

ÚŽASNÉ BÝT MÁMOU

ČERVEN 2022, 79 Kč

maminka

maminka



JÍDLO DO
RUČÍČKY
PRVNÍ
PŘÍKRMY
NEMUSÍTE
MIXOVAT

MARTINA
PÁRTLOVÁ

„POROD CÍSAŘEM
NEBERU JAKO
SELHÁNÍ.“

DVOJČATA
NA CESTĚ
NA CO SE PŘIPRAVIT
A KTERÉ VĚCI
OPRAVDU
POTŘEBUJETE

NÁLEPKY
KOLEM **ADHD**
HYPERAKTIVNÍ
NEZNAMENÁ
HLOUPÉ!

insta matky

JSOU SOCIÁLNÍ SÍŤ
ZA ODMĚNU, **NEBO ZA TREST?**

ÚŽASNÉ BÝT MÁMOU

ČERVEN 2022

TĚHOTENSKÉ TRAMPOTY

NEJKRÁSNEJŠÍ OBDOBÍ V ŽIVOTĚ ŽENY? MOŽNÁ PATŘÍTE MEZI TY, KTERÉ SE S TÍMTO TVRZENÍM TAK ÚPLNĚ NEZTOTOŽNÍ. HORMONÁLNÍ SMRŠŤ A TĚLESNÉ ZMĚNY DOKÁŽOU RADOSTNÉ ČEKÁNÍ NA MIMINKO PONĚKUD ZNEPŘÍJEMNIT.

PŘIPRAVILA: SIMONA PROCHÁZKOVÁ

1 PIGMENTOVÉ SKVRNY

Hyperpigmentace se vyskytne až u devadesáti procent těhotných a příčinou jsou hormonální změny. Nejzřetelněji se projevuje v místech, jako je podpaží, obličej, dekolt nebo pupík. Symetrické hnědé pigmentové skvrny v obličejí se nazývají melasma neboli těhotenská maska. Vznikají vlivem kolísání hladin hormonů v těle v souvislosti s vnějšími vlivy jako UV záření nebo kosmetika. Hodně zmůžete sama: Používejte přípravky s vysokým ochranným faktorem, vyhněte se pobytu na slunci, nepodstupujte žádné estetické zákroky, které by narušily pleť (např. chemický peeling nebo laserové ošetření). „U pigmentových skvrn je důležitá prevence. Pravidelně proto používejte krémy s vysokými UV filtry. Nebojte se v období těhotenství ani faktoru 50+, který by měl škodlivé paprsky odfiltrovat a zabránit tak dalšímu probarvování pokožky,“ doporučuje MUDr. Jitka Chaloupecká, korektivní dermatoložka z Laserového centra Anděl.

2 HEMOROIDY

„Hlavními příčinami vzniku hemoroidů jsou rostoucí děloha a plod, který vyvíjí trvalý tlak na žilní pleteně konečníku. Zhoršuje se žilní návrat, krev v pleteních městná a dochází k rozšíření vnitřních hemoroidů. Další příčinou bývá zácpa, věrný to průvodce těhotenstvím i poporodním obdobím,“ popisuje proktolog MUDr. Martin Kouda z Chimare Clinic. Kromě nepříjemných pocitů a bolesti mohou hemoroidy přinášet i další komplikace. Nejčastěji se v těhotenství objevuje anální trombóza – náhle vzniklá tvrdá bolestivá bulka u konečníku, otok a bolestivost řitního otvoru, který někdy doprovází trhlina. Ta se projevuje bolestí při vyprazdňování a krvácením. „V těhotenství jsou omezené možnosti léčby, takže se snažíme odstranit nebo zmírnit obtíže pacientek. U hemoroidálního onemocnění pomohou venofarmaka, léky na zpevnění žilní stěny. Ne všechna jsou ale vhodná pro těhotné, proto je dobré navštívit praktického lékaře nebo gynekologa. Oba mohou venofarmaka předepsat a poradit s výběrem. Nedoporučuji pořizovat volně prodejné preparáty v lékárně,“ radí MUDr. Kouda.



