



PRŮVODCE ŽENY **Z D R A V Ý M** **MATEŘSTVÍM**

Vzdělávací a výzkumný institut AGEL



TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ

Mateřství je nejkrásnějším, ale také zároveň nejnáročnějším obdobím v životě ženy.

Žena se matkou nestává pouze těhotenstvím a porodem. Stává se jí už v době, kdy si novou roli uvědomí, ztotožní se s ní a pracuje pro ni všemi svými silami. Mateřství je umění vyžadující talent, důkladné znalosti a dovednosti. Představuje proces neustálého učení a zdokonalování se.

Po porodu začíná pro maminku nejnáročnější období. Dostává se do zcela nové životní situace, kdy se dítěti přizpůsobuje celý zažitý chod rodiny. Musí se přizpůsobit všichni její členové a právě tato situace je pro všechny velmi náročná.

Životní styl jsou zažité a naučené stereotypy, které lidé převzali ze své původní rodiny. Jeho důležitost si uvědomíte až v dospělosti, kdy začínají první zdravotní potíže.

Motivem změny může být ale právě nová role ženy – mateřství. Změnou životního stylu a stravovacích návyků může být navozena celková životní spokojenost celé rodiny.

Správný životní styl a správná výživa jsou důležitým faktorem, který příznivě ovlivňuje zdraví dosud nenarozeného dítěte. Neméně důležité je i období po porodu, zvláště období plného kojení a zavádění prvních příkrmů. V této pro dítě velmi citlivé etapě jeho života se zakládají správné návyky pro jeho zdravý vývoj a tím i prevenci tzv. civilizačních nemocí.



FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ZPŮSOBU ŽIVOTA

Mezi hlavní oblasti kvalitního životního způsobu lze zařadit:

- vyváženou stravu,
- prevenci a zvládání stresu,
- optimální pohybovou aktivitu,
- dostatečný spánek a přiměřený odpočinek s pravidelným biologickým rytmem,
- zdravé interpersonální vztahy a sexualitu.

Rizikové chování představuje:

- kouření,
- drogy včetně alkoholu,
- špatná výživa,
- tělesná neaktivita nebo nadměrná fyzická zátěž,
- dlouhodobý psychický či fyzický stres,
- nevhodné sexuální chování.

Těmito faktory lze výrazně ovlivnit zdravotní stav každého člověka, včetně matky a ještě nenarozeného dítěte. Zdravý životní start by se měl stát prioritou každé společnosti, protože včasná investice do zdraví se mnohonásobně vrátí.





KDY ZAČÍT S ÚPRAVOU ŽIVOTNÍHO STYLU PŘED TĚHOTENSTVÍM?

Ideální těhotenství začíná rok, minimálně šest měsíců před početím, kdy by se budoucí rodiče měli rozhodnout pro optimalizaci svého způsobu života. Ke zplození potomka by mělo dojít ve stavu ideálního zdraví a pohody obou partnerů.

Po celou dobu těhotenství je plod plně závislý na mateřském organismu. Dítě se vyvíjí v děloze, která pro něj představuje první ekologické prostředí. Jeho vývoj je určen geneticky, ale může být významně ovlivněn všemi vnitřními a zevními vlivy. Komunikačním orgánem mezi matkou a prenatálním dítětem je placenta, která je propustná pro většinu látek z mateřského organismu.



FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY ORGANISMU ŽENY V TĚHOTENSTVÍ

Organismus nastávající maminky prodělává celou řadu změn a přizpůsobuje se potřebám vyvíjejícího se plodu. Mění se hormonální nastavení organismu ženy, v jehož důsledku nastávají změny orgánových systémů i změny metabolické.

Postupně dochází ke hmotnostnímu přírůstku, který by měl být průměrně 12 kg. Jeho optimální hodnota by měla být stanovena na počátku těhotenství gynekologem dle aktuálního BMI matky.

Zdrojem zažívacích a dýchacích obtíží může být pro těhotnou ženu ke konci těhotenství změna polohy bránice, čímž dochází také ke změně polohy srdce. Dochází ke zpomalení střevní peristaltiky, která může být pro ženu zdrojem dalších těhotenských obtíží, nejčastěji zácpy.

V souvislosti s adaptací mateřského organismu na těhotenství se mohou objevit u ženy změny čichu a chutí (snížené vnímání slanosti), individuálně specifické těhotenské chutě či odpor k určitým druhům jídla.

Časté jsou projevy psychosomatických obtíží, mezi ně lze zařadit poruchy spánku, nauzea, žaludeční dyspepsie, svědění pokožky, časté močení, zácpa, zvýšená potivost a nechutenství. Nadměrné těhotenské zvracení bývá někdy dáváno do souvislosti s nevědomým odmítáním těhotenství.



