

GRAVIDITA

Monika Dušová

Ondřej Liška

18.3. 2009

GRAVIDITA = TĚHOTENSTVÍ

- proces, kdy žena v sobě nosí živé potomky
- začíná **početím**, což je proces oplodnění a formování zygoty
- končí **porodem**, císařským řezem, potratem nebo interrupcí

GRAVIDITA = TĚHOTENSTVÍ

- trvá asi **40 týdnů** od prvního dne posledního menstruačního cyklu do porodu
- rozděleno do tří trimestrů
- v **prvním trimestru** hrozí **nejvyšší riziko** spontánního potratu plodu
- **potrat** je často výsledkem defektů plodu, jeho rodičů, nebo poškození způsobeného po početí

SPERMIE

- sperma obsahuje pohlavní buňky, cukry, proteiny a jiné látky na udržení životaschopnosti spermií
- doba života - až **48** hodin
- dlouhý **bičík**, který používají k pohybu
- v jedné ejakulaci bývá **100 až 300** miliónů

VAJÍČKA

- jsou ženské reprodukční buňky
- po splynutí se spermií → oplodněná zygota
- jsou uvolněny hormonálními změnami v ženském menstruačním cyklu
- obvykle je během menstruačního cyklu uvolněno jen **jedno vajíčko**

OPLODNĚNÍ

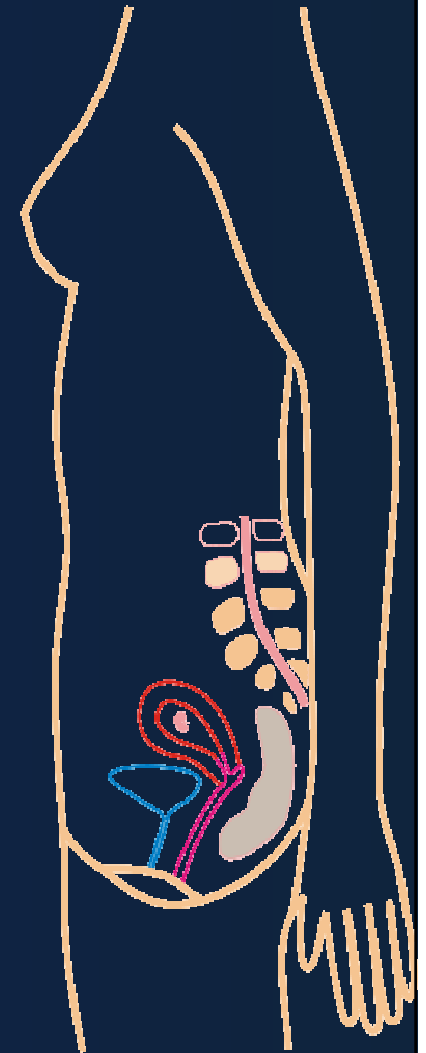
- první krok těhotenství obvykle začíná **pohlavním stykem**, kdy jsou mužské pohlavní buňky (spermie) vpraveny do dělohy.
- při oplodnění spermie obvykle potkají vajíčka ve vejcovodu
- to vyžaduje od spermiových buněk před dosažením vejcovodu plavat z **vrchu vaginy** přes **děložní hrdlo (cervix)** a přes **délku dělohy**, což je v poměru k velikosti spermie značná vzdálenost

OPLODNĚNÍ

- každá spermie obsahuje malý váček → enzymů → narušení povrchu vajíčka
proniknutí spermie dovnitř
- po sloučení vajíčka se spermií → změna povrchu vajíčka → zabránění proniknutí dalších spermií
- může trvat až 20 minut

