



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 10. 04. 2011

Pocity v těhotenství

Hormon hCG Lidský choriový gonadotropin neboli hCG je hormon, který vaše tělo začne produkovat ihned na počátku těhotenství. Tento hormon je...

Během celého těhotenství se budou objevovat různé příjemné i nepříjemné stavy a emocionální výkyvy. To mají na svědomí hormony, které vaše tělo v těhotenství produkuje ve zvýšené míře.

HORMONY V TĚHOTENSTVÍ

Hormon hCG

Lidský choriový gonadotropin neboli hCG je hormon, který vaše tělo začne produkovat ihned na počátku těhotenství. Tento hormon je vytvářen tzv. trofoblastem, součástí zahnížděného zárodku, později ho produkuje vytvořená placenta. Princip těhotenských testů spočívá právě na zjištění jeho zvýšené hladiny v těle. Tento hormon slouží k tomu, aby stimuloval produkci hormonů estrogenu a progesteronu v těhotenském tělísku. Hormon hCG brání nástupu menstruace a je nepostradatelný pro udržení těhotenství. Jeho hladina se postupně během 3 měsíců zvyšuje. Pokud se hladina hCG v této době nezvyšuje nebo dokonce klesá, signalizuje to abnormální průběh těhotenství, například mimoděložní těhotenství nebo potrácející se těhotenství. Pokud je plod mužského pohlaví, hormon hCG reguluje produkci testosteronu ve varlácích a tím ovlivňuje vývoj zevního genitálu u chlapců.

Estrogeny

Starají se o to, aby dělohou protékalo více krve a stimulují její růst a růst prsů. Hladina estrogenů se během těhotenství zvýší až stonásobně oproti normálním hladinám.

Progesteron

Jeho hlavní funkce spočívá v potlačování imunitní odpovědi organismu na vyvíjející se plod, tedy aby se tělo nepokládalo buňky plodu za cizorodé a nesnažilo se jich zbavit. Progesteron po oplodnění vajíčka potlačuje menstruační cyklus a navozuje vývoj mléčné žlázy. Progesteron také uvolňuje děložní svalovinu, čímž brání kontrakcím, které by mohly vést k potratu. Progesteron je významně ovlivňuje průběh porodu.

Oxytocin

Říká se mu "hormon lásky". Má vliv na budování vztahu mezi matkou a dítětem (tzv. mateřská láska), je to hormon, který navozuje pocit důvěry. Oxytocin zahajuje porod, vyvolává totiž kontrakce dělohy během porodu i po porodu, čímž umožňuje stažení dělohy do své původní velikosti. Z toho důvodu se velmi rychle rozšířilo injekční podávání syntetického oxytocinu pro usnadnění porodu. Oxytocin také vyvolává stahy hladkých svalů v mléčných žlázách a umožňuje tak vystřikování mléka při kojení.

Endorfiny

Říká se jim "hormony štěstí". Způsobují dobrou náladu a pocity štěstí. Pomáhají zvládnout bolest a stres, vyplavují se při svalové zátěži. Jejich produkce se zvyšuje před porodem a během něj.

Relaxin

Připravuje tělo na porod tím, že uvolňuje vazy. Tím se zvýší flexibilita spodních částí páteře a pánevních kloubů.

Nepříjemné pocity v těhotenství

Ranní nevolnost

Ranní nevolnosti a zvracení jsou v těhotenství velmi časté, týkají se asi 70% těhotných žen a řadí se mezi příznaky těhotenství. Ranní nevolnosti způsobuje prudký vzestup hladiny hormonů, celkově zpomalené trávení v těhotenství a také psychické vlivy a stres. Ranní nevolnosti jsou typické spíše pro první trimestr těhotenství, kolem 12.týdne gravidity ustupují. Pokud je zvracení dlouhodobé a velmi intenzivní, je třeba obrátit se na lékaře, aby nedošlo k závažnějším poruchám v organismu a aby bylo vyloučeno jiné onemocnění. Zvracení většinou nemá negativní vliv na vývoj plodu.

Co na ranní nevolnost pomáhá

V prvé řadě se vyhněte pocitu prázdného žaludku. Jezte již od rána v malých dávkách a v pravidelných intervalech, jídlo dostatečně rozkousejte. Vyvarujte se ostrých, tučných, kyselých a kořeněných jídel. Sladká chuť pomáhá a uklidňuje žaludek. Pijte dostatek tekutin, vhodný je zázvorový čaj. Zázvor působí proti nevolnosti a v těhotenství je povolen. Můžete také žvýkat kousek zázvorového kořene s javorovým sirupem. Zařadte do jídelníčku vitamin B6. Pomáhá také akupresura a akupunktura.

Plačtivost a podrážděnost

Může se vám stát, že vám rozpláče každá maličkost a často budete zaskočená náhlými přívaly emocí. Tyto stavy způsobuje hormon estrogen. Nemusíte se znepokojovat, tyto stavy jsou v těhotenství normální. Nenechte se však emocemi příliš ovládat, pokud trpíte smutkem dlouhodobě, poraďte se raději s odborníkem. Estrogen způsobuje také podrážděnost, proto můžete být více hádavá a nepříjemná na svoje okolí. Snažte se podrážděnost ovládat a mírnit.

Příjemné pocity v těhotenství


Euforie

Estrogen nezpůsobuje pouze negativní pocity, ale v kombinaci s progesteronem je zodpovědný také za náhlé přívaly kladných emocí. Vyvolává především pocity nevysvětlitelného štěstí a euforie.

Více energie

Nárůst energie se projevuje většinou v druhém trimestru, kdy se sníží hladina hCG. Ustupují zažívací potíže a nastávající maminka se cítí čím dál lépe. Má pocit, že zvládne mnohem více než obvykle a má neuvěřitelně mnoho energie. Je dobré toto období využít k přípravě na příchod miminka, k různým úpravám v domě a nákupům vybavičky.

Sexuální apetit

Díky vysoké hladině hormonů může působit těhotná žena neuvěřitelně sexy. Hormony navíc zvyšují  její libido, citlivost prsních bradavek a prokrvení pánevní dutiny. Sexuální život partnerů se proto může v těhotenství výrazně zlepšit.

Pleť a vlasy v těhotenství

Pleť v těhotenství se může více mastit, což opět způsobují vysoké hladiny hormonů. Může se dokonce objevit akné. Tyto potíže většinou mizí po prvních třech měsících. Pleť v této době ošetřujte pouze přírodními přípravky a oleji. Některým ženám se na těle objevují [pigmentové skvrny](#). Na ty bychom doporučili [krém proti pigmentovým skvrnám](#).

Těhotným ženám vlasy obvykle zhoustnou a zvýší se jejich lesk. Hormon progesteron totiž zabraňuje vypadávání vlasů. Asi tři měsíce po porodu se to však většině žen změní, staré vlasy začnou poměrně dost padat, aby uvolnily místo novým. To trvá zhruba půl roku. Proto si nyní svoji hustou hřívu užijte co nejvíce.