

20× O TĚHOTENSTVÍ

s **BABYONLINE.cz**

babyonline®
praktický průvodce moderních rodičů



Co budoucí maminky nejvíce zajímá? Na co se nejčastěji ptají?

- 1 Jak to začíná?**
- 2 Co následuje dále? Vstupní gynekologické vyšetření.**
- 3 Jak se těhotenství počítá?**
- 4 Jak dlouho trvá těhotenství? Jak lékař vypočte, kdy budu rodit?**
- 5 Kdy obdržím těhotenskou průkazku?**
- 6 Jak často budu během těhotenství chodit k lékaři? Jaká vyšetření mi bude provádět?**
- 7 Jak je to s vyšetřením ultrazvukem? Kdy a proč se provádí?**
- 8 Na jaké potíže si nejčastěji těhotné stěžují?**
- 9 Je nutné v těhotenství měnit jídelníček? Co by ve stravě nemělo chybět? Pitný režim těhotné ženy.**
- 10 Mohu jako těhotná řídit auto?**
- 11 Kdy a jak kontaktovat v těhotenství dětského lékaře?**
- 12 Je vhodné se účastnit kurzů předporodní přípravy? Kdy se mám začít o kurzy zajímat?**
- 13 Kdy bych si měla začít kupovat výbavu pro miminko?**
- 14 Kdy si mám začít chystat tašku do porodnice a co do ní přibalit?**
- 15 Jak je to v porodnici u nesezdaných rodičů?**
- 16 Kdy je nutné kontaktovat porodnici, ve které chci rodit? Podle čeho si mám porodnici vybrat?**
- 17 Kdy se nastupuje na mateřskou dovolenou? Kdo o datu nástupu rozhoduje? Jakou finanční částku budu během mateřské dovolené pobírat?**
- 18 Otcovská dovolená**
- 19 Rodičovský příspěvek (rodičovská dovolená)**
- 20 Co je nutné vyřídit po porodu?**

1. Jak to začíná?

Téměř jako všechno v životě: čekáním. Odložila jste právě proužek **těhotenského testu** na umyvadlo a netrpělivě čekáte, co se na něm ukáže?

2 čárky! Co teď?

Ohlaste se telefonicky u svého gynekologa a sdělte mu své šťastné zjištění. Podle data poslední menstruace se domluvíte na prohlídce.

Lékař vás **vyšetří** a provede **ultrazvuk**. Těhotenství je na ultrazvuku zjistitelné již od **5.–6. týdne gravidity**, kdy by měl být vidět **gestační váček** (počítá se od 1. dne poslední menstruace). „Bušící“ **srdce** budoucího miminka lékař vidí v **6.–7. týdnu těhotenství**. Pokud je ultrazvukové vyšetření ještě

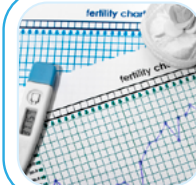


nepřesvědčivé, což se týká většinou opravdu časného těhotenství, může lékař **odebrat krev**. V krvi se vyšetřuje **hladina hormonu hCG**, který je známkou těhotenství a jehož zvýšená hodnota zbarvila druhý proužek těhotenského testu. V případě, že hodnota hCG hormonu je již vysoká, ale gestační váček není stále vidět na ultrazvuku, musí se vzít v úvahu i možnost **mimoděložního těhotenství**. Tato situace vyžaduje další důkladné vyšetření a vždy se musí na tuto nepříznivou situaci pomýšlet. Velkou pozornost je potřeba věnovat ženám, které již podobný problém v minulosti prodělaly, riziko jeho opakování je u nich zvýšené. Zvýšené riziko mimoděložního těhotenství mají také pacientky po umělém oplodnění.



! PŘEČTĚTE SI:
**Více o příznacích
v těhotenství**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Co znamená
hormon hCG**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Kdy jsou testy
na graviditu
průkazné**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Více
o mimoděložním
těhotenství**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

2. Co následuje dále? Vstupní gynekologické vyšetření.

Po ověření vašeho těhotenství následuje **tzv. vstupní gynekologické vyšetření**. Lékař, pokud jste to již neprobírali dříve, se vás **zeptá na důležité údaje týkající se zdravotního stavu vás i vaší rodiny**. Pečlivé odebrání osobní i rodinné anamnézy je velmi důležité. Zaměří se zejména na dědičná onemocnění a stavy, které mohou být komplikací v těhotenství. Následně vás **gynekologicky vyšetří**, dle potřeby doplní vyšetření čípku, včetně odběru onkologické cytologie. V případě potřeby odebere i kultivace z pochvy nebo moči. Dále provede **krevní testy** ke zjištění

krvní skupiny, protilátek proti červeným krvinkám, infekce typu syfilis, HIV, žloutenky typu B, vyšetření **krvního obrazu a hladiny cukru** na lačno, v případě potřeby i biochemické vyšetření krve a moči. Na základě údajů o vašem zdravotním stavu může lékař rozhodnout o **dalších vyšetřeních** (např. hormonů štítné žlázy).