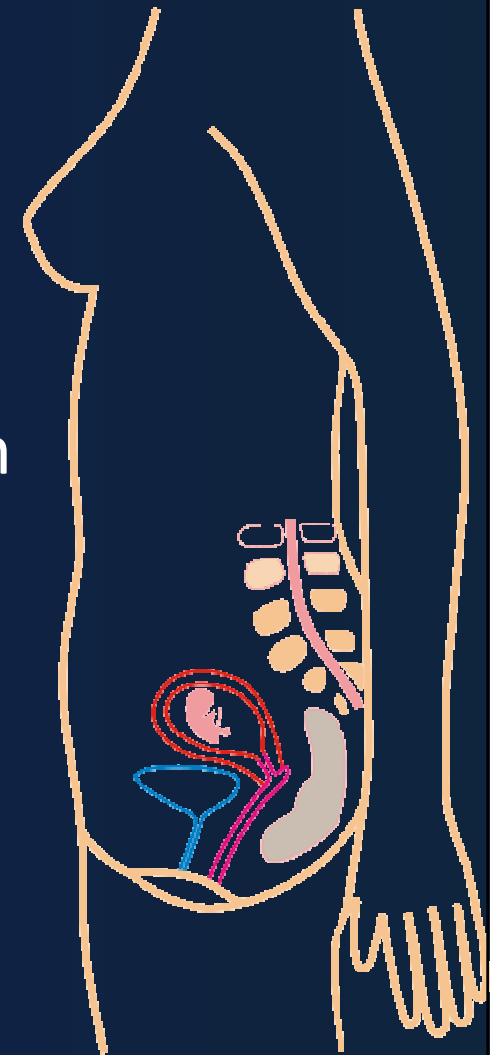
1. měsíc (4. týden)

- roste **hlava** a **nohy** embrya
- vyvíjejí se **oči** a **uši**
- v budoucím hrudníku **bije srdce**
- vytvářejí se **plíce**



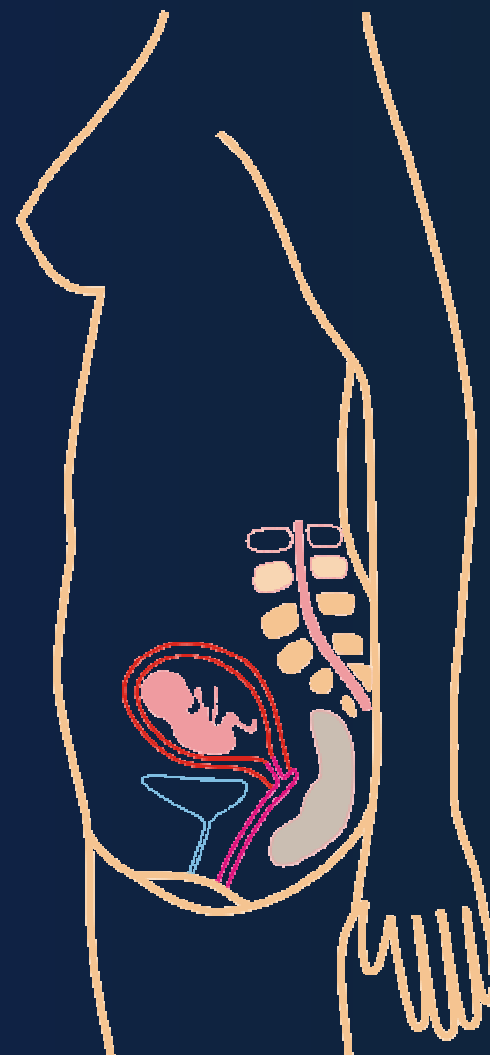
2. měsíc (8. týden)

- z embrya se stává **plod**
- plod už má všechny **orgány**
- vytváří se čelist včetně zárodků zubů v dásních
- v mozku probíhá elektrická aktivita
- plod měří asi **2 cm**
- srdce tepe asi 140 až 150 krát za minutu



