



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 02. 07. 2020

Opalování v těhotenství

Během gravidity dochází vlivem hormonálních změn k celé řadě tělesných pochodů, které právě opalování v těhotenství může narušit, nebo zhoršit. K...

Letní teploty vysloveně svádí k tomu, užívat si slunečních paprsků do sytosti. Začíná období zahradních party, grilování, vodních radovánek a mimo jiné i opalování. To je však nutné provozovat s určitou opatrností a je nasnadě při něm použít krémy s ochrannými faktory, abychom neohrozili svou pokožku spálením. Svá specifika má i opalování v těhotenství. Rozhodně není zapovězeno, jen by mělo být opatrnější než obvykle.

Opalování v těhotenství by mělo být velice uvážlivé, jelikož žena prochází složitějším obdobím, kdy v jejím těle dochází k **hormonálním změnám**. Tyto změny pak mohou vlivem **dlouhodobého působení** slunečních paprsků **negativně ovlivnit** především ještě nenarozené miminko.

Opalování v těhotenství a jeho specifika

Během gravidity dochází vlivem hormonálních změn k celé řadě **tělesných pochodů**, které právě

opalování v těhotenství může narušit, nebo zhoršit. **K jakým aspektům tedy dochází?**

- **Kůže maminky v očekávání je náchylnější a citlivější vůči slunečním paprskům:** proto je potřeba myslet při opalování v těhotenství na zodpovědné používání ochranných krémů s vysokým faktorem (volte vždy ten nejvyšší). Tyto produkty vaši pokožku náležitě **ochrání před spálením**. Obecně jsou pro těhotné ženy velice vhodné hlavně krémy na opalování pro děti, jsou totiž ke kůži šetrnější.
- **V období těhotenství mají ženy vyšší teplotu, než obvykle:** vývoj plodu vyžaduje větší objem krve, proto jí koluje v organismu gravidních žen daleko víc, než je běžné. To následně způsobuje **vyšší tělesnou teplotu**. I ta ovlivňuje případné opalování v těhotenství, jelikož je žena více náchylnější k celkovému přehřátí organismu.
- **Opalování v těhotenství dodá potřebný vitamín D, ale ubere kyselinu listovou:** vitamín D získaný ze slunečních paprsků je rozhodně prospěšný jak pro dotyčnou maminku, tak pro ještě nenarozené miminko. Díky němu máme **zdravé kosti** a zároveň podporuje **vstřebávání jiných minerálních látek** v naší krvi. Slunit se v omezené míře je tedy prospěšné, avšak těhotným maminkám se může při pobytu na slunci snížit celková hladina **kyseliny listové** (vitamín B9), která je pro tělo také nezbytná. Nutné je ji tedy doplňovat speciálními preparáty volně prodejnými v lékárnách.



Opalování v těhotenství: Samoopalovací krémy a solárium

Jestli nejste velká příznivkyně **opalování v těhotenství** a napadlo by vás snad použít místo toho **samoopalovací krém**, pak je dobré se jej raději vzdát. Většina těchto přípravků totiž obsahuje **glyceron**, který by se mohl přes pokožku vstřebat do vašeho krevního řečiště a ohrozit tak **vaše nenarozené miminko**. Pobývání v **soláriu** je také velice nevhodné a ohrožuje plod. Především pak kvůli nadměrné **kumulaci tepla** v těle matky, která může vést k celkovému **přehřátí a kolapsu organismu**.

Opalování v těhotenství a další obecné tipy

Maminky v očekávání by se měly především **vyvarovat** pobytu na přímém slunci **v rozmezí jedenácté až patnácté hodiny odpolední**. Na opalování v **těhotenství** je také nutné se náležitě vybavit a nezapomenout na kvalitní klobouk, nebo jinou **pokrývku hlavy**, **lahev s dostatečným množstvím pití**, nejlépe **čisté vody** a doporučuje se **vyhýbat i opalování břicha**. Maximální doba slunění u těhotných by **neměla být nijak dlouhá**. Postačí i deset minut.

Opalování v těhotenství a rady na závěr

Odborníci nedoporučují opalování v těhotenství v **prvním trimestru**. Sluneční paprsky totiž mohou velice **negativně ovlivnit vývoj plodu**, tj. může docházet **k poruchám růstu**, nebo **poškození mozku** ještě nenarozeného dítěte. Rovněž by se **nastávající maminky** měly vyvarovat ve **třetím trimestru** slunění v **poloze na zádech**, jelikož může docházet **k útlaku cév** a omezení průtoku krve k placentě. Žena v tomto případě může pociťovat velice **negativní příznaky**, jako je zvracení, dušnost, nebo tachykardie. **První pomocí** se rozumí hlavně **změna polohy**, tj. jít se projít, sednout si, nebo lehnout si na bok.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)