PSYCHICKÉ ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

Hormonální změny způsobují nejen změny tělesné, ale i psychické. Těhotenské změny a odpovědnost za zdravý vývoj dítěte mohou být prožívány jako stresová situace.

U těhotné ženy se mohou objevit stavy úzkosti, deprese, náladovost, poruchy kognitivních funkcí, neuróza.

Pozornost je potřeba věnovat zejména příznakům jako jsou neutuchající obavy a úzkost, přetrvávající smutek, pocit beznaděje, ale také ztrátě zájmu o dříve oblíbené činnosti, dlouhodobým potížím se spánkem či intenzivnímu pocitu viny a studu.

Pokud se tyto obtíže objeví dlouhodobě, patří žena do rukou odborníků. Většinou lze zlepšení obtíží dosáhnout již po několika sezeních s psychologem či psychoterapeutem.



SOCIÁLNÍ ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

Během těhotenství dochází k partnerským a rodinným změnám, probíhá přeměna partnerského vztahu na rodičovský.

Změny jsou logicky větší u prvorodiček. Soužití partnerů může být ovlivněno i změnami v oblasti sexuální aktivity páru. Změna vztahu k partnerovi může být podmíněna spokojeností ženy se svým vzhledem, s postoji protějšku, s pohlavním životem.



VÝŽIVA ŽENY V TĚHOTENSTVÍ

Zdravá výživa je důležitou součástí zdravého způsobu života. I malá změna stravovacích návyků může navodit celkově větší životní spokojenost celé budoucí rodiny.

Nesprávná výživa matky v počátcích těhotenství je často příčinou nižší porodní hmotnosti dítěte až o 400–600 g, ve třetím trimestru pak asi o 250 g než je průměr hmotnosti fyziologického novorozence. Výživa je také jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících riziko vzniku vrozených vývojových vad plodu.

Energetická potřeba mírně stoupá od 4. měsíce těhotenství. Ve třetím trimestru je to asi o 200–300 kcal denně. Dříve tradované „jedení za dva“ je z hlediska současných poznatků rizikové. Důsledkem je nadměrný těhotenský přírůstek hmotnosti (průměrný je asi 12 kg) a jeho negativní dopad na organismus ženy i dítěte.

Rizikem může být nejen nadměrný, ale také nedostatečný těhotenský přírůstek hmotnosti. Přírůstek by měl být ve II. a III. trimestru dle BMI asi 0,3–0,5 kg týdně. Přírůstek vyšší než 0,8 kg týdně je považován za signál rizika rozvoje preeklampsie.

Za klíčové pro zdravý vývoj dítěte se považuje prvních 1000 dnů života, tzn. od oplodnění vajíčka až do dovršení dvou let věku dítěte. Zdravotní stav matky, zejména obezita a nadměrné váhové přírůstky během těhotenství jsou spojeny s obezitou a porucha metabolismu cukrů v dětském věku a později také s vysokým rizikem rozvoje kardiovaskulárních onemocnění.



SLOŽENÍ STRAVY TĚHOTNÉ ŽENY

Základními složkami potravy jsou cukry, tuky a bílkoviny.

Cukry (sacharidy) jsou hlavní součástí potravy. Jsou nezbytné nejen pro získání energie, ale také pro tvorbu dalších biologicky významných látek. Sacharidy by měly tvořit 45–64 % denního kalorického příjmu.

Tuky (lipidy) jsou opět nejen zdrojem energie, ale látkou pro výstavbu buněk a pro syntézu hormonů. Z hlediska vývoje plodu je podstatnější jejich kvalita než kvantita. Tuky by měly tvořit 20–35 % denního kalorického příjmu.

Základní jednotky bílkovin (proteinů) jsou pak východiskem pro různé reakce, součástí kterých je tvorba nových bílkovin mateřského a fetálního organismu. Nedostatek bílkovin během těhotenství představuje riziko pro vývoj plodu a poškození jeho mozku. Doporučuje se navýšení o 1 gram denně v průběhu prvního trimestru, o 8 gramů v průběhu druhého trimestru a o 26 g v třetím trimestru. Nadměrný přísun může mít také záporné důsledky na rozvoj plodu.

Strava v těhotenství by měla být na vitamíny, minerály a stopové prvky bohatá. Pro optimální zdraví je nutný dostatečný příjem vlákniny (asi 30 g denně). Navíc by si strava měla co nejvíce zachovávat svou přirozenou formu.

