



# VAŠE MIMINKO, NAŠE PÉČE

## **Milé nastávající maminky,**

čekáte první miminko a máte pocit, že to přináší spousty otázek spojených s Vaším těhotenstvím, porodem a šestineděním? Dovoďte mi, abych Vám pomohla projít toto krásné období.

# VAŠE MIMINKO, NAŠE PÉČE

Milé nastávající maminky, čekáte první miminko a máte pocit, že to přináší spousty otázek spojených s Vaším těhotenstvím, porodem a šestinedělím? Dovolte mi, abych Vám pomohla projít toto krásné období.

Počátek všeho je zjištění, že jste těhotná. Obvykle to nastane po prvním vynechání menstruace. Některé z nás si tento čas pečlivě hlídají, protože těhotenství plánují, jiné to může i příjemně překvapit. Pokud na Vás září dvě čárky z těhotenského testu, objednejte se u svého gynekologa, aby Vám šťastnou novinu potvrdil.

Těhotenství se počítá od prvního dne poslední menstruace a ultrazvukově jej lze zjistit cca v 5.-6. týdnu těhotenství, tedy asi dva týdny po vynechání měsíčků. Pro časnější potvrzení těhotenství lze využít laboratorního rozboru z odběru krve, který potvrdí přítomnost těhotenského hormonu. Ale člověk je tvor vizuální, tak raději vyčkejte na ultrazvuk. Po prokázání těhotenství Vás gynekolog vyšetří a vyptá se na informace, týkající se zdravotního stavu, provede (zajistí) krevní testy ke zjištění krevní skupiny, protilátek, vyšetření krevního obrazu, hladiny cukru v krvi na lačno, biochemické vyšetření krve i moči a vyšetření na infekce syfilis, HIV a žloutenka typu B. Dále Vám změří pánevní rozměry. A vystaví vám těhotenskou průkazku - nejpozději do 14. týdne. V ní budou zaznamenávány veškeré údaje, výsledky a vyšetření prováděná v průběhu celého těhotenství. Je vhodné, abyste ji měla po dobu těhotenství stále u sebe.

Po vstupním vyšetření probíhají návštěvy těhotenské poradny ideálně jednou měsíčně. Lékař vždy zjišťuje aktuální údaje o vašem zdravotním stavu, dle potřeby provádí vaginální vyšetření, kontroluje krevní tlak, moč, hmotnostní přírůstek a mnoho dalšího. Kontroluje též známky života plodu. V případě, že jste jako budoucí maminka již sledovaná u specialisty pro jiné onemocnění či užíváte léky, které nejsou v souladu s těhotenstvím, doporučuje se též návštěva specializované ambulance. Během těhotenství je třeba absolvovat též vyšetření u praktického lékaře a stomatologa.

Mezi 11. - 14. týdnem těhotenství se provádí I. ultrazvukový screening – vyšetření možných vývojových vad plodu. Jedná se o kombinované vyšetření - ultrazvuk a odběr krve. Slouží ke stanovení rizika nejčastějších vrozených vývojových vad plodu. V 16. týdnu těhotenství ho doplňuje další odběr krve na vývojové vady. Ve 20. týdnu se provádí II. ultrazvukový screening, který je zaměřený na podrobné měření velikosti plodu, kontrolu množství plodové vody, uložení placenty a na poznatelné známky vrozených vývojových vad.

Pokud jste zvědavá maminka, která si ráda popovídá, a máte v oblíbě pohyb, přihlaste se na naše Předporodní kurzy. Ideální doba na návštěvy kurzu je mezi 22. - 33. týdnem – kurz se skládá ze 7. lekcí, vždy ve dvou částech. Části teoretické a části relaxačního cvičení se zkušenými porodními asistentkami. Na kurzu připravujeme nastávající maminky na průběh těhotenství, porod, šestinedělí, kojení a péči o novorozence. Nemusíte navštěvovat obě části, lze se zúčastnit buď jen teoretické části, nebo jen cvičení.

Mezi 24. - 28. týdnem Vás čeká neoblíbený glukózový zátěžový test – vyšetření na

poruchy metabolismu cukru, pro zjištění rizika rozvoje těhotenské cukrovky (je nutné vypít velmi sladkou vodu a nechat si opakovaně odebrat krev). Pokud máte krevní skupinu s Rh negativním faktorem, bude vám v době mezi 27. - 28. týdnem aplikován preventivně anti D imunoglobulin ve formě injekce do svalů. Tento chrání vaše miminko před nadměrnou reakcí vašeho těla. Mezi 28. - 32. týdnem se provádí opětovná kontrola krevního obrazu. A je tu 30. týden - III. ultrazvukový screening - další kontrola velikosti plodu, uložení miminka v děloze, kontroluje se množství plodové vody, uložení placenty a poznatelné známky vrozených vývojových vad.

