

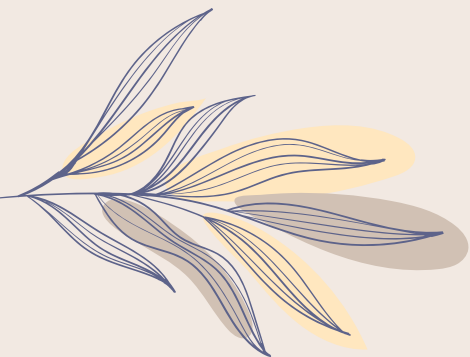
MOJE CESTA K MIMINKU

PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM, PORODEM A ŠESTINEDĚLÍM

Lucie Denková







Poděkování

Na své cestě k porodní asistenci jsem potkala mnoho lidí, kteří mi věřili, podporovali mě a dodávali mi sílu. Všem patří hluboké a upřímné poděkování.

Zvláštní dík patří mé mamince – za lásku, podporu a inspiraci. Ukázala mi, jak silné a krásné je mateřství. Právě díky ní si ještě více uvědomuji, jak velkým darem a posláním je být po boku žen, které se stávají maminkami.

Slibuji, že s neměnnou oddaností a vřelostí srdce budu stát i při dalších maminkách, které mi svěří do péče samy sebe a své děti.

*Napsáno
s láskou k ženám*



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Bc. Lucie Denková

MOJE CESTA K MIMINKU

Průvodce těhotenstvím, porodem a šestinedělím

Recenze: MUDr. Magdalena Kristina Kučerová

© Grada Publishing, a.s., 2026

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2026

Obrázek na obálce Bc. Lucie Denková s využitím OpenAI DALL-E / Free Image Generator

Fotografie v knize Bc. Lucie Denková

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 10459. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Viola Těšínská

Grafika a sazba Silvie-Anežka Matić

Počet stran 96

1. vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

ISBN 978-80-271-6300-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-6299-4 (pdf)

ISBN 978-80-247-5080-4 (print)



AHOJ, JÁ JSEM LUCKA, VAŠE PORODNÍ ASISTENTKA

Pomáhám ženám projít těhotenstvím, porodem a šestinedělím s důvěrou v sebe a své tělo. Věřím, že každá žena je silnější, než si sama dokáže představit, a že správné informace a laskavá podpora jsou na cestě k miminku neocenitelné. Tuto knížku jsem napsala, aby vám byla průvodcem a oporou. Najdete v ní nejen důležitá fakta, ale i praktické tipy a povzbuzení – aby vaše „cesta k miminku“ byla co nejklidnější a nejradostnější.

POJĎME SE DO TOHO SPOLEČNĚ PUSTIT!

s láskou Lucka

OBSAH

ÚVOD	8
TĚHOTENSTVÍ	10
1 Změny v těhotenství	11
2 Problémy v těhotenství	12
3 Psychika v těhotenství	17
4 Aromaterapie v těhotenství	18
5 Vitaminy a bylinky v těhotenství	19
6 Cvičení	22
7 Vyšetření v těhotenství	25
8 Co sbalit do porodnice	28
9 Porodní přání	29
10 Příprava na porod	33
POROD	36
11 Poslípčí a odjezd do porodnice	37
12 Když porod nezačne sám	38
13 Porodní bolest a její tlumení	42
14 Porod	44
15 Aromaterapie při porodu	46
16 Nenaplněné představy	48
17 Císařský řez	50



ŠESTINEDĚLÍ	52
18 Šestinedělí	53
19 Šestinedělí z pohledu partnera	56
20 Kojení	57
21 Psychika po porodu	62
22 Aromaterapie v šestinedělí	65
23 Poporodní péče porodní asistentky	67
PÉČE O MIMINKO	68
24 „Čtvrtý“ trimestr	69
25 Péče o miminko v prvních dnech po porodu	70
26 Kraniosakrální terapie	75
27 Výbavička pro miminko	76
28 Praktické povinnosti před narozením dítěte a po něm	79
29 Resuscitace novorozence	79
30 Nošení v šátku/nosítku	81
Moje cesta k miminku	84



ÚVOD

V dnešní době je internet zaplaven množstvím informací o těhotenství, porodu a péči o novorozence. Mnohé z těchto informací jsou však nepřesné, protichůdné nebo neověřené – a je jich tolik, že se v nich dá snadno ztratit.