Ošetřující gynekolog sleduje těhotné s nízkým rizikem **do 34. týdne těhotenství v intervalu 4-6 týdnů a od 34. týdne těhotenství do termínu porodu jedenkrát za 1-2 týdny**.

Ve 36. až 37. týdnu těhotenství se těhotná registruje do porodnice, kde proběhne vstupní vyšetření. Těhotná bez rizika se až do 41. týdne

vrací ke svému ošetřujícímu lékaři s tím, že **od 40. týdne je sledována 2x týdně**. Ty, u kterých je sledováno vysoké riziko, již zůstávají v péči porodnice. Pokud je u ženy vyhodnoceno rizikové těhotenství, je vhodné ji předat do rizikové poradny perinatologického centra.

Ženy bez rizika mohou místo péče u gynekologa využít péče porodních asistentek ve vybraných porodnicích.

Do skupiny s definovaným konkrétním rizikem může být těhotná zařazena při prvním vyšetření v těhotenské poradně nebo kdykoli v průběhu těhotenství na základě klinických či laboratorních výsledků. Frekvence návštěv i rozsah laboratorních či dalších vyšetření jsou individuální.

Screening těhotenské cukrovky probíhá ve 2 fázích, kdy všem těhotným do 14. týdne je změřena hladina krevního cukru nalačno. Ve 24.-28. týdnu je proveden **orální glukózový toleranční test (oGTT)** – všem těhotným ženám s negativním výsledkem v I. fázi screeningu i těm, které ho nepodstoupily, s výjimkou žen, které trpí poruchou metabolismu cukru již před těhotenstvím. Pokud je v první fázi cukr v krvi 2x na lačno zvýšený nebo ve druhé pozitivní oGTT, je žena odeslána na diabetologii.

Bylo by vhodné během úvodního vyšetření provést i **kontrolu prsů** nejen za účelem vyloučení nádorového procesu, ale hlavně pro záchyt **plochých či vpáčených bradavek**, o které je nutno v těhotenství pečovat tak, aby byly schopny kojení.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o vstupním gynekologickém vyšetření

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O vyšetřeních prováděných na dalších prohlídkách

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak pečovat o své bradavky během těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Sledujte vaše těhotenství týden po týdnu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

3. Jak se těhotenství počítá?

Těhotenství se počítá nikoliv od data oplodňující soulože, ale **od prvního dne vaší poslední menstruace**. Pokud jste naposledy menstruovala od 1. do 4. března, je oním dnem, od kterého se těhotenství počítá, 1. březen a nikoliv až 14. březen, kdy mohlo dojít k oplodňující souloži.



4. Jak dlouho trvá těhotenství? Jak lékař vypočte, kdy budu rodit?

Těhotenství trvá 40 týdnů. Pokud byl prvním dnem vaší poslední menstruace 1. březen, měla byste termín porodu podle tohoto měřítka 6. prosince.

První den poslední menstruace + **40 týdnů** v kalendáři nebo viz [Termín porodu](#).

Přesné stanovení termínu porodu (tzv. datace gravidity) se provádí v rámci [I. ultrazvukového screeningu](#) mezi 11. a 14. týdnem gravidity. Správné stanovení termínu porodu v prvním trimestru je velmi důležité, zejména v případech nedostatečného [růstu plodu](#), předčasného porodu nebo přenášení, kdy pomáhá lékaři v dalším rozhodování.