3 TĚHOTENSKÁ CUKROVKA

Neboli gestační diabetes se objeví, jak její název napovídá, právě během těhotenství a po porodu většinou sama odezní. Trpí jí zhruba každá pátá těhotná a riziko vzniku se zvyšuje s rostoucím věkem rodičky. Hlavními viníky jsou genetické dispozice a také těhotenské hormony. Je proto opravdu důležité absolvovat zátěžový test OGTT (orální glukózový toleranční test), který se provádí mezi 24. a 28. týdnem těhotenství. Špatně léčená cukrovka totiž může vyvíjejícímu se plodu způsobit vážné potíže, jako například nadměrný růst či vrozené vývojové vady.

4 MIGRÉNA

Poznáte ji podle ostré, pulzující bolesti hlavy, kterou mnohdy provází nevolnost nebo dokonce zvracení a řada dalších nepříjemných příznaků. Spouštěči mohou být stres, poruchy spánku, únava, dietní chyba nebo hormonální změny. „Součástí záchvatů je také přecitlivělost na světlo, hluk nebo pachy. Migrenóznímu záchvatu u zhruba dvaceti procent pacientů předchází takzvaná aura, která může přetrvávat i ve fázi bolesti. Nejčastější bývá aura zraková ve formě rozmazaného vidění, jiskření či různých svítících obrazců, nebo naopak výpadku zorného pole,“ vyjmenovává MUDr. Marek Hakl, primář Oddělení léčby bolesti Fakultní nemocnice Brno. Méně se vyskytuje aura sluchová (zvonění v uších, pískot, oslabený sluch), mravenčení či brnění v končetinách nebo v obličeji. Jak léčit migrénu? Při slabších až středních záchvatech většinou postačí klid, odstranění příčiny stresu a včasné užití běžného analgetika – což je ale právě v jiném stavu potřeba konzultovat s ošetřujícím lékařem.

5 ZÁCPA

Není v těhotenství ničím neobvyklým. „V graviditě dochází vlivem progesteronu ke snížení napětí hladkých svalů, včetně svalů ve stěně střeva, které zabezpečují pohyb střevního obsahu. K tomu se mohou přidávat změny ve výběru stravy. S pokračujícím vývojem miminka navíc roste i děloha, která může mechanicky střevo v pohybu omezovat,“ vysvětluje MUDr. Radek Kroupa, Ph.D., vedoucí lékař Interní gastroenterologické kliniky FN Brno. Jak zácpě předcházet? Podle doktora Kroupy je vhodné zachovávat obvyklý denní režim stravování a vyprazdňování. Do jídelníčku zařaďte potraviny bohaté na vlákninu, jako jsou celozrnné výrobky, ovoce, zelenina či luštěniny. Přísun vlákniny v potravě je možné doplnit také přípravky z lékárny. „Dostatečné množství vlákniny a tekutin je jednou z cest, jak potíže zmírnit. Lze doporučit i pravidelný pohyb. Při nedostatečném efektu těchto opatření se dají krátkodobě použít i látky s projímavým účin-



kem. V těhotenství je bezpečné použití nevstřebatelného cukru laktulózy, který se pomocí střevních bakterií rozkládá na látky zvyšující sekreci a pohyb tlustého střeva. Při těžších stavech může vyprazdňování nastartovat zavedení glycerinového čípku do konečníku. Vše ale nejdříve konzultujte s lékařem nebo lékařem,“ doporučuje MUDr. Kroupa.