V této době mají budoucí rodiče ideální čas dojet si prohlédnout vybranou porodnici, kde si mohou prohlédnout porodní boxy i pokoje pro šestinedělky. U nás v porodnici Mělník jsou prohlídky pravidelně každou 1. a 3. středu v měsíci od 13:00 hod. a to vždy po předchozí telefonické domluvě - **tel.: 315 639 365**. Po telefonické domluvě je možné sjednat i jiný termín. Laktační poradna ještě v průběhu těhotenství je další nabídkou Porodnice Mělník pro nastávající maminky. Kurzy vedou zkušené laktační poradkyně. Cílem je připravit maminky na kojení, naučit je pečovat o prsy v těhotenství i při kojení a techniku kojení. Poradkyně vyšetří prsy kvůli možnosti vpáčených bradavek. Maminky získají také všechny další dostupné informace o tom, co všechno mohou udělat samy pro to, aby kojení bylo úspěšné.

Byli jste při prohlídce spokojeni? Pak je tu čas na registraci k porodu. Registrovat k porodu u nás se ale můžete již od 14. týdne těhotenství mailem. Kontakt je přímo do registrační poradny, kde si Vás porodní asistentka zaeviduje: **helena.fridrichova@mediterr.cz**.

Potřebujeme uvést Vaše identifikační údaje, termín porodu a stávající týden těhotenství. Registraci Vám obratem potvrdíme. Pokud prvotní registraci nemáte - vůbec to nevádí a platí pro všechny nastávající maminky objednat se - okolo 33. týdne těhotenství na **tel.: 315 639 370** nebo napsat mail na výše uvedenou adresu. Termín první návštěvy následně vychází mezi 35. - 36. týdnem.

Při návštěvě registrační poradny provádíme vstupní ultrazvukové vyšetření, zde se kontroluje velikost plodu, jeho poloha, kterou zaujímá v děloze, umístění placenty, množství plodové vody. Dále se sepisuje dokumentace k porodu, probíhá kardiokografické vyšetření (záznamu srdeční činnosti miminka ve vztahu k aktivitě dělohy) a vyšetření lékařem. Nezapomeňte na včasný výběr pediatra pro své dítě, vybraného pediatra nahlásíte též při návštěvě registrační poradny. Další čtyři týdny jsou maminky sledovány a 1 týden, vždy s doplněním kardiokografického vyšetření plodu.

Je možné dle domluvy, docházet až do porodu do naší registrační poradny nebo k vašemu ambulantnímu gynekologovi a přijít až k příjmu k porodu či k doporučené hospitalizaci. V tomto období je vhodné mít již sbalené věci do porodnice, neboť porod může nastat prakticky kdykoliv.

Čas běží a je tu 35. - 38. týden - je vhodné provést stěr z pochvy a konečníku na zjištění přítomnosti GBS. Bakterie, která je běžným osídlením v pochvě asi u 20% žen, nepůsobí ženě žádné potíže, ale mohla by nakazit plod během porodu. Ženy s pozitivním GBS výsledkem dostanou kvůli ochraně miminka během porodu antibiotikum.

Ve 40. týdnu těhotenství pak znovu opakujeme ultrazvukové vyšetření. Po čtyřicátém týdnu se doporučuje vyšetření kardiokografem 2x týdně a po ukončeném 41. prvním týdnu, pokud maminka neporodí, nabídne porodník vyvolání porodu tak, aby vše proběhlo do 42+0. Důvodem je to, že po ukončeném 42. týdnu rapidně stoupají rizika pro plod setrvávající v děloze.

Samozřejmě, že v případě zdravotních komplikací – a to ať už ze strany plodu či maminky – se může toto základní schéma měnit, případně doplňovat o další vhodné kroky. Stejně tak tomu je u rizikových těhotenství – jako jsou například dvojčátka. Vždy máme na mysli nejen zdraví vaše, ale i vašeho pozvolna se vyvíjejícího miminka. Naším hlavním cílem je, abyste se cítila dobře a těhotenství si užívala. A my se na vás a vaše miminko budeme moc těšit.

Tým Gynekologicko porodnického oddělení Nemocnice Mělník

## KONTAKT

Pavla Jelínková  
vrchní sestra GPO a NEO  
tel. +420 736 518 610

