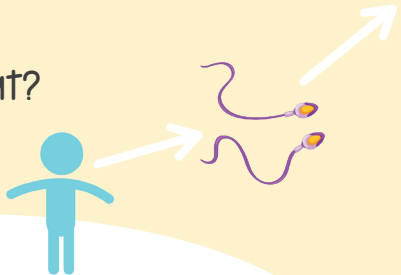
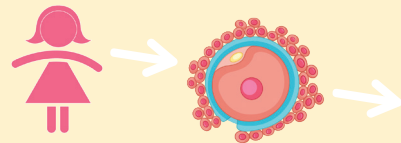


TĚHOTENSTVÍ



CO SE V TÉTO BROŽUŘE DOZVÍŠ?

1. Co je to těhotenství.
2. Jak žena otěhotní?
3. Jak poznat těhotenství?
4. Co dělat v případě vynechání menstruace?
5. Co je to těhotenský test?
6. Co je a co obnáší prenatální poradna?
7. Co je to těhotenská průkazka?
8. Obtíže provázející ženu v těhotenství.
9. Správná životospráva v těhotenství?
10. Čemu by se měla žena v těhotenství vyhnout?
11. Co jsou to předporodní kurzy?
12. Co je to porodní plán?
13. Co je to porod?



CO JE TO TĚHOTENSTVÍ, GRAVIDITA?

Není to nemoc,
ale lidově
„jiný stav“.

Je to období
od oplodnění
do narození
miminka.

Dělí se na 3 období (trimestry).



V břichu
ženy
roste
a vyvíjí se
miminko.

V těle ženy
(ve vejcovodu)
se spojí mužská
spermie a ženské
vajíčko.

Trvá
9
kalendářních
měsíců

nebo-li 280 dní ... nebo-li 40 týdnů nebo-li 10 lunárních měsíců

Projevuje se
velkými změnami
na těle ženy
(rostou prsy,
zvětšuje se břicho,
žena přibývá na váze, ...)

JAK ŽENA OTĚHOTNÍ?



Když má žena s mužem pohlavní styk, sex, milují se, mazlí se, líbají se, hladí se... Říká se, že „spolu spí“.



Muž vsune svůj penis do pochvy ženy.

Penis drážděním pochvy způsobuje ženě příjemný pocit.

Na konci milování muž vstříkne ženě do pochvy sperma.

Sperma putuje z pochvy přes dělohu do vejcovodu.

Ve vejcovodu se nachází ženino vajíčko, které se uvolnilo z vaječníku.

Spermie najde vajíčko a spojí se spolu.

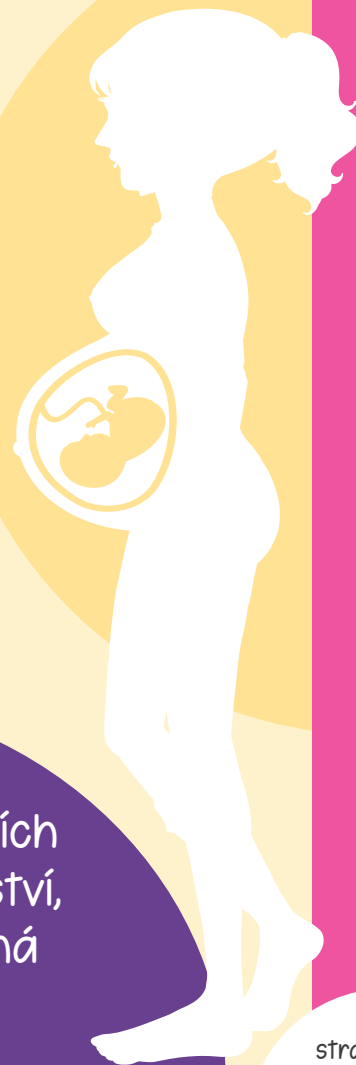
Spojením spermie a vajíčka začíná nový život = vznikne zárodek miminka, které postupně roste a vyvíjí se.

JAK POZNAT TĚHOTENSTVÍ?

Těhotenství se projevuje „těhotenskými signály“:

1. vynechání menstruace (měsíčků)
2. ranní nevolnosti, zvracení, unavenost, spavost, změny chuti k jídlu
3. citlivost a zvětšení prsů
4. zvýšená citlivost na pachy a vůně
5. časté močení
6. zvýšená slinivost
7. pálení žáhy
8. změny nálad

Tyto projevy většinou vymizí po prvních třech měsících těhotenství, kdy se tělo ženy vyrovná s „novým stavem“.



CO DĚLAT V PŘÍPADĚ VYNECHÁNÍ MENSTRUACE?

Pokud jsi měla nechráněný sex s mužem (nepoužili jste kondom, neužíváš hormonální antikoncepci či jiné metody k zabránění početí).

1.

Udělej si domácí těhotenský test (NE dříve než za 7 — 10 dní po vynechání menstruace).



2.

Navštiv svého gynekologa (provede Ti ultrazvukové vyšetření a odebere krev na průkaz těhotenství).

CO JE TO TĚHOTENSKÝ TEST?