6 MASTNÉ VLASY

Problém se zvýšeným maštěním a „zplihlostí“ vlasů se vyskytuje zejména v první polovině gravidity, později vám vlasy spíše zhoustnou. Těhotenské hormony totiž stimulují jejich růst a překvapí vás nejspíš perfektní kvalitou kštice. Vlasy pak bývají pevnější, pružnější a silnější. Dva až tři měsíce po porodu vás naopak nejspíš nemine hormonálně podmíněné zvýšené vypadávání vlasů, na které neexistuje žádná stoprocentně účinná léčba. Pouze v případě, že se stav ani po několika měsících neupraví, je namístě konzultace s lékařem.

7 OTEKLÉ NOHY A RUCE

Mírné otoky jsou běžné, a to hlavně v oblasti kotníků nebo rukou. Důvodem je rozšíření cév a zvětšení objemu krve v těle, které vede k zadržování vody ve tkáních. Dále zvýšená spotřeba bílkovin a v pozdějších stadiích gravidity také to, že zvětšená děloha tlačí na dolní dutou žílu vedoucí krev z dolních končetin zpět k srdci. „Těhotenské otoky jsou typické tím, že se tvoří souměrně na obou končetinách. Stav zhoršuje dlouhé sezení, teplo, špatně zvolené oblečení nebo přehození nohy přes nohu. Ve většině případů jde o běžné potíže, někdy ale mohou otoky signalizovat vážnější problém. Například, pokud se otok objeví jen na jedné končetině, nemizí, je bolestivý a horký, mohlo by se jednat o zánět žil. Pokud je navíc otékání doprovázeno vysokým tlakem a zvýšenou hladinou bílkovin v moči, je načase navštívit lékaře. Mohlo by se jednat o tzv. preeklampsii, která se může rozvinout ve vážný stav,“ varuje gynekoložka MUDr. Radka Gregorová z Lékařského domu v Praze. Snažte se dodržovat dostatečný pitný režim a myslte na pestrou stravu s dostatečným přísunem bílkovin. Důležitý je také pohyb, spánek a odpočinek. Vyhybejte se dlouhému»





stání nebo sezení. Uleví vlažná koupel a masáž od konečků prstů k tříslům na podporu krevního oběhu. Noste pohodlné boty bez vysokých podpatků nebo úzké špičky.

8 ZUBNÍ KAZY A ZÁNĚTY DÁSNÍ

Velké kolísání hladin hormonů se na stavu ústní dutiny může i přes veškerou snahu a péči o chrup podepsat. Záněty nebo krvácení dásní se někdy objevují už od druhého měsíce gravidity. Větší kazivost zubů v těhotenství není způsobena tím, že bychom trpěly nedostatkem vápníku. Vysvětlení je mnohem jednodušší: Dávivý reflex a častější zvracení vedou k poklesu pH v ústech. Dalšími viníky jsou zvýšená chuť k jídlu (hlavně na sladké a kyselé), ale i únava, kvůli které se čištění nastávající maminky nevěnují tak často, jak by měly. Přesto existuje i objektivní příčina větší zánětlivosti dásní a kazivosti zubů, a to zvýšení hladiny estrogenu a progesteronu. To může vést k růstu počtu parodontálních bakterií a dásně jsou citlivější vůči škodlivému plaku. Každopádně nejlepší prevencí je pravidelné a důkladné čištění, případně návštěva dentální hygienistky.

9 KŘEČOVÉ ŽÍLY

Vzniknout mohou nejen na dolních končetinách, také ale v oblasti zevních rodidel. Jako prevence i úleva pomáhá co nejčastěji odpočívat s do výšky podloženými nohama, případně zkuste chladivé obklady. Lékaři doporučují zdravou stravu bohatou na vitamíny a vlákninu, pravidelný pohyb (chůze, plavání) a rovněž pořídit kvalitní kompresní stahovací punčochy. Nejen s křečovými žilami a medlíčkami, ale i bolestmi nebo pocity těžkých nohou se obraťte na gynekologa nebo praktického lékaře. Jde o projevy chronické žilní nedostatečnosti, které by se mohly dále zhoršovat. Pozor na užívání potravinových doplňků, v těhotenství byste veškeré užívání pilulek měla probrat s lékařem. „Zdravé žíly mají chlopně, které umožňují proudění krve jen jedním směrem – nahoru. Když se chlopně nedovírají, krev se hromadí a svou vahou roztahuje žíly. Tím je poškodí. Nejčastěji se tvoří na nohou, mohou se vám však objevit i v malé pánvi, nebo v konečníku,“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky.

