



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 12. 11. 2013

Víte, jaké mýty kolují o těhotenství? Nestresujte se v tomto období zbytečně.

Mýtus: Pohlaví dítěte můžete ovlivnit polohou při sexuálním styku.
Pravda: Pohlaví dítěte je určeno chromozomem X nebo Y od otce.
Spermie, která...

Jak těhotenství probíhá týden po týdnu, se můžete dočíst v článcích:

[Těhotenství týden po týdnu - 1. část](#)

[Těhotenství týden po týdnu - 2. část](#)

[Těhotenství týden po týdnu - 3. část](#)

První krok k těhotenství začíná obvykle sexuálním stykem, mužské pohlavní buňky spermie jsou vpraveny do dělohy. Spermie přežijí v těle ženy – matky, obvykle po dobu 48 hodin. Spermie mají dlouhý bičík, který jim slouží k pohybu. Jako jediné lidské buňky mají tuto vlastnost. V jedné ejakulaci zdravého muže bývá 100 až 300 miliónu spermií. Úkolem spermie je doputovat k vajíčku a dát tak vznik novému životu.

Alternativní metody oplodnění se souhrnně označují pojmem asistovaná reprodukce. Používají se při neplodnosti nebo k oplodnění žen bez partnera.

Těhotenství je specifickým a zcela výjimečným obdobím pro každou ženu, matku. Různé užitečné rady se mísí s mnohými pověrami a mýty, které se týkají tohoto období.

• MÝTY O POČETÍ DÍTĚTE

Mýtus: Pohlaví dítěte můžete ovlivnit polohou při sexuálním styku.

Pravda: Pohlaví dítěte je určeno chromozomem X nebo Y od otce. Spermie, která oplodní vajíčko, nesoucí chromozom X určuje, že se narodí holčička. Chromozom Y určuje chlapečka. Nebylo dosud prokázáno, že by poloha při pohlavním styku měla na pohlaví dítěte nějaký určující vliv.

Mýtus: Pokud se Vám nedaří otěhotnět, obejměte těhotnou ženu, třeba Vás to „nakazí“.

Pravda: V tomto případě lze jen konstatovat věř a víra Tvá Tě uzdraví. Psychická pohoda a klid může k otěhotnění ženy pouze přispět.

Mýtus: Jakmile vysadíte antikoncepci, okamžitě se Vám podaří otěhotnět.

Pravda: Ve skutečnosti má početí takovýto průběh pouze u minima párů. Průměrný pár potřebuje souložit více než stokrát, aby bylo dítě počato. Obvykle to trvá minimálně půl roku.



• MÝTY O PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ

Mýtus: Čím větší jsou Vaše ranní nevolnosti, tím větší je šance, že se Vám narodí holčička.

Pravda: I když se většina odborníků domnívá, že se jedná o pověru, tak některé studie dokládají, že ženám s výraznými ranními nevolnostmi se častěji rodí dívky. Není však jasné, co tyto častější nevolnosti vlastně způsobuje, na vině mohou být hormony.

Mýtus: Jestliže budoucí maminku v těhotenství často pálí žáha, pak bude mít Vaše dítě hodně vlasů.

Pravda: Pálení žáhy během těhotenství je poměrně běžné. Žaludek je díky rostoucímu plodu posunut výše v břiše. Žaludeční kyseliny se tak snadněji vracejí do jícnu a způsobují "pálení", to ovšem s růstem dítěte vlasů nemá nic společného.

Mýtus: Těhotná žena se nesmí dotknout kočky.

Pravda: Tento mýtus a doporučení se během těhotenství nedotýkat koček je spojeno s rizikem

nákazy toxoplazmózou. Tento parazit vyvolává závažnou infekci u lidí, obzvláště nebezpečnou u těhotných žen. Těhotná žena by se rozhodně měla vyvarovat manipulace s kočičím záchodem. Parazit se totiž přenáší výkaly.

Mýtus: Aby matka ochránila zdraví svého miminka, měla by se v těhotenství vyhnout sexu a cvičení.