! PŘEČTĚTE SI:
**Výpočet a délka
těhotenství**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Jak vypočítat
termín porodu**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Maily o Vašem
těhotenství
týden po týdnu**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Více o vývoji
miminka**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

5. Kdy obdržím těhotenskou průkazku?

Těhotenskou průkazku vám lékař předá se všemi výsledky dosavadních vyšetření nejpozději kolem **14. týdne těhotenství**. Po dobu těhotenství je to váš nejdůležitější dokument, který byste měla mít stále u sebe. Do průkazky vám lékař i nadále bude zaznamenávat všechny důležité údaje o probíhajícím těhotenství. Těhotenskou průkazku si vezmete s sebou i do porodnice a předáte ji při příjmu, po porodu ale zůstává součástí dokumentace v porodnici.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o těhotenské průkazce

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O těhotenské průkazce detailně

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Co znamenají zkratky v těhot. průkazce

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o genetickém vyšetření

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Prenatální genetická diagnostika

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Vyšetření otcovství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



6. Jak často budu během těhotenství chodit k lékaři? Jaká vyšetření mi bude provádět?

V případě těhotenství s malým rizikem jsou návštěvy v těhotenské poradně do 36. týdne těhotenství v intervalu **4–6 týdnů** (optimálně 1× měsíčně). Od 37. týdne těhotenství do porodu **1× týdně**. Při rizikovém těhotenství se frekvence návštěv liší podle míry rizika a aktuálního zdravotního stavu těhotné. O rozsahu a frekvenci vyšetření rozhoduje ošetřující gynekolog těhotné. Od 40. týdne se provádí u fyziologické zdravé rodičky **kardiotokografické vyšetření (KTG)** a provádí se do období porodu, většinou 1x za 2-3 dny. Slouží k ověření správné srdeční frekvence plodu, tím i dobrého stavu plodu a napětí děložního svalu (stahů dělohy). V případě komplikací v těhotenství (např. cukrovka, vysoký krevní tlak, podezření na horší růst plodu) je možné vyšetření provést kdykoliv dříve.

Po vstupním vyšetření vám bude při každé další návštěvě provedeno:

- ➔ aktualizace anamnestických dat (změn zdravotního stavu u vás i v rodině)
- ➔ kontrola přírůstku hmotnosti
- ➔ měření krevního tlaku
- ➔ vyšetření moči
- ➔ sledování případných otoků končetin
- ➔ dle uvážení lékaře je provedeno i vaginální vyšetření, které zjistí stav poševního prostředí (event. přítomnost infekce) a stav porodních cest – děložního čípku, nehrozí-li předčasný porod či potrat
- ➔ zjištění známek života plodu

V průběhu těhotenství vám bude kromě pravidelných výše popsaných vyšetření v těhotenské poradně provedeno navíc **několik nepravidelných vyšetření**. O **ultrazvuku** se zmíníme v následujícím textu. V období mezi 24. a 28. týdnem vám bude proveden zátěžový test na **zjištění rizika rozvoje těhotenské cukrovky** (tzv. **oGTT**). Od 28. týdnu těhotenství vám bude v případě, že máte krevní skupinu s RhD negativním faktorem, **aplikován preventivně anti-D imunoglobulin** (nitrosvalovou injekcí).

Mezi 28.-34. týdnem těhotenství vám váš ošetřující gynekolog ještě jednou zkontroluje **krevní obraz**.

V období mezi 35. a 38. týdnem těhotenství vám bude proveden stěr z pochvy a okolí konečníku na zjištění **přítomnosti GBS** (streptokoka skupiny B), což je bakterie, která běžně žije v pochvě asi u 20 % žen, nepůsobí ženě žádné potíže, ale mohla by nakazit plod v průběhu porodu. Ženy s GBS dostanou v průběhu porodu preventivně antibiotikum.

Zatímco u žen s negativním GBS se po odtoku plodové vody může 24 hodin na porod počkat, u pozitivního nálezu se porod u ženy v termínu bez kontrakcí vyvolává co nejdříve.



! PŘEČTĚTE SI:

**Prohlídka
a vyšetření
v těhotenství**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak probíhá
vyšetření těhot.
cukrovky**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Více o Rh faktoru
v těhotenství**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Co znamená
pozitivní GBS?**

PŘEČÍST ČLÁNEK



INZERCE

suavinēx

Kvalita,
u které navíc
ušetříte!

Pro sametovou
a zdravou pokožku
miminka a maminky

S

1. řada kosmetiky
v obalech vytvořených
z obnovitelných přírodních
surovin a s přírodními
ingrediencemi



Bezpečná
nádoba
– vydrží
pro jednoho
celý rok.

7. Jak je to s vyšetřením ultrazvukem? Kdy a proč se provádí?

Již v začátku těhotenství je těhotné ženě nabízen screening nejčastějších vývojových vad plodu (morfologických a chromozomálních abnormalit). Ultrazvukový screening vývojových vad plodu se provádí **třístupňově** tak, aby postihl každý ze 3 trimestrů těhotenství.

Preferován je v období I. trimestru tzv. **kombinovaný screening** (biochemický a ultrazvukový). Tento screening by měl provádět lékař s certifikací na prvotrimestrální screening.