10 HORMONÁLNÍ AKNĚ

Za vznikem nepříjemných pupínek opět stojí hormonální změny. „Receptory mazových žláz jsou vnímavé na hormonální změny, které mohou působit stimulačně na tvorbu mazu. K vyšší aktivitě mazových žláz dochází často ve druhém trimestru. Akné se obvykle objevuje v oblasti obličeje, dekoltu a zad, a třebaže po porodu s největší pravděpodobností zmizí, přesto se vyplatí jej mírnit. Doporučuji aplikaci místně vysušujících, protizánětlivých

a antibakteriálních přípravků. Pokud vám akné znepříjemňuje život, pak se o vhodném přípravku poraďte s dermatologem. Jestliže nedojde ke zmírnění akné po šestineděli, je možné použít lasery či celkově antibiotika – pokud již nekojíte,“ vysvětluje MUDr. Jitka Chaloupecká.

11 BOLESTI KYČLÍ A BEDER

Na růst dělohy dohlíží pohlavní hormon estrogen. Do těla ho uvolňují vaječníky a má nezastupitelnou úlohu při přípravě organismu na porod, pomáhá při rozvolňování vazů a kloubů v oblasti pánve. A proto ty nepříjemné bolesti. Tkáně, pletence pánevního dna a děložní vazy dělá „pružnějšími“ hormon relaxin. Alespoň trochu ulevit vám může vitamin B a hořčík. Během těhotenství také dochází ke zvýšení hmotnosti, břicha a zakřivení bederní páteře a současně se oslabí pánevní dno a břišní svaly. To vede k přetížení bederní oblasti a povrchových zádočných svalů, a tím k někdy až k úporným bolestem bederní páteře. „V těhotenství se nejčastěji objevují bolesti v bederní případně křížové části zad. Vlivem rostoucí váhy i velikosti plodu se totiž mění těžiště těla a bederní oblast páteře se přirozeně prohne více dopředu, zvětší se bederní lordóza. Pokud je prohnutí příliš veliké a zároveň nedostatečně aktivní břišní svaly a tím i „vyvýšené“ břicho dopředu, může dojít k přetížení a bolestem dolní části zad. Poradte se s fyzioterapeutem, který se specializuje na práci s těhotnými,“ doporučuje Mgr. Monika Krátká, fyzioterapeutka z kliniky Vo2max celostní terapie a sportu.

12 KŘEČE A BOLESTI CHODIDEL

Důvodem bývá zvýšená volnost (laxicita) vaziva v těle a zároveň rostoucí hmotnost. Zvětšenou laxicitou se tělo připravuje na porod tak, aby umožnilo projít miminku bez problémů celou pánví. Rozvolňují se však nejen vazy pánve, ale i na chodidlech či zápěstích. „Spolu s rostoucí vahou tak dochází ke zvýšeným nárokům na svaly chodidla, které mají za úkol udržet hezké klenutí. Pokud je jejich aktivita nedostatečná a je již přítomný pokles klenby, mohou se v těhotenství objevit právě jejich bolesti. Předějit jim můžete správným držením chodidel při stoji či chůzi, rovnoměrným rozložením váhy na patě, malíkové a palcové straně, zapojením prstů na nohou a spolu s tím aktivováním potřebných svalů, to vše ideálně pod odborným dohledem. Pomoci může i jemné promasírování,“ uvádí Mgr. Monika Krátká. ✖

