



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Usetrovatejska pece o zenu v těhotenství, v průběhu porodu a v období šestinedělí

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ



Životospráva v těhotenství

Mgr. Daniela Nedvědová, Ph.D.

Výživa



- v těhotenství zvýšená potřeba výživy
- tělo matky je schopno zajistit výživu plodu i dítěti (těhotenství, kojení)
- zdravá výživa = dobrý start do života dítěte
= dostatek energie matky

Důraz: čerstvé ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, výrobky, lehce stravitelné maso, mléčné výrobky

Váhový přírůstek v těhotenství

- u žen s normální váhou: 11,5 – 16 kg;
- u žen podvyživených: 12,5 – 18 kg;
- u žen s nadváhou: 7 – 11,5 kg;
- doporučuje se přírůstek váhy v I. trimestru 1,6 kg, poté do konce těhotenství po 0,44 kg týdně

Pestrá a vyvážená strava

- správně jíst neznamena jíst za dva, ale dvojnásobně lépe
- energetická potřeba se v těhotenství zvýší asi o 15%, tedy na 2 100 až 2 200 kcal
- přijímat 5-6 menších porcí jídla
- v denním množství stravy by mělo být 70-80 g bílkovin, 350-400 g cukru a asi 50 g tuků

Podíl jídel na energetický přísun v těhotenství

SNÍDANĚ: 20%

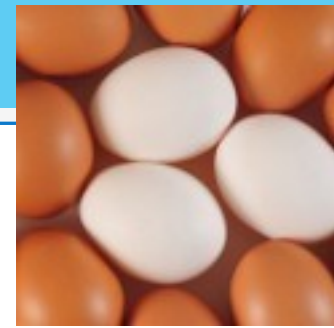
PŘESNÍDÁVKA: 10%

OBĚD: 35%

SVAČINA: 10%

VEČEŘE: 25%





Složky výživy - bílkoviny

- *bílkoviny živočišného původu (maso, mléčné výrobky, ryby, vejce, vnitřnosti)*
- *bílkoviny rostlinného původu (ořechy, sója, luštěniny)*
- min. 3 jídla/den
- důležité pro zvětšující se dělohu a rostoucí prsa



Složky výživy - sacharidy

- zdroj energie
- brambory, těstoviny, rýže, obiloviny, ovoce, zelenina, živočišné produkty (jogurty, mléko, sýry,)
- při nadměrném příjmu glycidů se jich část mění v tuk, který způsobuje tloustnutí



Složky výživy - sacharidy

- sacharidy jsou zdrojem energie;
- potraviny rostlinného původu (brambory, obiloviny, zelenina a ovoce, v živočišných produktech je to mléko
- při nadměrném příjmu glycidů se jich část mění v tuk, který způsobuje tloustnutí.

Složky výživy - tuky

- zásobní látka organismu
- rozpouštějí se v nich vitaminy A, D, E, K
- kvalitní rostlinné oleje, čerstvé máslo, kvalitní margaríny
- esenciální mastné kyseliny (kys. arachidonová)
- důležité pro rozvoj nervové tkáně a mozek plodu
- žloutek, listová zelenina, tučné ryby
- pozor na skryté tuky



Složky výživy – vitaminy, minerály

- v těhotenství zvýšená potřeba
- příjem 400 g ovoce a zeleniny denně
- nejvýznamnější na vývoj plodu kyselina listová (folacin)
- prenatální multivitaminové preparáty (Femibion, Mamavit, Gravital,) obsahují doporučenou denní dávku vitamínů a minerálů

Kyselina listová (folacin)

- důležitá pro dělení buněk, snižuje výskyt defektů neurální trubice (spina bifida nebo anencefalie), je nezbytná pro správnou tvorbu a zrání červených a bílých krvinek v kostní dřeni
- denní doporučená dávka pro těhotnou ženu je 400 mikrogramů
- zdroj: játra, ledviny, fazole, listová zelenina, libové hovězí maso, brambory, celozrnný pšeničný chléb, sušená zrna a ořšky.