Při **prvním ultrazvukovém vyšetření v 11+1 až 13+6 (počet týdnů + počet dní)** se určuje **velikost plodu**, vč. **stanovení předpokládaného termínu porodu**. V případě vícečetného těhotenství se lékař zaměřuje na určení chorionicity a amnionicity, tzn. zjišťuje, zda mají jednotlivé plody vlastní placenty a plodové obaly nebo sdílí společnou placentu a jeden nebo oba plodové obaly. Tato informace je významná pro další sledování gravidity, vedení a časování porodu. Vyšetření je také zaměřeno na zhodnocení přímých a nepřímých známek **vývojových vad plodu**. Ideální je kombinovat toto ultrazvukové vyšetření s **biochemickým vyšetřením krve matky** (volná beta podjednotka těhotenského hormonu – hCG a protein PAPP-A). Tímto způsobem je možné s přesností více než 90 % určit rizika nejčastějších chromozomálních vad plodu. V případě pozitivního výsledku screeningu (vyššího rizika vývojové vady u plodu) je možné provést invazivní vyšetření, a to buď **odběr plodové vody** (amniocentézu), který je bezpečné provádět až od 16. týdne těhotenství, nebo odběr vzorku placenty, který je možné provést ihned. Kompletní výsledky jsou k dispozici většinou do 14 dnů (nejčastější chromozomální vady do 24 hodin). Obě metody jsou spojeny s asi 0,5% rizikem potratu do 2 týdnů od vyšetření. Pokud těhotná žena prvotrimestrální screening promešká, domluví se s lékařem na náhradním vyšetření.

Možnou alternativou vyšetření k ověření stavu plodu jsou metody neinvazivní prenatální diagnostiky – tzn. **vyšetření buněk plodu**, resp. volné DNA plodu nalezené v krvi těhotné ženy. Tato metoda umožňuje od 10. týdne vyšetření pohlaví plodu, RhD stavu plodu a několika chromozomálních početních vad plodu (chromozomů 21, 18, 13 a pohlavních chromozomů X a Y). V indikovaných případech nebo na přání rodičů umožňuje záchyt i některých nejčastějších mikrolečních vad plodu. Tato vyšetření doporučuje genetik. Ve většině případů není hrazeno pojišťovnou.

Součástí **druhého ultrazvuku** ve **20.–22. týdnu** je změření **velikosti plodu**, určení **množství plodové vody**, **uložení placenty**, zhodnocení **pohybové aktivity plodu**. Vyšetření je opět zaměřené na poznatelné známky **vrozených vývojových vad, včetně vývojových vad srdce**. Výběrově je možné doplnit i vyšetření srdce plodu kardiologem.

Třetím ultrazvukovým vyšetřením mezi **30.–32. týdnem** gravidity je za pomoci ultrazvuku znovu určena **velikost plodu**, dále jeho **uložení v děloze**, **pohybová aktivita**, **množství plodové vody** a **uložení placenty**. Opakovaně se kontrolují známky eventuálních **vývojových vad**, zejména těch, které lze pozorovat až po 20. týdnu.



! PŘEČTĚTE SI:

**Podrobněji
o vyšetření
ultrazvukem**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak probíhá
prvotrimestrální
screening**

PŘEČÍST ČLÁNEK





! PŘEČTĚTE SI:

Co je cervix score?

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Amniocentéza (odběr plodové vody)

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o vícečetném těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O těhotenství náctiletých

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

8. Na jaké potíže si nejčastěji těhotné stěžují?

V průběhu těhotenství se mohou u budoucí maminky objevit nevolnosti, zvracení, zvýšená únava, bolest břicha, špinění, otoky, tvrdnutí břicha, zácpa, pálení žáhy, bolesti kloubů, zad a symfýzy (spony stydké). Blíže je o nich pojednáno v oddílu [Těhotenství - Problémové situace](#).