„Moje cesta k miminku“ je praktický průvodce pro každou nastávající maminku. Pomůže vám zorientovat se v období těhotenství, připraví vás na porod a bude vaším průvodcem citlivým obdobím šestinedělí. Najdete zde odpovědi na otázky, které vás v tomto jedinečném čase přirozeně napadají. Tato kniha vychází z mých zkušeností porodní asistentky a přináší důležité informace srozumitelně, citlivě a bez strašení, od běžných těhotenských obtíží až po péči o novorozence a sebe samu v šestinedělí. Pomůže vám důvěřovat svému tělu, porozumět sobě i svému dítěti a připraví vás na tu nejkrásnější cestu – cestu k miminku.

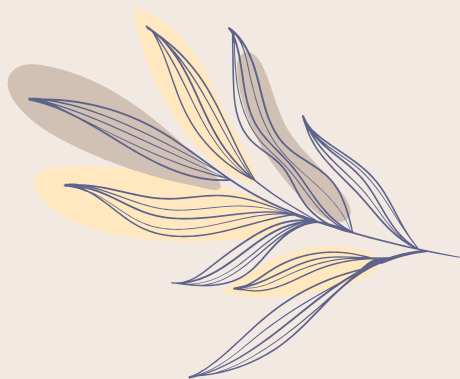
A pregnant woman is shown from the side, wearing a white lace dress. She is gently holding her belly with her right hand. The background is a soft-focus landscape at sunset, with a warm orange and yellow glow over hills and a field.

„Nikdy jsem nečekala na nic krásnějšího než na tebe.“

– TVOJE MÁMA –



TĚHOTENSTVÍ



1 ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství přináší mnoho změn nejen v těle, ale i v psychice. Pro některé ženy může být sledování těchto proměn náročné – obávají se, jak je bude vnímat partner nebo okolí. Je však důležité si uvědomit, že všechny tyto změny jsou přirozenou součástí cesty k miminku. Není důvod se stresovat tím, co nemůžeme ovlivnit. To, jak vypadáme, neovlivňuje naši hodnotu ani osobnost.

Jaké změny můžeme očekávat

Během těhotenství se tělo ženy přirozeně proměňuje, aby vytvořilo co nejlepší podmínky pro miminko. Kromě růstu břicha a prsou se mění i spousta dalších věcí – objem krve, dech, činnost střev. Díky hormonům jsou vazy pružnější, což může přinášet občasné bolesti zad či pánve. Změna těžiště a tlak na nožní klenbu mohou způsobit její prodloužení a oploštění, takže se noha může trvale zvětšit až o půl čísla. Časté jsou i otoky, které souvisejí se zadržováním tekutin. Každé tělo reaguje po svém, ale všechny tyto proměny mají společný cíl – připravit tělo na porod a péči o miminko.

Změny pigmentace a vzhledu kůže jsou také běžné. Hyperpigmentace se může projevit tmavnutím kůže v oblasti bradavek a dvorců, podpaží, vulvy nebo v obličejí. Typickým znakem je *linea fusca* – tmavá čára vedoucí od pupíku směrem dolů, někdy i nahoru k hrudní kosti. Objevuje se nejčastěji ve druhém trimestru a po porodu postupně bledne. K dalším, méně známým změnám patří tmavnutí bradavek, výraznější žilky na prsou a bříše, zvýšený růst chloupků či větší citlivost dásní. Chuť na sex může v těhotenství zmizet, tělo se vám může zdát jiné.