Pravda: Sex ani cvičení dítěti neublíží. Naopak speciální cviky pomáhají maminku udržet ve formě. Vyhněte se cvičení v horku a také v případě rizikového těhotenství je možné, že Vám lékař doporučí sexuální abstinenci. Jde však o ojedinělé případy.

Mýtus: Nabraná kila v těhotenství zmizí během porodu.

Pravda: Některé ženy naberou v těhotenství sotva pár kilogramů a hned po porodu vypadají, jako by těhotné nikdy nebyly. Poměrná většina žen však kila nabraná v těhotenství během porodu neshodí. Průměrné ženy přiberou 11 - 16 kilogramů a při porodu samotném „shodí“ 4 - 7 kilogramů, a to maximálně. Zbytek pak musejí hubnout a shazovat pracně v následujících měsících.

Mýtus: V těhotenství nesmíte zvedat ruce nad hlavu (věšet záclony nebo prádlo), protože by se dítěti mohla omotat pupeční šňůra okolo krku.

Pravda: Jedná se o lidovou pověru. Pupečnickové komplikace závisí zejména na délce pupečníku a pohyblivosti plodu. Omotání pupečníku kolem části těla plodu je věcí náhody.

Mýtus: V těhotenství jezte za dva.

Pravda: Velice oblíbené tvrzení, ale to, že jste těhotná, ještě neznamená, že musíte jíst za dva. Aby byl jídelníček nastávající maminky vyvážený, doporučují odborníci maximálně přidat nějakou tu svačinku navíc v hodnotě cca 300 kalorií.

Mýtus: Z tvaru těhotenského břicha lze „vyvěstit“, zda se narodí chlapeček nebo holčička. Břicho špičaté značí chlapce, kulaté těhotenské břicho zase holčičku.

Pravda: Spoléhat na to bohužel nelze. Tvar břicha záleží zejména na poloze plodu v děloze. U vícerodiček bývá děloha vyklenuta více dopředu, což také ovlivňuje tvar břicha.



• MÝTY O PORODU

Mýtus: Přicházející porod stoprocentně poznáte.

Pravda: Toto tvrzení zaznívá i v těhotenských poradnách, ale není tomu tak vždy. Braxton Hicksovy kontrakce, zvané také "poslíčci", se mohou objevovat celý třetí trimestr a některé ženy s nimi mají zkušenost již v trimestru druhém. Jejich intenzita se může blížit skutečným porodním kontrakcím. Pokud jimi trpíte, můžete odjet do porodnice předčasně s pocitem, že již rodíte nebo naopak strávit první porodní dobu v klidu doma, neboť si nevšimnete rozdílu mezi poslíčky a kontrakcemi.

Mýtus: Porod poznáte podle toho, že Vám praskne plodová voda.

Pravda: Po celé těhotenství obklopuje dítě plodová voda a traduje se, že rodit začnete v okamžiku, kdy praskne plodový vak a voda vyteče. U mnohých žen však plodová voda začne prosakovat a k masivnímu úniku vůbec nemusí dojít. Lze si ji splést s močí. Některé ženy mají i takovou zkušenost, že plodová voda neodteče vůbec a plodový vak musí protrhnout až lékař.

Mýtus: Kontrakce jsou obdobné jako menstruační bolesti.

Pravda: U některých žen toto přirovnání platí, v žádném případě však nejde o většinu žen. Porodní bolesti totiž mohou mít u každé ženy zcela jiný průběh i intenzitu. U některých žen se objevují stahy a bolesti pouze v podbřišku, jiné pocítují tvrdnutí celého břicha nebo dokonce i silné bolesti v bederní páteři.

Mýtus: Druhý porod je vždy jednodušší, než ten první.

Pravda: Toto může být pravda, ale nemusí. Traduje se, že druhý porod bývá kratší a lehčí. Po bolestivost a náročnost porodu je však mnohem více určující velikost a poloha dítěte. Určující je též rychlost otevírání porodních cest než pořadí porodu.

Mýtus: Po porodu císařským řezem budete vždy už rodit jen císařem.

Pravda: V současné době je porodů císařským řezem v České republice přibližně 15% ze všech proběhlých porodů. Jedná se sice o nejčastější operační porod, vzhledem k jeho rizikovosti však lékaři raději preferují porod vaginální. Pokud žena podstoupila dva či více císařských řezů, či je dítě těžší než čtyři kilogramy, pak vaginální porod možný není. V takovém případě totiž hrozí protržení dělohy ženy.