! PŘEČTĚTE SI:

Více o průběhu těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o vývoji miminka

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O běžných těhotenských potížích

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Nevolnost a zvracení v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Zácpa v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Otoky v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Tvrdnutí břicha v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Krvácení v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Cysta v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O potratu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Myom v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Preeklampsie

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Chřipka v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Horečka v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Co je to mola

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Bolesti břicha v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O infekcích rodidel a pochvy

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O pohlavně přenosných chorobách

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

O infekčních onemocněních

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Vir ZIKA v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

O těhotenství s HIV

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

O trombofilii v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Těhotenská cukrovka

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Jakou dodržovat dietu při těhot. cukrovce

PŘEČÍST ČLÁNEK

9. Je nutné v těhotenství měnit jídelníček? Co by ve stravě nemělo chybět? Pitný režim těhotné ženy.

Ve stravě by v odpovídajícím poměru měly být **zastoupeny všechny složky potravy** (bílkoviny: 80–100 g denně, tuky: 60–80 g denně i sacharidy). Je vhodné **zvýšit příjem bílkovin** rostlinných i živočišných. Živočišné bílkoviny obsahují vzácné aminokyseliny, které si lidský organizmus není schopen sám vytvořit. Do stravy zařazujeme mléko, sýry, z masa upřednostňujeme ryby a drůbež a hovězí maso, zatímco uzeniny by těhotné z jídelního lístku měly úplně vypustit. Doporučená denní dávka masa jsou 1–2 porce o váze 100–200 g. Dalším prvkem, který těhotné ženě většinou chybí, je železo. Zdravá žena přijímá denně potravou okolo 12–18 mg železa, ale doporučená dávka pro těhotné ženy je 30 mg denně. Podobná doporučení se týkají i období kojení. Vhodné jsou i **vitaminové doplňky stravy** – zejména vápník, hořčík, jód, zinek, vitaminy skupiny B. Pro krvetvorbu a normální vývin plodu (jako prevence vrozených vývojových vad) je důležitá i **kyselina listová**, a to zejména v I. trimestru. Užívání je vhodné zahájit nejméně **1 měsíc před otěhotněním**, užívat aspoň **do konce 12. týdne těhotenství**, a to v doporučené denní dávce 400–800 µg. Je obsažena ve všech těhotenských multivitaminových přípravcích nebo je prodejná v lékárnách samostatně jako doplněk stravy. **POZOR na předávkování vitaminem skupiny A!** Denní doporučená dávka je 1,1 mg. Určitě není nutné obávat se užívání **multivitaminových doplňků stravy** pro těhotné ženy. Nikdy nebyl objektivně prokázán jejich vliv na větší porodní hmotnost plodu, jak se obecně traduje. Na druhé straně zdravá žena s pravidelnou a pestrá stravou další přísun vitaminů již nepotřebuje.

Jelikož se v těhotenství často objeví zácpa, je jako její prevence doporučováno jíst dostatek vlákniny, syrové zeleniny, ovoce, celozrnného pečiva a dodržovat pitný režim. **Pitný režim** znamená rovnoměrný **denní příjem 2-3 l tekutin**. K pití je nejvhodnější pramenitá voda, nejlépe bez syčení CO₂, který způsobuje nadýmání. Slazené a ochucované vody nejsou vhodné stejně jako nápoje s chininem.

Velký pozor by měly dávat těhotné ženy na potraviny, které zvyšují riziko infekcí. Týká se zejména salmonelózy či listeriózy. Naprosto nevhodné je syrové nebo nedostatečně tepelně zpracované maso. Pozor na nedostatečně tepelně upravené pokrmy s obsahem vajec a také na některé saláty (zejména s majonézou), mléčné výrobky (zvláště určité typy sýrů), paštiky apod. **Určitě není vhodná konzumace alkoholu, nadměrné pití kávy či přísné vegetariánství.**



! PŘEČTĚTE SI:

Jak se správně stravovat s knihou Zdravé těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o receptech pro těhotné

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Léky v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Doplňky stravy v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Bylinky v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Homeopatika v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Mikrobiom matky v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jód v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

10. Mohu jako těhotná řídit auto?

Cestování autem je určitě vhodnější než jízda v přeplněných dopravních prostředcích, ovšem při dodržování pravidel bezpečnosti. **Je nutné použít bezpečnostního pásu**, jehož spodní část má být vedena pod zvětšeným břichem, ne přes břicho. Návod na použití bezpečnostních pásů v graviditě obsahuje většina těhotenských průkazek.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o používání bezpečnostních pásů

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Více o cestování v těhotenství

PŘEČÍST ČLÁNEK

11. Kdy a jak kontaktovat v těhotenství dětského lékaře?

Nejlépe již v **polovině těhotenství**. Lékař totiž nemusí již nové dětské pacienty přijímat. Jestliže má plný stav, nového pacienta může odmítnout. Příslušná vyhláška to umožňuje.

Jak si najít lékaře svého dítěte?