Jak se s těmito změnami vyrovnat

Nejlepší je brát je jako dočasnou fázi, pečovat o sebe jemně a pravidelně, vyhýbat se zbytečnému stresu a nesrovnávat se s ostatními. Když víte, že jsou tyto proměny normální součástí těhotenství, snáze je přijmete s klidem a bez obav.



Pokud vás změny v těhotenství zaskočily, k lepší psychické pohodě pomáhá pohyb a procházky v přírodě. Co takhle zkusit těhotenské cvičení nebo gravidjógu? Určitě si je zamilujete a budete se cítit skvěle!

2 PROBLÉMY V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je krásné období, ale ne vždy jen pohodové. Spolu s radostným očekáváním se mohou objevit i různé obtíže – od drobných nepříjemností až po potíže, které dokážou znepříjemnit každodenní život. Většinou jsou však tyto projevy přirozenou součástí těhotenství a mají své vysvětlení. Dobrou zprávou je, že existuje řada možností, jak si ulevit a udělat toto období snesitelnější.

NEVOLNOST

Ranní nevolnosti patří mezi nejčastější potíže v prvních týdnech těhotenství. U mnoha žen se objevují hned po probuzení, ale mohou přetrvávat i během dne. Mohou být velmi nepříjemné, naštěstí však existuje několik osvědčených způsobů, jak si od nich ulevit.

Jezte hned po probuzení: Mnoha maminkám pomáhá mít u postele malou svačinku – suchar, piškoty nebo kousek banánu – a sníst ji ještě předtím, než vstanou z postele.

Menší porce, ale častěji: Pravidelné malé jídlo během dne pomáhá udržet stabilní hladinu cukru v krvi a zmírnit pocitu nevolnosti. Ideální je jíst každé dvě až tři hodiny.

Pomocníci z přírody

- **Hořčík** (magnesium) může pomoci zklidnit žaludek a snížit únavu. Kombinujte ho s vitamínem B₆ (pyridoxin). Ten je skvělý na nevolnost a často bývá doporučován jako doplněk první volby.
- **Zázvor** – ať už ve formě čaje, či lízátek – je známý svými účinky proti nevolnosti.
- **Meloun** – žvýkačky s melounovou příchutí jsou pomocníkem při jízdě autem spojené s pocitem na zvracení.
- **Citron** – cucání plátku citronu nebo citronová voda osvěží a pomohou proti náhlé nevolnosti.

Na co si dát pozor: Vyhýbejte se smaženým, kořeněným a tučným jídlům, která mohou podráždit žaludek. Totéž platí pro silné pachy a aromatické potraviny, které mohou nevolnost zhoršit.

Bylinky pro klidné trávení: Meduňkový nebo heřmánkový čaj vypitý večer před spaním napomáhá klidnému trávení i lepšímu spánku.

Aromaterapie: Některým ženám pomáhá i jemná aromaterapie – vůně máty, citronu nebo levandule mohou navodit pocit úlevy. Opatrně zkoušejte, co vám dělá dobře. Ať už v aroma lampičce, nebo v roll-on/inhalační tyčince.

Každé tělo je jiné – co pomáhá jedné mamince, nemusí působit u druhé. Naslouchejte svému tělu a zkoušejte, co právě vám přináší úlevu. Pokud nic z uvedených možností nefunguje, je možné sáhnout po medikaci předepsané lékařem, například po přípravku Xonvea.



Viscerální terapie – jemná manuální technika, jejímž cílem je ovlivnit a podpořit normální funkci vnitřních orgánů. Tohle může pomoci s nevolností, stačí si ve svém okolí najít fyzioterapeuta, který tuto terapii praktikuje! Provádět se může až po prvním trimestru a s menší intenzitou než u netěhotných žen, ale i tak může přinést úlevu.

ZÁCPA

Zácpa je v těhotenství častá, ale většinou ji lze zvládnout přirozeně. Základem je dostatek vlákniny a tekutin, optimálně pijte čistou vodu a bylinkové čaje. Pomáhají i zakysané mléčné výrobky, jako je kefir nebo jogurt, které podporují zdravou střevní mikroflóru. Můžete do nich přidat vlákninu (např. psyllium, ovoce se slupkou). Ojedinele lze použít i glycerinový čípek.