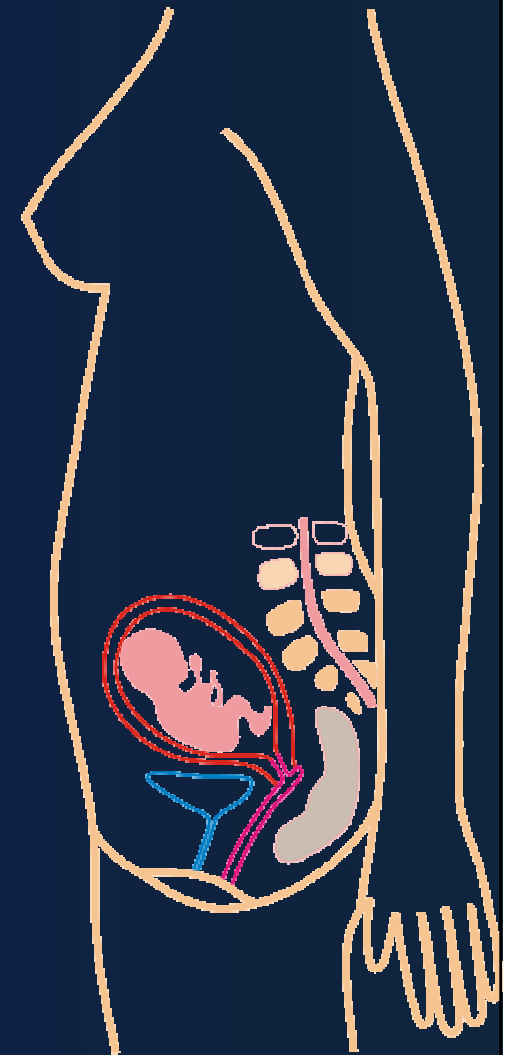
3. měsíc (13. týden)

- **tlukot srdce** je slyšet stetoskopem
- vytvořily se **prsty** s měkkými **nehty**
- na prstech jsou zřejmé **otisky prstů**
- plod reaguje na dotyk
- vyvíjejí se **pohlavní orgány**
- plod se **pohybuje**, svírá pěst a pohybuje hlavou
- plod je asi **10 cm** dlouhý a váží asi **150 g**



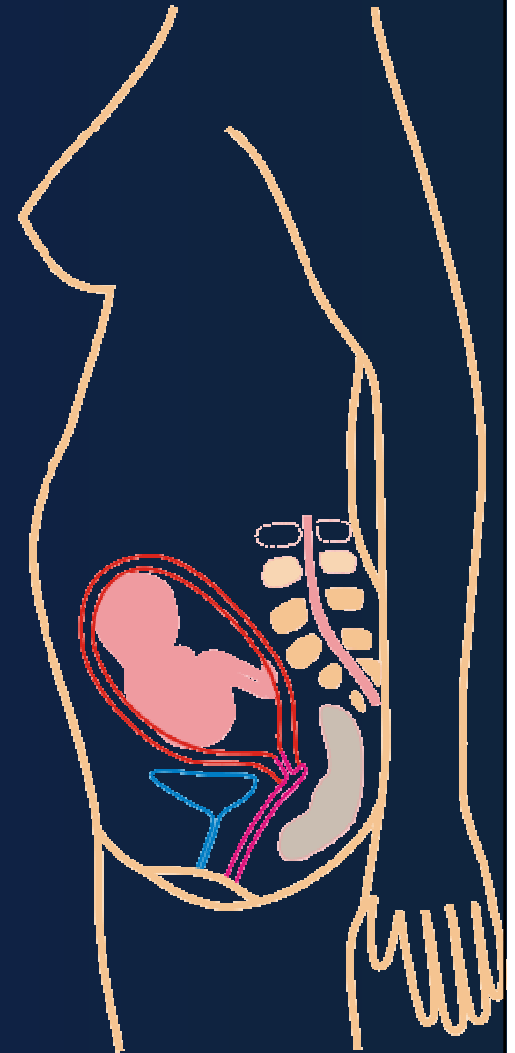
4. měsíc (17. týden)

- plod slyší matčin hlas, tlukot srdce a další okolní zvuky
- plodová voda je dvakrát až třikrát denně obměněna
- matka přibývá na váze asi čtvrt kg za týden
- plod měří asi **16 cm** a váží asi **250 g**



