



WELLNESS 08. 01. 2018

## Sauna v těhotenství. Dobrý nápad, nebo zbytečný hazard?

**Sauna v těhotenství se důrazně nedoporučuje v prvním trimestru. Plod prochází v prvních třech měsících největším vývojem a utváří se. Tím pádem...**

Saunování pro mnoho lidí představuje ideální formu relaxace, při které zcela vypnou mysl a uvolní se. [Obecná pravidla saunování](#) jsme už vysvětlovali v předchozím článku. Jak je to ale v případě, kdy je žena v jiném stavu. Doporučuje se sauna v těhotenství? A je to dobrý nápad, nebo zbytečně ohrožujete dítě?

Těhotenství je zázrak a požehnání a proto by ženy během 9 měsíců **neměly zbytečně riskovat** a provozovat takové činnosti, které by mohly ohrozit dítě. Ještě horší než tohle riskantní chování je ale **přehnaná starost a strach** před vším. Takové pocity naopak mohou nastávající maminku zbytečně vystresovat a ohrozit dítě. Proto se po celé těhotenství pokoušejte udržet se **v co nejlepší psychické a fyzické kondici**.

Udržet vás v dobré psychické a fyzické pohodě vám pomohou **činnosti, na které jste byla doposud zvyklá**. Pokud jste byla naučená každý den běhat, můžete to dělat i v těhotenství. To stejné platí i pro procházky nebo právě pro saunování. Existuje ale několik **výjimečných případů, při kterých se sauna v těhotenství nevyplácí**. Které to jsou?

## Kdy saunu v těhotenství raději vynechat?

- **Sauna v těhotenství se důrazně nedoporučuje v prvním trimestru.** Plod prochází v prvních třech měsících největším vývojem a utváří se. Tím pádem reaguje i na velké změny. Proto se důrazně nedoporučuje vystavovat se **tělesné teplotě vyšší než 38 stupňů**. Právě proto není sauna v těhotenství vhodná v prvních 3 měsících po početí.
- Pobyť v sauně se také nedoporučuje ženám, které jsou z jakéhokoliv důvodu na **rizikovém těhotenství**.
- Sauna v těhotenství může také ublížit ženám, které **v minulosti potratily** nebo měly **komplikované těhotenství**.
- Saunu je dobré vynechat v případě, že žena v sauně pocituje nečekané nepříjemné změny, jako jsou pocity na omdlení nebo nevolnost.
- Pokud ženu trápí předčasné stahy dělohy, není sauna v těhotenství dobrý nápad.

## Co dodržovat při saunování v těhotenství?

Pokud se pro přeci jen do páry vypravíte, **má sauna v těhotenství několik pravidel**, které byste vždy měly dodržovat.

- Maximální pobyt v sauně by neměl přesáhnout 10 minut.
- Vybírejte sauny s nižší teplotou.
- Do sauny nechoďte v plavkách.
- Vždy sedte na čistém prostěradle nebo ručníku.
- **O návštěvě se poradte s lékařem.**

Sauna v těhotenství tedy dobrý nápad může být, a pokud vám to lékař vyloženě nezakáže, může vám být prospěšnou. Existuje ale několik jiných činností, které se **nedoporučují dělat v těhotenství**. Podívejte se na krátký výčet.

## Co nedělat v těhotenství?

Těhotným ženám se důrazně nedoporučuje kouřit a pít alkohol. Takové nezodpovědné jednání by mohlo ohrozit plod a správný vývoj dítěte.

- **V těhotenství se zakazuje silné rentgenové záření.** U silného záření hrozí bezprostřední poškození plodu.
- **Dávejte si pozor na léky, které konzumujete.** O účincích léků, které pravidelně berete, se poradte s lékařem.
- **Vyhýbejte se potravinám s ušlechtilou plísní (sýry, salámy).** Takové potraviny by vám nemusely udělat dobře.
- **Nemyslete si, že těhotenství je nemoc.** Těhotná žena může dělat téměř vše jako dříve. Pouze dbejte pokynů lékaře.