Pitný režim

- denní potřeba tekutin – 1500 – 2000 ml
- polotučné mléko nebo podmásílí, kefír, minerální vody, které obsahují hořčík, bylinné čaje, méně slazené ovocné šťávy

Péče o kůži

- těhotenské hormonální změny ovlivňují kůži, vlasy a nehty
- hyperpigmentace (chloasma uterinum, melasma, linea fusca)
- pavoučkové névy
- varixy
- hemoroidy
- změny růstu vlasů a nehtů
- striae distensae
- kožní změny po porodu mizí

Péče o vlasy

- od 2. – 3. měsíce dochází vlivem hormonů ke stimulaci růstu vlasů
- vlasy mění v těhotenství svou kvalitu
- vlivem hormonů – estrogenu, který je v těhotenství dostatečně vylučován, se zlepšuje kvalita suchých a roztřepených vlasů a zpomaluje se jejich přirozené vypadávání
- mastné vlasy se někdy zhoršují. Naopak po porodu dochází ke zvýšenému vypadávání vlasů
- stav se upravuje a vlasy dorůstají do jednoho roku po porodu, na tento stav neexistuje léčba

Péče o nehty

- v těhotenství se mohou na nehtech vyskytovat různé příčné rýhy, bílé skvrnky, může docházet k zeslabení, třepení a zvýšené lámavosti
- změny jsou většinou přechodné a nevyžadují léčbu

Péče o dutinu ústní a chrup

- běžná součást předporodní přípravy
- hlavní důraz – profylaxe a prevence
- součástí zubní péče v průběhu gravidity jsou preventivní prohlídky,
- je všeobecně známo, že kolísání hladin hormonů se během těhotenství projevuje na změnách parodontu
- v těhotenství je větší kazivost zubů

Oblečení a obuv v těhotenství

- užívat pohodlnou obuv, ve které noha pevně drží, která má široký podpatek, nebo malý podpatek vysoký maximálně 2-3 cm
- nenosit pantofle, otevřené sandály, protože v nich noha pevně nedrží a je zde riziko větších pádů nebo vymknutí končetiny
- je vhodné si koupit boty o číslo větší, než těhotná žena běžně nosí
- šaty by měly být volné, vzdušné a přiměřené počasí, nemají dovolit prochlazení, ani způsobovat přehřátí
- důležitá je podprsenka, která dá prsům řádnou podporu
- existence specializovaných prodejen, které nabízejí široký sortiment oděvů i obuvi navržených a vyvinutých speciálně pro těhotné ženy

Odpočinek a spánek

- spánek: min. 8 hodin v noci a 2 hodiny přes den
- obnova tělesných a duševních sil

Tělesná aktivita, sport

- v těhotenství se doporučuje, pokud probíhá těhotenství bez jakýkoliv potíží
- nedoporučuje se účastnit se sportovních závodů, ani nevykonávat sporty, kde hrozí riziko pádů, otřesů
- doporučuje se: chůze, plavání, těhotenská gymnastika, jóga-gravidjóga, tanec (orientální)



Profimedia.cz



Tělesná aktivita sport - význam

- zvyšování tělesné zdatnosti
- snižuje hladinu cholesterolu
- přispívá k duševní svěžesti, k duševní pohodě
- odolnost proti stresu
- proti bolesti v zádech
- zpevňuje kosti, zmenšuje riziko zlomenin
- zlepšuje prokrvení kůže

Zásady sportování v těhotenství

- netrénovat do úplného vyčerpání
- TT nesmí být při tělesné aktivitě vyšší než 38 °C
- předejít dehydrataci, dodržovat pitný režim
- sportovní výkon nesmí vyvolat oběhové selhání (tzv. „černo před očima“)
- vyvarovat se cviků se zadržením dechu
- nezapojoovat příliš břišní lis při cvičení
- neprochladnout
- neprovozovat sporty, při kterých hrozí zranění, pády, srážky, nárazy, ...

Cestování

- posoudit aktuální zdravotní stav těhotné, pokročilost gravidity, klimatické podmínky, délku pobytu
- 1. trimestr – těhotným bývá špatně, nauzea, nejsou dobré otřesy, riziko potratu
- upřednostňovat vlak než autobus
- letadla: změna tlaku v kabině (riziko odtoku PV), riziko tromboembolické nemoci (dlouhé sezení), cévní gymnastika, hodně pít
- loď: nauzea, zvracení

Pohlavní život

- nezakazuje se
- intenzivnější prožívání pohlavního styku
- pokles sexu v I. trimestru (únava, nauzea, zvracení)
- zvýšení zájmu o sex je od 4. do 7. měsíce těhotenství, a pak pokles v posledním trimestru měsících
- sexuální styk napomáhá přípravě svalů pánevního dna na porod a působí relaxačně pro oba partnery, ale i pro budoucí dítě
- vhodné polohy (zezadu, na boku, žena nahoře) – netlačit na břicho



◉ DĚKUJI ZA POZORNOST