Režim těhotné ženy a jeho vliv na dítě

Podle posledních výzkumů je strava a chování matky před a v těhotenství důležitější, než se obecně předpokládalo. Nesprávné složení stravy budoucí maminky – rozebrali jsme je v minulém čísle – může být jednou z příčin pozdějších problémů s mírou schopností dítěte učit se a soustředit. Anglicky psaná literatura tyto problémy shrnuje jako syndrom ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Desorder), dříve označovaný jako dětská hyperaktivita. K ovlivňujícím faktorům patří především životní styl matky a její rizikové chovaní během těhotenství. Těm se budeme věnovat dnes.

Pohybové aktivity a sport v těhotenství

Cílem jakékoliv tělesné aktivity v těhotenství není zvyšováni výkonnosti či snižování tělesné hmotnosti, ale udržení optimální fyzické i psychické kondice. Správné cvičení pomáhá zvládnout zvýšené nároky na organismus v období těhotenství a po porodu napomáhá rychlejšímu návratu k výchozím tělesným proporcím. Pohybové aktivity těhotné by měly vždy odpovídat jejímu aktuálnímu stavu a měl by je schvalovat gynekolog. Cvičit se doporučuje těhotným ženám s fyziologickým těhotenstvím 2–3krát týdně.

Spánek a odpočinek

Spánek je důležitý a nezbytný pro obnovení tělesných i duševních sil. V období těhotenství je ideální spát v noci osm hodin a mít navíc možnost odpoledne odpočívat přibližně hodinu. Tělo v těhotenství přibývá na váze, proto musí svaly dolních končetin zdolávat větší zátěž. Také játra a ledviny jsou vystaveny většímu zatížení, protože odstraňují z krve odpadní látky i za vyvíjející se plod. K usínání se v místnosti vyžaduje především klid a čerstvý vzduch. Optimální teplota pro vydatný spánek je 17–19 °C.

EDUKAFARM
farmi news
LA RIVISTA DEL FARMACISTA PER IL FARMACISTA

Rizikové faktory v těhotenství

Stres

Těhotnou ženu před stresem částečně chrání vlastní tělo. Z placenty se totiž uvolňují látky napomáhající snižovat stres budoucí matky proto, aby se látky, které tělo samo tvoří jako obranu proti stresu (nebo jeho důsledek), nedostaly krevním řečištěm i do těla plodu. I přesto je důležité stres v těhotenství co nejvíce odbourávat.

Odborná studie „Maternal Lifestyle Factors in Pregnancy Risk of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Associated Behaviors: Review of the Current Evidence" z roku 2003 zkoumala vliv životního stylu těhotných žen ve vztahu k rizikovým faktorům vzniku ADHD u jejich dětí. Studie potvrdila, že stres v těhotenství se může (až z 50 %) podílet právě na vzniku ADHD.

Kofein

Kofein je chemická látka, která se nachází v kávových zrnech, čajových lístcích, kakaových bobech, kolových a energetických nápojích. V období těhotenství se ženám doporučuje omezit konzumaci kávy a poživatin s obsahem kofeinu. Maximální doporučená dávka kofeinu v těhotenství je asi 300 mg kofeinu denně (2–3 šálky kávy). Ta je považována za relativně bezpečnou i v průběhu těhotenství, ale mnoho lékařů doporučuje těhotným ženám kofein vynechat úplně.

Kofein prostupuje placentární bariérou a vylučuje se také do mateřského mléka. Při podávání kofeinu ženám v 38. týdnu těhotenství bylo pozorováno snížení průtoku krve placentárními klky až o 23 % a jako následek snížený přívod živin a kyslíku plodu.

Některé studie také poukazují na to, že více než tři šálky kávy denně během těhotenství mohou mít za následek nižší porodní hmotnost novorozence. Vliv kofeinu na vznik vrozených vývojových vad ani na vyšší výskyt předčasných porodů však nebyl prokázán. Vědecká studie „Maternal Lifestyle Factors in Pregnancy Risk of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Associated Behaviors: Review of the Current Evidence" z roku 2003 se zabývala vlivem životního stylu těhotných žen a rizikovými faktory vzniku ADHD u jejich dětí. Studie nenašla žádnou souvislost mezi kofeinem a vznikem ADHD.