- v místě bydliště, aby byl v dosahu při akutním onemocnění
- lékaře, který ještě nové pacienty přijímá
- zjistíte si služby, které poskytuje: možnost telefonické konzultace i mimo ordinaci hodiny, včetně návštěvních služeb v akutních případech, zda provádí i jiné úkony (např. nadstandardní očkování, nastřelování náušnic), dle těchto drobností již člověk zjistí, zda udržuje krok s moderní péčí o dítě
- není na škodu zjistit si bližší informace o poskytování péče daným lékařem ve svém okolí

Co lékaři říci?

1. Dobrý den, jsem těhotná, termín porodu mám (oznamte datum) a chtěla bych u vás po porodu zaregistrovat své dítě.
2. Je to možné?
3. Pokud ano, stačí vám zavolat hned po porodu, nebo se musím připomenout ještě před porodem?
4. Vše si důkladně poznačte, vč. kontaktů (telefon, mobil) na lékaře! Ten pak uvedete v porodnici na novorozeneckém oddělení do chorobopisu dítěte.

Po porodu dítěte ihned zavolejte zvolenému lékaři a domluvte se na prohlídce u vás doma, nebo v jeho ordinaci.

Pokud se vám nedaří najít dětského nebo jiného odborného lékaře, požádejte o pomoc svou zdravotní pojišťovnu.

12. Je vhodné se účastnit kurzů předporodní přípravy? Kdy se mám začít o kurzy zajímat?

Určitě je vhodné se po **20. týdnu** o **kurzy** zajímat, probíhají ve většině **porodnic** či v soukromých centrech. Pokud nestihnete absolvovat celý kurz, alespoň se jděte seznámit s prostředím porodnice, ve které jste se rozhodla родit.



! PŘEČTĚTE SI:

Předporodní příprava krok za krokem

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Příprava na kojení

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak provádět masáž hrázce

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak sepsat porodní plán

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak si sestavit porodní přání

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Konzultace porodních plánů

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

13. Kdy bych si měla začít kupovat vybavu pro miminko?

Odpověď na tuto otázku je čistě individuální, některé maminky dávají přednost postupnému nákupu v průběhu těhotenství, jiné vše nakoupí najednou měsíc před porodem.



! PODÍVEJTE SE:

Jak vybírat kočárek

PŘEHRÁT VIDEO 📺



! PODÍVEJTE SE:

Jak vybírat autosedačku

PŘEHRÁT VIDEO 📺



! PODÍVEJTE SE:

Zajímavé vychytávky pro maminku

PŘEHRÁT VIDEO 📺



Postupně by doma pro dítě mělo být připraveno následující:

- kočárek a příslušenství (podrobnosti i se zkušenostmi maminek s kočárky najdete v oddílu Potřeby pro děti na Babyonline.cz)
- autosedačka
- týdenní sada oblečení (č. 50 nebo 56 - velikost udává délku vašeho dítěte v cm): 8 body, příp. košilek / 8 dupáček (nebo legíny a ponožky) / 2 noční košíčky nebo overaly na spaní (dbejte na jejich praktičnost, abyste dítě v noci snadno přebalila) / 2 svetříčky
- látkové botičky
- v zimě: zimní kombinéza + zimní čepice + botičky (nejlépe kožené papuče) + rukavičky
- v létě: letní body + kraťasy + 4 ks ponožek + klobouček + tenká čepička
- dětská postýlka s matrací (příp. + pojízdný koš s matrací)
- spací pytel nebo lůžkovina (polštářek zpočátku i. rok dítěti nedáváme)
- 2-3 ks ložního prádla, nejlépe s nepropustnými prostěradly
- ochranná látková bariéra (tzn. mantinel) kolem postýlky (aby dítě hlavičkou nenaráželo do dřevěného hrazení postele, příp. si do něj nezapletlo nožičky)
- chránič matrace pod prostěradlo (pokud není nepropustné) pro případ úniku moči
- jednorázové podložky pro přebalování dítěte
- přebalovací podložka nebo přebalovací pult
- vanička (příp. lehátko do vody pro snadnější manipulaci s dítětem během koupele)
- zavinovačka (je vhodné do ní dítě balit na spaní během prvních týdnů)
- 2-3 lahvičky se savičkami
- 1-2 dudlíky, příp. řetizek na upevnění k oblečení
- ergonomicky tvarované chrastítko
- závěsné hračky nad postýlku
- cca 10 ks látkových plen 70 x 70 cm (příp. 80 x 80 cm), které použijete do sedačky, postýlky a kočárku pod hlavičku pro případ ublíknutí, též k utírání úst dítěte
- 3 velké plenkové osušky k otření dítěte po koupání
- na zimu do kočárku fusak, na léto moskytiéru a sluneční clonu

