

Stom-Gyn s.r.o.
Gynekologie se zákrokovým sálkem, porodnictví
MUDr. Milan Šuják
Preslova 449, 54401 Dvůr Králové n/L

ÚVODNÍ INFORMACE PRO TĚHOTNÉ PŘI VSTUPU DO TĚHOTENSKÉ PORADNY, platné od 1. 1. 2025

Při vstupu do těhotenské poradny je nutné nahlásit lékaři:

- rizikové pracovní prostředí
- výskyt vrozených vad a závažných chorob u těhotné, ale i u jejich rodinných příslušníků, týká se to i strany partnera
- všechny operace břicha a jiné operace s trvalými následky a prodělané úrazy
- prodělané infekční choroby a očkování
- výskyt cukrovky u těhotné a v její rodině
- bližší kontakty se zvířaty, hlavně kočkami
- absolvované rtg vyšetření a užívané léky od posledních menses!
- všechny transfúze krve a prodělané trombózy a záněty žil, další cévní onemocnění
- nahlásit všechny gravidity a jejich průběh a komplikace /potraty, vysoký tlak atd./
- nahlásit všechny alergie!
- nahlásit léčebné diety
- nahlásit hlavně těžké oční vady, hlavně zelený zákal a těžkou krátkozrakost
- výskyt poruch štítné žlázy u těhotné a v její rodině
- nahlásit užívání drog ve vlastním zájmu a v zájmu budoucího dítěte

Do poradny je vždy NUTNÉ NOSIT 1. RANNÍ MOČ! Odebírá se do čisté lahvičky od léků apod., /dá se i koupit v lékárně/ po omytí a osušení rodidel, střední proud moči.

Těhotenství je jiný stav, ne choroba, proto jej provází:

- vyšší náchylnost k infekcím
- únava, spavost, menší výkonnost, nevolnosti, změna chutí, snížení schopnosti se koncentrovat /poslední 2 měsíce nedoporučujeme řídit auto/
- snížená tolerance tepla /nepřehřívat břicho/

V těhotenství kromě povinných a doporučených vyšetření, které se provádí cíleně /např. vyšetření na toxoplasmózu/ a která hradí zdravotní pojišťovny, se provádí ev. další vyšetření, která **nehradí** zdravotní pojišťovny:

- **ultrazvukové vyšetření plodu** s kontrolou anatomických struktur plodu, placenty, upřesnění datace gravidity mezi 11+0 až 12+6 týdnů gravidity
- **screeningový kombinovaný test v 1. trimestru se screeningem preeklampsie a rizika zpomaleného růstu plodu**, jeho obsahem je odběr krve matky na biochemické markery PAPP –A a free beta hCG od 10+0 do 10+6 týdnů gravidity a PlGF od 11+0 do 13+6 týdnů gravidity, ideálně pro všechny tyto markery 11+0 až 11+6 týdnů gravidity! **Správné načasování a provedení odběrů je pro výsledky screeningu zásadní a zajistíme vše v naší těhotenské poradně!**

Dále součástí screeningového kombinovaného testu v 1. trimestru je provedení ultrazvukového vyšetření plodu, se zaměřením se na specifické ultrazvukové markery /šijové projasnění, přítomnost nosní kosti, charakter toku krve na trojcípé chlopni srdeční a na venózním ductu plodu, měření průtoku krve děložními tepnami těhotné/ a to od 11+3 do 13+6 týdne gravidity na specializovaném certifikovaném pracovišti v Hradci Králové za úhradu pacientkou. Vyšetření načasujeme a objednáme v naší těhotenské poradně.

Všechny takto získané údaje, vč. krevního tlaku těhotné, jejího věku a odebrané cílené anamnézy, se vyhodnotí speciálním počítačovým programem ASTRAIA a určí se riziko nejčastějších vrozených chromozomálních vývojových vad, hl. Downova syndromu, ale i dalších trizomií, dále riziko vzniku preeklampsie a riziko zpomalování růstu plodu u konkrétní těhotné ženy. Ženám se zvýšeným rizikem doporučíme následně invazivní vyšetření – odběr choriových klků placenty nebo amniocentézu k určení chromozomální výbavy plodu, nebo individuálně vyšetření fetální DNA z krve matky.

A dále při zvýšeném riziku preeklampsie /závažné onemocnění těhotných žen s výskytem do 5 %, se vzestupem tlaku krve a bílkovinou v moči, které může mít závažné dopady na těhotnou ženu i plod/ doporučíme ženě preventivně nasadit kyselinu acetylsalicylovou v průběhu těhotenství.