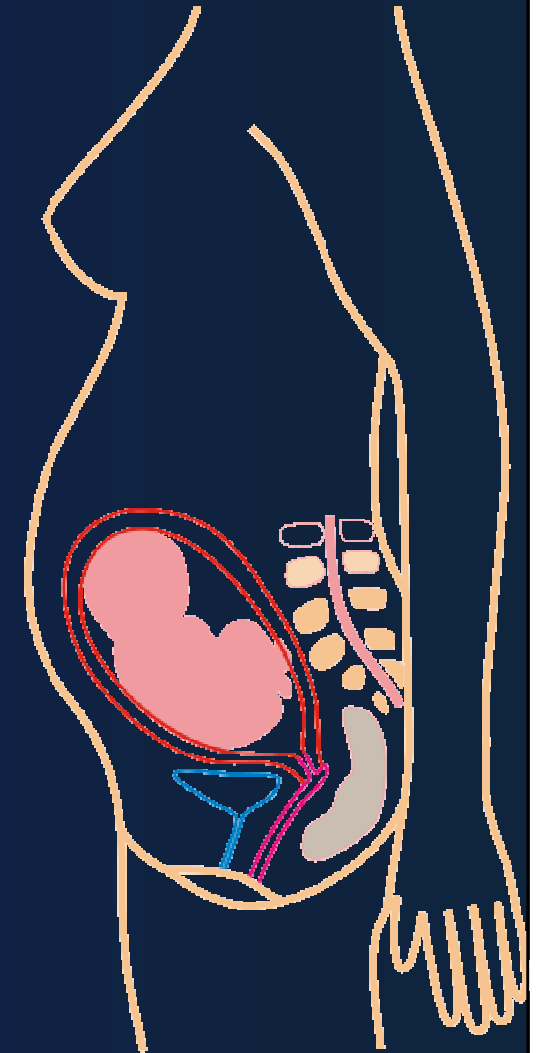
5. měsíc (21. týden)

- matce se dále zvětšují prsy
- pociťuje první **pohyby dítěte**
- začínají mu růst **vlasy** a oční řasy
- na ultrazvukovém vyšetření jsou vidět pohyby a bývá možno **rozpoznat pohlaví**
- plod je asi **19 cm** dlouhý a váží **350 g**



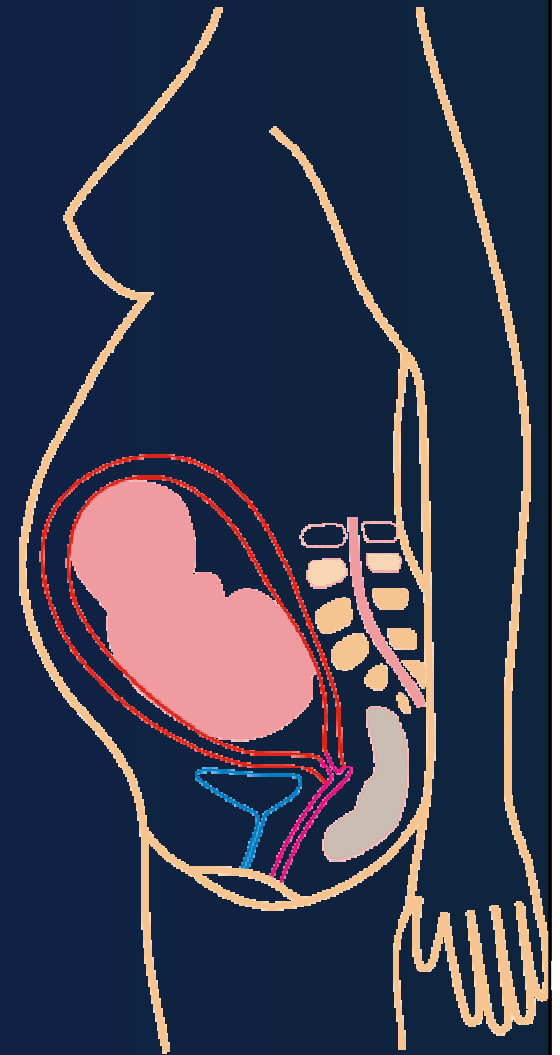
6. měsíc (25. týden)

- plod je aktivní a **otáčí se**
- „saje“ si palec
- v případě předčasného porodu má reálnou šanci (asi 70 %) na přežití
- měří přes **30 cm** a váží asi **900 g**