Pravidelný pohyb, třeba každodenní procházka, jemně rozhýbe i trávení. Nezapomínejte na psychickou pohodu – stres zpomaluje činnost střev, proto si dopřejte chvíle klidu a odpočinku.

BOLEST ZAD, KYČLÍ, SPONY STYDKÉ

Bolesti v oblasti páneve, zad či kyčlí jsou v těhotenství běžné. To ale neznamená, že se s nimi nedá nic dělat. Úlevu přináší fyzioterapie pro těhotné, uvolňovací cviky nebo jemná práce s rebozo šátkem. Můžete vyzkoušet stahovací pás na kyčle. Pomáhá i klid, teplo a vědomý, laskavý pohyb.

NESPAVOST

Těhotenská nespavost trápí nejednu maminku. Pomáhá meduňkový čaj, aromaterapie, dobře zatemnělá a vyvětraná ložnice i večerní rituál – třeba poslech klidné hudby nebo přečtení pár stránek z knížky. Tělo si odpočine lépe, když ví, že přichází čas spánku. Větší pohodlí vám zajistí těhotenský polštář.

STRIE

Strie jsou v těhotenství přirozenou reakcí kůže na rychlé změny tělesné hmotnosti. Vznikají v hlubších vrstvách pokožky a jejich tvorbu ovlivňuje genetika, hormonální změny, elasticita kůže a další faktory, které nelze zcela kontrolovat. Prevence je proto klíčová – ideálně už před těhotenstvím a v prvním trimestru. Pomáhá pravidelná hydratace pokožky (např. mandlový olej), zdravá strava, dostatečný pitný režim a posilování břišního svalstva. Strie lze vhodnou péčí a kosmetikou zmírnit, ovlivnit jejich barvu a výraznost, úplně však nezmizí.

PÁLENÍ ŽÁHY

Při pálení žáhy zařadte do jídelníčku šetrné potraviny, jako je bílý jogurt, mrkev (vařená i syrová) a vařené či pečené brambory bez tuku. Důležitý je dostatečný příjem vody po malých doušcích během dne a menší, pravidelné porce jídla místo velkých. Využijte i bylinky a koření jako fenykl, kmín, bazalka, oregano nebo tymián – podporují trávení a působí proti nadýmání.

Ulevit může i malé množství sody, jablečného octa nebo citronové šťávy; u některých žen pomáhají upravit pH žaludku a zmírnit pálení žáhy. Zkuste je však opatrně, protože ne každému sednou. Pokud úprava jídelníčku nestačí, poraďte se o užívání volně prodejných léků. V sortimentu lékáren najdete například žvýkácí tablety Rennie, které rychle neutralizují žaludeční kyseliny, nebo přípravky s účinnou látkou omeprazol, který tvorbu žaludečních kyselin snižuje.

TUHNUTÍ BŘÍŠKA

Při tuhnutí břicha je důležité dopřát si klid, vyhýbat se stresu a nepřetěžovat se. Zaměřte se na příjem hořčičku, který přispívá k uvolnění svalstva. Omezte přílišné dráždění břicha. Pozor na upnuté oblečení.

NAPĚTÍ V PRSOU

Při napětí v prsou a citlivosti bradavek může výrazně pomoci správně zvolená podprsenka – optimálně beze švů, bez kostic a poskytující dostatečnou oporu. Úlevu často přináší také teplá sprcha nebo obklad, který pomůže uvolnit napjatou tkáň. jemná masáž prsou může zmírnit tlak a podpořit prokrvení.

OTOKY

Při pocitu horka, otoků nebo těžkých nohou se hydratujte zevnitř i zvenčí – výborné jsou potraviny s vysokým obsahem vody, jako je meloun nebo okurka. Studené obklady si položte na kotníky či lýtka. Důležité je také pravidelné zvedání nohou do výšky, optimálně s oporou, aby se zlepšil odtok krve z končetin a zmírnil tlak. Pořídte si kompresní punčochy.