Zvýšení příjmu kyseliny listové a vitamínů skupiny B, u rizikových skupin žen alespoň 3 měsíce před a během časných období těhotenství, může zabránit vzniku až 70 % rozštěpových a dalších vývojových vad plodu. Doporučená denní dávka kyseliny listové před otěhotněním je 400mg, během těhotenství 200mg. Nezanedbatelný je význam ostatních vitamínů rozpustných ve vodě i v tucích.

Z minerálních prvků jsou nejvýznamnější pro období těhotenství jód, železo, vápník, hořčík a zinek. Tyto minerály by měla žena přijímat v přirozené formě jako součást vyvážené stravy nebo ve formě multivitaminových přípravků. O jejich složení by se ale měla poradit se svým gynekologem.



VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Výživoví experti rozdělili vyváženou stravu do skupin, ze kterých sestavili pro lepší orientaci ve skladbě model výživové pyramidy.

Její **základnu** tvoří dostatečné množství neslazené a neperlivé vody. Dále sacharidy - obilniny, kukuřice, těstoviny, pečivo a brambory. Těhotná žena by měla denně konzumovat 3–6 porcí (1 porce = krajíc chleba, rohlík, 125 g přílohy). Odsud by mělo být čerpáno největší množství energie. Potraviny jsou také zdrojem vlákniny – například celozrnné výrobky, vitamínů skupiny B a minerálů. Méně vhodné jsou sladké a příliš slané formy jídla.

Druhé podlaží zahrnuje ovoce a zeleninu. Doporučuje se nejméně 5 porcí denně (3–5 zeleniny, 2–4 ovoce, 1 porce = 1 kus, 200 ml šťávy). Energetická hodnota je převážně nízká, naopak vysoký je obsah vlákniny, vitamínů a minerálů. Nejvhodnější formou je syrová, následuje sušená, mražená a vařená v páře. Nevhodná je konzervovaná forma. Následuje skupina mléčných výrobků (3–4 porce denně, 1 porce = sklenice mléka 250 ml, 1 jogurt, 50 g sýra, tvarohu). Jsou zdrojem bílkovin a zejména vápníku. Nejvíce vhodné jsou zakysané formy těchto potravin s živými kulturami a nízkotučné sýry - raději přírodní a méně slané než tvrdé a tavené. Mléčné výrobky zhoršují vstřebatelnost železa, nutná je oddělená konzumace. Nepříliš vhodná je plnotučná a slazená forma těchto potravin.

Na stejném podlaží jsou uvedeny také ryby, drůbež, ostatní druhy masa, vejce a luštěniny (2 porce denně, ne více než 3 žloutky týdně, 1 porce = 125 g netučného masa). Jsou zdrojem živočišných bílkovin, železa, vitamínu B12, jódu a nenasycených mastných kyselin. Nevhodná je konzumace velmi slaných, tučných mas, vnitřností, paštik a uzenin. Každodenní součástí stravy by měly být za studena lisované kvalitní rostlinné oleje (olivový či řepkový).

Hrot pyramidy tvoří potraviny, které je dobré konzumovat pouze příležitostně – živočišné tuky, cukr, sůl. Naprosto nevhodná je konzumace umělých sladidel – light potraviny.



PŘÍJEM TEKUTIN V TĚHOTENSTVÍ

V těhotenství se zvyšuje potřeba příjmu tekutin z důvodu zvětšování objemu tělesných tekutin. Vhodný příjem se pohybuje kolem 2 litrů denně, v době, kdy žena sportuje je nutné příjem tekutin zvýšit.

Dostatečný příjem vhodných tekutin zajišťuje dobrou hydrataci pokožky, snižuje riziko vzniku zácpy a močových infekcí. Mezi vhodné nápoje řadíme neslazené neperlivé vody a ovocné čaje. Nevhodná je káva, černý čaj a sycené nápoje.

Bylinkové čaje v těhotenství jsou přípustné, ale je nutné vyvarovat se nebezpečným rostlinám. Mezi ně lze řadit bolševník, jmelí, pivoňku, vlašovičnick, řešetlák. Naopak vhodnými bylinkami jsou meduňka, třezalka, podběl, heřmánek, kopřiva, divizna, jitrocel, kontryhel, měsíček, bazalka, kokoška pastuší tobolka. Ale i tady platí, všeho s mírou, maximálně 2–3 šálky denně.





