porodit své dítě přirozeně, pokud možno bez léků a lékařských zásahů.
- Vy i Váš doprovod budete k porodu přistupovat beze strachu a s vědomostmi.
- Porod pro Vás bude pozitivní a obohacující zkušeností.

Císařský řez

Většina žen, které rodí plánovaným císařským řezem, se dobře zotaví a porodí zdravé děti. Existují však určitá rizika pro Vás i Vaše dítě a zotavování po takovémto porodu trvá déle. Porod císařským řezem také může komplikovat budoucí porody. Proto Vám naši lékaři císařský řez nedoporučí, pokud to ze zdravotních důvodů nebude nezbytně nutné. Jedná se o rozsáhlou břišní operaci, jejíž provedení je v naší porodnici vždy pečlivě zváženo.

K porodu císařským řezem lékaři přistupují tehdy, když je nějakým způsobem ohrožen život matky nebo miminka. Pro miminko je nebezpečná narkóza, proto se všechny předporodní přípravy na sále musí uskutečnit ještě před usmáním rodičky. Porod probíhá za dohledu anesteziologa, který také navrhne vhodnou formu anestezie. Operace trvá necelou hodinu a zůstane Vám po ní asi deseticentimetrová jizva. Oproti přirozenému porodu musíte počítat s delší rekonvalescencí na oddělení šestinedělí.