Název	mg (ve 100 ml, g)
Káva zrnková	57
Káva instantní	40
Čaj	20–40
Energetické nápoje	30
Ledový čaj	15
Hořká čokoláda	10
Kakao	4
Mléčná čokoláda	3
Káva bezkofeinová	2
Kolové nápoje	12–15

Zdroj: Výživa a léky v těhotenství a při kojení (Pokorná J., Březková V., Pruša T.)

Nikotin

Kouření je jeden z nejvýznamnějších rizikových faktorů poruch tělesného a psychického vývoje plodu. V této souvislosti je třeba zdůraznit i nebezpečnost pasivního kouření, které může mít stejné účinky jako kouření aktivní. Nikotin a další škodlivé látky obsažené v cigaretách pronikají přes placentu i do organismu nenarozeného dítěte.

Nikotin je řazen mezi prokázané lidské neuroteratogeny, jeho vztah k častějšímu výskytu poruch chování, deficitu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a k problémům s učením i socializací v dětském, adolescenčním a dospělém věku byl opakovaně prokázán (např. studie z roku 2003 „Maternal Lifestyle Factors in Pregnancy Risk of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Associated Behaviors: Review of the Current Evidence").

Chemické látky obsažené v cigaretovém kouři rychle pronikají do všech tkání, nejvyšší hladiny dosahují v mozku. Nikotin také dobře proniká do mateřského mléka. Nejčastějším postižením plodu u matek, které během těhotenství kouřily, je snížení porodní hmotnosti dítěte. Také délka dětí kouřících matek je v průměru o 1,5 cm menší než délka dětí u nekouřících. Kouření je spojeno i se zvýšeným počtem spontánních potratů, mrtvě narozených dětí, vrozených vývojových vad, předčasnými porody a s vysokou poporodní úmrtností.

Alkoholické nápoje

Alkoholické nápoje jsou nejrozšířenější společensky tolerovanou drogou. V těhotenství prostupuje alkohol přes placentu, působí na vyvíjející se plod toxicky a již malé množství může být rizikem. Proto se konzumace alkoholických nápojů v průběhu těhotenství v žádném případě nedoporučuje.

Soubor poruch plodu a anomálií způsobovaných konzumací alkoholických nápojů v těhotenství byl souhrnně nazván jako fetální alkoholový syndrom (FAS). Je to komplex malformací a vývojových poruch, jako je zpomalený růst, retardace vývoje plodu, kardiovaskulární defekty, anomálie končetin, psychické opoždění a vývojové vrozené vady v oblasti obličeje, genitálního a močového ústrojí.

Vědecká studie „Maternal Lifestyle Factors in Pregnancy Risk of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Associated Behaviors: Review of the Current Evidence" z roku 2003 se také mimo jiné zabývala možnými souvislostmi vzniku ADHD u dětí matek, jež v těhotenství pily alkohol. Výsledky potvrdily, že konzumace alkoholu v těhotenství neměla vliv na vznik ADHD u dětí.

RNDr. Pavel Suchánek
Institut klinické a experimentální medicíny Praha (IKEM) – výzkumný pracovník se zaměřením na vliv výživy a pohybové aktivity na koncentraci cholesterolu v krvi a dalších rizikových faktorů onemocnění srdce a cév

Infekce v gynekologii
2. rozšířené vydání
Jaromír Mašata a kol.

Maxdorf 2014, 245 str.
edice Jessenius
ISBN: 978-80-7345-380-0
Cena: 195 Kč

Infekce jsou jedním z nejčastějších problémů, s nimiž se setkáváme v každodenní gynekologické praxi, ať jde o běžné vulvovaginální infekce nebo hluboký pánevní zánět. Problematika infekčních onemocnění se mění i s dosaženými znalostmi a možnostmi léčby. Použití antimikrobiálních látek (ATB), antimykotik a antivirotik v gynekologii se řídí stejnými pravidly jako v ostatních medicínských oborech.