SHRNUTÍ VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍ

Doporučení pro zdravé stravování:

Doporučení pro zdravé stravování:

- pečlivě zvážit nakupované potraviny, číst jejich složení a sledovat trvanlivost,
- přijímat přiměřené množství vyvážené pestré stravy co nejlépe její přirozené podobě,
- konzumovat převážně čerstvě uvařenou stravu,
- pro případnou technologickou přípravu preferovat vaření a dušení (popřípadě pečení),
- zvýšit příjem vlákniny, vitamínů a minerálů v přirozené formě (čerstvé ovoce, zelenina) – multivitamínové preparáty užívat pouze při větším nedostatku a po konzultaci s odborníkem,
- upravit příjem vápníku – zvýšit příjem mléčných výrobků (nejlépe v zakysané formě s živou kulturou a ve formě přírodních sýrů),
- zařadit do jídelníčku kvalitní rostlinné oleje (olivový olej nebo řepkový),
- alespoň 1x týdně do jídelníčku zařadit mořské ryby,
- pít pramenitou nezávadnou vodu, neslazenou minerální vodu, čerstvé ovocné a zeleninové šťávy – raději ředěné, ovocný a zelený čaj – doporučené tekutiny střídat (některé druhy bylinných čajů je nutno konzultovat s odborníkem),
- naslouchat svému tělu, většinou si správně řekne a zvolí, co potřebuje.

Z jídelníčku vyloučit či snížit na minimum:

- rychlé cukry (sladkosti všeho druhu),
- omezit používání soli, nahradte ochucování jídla zeleným či jiným vhodným kořením,
- vyřadit potraviny barvené či jinak „chemicky“ upravované (aditiva),
- snížit příjem živočišných tuků včetně tučného masa a tučných či smažených potravin (typu rychlá občerstvení),
- vyřadit uzeniny a grilovaná masa,
- zásadně nedojídat nahnílé ovoce či stravu s projevy plísně,
- pokud možno nekonzumovat delší dobu uvařenou a ohřívanou stravu,
- v těhotenství zásadně nepít alkohol (nelze určit jeho bezpečnou míru),
- nepít slazené limonády a koncentrované džusy,
- omezit na co nejnižší míru pití kávy a kofeinových nápojů.

ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ

Z lékařského pohledu je makrobiotika a veganství nevhodný způsob stravování během těhotenství. Ženy, které se stravují alternativně dlouhodobě a plánují mateřství, by měly navštívit nejen gynekologa, ale také nutričního specialistu. Ten zjistí, jaký nedostatek živin jim hrozí a sestaví jídelníček na míru. Obecně u těchto žen je deficit vitamínu B12, který se vyskytuje hojně pouze v živočišné formě (vejce, mléko, mléčné výrobky, maso, ryby). Tento vitamín je důležitý pro správný vývoj mozku plodu, který je k jeho nedostatku náchylnější než matka.

Matky, které ze svého jídelníčku dlouhodobě vyloučily maso, musí dbát na dostatečný přísun bílkovin z jiných zdrojů. Tady je vhodná například sója, luštěniny, ořechy. Těmto ženám ve stravě chybí také snadno vstřebatelné železo, musí jeho příjem zvýšit z rostlinné stravy a současně konzumovat potraviny bohaté na vitamín C. Také je nutné zvážit riziko nedostatku vitamínu D, zvláště v zimních měsících. Navíc pro jeho optimální příjem je zapotřebí současný adekvátní příjem vápníku.

Je na zvážení, aby v době těhotenství a kojení přísné veganky a makrobiotičky přehodnotily svoje stravovací zvyklosti a po tuto dobu přešla alespoň na lakto-ovo vegetariánství.



ALERGIE A TĚHOTENSTVÍ

Strava v těhotenství dokáže ovlivnit vývoj imunitního systému dítěte, a tím pádem snížit riziko vzniku alergie.

U ženy alergičky s nasazenou medikací je na místě početí dítěte vhodně plánovat. Dobré je, aby v době těhotenství měla žena svou alergii pod kontrolou, což znamená, aby léčba byla dobře nastavena a aby alergické potíže neznamenal komplikace v době těhotenství. Tuto léčbu řídí alergolog a pro dítě znamená větší riziko „neléčená matka“ než vhodně nastavená medikace. Pozitivní přínos na snížení vzniku alergií v prvních 2 letech života má kojení.



TĚLESNÁ HYGIENA

Je třeba myslet na to, že žena v těhotenství se více potí a její pohoda také závisí na tom, jak dbá o své tělo. Doporučuje se převážně sprchování vlažnou vodou, vanové koupele jsou přípustné pouze v prvním trimestru těhotenství, ale neměly by trvat příliš dlouho a teplota vody by měla být přiměřená. Neměla by být používána dráždivá mýdla a kosmetické prostředky. Velmi prospěšná je jemná masáž kůže konečky prstů, masážní rukavicí či jemným kartáčkem jako prevence strií. Lze ji zařadit již od prvních měsíců těhotenství. Od druhého trimestru se koupel již nedoporučuje z důvodu rizika předčasných stahů při příliš teplé koupeli.

