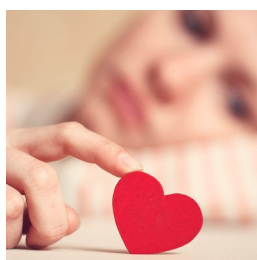
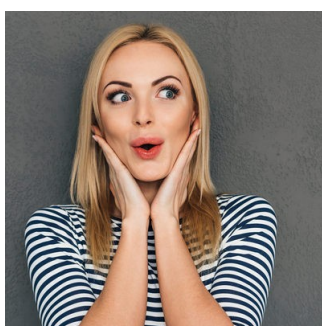


Rozšířená péče v těhotenství *aneb* *jaké další možnosti péče v graviditě můžete využít v naší ordinaci*

Na lékařské prohlídce Vám bylo právě potvrzeno životaschopné těhotenství, dostala jste rozpis těhotenských poraden, žádanky na odběry a další specializovaná vyšetření. Sestřička Vám ukázala tabulku, jak bude vypadat komplexní péče v těhotenství v naší ordinaci.

Gratulujeme – jste na prahu nové životní etapy, cítíte se šťastná a plná očekávání, ale také otázek, co všechno Vás čeká a pochybností, zda vše bude probíhat, jak si přejete a zda vše v pohodě zvládnete.

Zdárný průběh těhotenství se šťastným koncem Vám samozřejmě zaručit nemůžeme, ale většinu otázek zodpovědět umíme a řadu pochybností dokážeme rozptýlit. Nabízíme také zvláštní konzultace v rámci rozšířené péče v těhotenství.

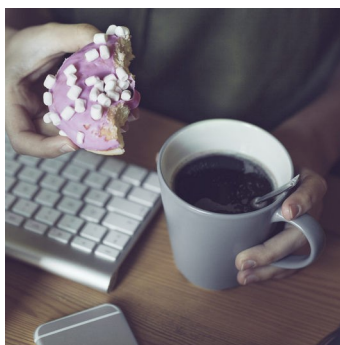
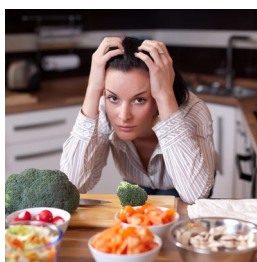


Jaká témata nejvíce zajímají naše těhotné a na jaké oblasti péče v graviditě nezbývá při běžné těhotenské poradně dostatek času?

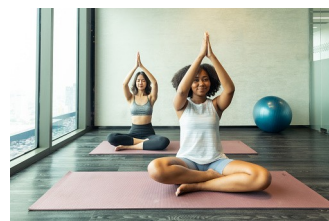
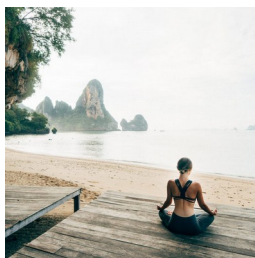
V první řadě řešíme problematiku **správné výživy v těhotenství**. Co, kdy a v jakých porcích jíst v těhotenství? Jak mám jíst, abych omezila nevolnosti na začátku těhotenství na minimum? Jak mám jíst, aby mi jídlo chutnalo a zároveň nebylo škodlivé pro mé dítě? Jakých potravin se mám vyvarovat, jaké jsou naopak důležité a pro zdravý vývoj dítěte potřebné?

Internet se hemží všelijakými návody a rádoby doporučeními pro výživu v graviditě, ale řada těchto doporučení spadá spíše do kategorie „jedna známá povídala“, další jsou neověřené rady leckdy anonymních účastnic diskuzních fór pro maminky, které s odbornými poznatky a znalostmi nemají mnoho společného.

Potřebujete se zorientovat v různých výživových doporučeních, zajímá Vás odborná literatura na toto téma? Zvolte nejsnazší cestu a zeptejte se přímo v naší ordinaci – lékařka i porodní asistentka jsou držitelkami certifikátu o absolvování kurzu Výživa a výživové poradenství na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a rády Vám předají své znalosti a zkušenosti.



Další velká téma je **sport a správné cvičení v těhotenství**. Věděla jste, že řada sportovních aktivit je pro těhotné nebezpečná a řada cvičení naopak velmi potřebná a často opomíjená? Víte, které části těla je potřeba v těhotenství protahovat a posilovat a které partie je naopak vhodné příliš nezatěžovat? Znáte dechová cvičení, která Vás správně připraví na dýchání během porodu? Pokud neznáte odpovědi na předchozí otázky, domluvte si zvláštní konzultaci, abyste se dozvěděla více.



Těhotné ženy může potrápít řada zdravotních obtíží, na které není vhodné podávat běžné medikamenty, ať už s ohledem na zdárný vývoj plodu v děloze nebo kvůli možným nežádoucím účinkům pro maminku.

Nebojte se zeptat, jaké jsou vhodné alternativy pro těhotné. Pro léčbu nevolností, zácpy, viróz a nachlazení, ale také na nespavost a uklidnění existují i jiné možnosti než užívání léků.

Máme k dispozici řadu **léčivých bylin**, které jsou bezpečné pro těhotné ženy, můžeme nabídnout **ošetření akupunkturou**. Pokud se chcete dozvědět více, přečtěte si další články na tato témata na našich webových stránkách nebo se zeptejte přímo v ordinaci.

Lékařka je držitelkou kreditu I. stupně v oboru lékařská akupunktura a ráda zodpoví Vaše dotazy ohledně vhodných alternativ k běžné farmakoterapii léky a u řady obtíží dokáže nabídnout možnost **akupunkturního ošetření**.



V neposlední řadě je pro naše těhotné pacientky důležité téma **kojení a správná výživa maminky během kojení**. Opět lze konstatovat, že problematikou kojení se zabývá řada článků a diskuzních fór pro maminky na Internetu, ale ne vždy je snadné zorientovat se ve velkém množství leckdy rozporupných doporučení, která se na Vás z různých webových stránek doslova valí.

Neváhejte proto a zeptejte se zkušené porodní asistentky, která absolvovala **kurz laktačního poradenství** Laktační ligy a ráda Vám v rámci zvláštní konzultace poskytne rady ohledně kojení, stimulace tvorby mateřského mléka a odsávání.

Doporučí Vám také vhodné pomůcky pro správnou polohu při kojení, pomůže Vám lépe se vyznat v problematice výživy a správného denního režimu kojící maminky.

Stimulaci tvorby mateřského mléka lze také navodit šetrným **ošetřením** příslušných **akupunkturních bodů**.

Pokud máte nezodpovězené otázky či pochybnosti, neváhejte a objednejte se na konzultaci – vše s Vámi v klidu probereme a budeme společně hledat odpovědi a optimální řešení.