➤ **dětská kosmetika a příslušenství:**

- mycí prostředek s pH 5,5
- olej k ošetření kůže v záhybech, na genitáliích
- masť nebo pleťové mléko k ošetření pokožky po koupání
- krém k ošetření opruzenin
- dezinfekce k ošetření pupíku
- vatové tyčinky
- plenky pro novorozence
- vlhčené, případně suché ubrousky
- teploměr do vody
- nůžky na nehty (lépe dětské, ale mohou být běžné z manikúry)
- kartáček na vlasy

➤ **zkontrolovat a doplnit lékárníčku (pořídít odsávačku hlenů)**

➤ **monitor dechu u novorozenců se zdravotním problémem (nedonošenost, porodní komplikace, špatně prospívající děti, v rodině se již vyskytl syndrom náhlého úmrtí apod.), případně chůvička**



! PŘEČTĚTE SI:

Jak vybírat kočárek

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak vybírat autosedačku

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jaké nakoupit oblečení

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak vybírat přebalovací pult

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak vybírat postýlku

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Co by měla obsahovat lékárníčka

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



Spolehlivé produkty pro vaše miminko



Nejpozornější chůvičky

Dětské chůvičky TrueLife patří mezi nejprodávanější na trhu a zaručeně vám zajistí klidný spánek i pohodu vašeho dítěte. Nabízí širokou škálu funkcí, jako je video dohled, audio monitoring, noční vidění a mnoho dalšího.

Praktické ohřívačky lahví

Ohřívačky TrueLife nabízí rychlé a šetrné ohřátí mateřského mléka z chladničky i mrazáku. Zachovávají všechny důležité vitamíny a minerály, takže můžete svému miminku dopřát perfektně ohřáté mléko bez ztráty cenných živin.



Pohodlné odsávačky

Hledáte ideálního pomocníka při kojení? Odsávačky mateřského mléka TrueLife vám zajistí komfortní a efektivní odsávání mléka ať už doma nebo na cestách.

**Vyberte si produkt, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám,
a užijte si klid s vědomím, že vaše miminko
je v bezpečí a má tu nejlepší péči.**

14. Kdy si mám začít chystat tašku do porodnice a co do ní přibalit?

Tašku se **základním vybavením** do porodnice je vhodné si u nekomplikovaného těhotenství připravit cca **měsíc před plánovaným porodem**. Do ní si přibalte následující:



Taška do porodnice:

- ➔ hygienické potřeby: kartáček na zuby, pastu, mýdlo, hřeben, masážní olej
- ➔ léky, které běžně užíváte
- ➔ ručník, příp. utěrku
- ➔ žinku
- ➔ deodorant
- ➔ kalhotky k jednorázovému užití - minimálně 3 ks - ve zdravotnických potřebách koupíte elastické kalhotky ze síťoviny, které je možno přeprat
- ➔ vložky z buničiny silně absorbující - 2 balení
- ➔ toaletní papír
- ➔ 2 podprsenky pro kojící matky (jedna na denní nošení, druhá na noc)
- ➔ vložky do podprsenky
- ➔ krém na rozpraskané prsní bradavky, používá se i k natírání zadečku dítěte při přebalování
- ➔ přezůvky (nejlépe vhodné i do sprchy)
- ➔ teplé ponožky, příp. termofoř
- ➔ pleny (pro novorozence, zhruba 10 ks na den), vlhčené ubrousky (1 balení)
- ➔ !!! plavací kruh nebo poporodní kruh / polštář !!! Proč? Podívejte se na www.babyonline.cz/tehotenstvi/veci-do-porodnice

Nezapomeňte si do porodnice vzít:

- ➔ občanský průkaz, průkaz zdravotního pojištění, těhotenskou průkazku, kterou odevzdáte při příjmu
- ➔ oddací list, popř. jeho kopii, kterou ponecháte sociální pracovníci pro potřeby matřičky, svobodné matky předloží svůj rodný list a prohlášení o určení otcovství

Můžete si přibalit:

- ➔ něco na čtení, blok, tužku, mobilní telefon, fotoaparát nebo kameru
- ➔ vlastní oblečení (župan apod.) a vlastní dětskou kosmetiku, pokud nechcete použít nemocniční, příp. jednorázové podložky pod dítě, kojící polštář, občerstvení a přezůvky pro partnera

Nezapomeňte si připravit oblečení pro sebe i miminko na odvoz domů.
Vždy si zjistěte předem, které věci poskytuje vámi vybraná porodnice.