Jakýkoli teplý podnět výrazněji zvyšující tělesnou teplotu nad 38,5 °C může být v prvním trimestru nebezpečný pro zdárný vývoj plodu. Může se jednat nejen o horečnaté onemocnění, ale také horkou koupel ve vaně, pobyt v sauně či parní lázni či příliš intenzivní cvičení v horkém počasí.

V oblasti intimní hygieny by si těhotná žena bez vědomí lékaře neměla dělat výplachy pochvy.



PÉČE O POKOŽKU

U většiny těhotných žen se stav pokožky vlivem hormonálních změn v těhotenství zlepšší, avšak je potřeba věnovat pozornost problematickým oblastem. V důsledku vyššího hmotnostního přírůstku a zvýšené potivosti kůže může být poškozena kůže v krajině stýdké, na vnitřních stranách stehen a pod prsy. Je důležité tyto oblasti udržovat čisté a suché, dodržovat pečlivou hygienu a volit vhodné prádlo. V průběhu těhotenství se na kůži objevují strie, jedná se v podstatě o jizvičky, které vzniknou jako důsledek napnutí kůže poté, co popraskají kožní elastická vlákna. Těmto striím nelze zcela předejít, vliv mají i vrozené předpoklady. Lze ale napomoci ke snížení jejich vzniku již zmíněnou masáží a používáním vhodných speciálních krémů, které obsahují zvláčňující složky.

Barevné změny pokožky se objevují především po expozici kůže sluncem. Je důležité v době těhotenství se chránit opalovacími krémy s vysokým faktorem, obecně opalování není doporučováno.

Během těhotenství dochází ke ztmavnutí kůže v okolí pupku, střední čáry v podbřišku a na rodidlech. U některých žen se objevují pigmentové skvrny v obličeji a na krku, vše je způsobeno produkcí těhotenských hormonů. Zvýšená pigmentace ovšem po porodu zmizí.



PÉČE O PRSY

Zvláštní pozornost vyžaduje péče o prsy, zvláště, jsou-li bradavky vpáčené nebo ploché. Je vhodné je omývat vlažnou vodou, otužovat a používat formovače, aby se staly odolnějšími. Při správné technice kojení je pak menší sklon k tvorbě trhlinek a oděrek. Vzhledem ke zvyšující se váze prsů by se měla věnovat zvýšená pozornost i místům pod prsy a těhotná by měla nosit vhodnou podprsenku.

PÉČE O VLASY A NEHTY

Hormonální změny v těhotenství mají vliv i na vlasy, nehty i pokožku. Vlasy i nehty rostou rychleji, ale vlasy se více mastí. Lze je denně mýt kvalitním šampónem, ale barvení vlasů a tepelné zásahy nebývají doporučovány. Zvýšené vypadávání vlasů je normálním jevem a návrat do původního stavu může trvat až rok po porodu. Nehty se více lámou a třepí, proto je vhodné mít je nakrátko ostříhané. Někdy dochází během těhotenství k nadměrnému růstu ochlupení, a to i na obličeji, pažích, lýtkách, zádech, břichu. Toto ochlupení bývá tmavé, ale do šesti měsíců po porodu většinou zmizí.

PÉČE O CHRUP

Během těhotenství je nutné více dbát o ústní hygienu. Vlivem zvýšené tvorby slin a změny prostředí v ústech se vytváří vhodné podmínky pro vznik zubního kazu. Návštěva dentisty či dentální hygieny v těhotenství by měla být samozřejmostí.



POHYB A SPORT

Dostatek pohybu by měl být součástí normálně probíhajícího těhotenství. Měl by respektovat přiměřenou zátěž pro organismus, nesmí se jednat o žádné extrémní sporty. Chůze a plavání jsou vhodné po celou dobu těhotenství, také je vhodná pomalá jízda na kole. Nevhodné jsou zátěžové sporty nebo sporty, při kterých hrozí větší riziko úrazu. Mezi ně se řadí cvičení na nářadí, míčové hry, potápění, vrcholové tréninky, silové sporty, ale také jízda na koni, tenis, lyžování či bruslení.



PO PORODU

V období po porodu to vyváženou stravou nekončí, ale naopak pokračuje. Kojení a mateřské mléko je nejpřirozenější a nejvhodnější stravou, kterou může maminka dát svému novorozence dítěti. Díky svému ideálnímu složení se doporučuje jako výhradní forma výživy v prvním půlroce života dítěte. Přirozeně obsahuje potřebné živiny pro správný růst a vývoj dítěte, zároveň podporuje rozvoj zdravé střevní mikrobioty a vytváření obranných látek potřebných pro správnou imunitní reakci. Správným složením vlastní stravy může maminka podpořit kvalitu a tvorbu mateřského mléka.