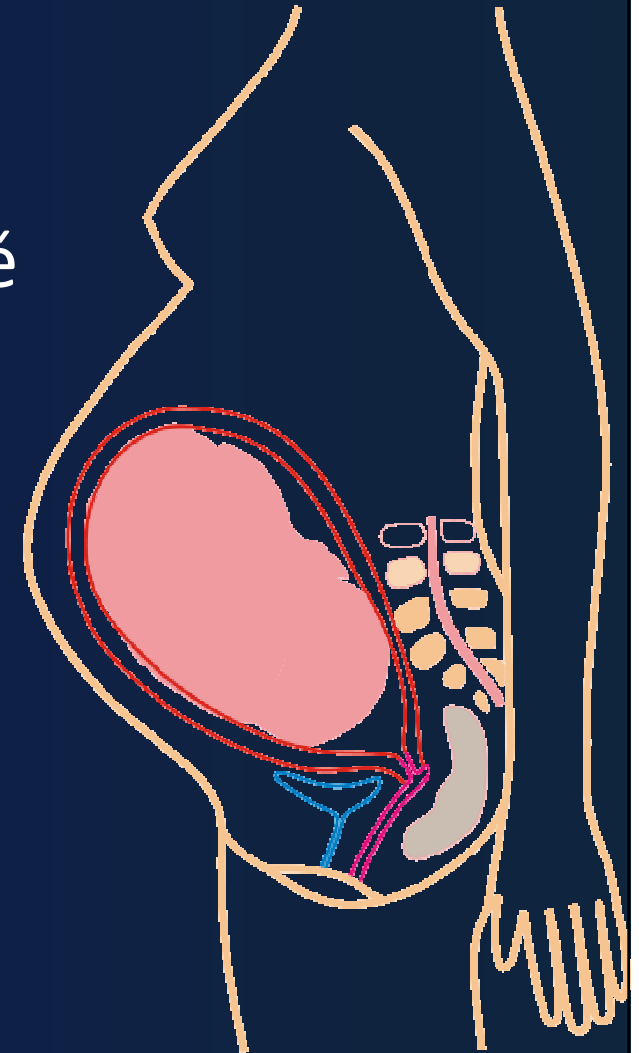
7. měsíc (29. týden)

- plod rychle roste a přibývá na váze
- **kope**, může škytat a plakat
- chutí rozlišuje mezi sladkým a kyselým
- pracuje všech **pět smyslů**
- měří téměř **40 cm** a váží asi **1,8 kg**



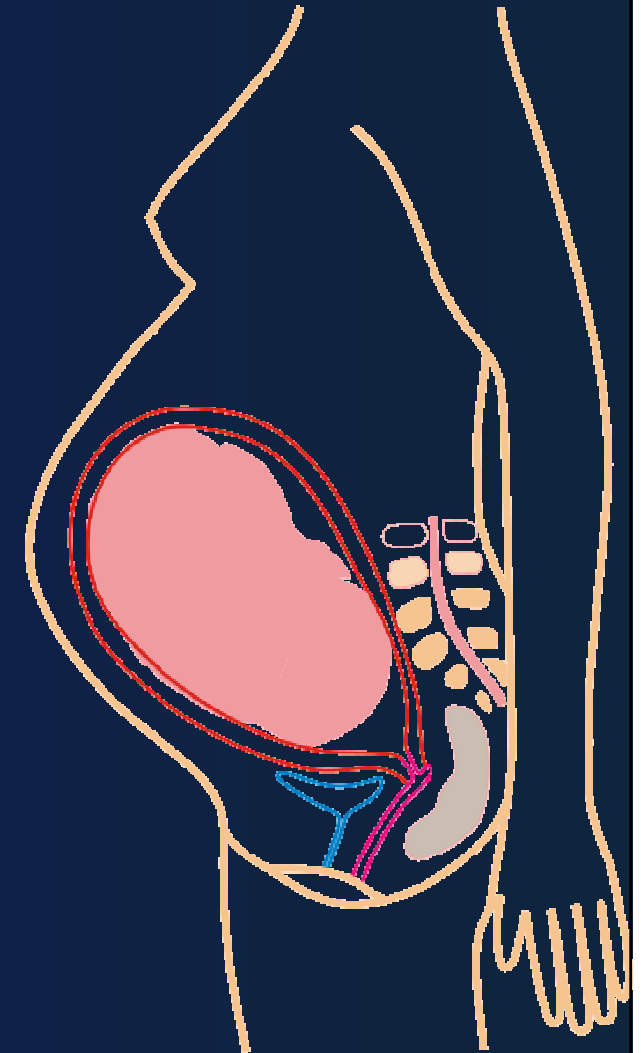
8. měsíc (34. týden)