PUPEČNÍ KÝLA

Pupeční kýla se projevuje jako vyklenutí tkáně skrz oslabené místo v okolí pupku. V těhotenství se může více projevit, protože v důsledku růstu dělohy se zvyšuje tlak v břišní dutině. Pupeční kýla obvykle nebolí a po porodu často sama zmizí. Pokud se pupeční kýla v těhotenství objeví, vyhybejte se zvedání těžkých věcí a silnému tlačení při zácpě, jejně posilujte hluboký stabilizační systém a důležité jsou i pravidelné kontroly kýly lékařem.

HEMOROIDY

Hemoroidy jsou v těhotenství častým problémem, který může způsobovat značné nepohodlí. Příčinou bývá nejen zvýšený tlak na cévy v oblasti pánve, ale také hormonální změny, které zpomalují trávení a způsobují zácpu. Naštěstí existuje několik přirozených způsobů, jak si ulevit.

Dostatečný pitný režim je klíčový pro změkčení stolice a prevenci zácpy, která může hemoroidy zhoršit. Pijte pravidelně vodu, bylinkové čaje a jiné neslazené nápoje.

Vláknina ve stravě je další důležitý faktor. Vysoký obsah vlákniny v potravě, dosažitelný například prostřednictvím psyllia, sušených švestek nebo drceného lněného semínka, pomáhá udržet pravidelný pohyb střev a zamezuje zácpě, která zvyšuje tlak na hemoroidy. Kromě toho je důležité chodit na toaletu, až když se vám opravdu chce. Dlouhé neproduktivní chvíle na míse s usilovným tlačáním naprázdno mohou stav pouze zhoršit.

Úlevu od bolesti a otoků mohou přinést čípky Faktu nebo obklady z dubové kůry a jitrocele, které mají protizánětlivé účinky. Třezalková masť nebo produkty s vilínem rovněž pomáhají zklidnit postiženou oblast. V případech výraznějších problémů je vhodné ledovat postižené místo, aby se zmírnil otok a bolest. Některým ženám mohou lékaři doporučit i léky na posílení cévní stěny, které zmírňují příznaky.

Omezte stres, ten může zhoršit celkový stav a nepříznivě ovlivnit funkci střev. Pokud máte potíže s vyprázdněním, použijte stoličku pod nohy, která usnadní správnou pozici při sezení na toaletě a umožní snadnější vyprázdnění bez nadměrného tlaku.



3 PSYCHIKA V TĚHOTENSTVÍ

Pro jednu ženu nejkrásnější období života, pro jinou čas plný nejistot, úzkosti a dramatických hormonálních změn. Těhotenství může být sladké, naplňující a plné nadějí, ale zároveň fyzicky a psychicky velmi náročné. Není nic špatného na tom, pokud během něj prožíváte i negativní emoce. Avšak začnou-li převažovat a brání vám v prožívání každodenního života, je důležité o nich mluvit a hledat podporu.

Těhotenství je spojeno nejen s radostným očekáváním, ale také s obrovskou životní změnou, která může být pro mnoho žen psychicky zatěžující. Do hry vstupují nejen obavy z budoucnosti, ale také hormonální výkyvy nebo nepříjemné fyzické projevy, které dokáží psychiku ovlivnit víc, než by se mohlo zdát.

Mnoho žen, které v těhotenství nebo po porodu bojují s psychikou, má jednu společnou vlastnost – snahu být dokonalé. Touha vše zvládat a vypadat perfektně však často vede k frustraci, protože těhotenství i mateřství jsou období plná změn a nejistot. Dovolte si nebýt bezchybné.