V prvních čtyřech měsících věku dítěte by si měla dát především pozor na potenciálně nevhodné potraviny a z jídelníčku je vynechat. Jedná se zejména o ostrá a příliš kořeněná jídla, tučná a smažená jídla, ale také potravinové alergen. Mezi ně lze zařadit tropické ovoce, citrusové plody, cizokrajné ořechy či jahody. Tyto potraviny by měla kojící žena zařazovat do stravy postupně, po malých porcích. Teprve tehdy, když nezaznamená žádné potíže u dítěte, může pokračovat.

Kojení je velmi energeticky náročné, je proto nutné navýšit kalorický příjem stravy. Jídelníček by měl opět být vydatný, zdravý, pestrý. Pokud maminku přepadne chuť na sladké, je dobré cukr ve stravě umírnit a popřípadě nahradit vhodnějšími sladidly jako je čekankový sirup či ovoce. Důležitý je příjem potravin bohatých na vápník, jako jsou tvaroh, sýr, zakysané výrobky. Pro maminky, které musí dodržovat bezmléčnou dietu, je důležité vápník nahradit z jiných zdrojů.

Důležitou součástí je dodržování pitného režimu, kojící žena by měla vypít kolem 2 litrů tekutin denně, vhodné jsou neperlivé a neslazené vody či bylinkové čaje pro podporu kojení.

Časná snaha po porodu zhubnou nabraná kila během těhotenství nebo jen nedostatečná informovanost o důležitosti stravy mohou vést k deficitu prospěšných tuků, vitamínu D, železa, jódu, vápníku, vitamínu B12 či kyseliny listové. Nedostatkem vitamínů skupiny B trpí především matky vegetariánky a veganky. Zejména vitamín B12 je potřeba saturovat vitamínovými doplňky.



PÉČE O SEBE SAMA PO PORODU V OBDOBÍ ŠESTINEDĚLÍ

U hygieny šestinedělky je nejdůležitější důsledná hygiena intimních partií. Je nutné se často sprchovat, měnit vložky a spodní prádlo, aby zevní rodidla byla stále v čistotě. Není nutné používat žádné speciální přípravky, nejvhodnější je proud vlažné vody. Používání mycích hub či žíněk na zevní rodidla není zcela vhodné. Při dobré péči o poporodní poranění dochází k rychlejšímu hojení. Zhruba po pěti dnech může žena pozorovat vypadlé stehy, pokud došlo k sešití hráze.

Po porodu chodí žena i častěji močit v důsledku zbavování se tělních tekutin nahromaděných během těhotenství. Je vhodné močit spontánně, co nejdříve po porodu. Zpočátku ke snadnějšímu vymočení se může dopomoci právě sprcha.

Většina žen má po porodu problém s vyprázdněním stolice, často k němu dochází až několik dní po porodu za pomoci podaného čípku.

Po porodu také dochází k vaginálnímu krvácení – odcházením očístků. Může trvat až šest týdnů, počáteční silné krvácení se mění v krvavý či nahnědlý výtok. U žen, které plně kojí, bývá odchod očístků kratší. V tomto období se nesmí používat menstruační tampóny, hrozí zde riziko infekce.

Během šestinedělí se doporučuje pouze lehké rehabilitační cvičení zaměřené zejména na posílení pánevního dna a břišní stěny, na zlepšení krevního oběhu a prevenci otoků či žilních komplikací. Potřebný důraz by měl být kladen na správné dýchání. S kondičním či aerobním cvičením je vhodné začít až po ukončení šestinedělí, po porodu císařským řezem až za 3–6 měsíců.

Stejně jako s cvičením i se sexem je vhodné začít až po gynekologické kontrole, kdy gynekolog zhodnotí stav dělohy a hojení porodních poranění, zároveň doporučí vhodnou antikoncepci. Při sexu je vhodné používat lubrikační gel, v důsledku působení hormonů může být sliznice suchá a styk poté bolestivý. V žádném případě není dobré spoléhat na kojení jako na spolehlivou antikoncepci!!!

Po porodu se může objevit skleslost a smutek, tzv. poporodní blues. Jedná se o důsledek hormonálních změn, psychického vypětí při samotném porodu, změny životní situace. Toto období může trvat 4–6 týdnů, pokud je ale delší nebo jsou-li pocity smutku silné a depresivní stavy dlouhotrvající, je dobré vyhledat odbornou pomoc.

Období šestinedělí je pro ženu obdobím klidu a odpočinku. Není nutné vše udělat perfektně a není důležité vše stíhat jako před porodem. Blízcí mohou napomoci zvládat denní povinnosti, být nablízku a naslouchat. Je to čas maminky a miminka.