• MÝTY O KOJENÍ

Mýtus: Kojit může každá žena.

Pravda: Není to bohužel pravda. Při kojení mohou nastat různé překážky, mohou to být dřívější operace a zákroky v oblasti prsů. Jindy může stát za neúspěšným kojením užívání některých léků.

Pravdou ale je, že kojit by měla, pokud je to možné, každá žena, alespoň po nějaký čas.

Mýtus: Pokud se ženě po porodu ňadra zmenší, znamená to, že má málo mateřského mléka.

Pravda: Zmenšení prsou neznámá nutně nedostatek mateřského mléka. ňadra novopečené matky se po porodu hodně, někdy až bolestivě nalijí mateřským mlékem. Během několika dní se však obvykle vrátí na svoji původní velikost. Mléka se v nich ale tvoří stále stejně. V prvních dnech po porodu i více. Neplatí ani mýtus, že ženám s velkými prsy se kojí lépe nebo že by v nich měly více mléka.

Mýtus: Musíte dodržovat čas kojení, jinak dítě rozmazlíte.

Pravda: Tato babská rada neplatí, je však dobré kojit miminko pravidelně. Časté kojení zvyšuje tvorbu mateřského mléka a malému dítěti dodává pocit pohody a spokojenosti.

Mýtus: Pitím černého piva se zvyšuje tvorba množství mateřského mléka.

Pravda: Množství mateřského mléka spíše souvisí s pitným režimem matky a množstvím tekutin, které přes den vypije.

Mýtus: Nemocná matka nemůže kojit.

Pravda: Maminka může kojit téměř při všech onemocněních. Výjimkou jsou onkologická a některá vzácná onemocnění. Rozhodnutí je na lékaři. Pokud se ale maminka cítí hodně vyčerpaná, až slabá, pak je lepší nekojit.

Mýtus: Když je dítě hladové, má zelenou stolicí.

Pravda: Zelenou a řídkou stolicí mají děti často. Pokud je dítě skutečně vyhládlé, pak je jeho stolice hnědá, s hlenem.

Mýtus: Jakmile dostane malé dítě umělou výživu, pak už nebude chtít sát mateřské mléko.

Pravda: Umělé mléko je dochucováno pro starší kojence - cca od osmého měsíce jejich věku. Pokud je nutné dítě dokrmit, pak takovým množstvím, které vyvolá pocit sytosti, ale ne přesytení. Dítě tak sice bude najezené, ale tak akorát, není tedy třeba se obávat, že by při dalším kojení odmítalo sát z prsu.

Mýtus: Když kojím, nemohu otěhotnět.

Pravda: Pokud nemáte v plánu dalšího potomka, pak na tuto babskou radu skutečně nespolehejte a zajistěte se proti početí jinak.



Rady a tipy ohledně těhotenství a porodu, které jsou sice na pomezí mýtů, jsou však na zvážení:

- **Těhotenství se oznamuje až po třetím měsíci - tedy prvním trimestru, aby se nezakřiklo.**

Nic nezakřiknete, těhotenství můžete oznámit kdykoliv, kdy to uznáte za vhodné, ale je pravdou, že první trimestr těhotenství bývá nejrizikovější, a tak je pro klid budoucí maminky vhodné oznámit radostnou novinu světu až po té, co první trimestr prožije v klidu a podělí se o skutečnost vznikajícího nového života nejprve jen se svými nejbližšími.

- **Žena v šestinedělí nesmí opouštět domov a vycházet z domu ven.**

Tento mýtus vznikl pravděpodobně z důvodu obavy z infekce. Zánětlivá onemocnění bez patřičné léčby mohlo být pro šestinedělku fatální.

Těhotenství je specifickým obdobím v životě každé ženy. Pravdou je, že stát se může leccos a opatrnost je na místě, Avšak těhotenství i porod jsou přirozené děje, které by více než strach, obavy a pověry mělo provázet příjemné očekávání, radost a dobrá pohodová nálada.