Co pomáhá těhotné duši

- Každý den si najdete chvíli jen pro sebe.
- Vyzkoušejte dechová cvičení, jednoduché meditace.
- Udržujte blízkost s partnerem – třeba pravidelnými večery nebo společnými aktivitami.
- Dělejte věci, které vás těší.
- Otevřeně sdílejte své potřeby a nebojte se říct si o pomoc.
- Mluvte s blízkými, a pokud to nestačí, vyhledejte odborníka.
- Nesrovnávejte se s idealizovanými obrázky na sociálních sítích – realita je často jiná.

Kdy je čas vyhledat pomoc

Psychická nepohoda v těhotenství není výjimečná, ale pokud trvá déle a narušuje každodenní život, neváhejte se obrátit na odborníka. Zpozorněte, jestliže:

- vás trápí přetrvávající smutek, úzkosti nebo beznaděj,
- necítíte radost z věcí, které vás dřív těšily,
- máte potíže se spánkem nebo silné výčitky,
- cítíte se odpojená od sebe, blízkých nebo nenavazujete vztah s miminkem.

Vyhledat odbornou pomoc neznamená projevit slabost. Několik sezení s psychologem může přinést velkou úlevu.

4 AROMATERAPIE V TĚHOTENSTVÍ

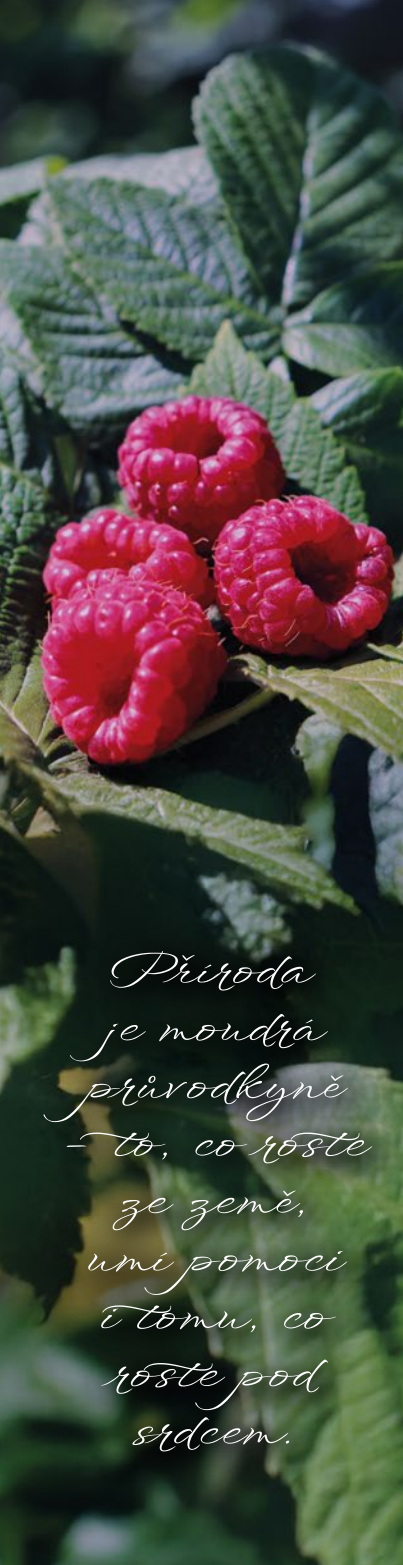
Aromaterapie v těhotenství může být příjemným a jemným způsobem, jak si ulevit od některých obtíží, zklidnit mysl a podpořit celkovou pohodu. Využívá čisté éterické oleje z rostlin, které působí nejen přes čich, ale i přes kůži. Je však důležité si uvědomit, že těhotenství je citlivé období, a proto je potřeba k aromaterapii přistupovat obezřetně – vybírat bezpečné oleje, dodržovat nízké koncentrace. Správně zvolená vůně může podpořit relaxaci, zlepšit spánek, zmírnit nevolnost nebo navodit pocit energie a navíc přinést malé každodenní rituály, které mamince pomohou naladit se na očekávaný příchod miminka.