DOPORUČENÍ KE STRAVOVÁNÍ:

- Vpozorujte, na které potraviny jste citlivá, a které ve Vás vyvolávají nadýmání – mezi nejčastější nadýmavé potraviny patří čerstvé pečivo, luštěniny, některé druhy zeleniny a ovoce (kapusta, zelí, cibule, okurky, ředkvičky, paprika, česnek, či tvrdá zelenina, hroznové víno, švestky).
- Je vhodné vyvarovat se všech potravin, které vyvolaly alergickou reakci u Vašeho miminka – můžou to být například citrusy, jahody.
- Pozor na ryby s vyšším obsahem rtuti, jedná se o žraloka, mečouna, makrelu, tuňáka, štika, candáta, bolena, okouna. Tyto druhy je vhodnější jíst maximálně 1–2x v měsíci.
- Zcela se vyhnout syrovým rybám a koryšům – mohou způsobit infekce listerií, salmonelou, vibrony.
- Nejíst syrové maso, nedostatečně tepelně upravené maso a nedovařené vejce. Taktéž mohou být zdrojem infekce listerií, salmonelou, dále také toxoplazmou, patogenními koliformními bakteriemi.
- V období kojení není vhodné zařazovat nepasterizované mléko, sýry a ovocné džusy, také mohou být zdrojem infekce listerií, salmonelou, E. Coli, brucellou a kamylobakterem.
- Pozor na syrové klíčky například z vojtěšky, jetele, ředkviček, fazolí mungo, ty mohou být kontaminovány salmonelou díky procesu klíčení.
- Nemyté ovoce a zelenina mohou být také zdrojem listerií, salmonely, toxoplazmózy, patogenních koliformních bakterií.
- Vhodné je omezit konzumaci instantních jídel, které nabízejí většinou nekvalitní a nutričně nevyváženou porci jídla a také většinou obsahují nevhodné konzervanty.
- Ihned vyhoďte potraviny napadené plísněmi nebo jinými patogenními mikroorganismy.
- Je dobré méně často zařazovat sladká jídla a vyhýbat se všem jídlům slazeným umělými sladidly.
- Nedoporučujeme pít nápoje, které jsou sycené oxidem uhličitým.

- Kávu s obsahem kofeinu si můžete dopřát, maximálně však množství 1–2 šálky denně a nejlépe ji vypijte v dopoledních hodinách (kofein by totiž mohl ovlivnit noční spánek dítěte).
- V žádném případě není vhodné pít jakýkoliv druh alkoholu.
- Základní jídelníček pro kojící matku by měl obsahovat jak rostlinné, tak i živočišné tuky a bílkoviny. Doporučuje se zvýšit spotřeba ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků, mořských ryb, libového masa, výrobků z tmavé a celozrnné mouky.
- Nezařazovat přesolené výrobky a vyvarovat se časté konzumaci sladkého jídla.
- Doporučujeme vždy pro přípravu jídel volit kvalitní a čerstvé potraviny, hlídat expirační dobu potravin a dodržovat doporučení pro skladování potravin.
- Důležité je zvýšit příjem kyseliny listové, vápníku, železa, zinku a mědi.
- K pití doporučujeme zařazovat nezávadnou pitnou vodu, stolní vodu, ovocný čaj. Dále můžete využít i sladká či zakysaná mléka, či z nich připravit koktejly. Minerální vody by měly tvořit 1/5 z celkového množství tekutin. Doporučené množství tekutin by mělo odpovídat 35–45 ml/kg tělesné hmotnosti. V tomto množství jsou započítány tekutiny obsažené v připravovaných pokrmech. Vhodnější je pít menší množství průběžně po celý den.





JÍDELNÍ LÍSTEK PRO INSPIRACI

PONDĚLÍ: • bílá káva, rohlík, máslo, med, bílý jogurt

- banán
- polévka bramborová s pohankou, rizoto s kuřecím masem, zeleninou a sýrem, hlávkový salát
- bílý jogurt, graham
- toustový tmavý chléb, tuňáková pomazánka s tvarohem, rajče

ÚTERÝ: • čaj s mlékem, dalaň, Lučina šlehaná s mrkví

- jablko
- hovězí vývar s játrovými knedlíčky, vepřová roláda, dušený špenát, brambory s máslem
- tvarohový krém s cornflakes
- tmavé pečivo, telecí párky s kečupem

STŘEDA: • kakao, makový závin

- ovocný salát s oříšky
- krupicová polévka s vejcem, boloňské špagety se strouhaným sýrem
- jogurtové mléko, dalaň
- zapékané toasty s rajčaty a mozzarellou