Toto vyšetření je zatíženo daleko menší diagnostickou chybou, než již překonaný, genetický screening ve 2. trimestru, tzv. triple test, který nám navíc neurčí riziko preeklampsie a zpomalování růstu plodu. Dále je prováděné daleko dříve, takže ev. následné dovyšetření je méně rizikové a rychlejší a ev. následné ukončení gravidity je pak šetrnější.

Většina zdravotních pojišťoven proplácí zpětně část nákladů na tento screening proti daňovému dokladu v rámci svých bonusových programů pro klienty.

- **Ultrazvukové vyšetření plodu ve 36.-37. týdnu** při podezření na zpomalený růst plodu, nebo velký plod, dle typu vyšetření

V graviditě je možné provést na přání těhotné i podrobnou ultrazvukovou morfologii plodu, kterou provádí specializované pracoviště Gyn. kliniky Hradec Králové ve Fakultní nemocnici za plnou úhradu pacientem.

V graviditě je možné provést i **3D/4D** ultrazvukové vyšetření plodu, vhodné mezi 25.-30. týdnem těhotenství.

V těhotenství dále doporučujeme:

- po 30. týdnu spíše sprchy než koupele /nemyslíme tím pravidelné plavání pro těhotné/ v rámci hygieny
- abstinenci pohlavního styku a orgasmů pro riziko dráždění dělohy a atakování čípku děložního po 30. týdnu gravidity až do 38. týdne
- zavádět do pochvy 2-3 x týdně /při antibiotické léčbě denně/ prostředky zvyšující odolnost před poševní infekcí, např. Lactofeel 2x týdně, nebo Gynimun čípky 1x týdně.
- nenosit břemena těžší než 5 kg /malé děti, nákupy/
- nepracovat v nočních směnách

- hlásit všem lékařům těhotenství kvůli lékům, které se chystají předepsat a kvůli nedoporučení rtg vyšetření v těhotenství
- omezit delší jízdy dopravními prostředky, po 30. týdnu již nedoporučujeme vůbec řídit
- hlásit všechny kontakty s infekčními onemocněními v těhotenství
- s vystavenou těhotenskou průkazkou navštívte obvodního lékaře a stomatologa /výpis z karty obvodního lékaře, kontrola, nebo sanace chrupu a zápis do průkazky - infekce zubů a dásní je rizikovým faktorem pro předčasný porod/
- do těhotenské průkazky je nutné dopsat rodné číslo partnera
- pestrá strava obsahující zejména bílkoviny a zeleninu, ovoce, omezovat je nutné zejména cukry i tuky
- je nutný dostatečný příjem tekutin, cca 2 litry denně! /neperlivé neslazené nápoje, čaje střídat
- alkohol v 1.-3. měsíci je nutné vyřadit úplně, později jen min. množství např. 10 st. piva nebo vinný střík je možné příležitostně vypít
- nekouřit!!!!!! /plod nemá při kouření zajištěnou dostatečnou výživu/
- očkování živými oslabenými vakcínami je zakázané /proti neštovicím, zarděnkám, spalničkám, tbc, příušnicím/, ale např. proti tetanu, chřipce je možné
- cestování do ciziny od 25. týdne gravidity nedoporučuji, vždy do ciziny je nutné se připojistit na lékařské ošetření a je nutné zjistit, jak je v pojištění ošetřena péče o těhotenské komplikace
- cestování letadlem se nedoporučuje 1.-3. měsíc a od 33. týdne těhotenství pro riziko potratu a později předčasného porodu
- do 12. týdne užívat Superfolin 1 /prevence rozštěpových vad/, po 12. týdnu těhotenství Superfolin 2, a to denně k zajištění i dobrého vývoje mozku plodu
- zaměřit se na výskyt prvních pohybů plodu v období odhadovaném lékařem a tento údaj /začátek prvních pravidelných pohybů plodu/ pak nahlásit lékaři
- proti striím na kůži doporučujeme používat preventivně: Bonelu, Bonal, Enju atd. /dostupné v lékárnách/
- při plochých nebo vpáčených bradavkách od 28. týdne doporučujeme si zakoupit tzv. „formovače bradavek“ v lékárnách, které se od 32. týdne přikládají do podprsenky přes den na prsy dle návodu a svým tlakem na svalová vlákna pod bradavkou během několika týdnů sformují často úspěšně bradavky a tím pak ulehčí mnohdy kojení
- po porodu je možné v lékárnách zakoupit i „chrániče bradavek“, odsávačky atd.
- měsíc před porodem je nutné nahlásit v poradně vybranou porodnici k porodu

Přejeme Vám krásné a nekomplikované těhotenství a úspěšný porod.

MUDr. Šuják Milan a kol.