Esenciální oleje v těhotenství

- **Borovice** – antibakteriální, protiiinfekční, posiluje při únavě.
- **Citron** – antiseptický, na zažívání, stimuluje chuť k jídlu, snižuje překrvení, je osvěžující.
- **Pomeranč** – bojovník proti strachu, napětí a úzkosti, osvěžuje, je protizánětlivý.
- **Růže** – pomáhá při nízké sebedůvěře, rozveseluje, je afrodiziakální a antidepresivní.
- **Eukalyptus** – při nachlazení usnadňuje dýchání, je protizánětlivý.
- **Bergamot** – proti obavám a úzkosti, povznáší, ulevuje při napětí, je antidepresivní, analgetický.
- **Grapefruit** – uklidňující a povznášející, působí proti únavě, pálení žáhy, zácpě a úzkosti.
- **Heřmánek římský** – na úzkost, otoky a svědivé vyrážky.
- **Kadidlo** – k meditaci, uvolnění.
- **Levandule lékařská** – analgetikum (dokáže zmírnit bolest), antidepresivum, snižuje krevní tlak; opatrně s množstvím.
- **Mandarinka** – uklidňuje, odstraňuje úzkost, osvěžuje, antidepresivum.
- **Neroli** – proti úzkosti a napětí.
- **Santal** – antiseptický, pomáhá při zánětu močového měchýře a výtocích.
- **Ylang-ylang** – antidepresivní, afrodiziakální, pozvedá sebedůvěru, zklidňuje rozbouřené nervy.

Květinové vody v těhotenství

- **Levandulová květinová voda** – ulevuje při těhotenských nevolnostech, podporuje spánek a snižuje stres.
- **Růžová květinová voda** – harmonizuje psychiku, dodává sílu být ženou a matkou.
- **Meduňková květinová voda** – uklidňuje nervovou soustavu, osvěžuje.



*Příroda
je moudrá
přirodkyně
- to, co roste
ze země,
umí pomoci
i tomu, co
roste pod
srdcem.*

Pozor, následujícím esenciálním olejům se v těhotenství vyhněte. Vzhledem k tonizujícím účinkům na děložní svalovinu jsou v graviditě **kontraindikované:** fenykl, jasmín, rozmarýn, šalvěj lékařská i muškátová, skořice list, levandule francouzská, kafr, kopr, máta, muškátový oříšek, hřebíček, anýz, bazalka, cedr.

5 VITAMINY A BYLINKY V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je období, kdy tělo ženy vyživuje nejen sebe, ale i rostoucí miminko. Správný přísun vitaminů, minerálů a podpůrných bylinek pomáhá zvládnout běžné těhotenské obtíže, podporuje zdravý růst dítěte a přispívá k psychické i fyzické pohodě nastávající maminky.

V této části najdete přehled důležitých vitaminů a vybraných bylinek, které vám pomohou projít těhotenstvím.

BYLINKY

Maliník

List maliníku je tradiční bylina doporučovaná od 34.–36. týdne těhotenství. Posiluje dělohu a pánevní dno, jemně stimuluje jejich činnost a může přispět k efektivnějším kontrakcím i snazšímu porodu. Nejčastěji se užívá ve formě čaje, začíná se jedním šálkem denně a postupně lze zvýšit na dva až tři.

V prvních dvou trimestrech se nedoporučuje a u rizikového těhotenství je vhodné poradit se s lékařem nebo porodní asistentkou.

Kopřiva

Oblíbená bylina podporuje krvetvorbu a dodává železo při jeho nedostatku. Díky obsahu minerálů, hlavně draslíku, má močopudné účinky, a působí tak jako přirozené diuretikum, podporuje činnost ledvin a pomáhá proti otokům, které jsou v těhotenství a po porodu běžné. Nejčastěji se užívá ve formě čaje, který je jemný a bezpečný i pro maminky v těhotenství a během šestinedělí.