Je to spolehlivá a jednoduchá metoda ke zjištění těhotenství.

Lze jej provést doma.

Dá se zakoupit v lékárně, v drogerii.

Zjišťuje hladinu těhotenského hormonu v moči.

Provádí se z moči počůráním testovacího proužku.

Těhotenský hormon se začíná tvořit ve chvíli, kdy oplodněné vajíčko doputuje do dělohy a vnoří se do děložní sliznice jako „horká kovová kulička do vosku“.

Pokud se na testovacím proužku zobrazí dvě čárky jsi pravděpodobně těhotná.



Pokud se na testovacím proužku zobrazí jedna čárka nejsi těhotná.



Testování prováděj vždy ráno (koncentrace těhotenského hormonu je v ranní moči nejvyšší).

Provádí se nejdříve za 7 až 10 dní po vynechání menstruace.

CO JE A CO OBNÁŠÍ PRENATÁLNÍ PORADNA?

Těhotná žena chodí na prohlídku zhruba každý měsíc až do porodu miminka.

Probíhá u gynekologa.

Na každé prohlídce se těhotná žena zváží (zjišťuje kolik kilogramů přibírá), změří se ženě krevní tlak, provede se vyšetření na cukr a bílkovinu počuráním testovacího proužku.

Gynekolog těhotnou ženu vyšetří vaginálně a provede ultrazvukové vyšetření.



Jiným slovem
je to **těhotenská
prohlídka.**

CO JE TO TĚHOTENSKÁ PRŮKAZKA?

Je to
papírová
knížečka.

Slouží
k zaznamenávání
důležitých údajů
o těhotné ženě a vývoji
a růstu miminka.

Dostává
ji každá
těhotná
žena.

Těhotná žena ji musí
nosit stále u sebe.



OBTÍŽE PROVÁZEJÍCÍ
ŽENU V TĚHOTENSTVÍ

pálení žáhy

zvýšené
slinění

nespavost



bolesti zad

otoky nohou



citlivost prsů

V průběhu
těhotenství se u ženy
mohou objevit některé
nepříjemné obtíže,
které jsou zcela běžné
a normální.

nevolnost



zvracení

zácpa

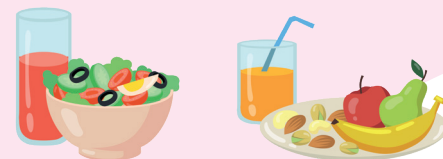
nadýmání

SPRÁVNÁ
ŽIVOTOSPRAVA
V TĚHOTENSTVÍ

... mít dostatek pohybu
(cvičení pro těhotné, plavání,
jóga, břišní tanec, chůze,...)



... „jíst
zdravě
a správně“...



... nosit pohodlné bavlněné
oblečení, podprsenku,
spodní kalhotky,
vhodnou obuv...



... hodně odpočívát
a spát...



... pobývat na čerstvém
vzduchu venku...

Těhotná
žena
by měla:



kouření cigaret



rizikovým sportům
(tenis, bruslení, potápění,
míčové hry, lyžování, jízda na koni, ...)



užívání drog,
užívání léků
(léky užívat pouze
po poradě s gynekologem)



nevhodným
potravinám
(smažené, tučné,
kořeněné, syrové jídlo
a maso, majonézy,
sladkosti, kynutá jídla, ...)



pití alkoholických nápojů



nadměrnému pití
kávy a kofeinových
nápojů
(Coca — Cola)

ČEMU BY SE MĚLA ŽENA V TĚHOTENSTVÍ VYHNOUT?

CO JSOU TO PŘEDPORODNÍ KURZY?

Poskytují těhotné ženě důležité informace
o těhotenství, porodu a kojení.

Těhotná žena je může navštěvovat
s partnerem, s kamarádkou, s maminkou, ...

Jejich součástí může být cvičení pro těhotné
ženy, prohlídka porodního sálu.

Připravují těhotnou ženu hlavně na porod
(co s sebou sbalit do porodnice, kdy jet
do porodnice, potřebné dokumenty
k porodu, oblečení pro miminko
do porodnice, jak správně dýchat u porodu,
nácvik úlevových poloh od bolesti
při porodu, jak tlumit bolest u porodu, ...)



CO JE TO PORODNÍ PLÁN?

...jak si těhotná žena představuje svůj porod...

... co si těhotná žena přeje / nepřeje u porodu...

... těhotná žena jej konzultuje s porodní asistentkou, s lékařem...

Je to písemné „přání“ těhotné ženy, jak si přeje родit.



CO JE TO POROD?

Je to zakončení těhotenství, kdy se ženě narodí dítě.

Trvá různě dlouhou dobu.

Začíná pravidelnými bolestmi v podbřišku a končí porodem miminka.



Probíhá v nemocničním zařízení, v porodnici.

Vede jej porodní asistentka (osoba, která o Tebe pečuje u porodu), pokud vše probíhá dobře.



Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.

IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO PROJEKTU: 44613/2020/OKD

NÁZEV PROJEKTU: Edukace mladých dívek s mentálním postižením
v oblasti sexuálního zdraví a gynekologické prevence



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