ČTVRTEK: • bílá káva, moskevský chléb, pomazánkové máslo, šunka

- nektarinka
- kulajda, ryba v alobalu, bramborová kaše, dušená zeleninka s máslem
- kefír, grahamový rohlík
- palačinky s tvarohem, kakao

PÁTEK: • bílá káva, chléb, sardinková pomazánka

- mrkvový salát s meruňkami
- jarní zeleninová polévka s kuskusem, ražniči, pečené brambory, salát z červené řepy
- bílá káva – melita, tvarohová pěna s banánem
- tmavé pečivo, sýr Cottage s pažitkou, rajče

SOBOTA: • čaj, slunečnicový rohlík, drůbeží paštika

- ovocný salát se slunečnicovým semínkem
- polévka jemná gulášová, znojemská hovězí roštěná, rýže, salát rajčatový s pažitkou
- bílá káva – melita, jogurt borůvkový, graham
- francouzské brambory, kefír

NEDĚLE: • bílá káva, chléb, drožďová pomazánka

- jablko
- polévka drůbková s kapáním, pečené kuře, bramborová kaše, broskvový kompot
- jogurtové mléko, loupáček
- zapékané těstoviny s masem a zeleninou, salát z čínského zelí

10 KROKŮ K ÚSPĚŠNÉMU KOJENÍ

Klíčové řídicí postupy	1.a	Plně dodržovat mezinárodní kodex marketingu náhrad mateřského mléka a příslušná usnesení Světového zdravotnického shromáždění (WHA).
	1.b	Mít písemně vypracovanou strategii výživy kojenců a seznamovat s ní zaměstnance a rodiče v rámci běžného standardu péče.
	1.c	Zavést systémy průběžného monitorování a správy dat.
	2.	Postarat se o to, aby zaměstnanci měli dostatek znalostí, kompetence a dovedností pro podporu kojení.
Klíčové klinické postupy	3.	Diskutovat o významu a praktickém zvládnání kojení s těhotnými ženami a jejich rodinami.
	4.	Zajistit okamžitý a nepřerušovaný kontakt kůže na kůži a podporovat matky v tom, aby kojení zahájily co nejdříve po porodu.
	5.	Podporovat matky v zahájení a udržování kojení a ve zvládnání běžných obtíží.
	6.	Nedávat kojeným novorozencům žádné jídlo nebo tekutiny jiné než mateřské mléko, pokud to není lékařsky indikováno.
	7.	Umožnit matce a dítěti zůstat spolu; praktikovat rooming-in 24 hodin denně.
	8.	Podpořit matky v tom, aby u svého dítěte rozpoznaly signály ke krmení a reagovaly na ně.
	9.	Poskytovat matkám rady ohledně používání lahviček, šidítek a dudlíků a rizik s tím spojených.
	10.	Koordinovat propouštění tak, aby měl rodič s dítětem včasný přístup k průběžné podpoře a péči.

OBSAH

Těhotenství a mateřství	3
Faktory ovlivňující kvalitu způsobu života	4
Kdy začít s úpravou životního stylu před těhotenstvím?	5
Fyziologické změny organismu ženy v těhotenství	6
Psychické změny v těhotenství	7
Sociální změny v těhotenství	8
Výživa ženy v těhotenství	9
Složení stravy těhotné ženy	10
Výživová doporučení	11
Příjem tekutin v těhotenství	12
Shrnutí výživových doporučení	13
Alternativní stravování	14
Alergie a těhotenství	15
Tělesná hygiena	16
Péče o pokožku	17
Péče o prsy	18
Péče o vlasy a nehty	18
Péče o chrup	18
Pohyb a sport	19
Po porodu	20
Péče o sebe sama po porodu v období šestinedělí	21
Doporučení ke stravování	22
Jídelní lístek pro inspiraci	25
10 kroků k úspěšnému kojení	26

Zdroje:

GREGORA, Martin, VELEMÍNSKÝ, Miloš ml. Těhotenství a mateřství. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-5579-3.

HÁJEK, Zdeněk, ČECH, Evžen, MARŠÁL, Karel. Porodnictví. 3. přeprac. a dopl. vydání. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4529-9.

KOHUTOVÁ, M. Rizikové nutrienty u vegetariánské stravy v období těhotenství a kojení. Florenc.2021. 16-18.

SKUTILOVÁ, Vladana. Jak na strach a úzkost v těhotenství. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0985-2.

SVAČINA, Štěpán, BRETŠNAJDROVÁ, Alena, HOLCÁTOVÁ Ivana. Klinická dietologie. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

TOMEŠOVÁ, Jitka. Výživa v těhotenství. [online] 2023. Dostupné z: 1000dni.cz



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Projekt byl realizován za finanční podpory
Ministerstva zdravotnictví České republiky