Meduňka

Jemná bylina, která zmírňuje stres, uklidňuje nervy a podporuje kvalitní spánek. Čajový rituál ideálně večer nebo kdykoli během dne pomůže při psychické nepohodě, napětí či úzkosti.

Heřmánek

Univerzální bylina, která se uplatňuje jak vnitřně, tak zevně. V podobě čaje nebo nálevu podporuje trávení, ulevuje při nadýmání, křečích, průjmech i kolikách, pomáhá při pálení žáhy a zánětech žaludku, mírně uklidňuje nervový systém, usnadňuje spánek a podporuje imunitu díky protizánětlivým a antibakteriálním účinkům. Zevně se využívá ve formě obkladů, koupelí nebo mastí – hojí rány, ekzémy, akné, popáleniny a záněty kůže, kloktání pomáhá při bolestech v krku, aftách nebo zánětech dásní. V gynekologii se doporučují sedací koupele při výtocích, zánětech nebo hemoroidech a v péči o miminka je heřmánek oblíbenou přísadou do koupelí ke zklidnění a proti opruzeninám.

Lichořeřišnice

Bylina známá jako „přírodní antibiotikum“. Pomáhá při infekcích močových cest nebo vaječnicků, a to nejen v těhotenství. Slouží jako prevence viróz a angín. K dispozici je ve formě čaje, tinktury nebo sirupu. V těhotenství se doporučuje i jako prevence osídlení pochvy streptokoky skupiny B (GBS).

Pokud užíváte tinkturu, která obsahuje alkohol, nakapejte ji do horkého čaje a chvíli počkejte, než se alkohol vypaří.

VITAMINY A MINERÁLY

Kyselina listová

Kyselina listová (folát) je v těhotenství jedním z nejdůležitějších vitaminů. Hraje klíčovou roli při vývoji nervové soustavy miminka – zejména v prvních týdnech – a pomáhá předcházet vrozeným vadám neurální trubice.

Přirozeně je obsažena např. v listové zelenině (špenát, salát), luštěninách, oříšcích nebo celozrnných výrobcích. V těhotenství je však vhodná suplementace – užívání doplňků stravy s kyselinou listovou. S jejich užíváním je doporučeno začít už před otěhotněním a pokračovat v prvním trimestru. Mnoho doplňků však obsahuje pouze běžnou formu kyseliny listové, která nemusí být účinná u žen s mutací genu *MTHFR*, což je enzym, který zajišťuje správné vstřebávání kyseliny listové a její přeměnu v těle. Ženy s mutací *MTHFR* často ani netuší, že ji mají, a proto je vhodné volit aktivní formu kyseliny listové – tedy L-methylfolát, který tělo dokáže bez problémů využít.

Vitamin D

Vitamin D je nezbytný pro správný růst kostí a zubů, podporuje imunitní systém a pomáhá udržovat zdravou placentu. Také usnadňuje vstřebávání vápníku. Nejvíce vitaminu D vzniká v kůži vlivem slunečního záření, ale v těhotenství je potřeba se sluníčkem opatrně. Ve stravě ho najdete v tučných rybách, tresčích játrech, žloutcích, houbách, mléčných výrobcích nebo kakau.

V těhotenství je vhodné nechat si změřit hladinu vitaminu D v krvi (u praktického lékaře nebo jako samoplátce). Při nedostatku je vhodné vitamin D doplňovat – ideálně formou kombinace $D_3 + K_2$, protože vitamin K_2 pomáhá vitaminu D působit tam, kde je potřeba. Doporučuji vybírat kvalitní doplňky, protože ne všechny preparáty jsou účinné a bezpečné.

Zinek

Zinek je důležitý minerál, který podporuje plodnost, urychluje hojení a aktivuje řadu enzymů v těle. Přirozeně se nachází v hovězím mase, játrech, hrachu, ovsu nebo pšenici. Zejména v období šestinedělí je jeho dostatek klíčový, protože výrazně podporuje rekonvalescenci a obnovu organismu po porodu.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Moje cesta k miminku***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.