- plodu rychle narostl mozek
- v případě předčasného porodu má dítě velmi dobrou šanci na přežití
- měří asi **42 cm** a váží **2,3 kg**



9. měsíc (38. týden)

- je krátce před porodem
- dítě měří od **48 do 54 cm**
- váží od **2,8 do 4 kg**
- průměr jeho hlavy je 9,5 až 10,5 cm



KOUŘENÍ A GRAVIDITA

- růst plodu - závislý na počtu cigaret → čím více cigaret, tím pomalejší růst jedince
- nikotin je velmi dobře rozpustný → snadné pronikání do všech tkání (**mozek!!**) → dítě se tak stává pasivním kuřákem
- **1-2 cigarety** → omezení dýchacích pohybů plodu až o **50%** (po dobu až 1 hodiny)

KOUŘENÍ A GRAVIDITA

Důsledky kouření:

- snížení porodní hmotnosti
- růst plodu v podnormální výšce (až do 7.roku)
- zvýšení počtu prenatálních úmrtí a potratů
- obecně náchylnější jedinci k jednotlivým nemocem

ALKOHOL A GRAVIDITA

- jednorázové pití → nepozorovatelný účinek na plod
- časté pití → velká pravděpodobnost poškození plodu- **FAS = fetální alkoholový syndrom**
- **FAS** má za následek: zmenšení objemu hlavy, zkrácení víček, zmenšení očních štěrbin, zpomalení psychického vývoje a poruchy chování

DROGY A GRAVIDITA

- **AMFETAMINY**
způsobují nižší porodní hmotnost
- **HAŠIŠ(KONOPÍ)**
vyvolává předčasný porod, není vyřešeno riziko vrozených vývojových vad
- **KOKAIN**
vyvolává předčasný porod, silné krvácení z placenty, nízkou porodní hmotnost

DROGY A GRAVIDITA

- EXTÁZE
dehydratace organismu, změny osobnosti, těžké krvácení z placenty
- HEROIN A METADON
vyvolává předčasný porod, dítě s nízkou porodní hmotností, zvýšený výskyt dvojčat, dítě po porodu trpí abstinenčními příznaky
- LSD
vysoké riziko samovolných potratů (až 45%), vrozené vývojové vady hlavně nervové soustavy a kostí

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ

- důležité jsou všechny látky-bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny, minerální látky
- vyvážená a pestrá bez diet
- doporučené je: bílé maso, ryby, sýr, mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny, **ovoce a zelenina**

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ

VEGETARIÁNKY:

- by měly doplňovat **aminokyseliny** - rostlinné bílkoviny přítomné v luštěninách, v ořechách a tofu
- trpí často chudokrevností - krvácení během porodu

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ

OBEČNÁ PRAVIDLA:

- zbytečně se nepřejídat = nedbejte rady babiček - **ted' musíš jíst za dva** → lépe se pak organismus vypořádá s poporodní nadváhou
- dostatek tekutin a vitamínů

GRAVIDITA A PRÁCE

- těhotenství není nemoc, ale normální fyziologický stav 😊
- nezvedat těžká břemena (do 5kg)
- nepracovat v noci
- pracovní prostředí bez toxických látek, prachu, vibrací, chladu

TĚHOTENSTVÍ A POHYB

- pohyb je velmi důležitý → udržování kondice
- speciální cviky pro těhotné:
 - cviky na posílení pánevního dna
 - cviky na posílení svalů
- nejlepším cvičení je plavání
- vyhnout se rizikovým a náročným sportům:
jízda na koni, lyžování

GRAVIDITA A SEX

- u normálně probíhajícího těhotenství není zakázaný
- rozsáhlé změny v sexuálních pocitech → zvýšení nebo snížení touhy
- sex není doporučený, pokud měla žena v minulosti potraty, předčasné porody...

ZÁVĚR

CHOVEJTE SE TAK, ABYSTE CHOVALI 😊

!díky za pozornost!