15. Jak je to v porodnici u nesezdaných rodičů?

Jedná-li se o svobodnou matku, je nutné předložit kromě **OP vlastní rodný list**, pokud má být do rodného listu zapsán také otec dítěte, je třeba předložit souhlasné **prohlášení rodičů o určení otcovství**, které učiníte společně na matrice. Nebudete-li prohlášení v porodnici mít, nebude otec dítěte v RL uveden a přijetí dítěte bude automaticky po matce. Souhlasné prohlášení rodičů na matrice lze však učinit také po narození dítěte.



! PŘEČTĚTE SI:

Jak postupovat u nesezdaných rodičů

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o psychologii páru při porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

16. Kdy je nutné kontaktovat porodnici, ve které chci родit? Podle čeho si mám porodnici vybrat?

Odpověď na tuto otázku se liší podle toho, ve které porodnici si žena přeje родit. Většina **porodnic v České republice** nevyžaduje žádnou registraci již na počátku těhotenství. Výjimku tvoří některé porodnice, zejména v Praze. Pokud si žena porodnici vybere, **je určité vhodné si ji prohlédnout v rámci různých předporodních kurzů či prohlídek**. Během prohlídky je většinou seznámena s provozem porodnice a jsou jí zodpovězeny nejasnosti a dotazy, které má. Ambulantní gynekolog odesílá těhotnou k zaevidování do vybrané porodnice mezi 36. a 38. týdnem, tam se většinou rozhodne, zda již žena bude docházet do konce těhotenství do porodnice nebo ke svému lékaři. **Sledování po ukončeném 41. týdnu těhotenství patří u pacientek s nízkým rizikem do péče porodnice, kde bude žena родit**. Lékaři se s těhotnou seznámí, odeberou anamnézu, vyšetří ji, případně provedou ultrazvukové vyšetření s cílem ověřit polohu plodu a zjistit aktuální hmotnostní odhad plodu, popř. další informace o plodu.

Do porodnice je potom těhotná zvána na pravidelné kontroly. V případě, že začnou děložní kontrakce nebo odečte plodová voda nebo nastanou komplikace, **těhotná ví, kam jet. Lékaři naopak znají informace o ní a průběhu jejího těhotenství**.

Porodnici si zvolte podle výsledného dojmu po osobní návštěvě, dále si můžete o jednotlivých zařízeních přečíst v oddílu **Porodnice**, kde jsou uvedeny informace o porodnici s fotoreportáží a zkušenosti rodiček s příslušným zařízením.



! PŘEČTĚTE SI:

Jak maminky hodnotily péči v českých porodnicích

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Fotoseriál v porodnici

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Průběh porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Podívejte se na videa porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Urychlení nástupu porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Ozvy plodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Individualizovaný porod

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Fyziologický porod online

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Lotosový porod

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Absurdní přání rodiček

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Pupečník a vznik pravého uzlu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Placenta, její funkce a požívání placenty

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o možnosti ambulantního porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o porodu do vody

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Více o pupečnickové krvi

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Vyšetření novorozence po porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

17. Kdy se nastupuje na mateřskou dovolenou? Kdo o datu nástupu rozhoduje? Jakou finanční částku budu během mateřské dovolené pobírat?

Peněžitá pomoc v mateřství (PPM) je dávka nemocenského pojištění. Počítá se **70 % z redukováného denního vyměřovacího základu** podle výše mzdy a vyplácí ji Česká / Okresní či Městská / správa sociálního zabezpečení na základě žádosti, kterou obdržíte buď od svého registrujícího gynekologa, anebo v případě předčasného porodu, v porodnici.

Peněžitá pomoc v mateřství, též nazývaná mateřská dovolená, souvisí s porodem a péčí o narozené dítě a trvá **28 týdnů**. U dvojčat či vícčet trvá **37 týdnů**. V případě, že žena o své dítě nemůže nebo nechce pečovat (např. úmrtí novorozence, adopce), je nárok na peněžitou pomoc v mateřství poloviční, tedy **14 týdnů**. PPM, neboli mateřskou dovolenou, nastupuje těhotná žena **6–8 týdnů před termínem porodu**. Den nástupu si stanoví po dohodě s registrujícím gynekologem a musí spadat do tohoto období. Na žádosti je důležité doplnit chybějící údaje, **podepsat ji** a odevzdat vašemu zaměstnavateli, případně na ČSSZ (okresní/městskou správu sociálního zabezpečení) a to je-li žena OSVČ a v posledních dvou letech byla účastna na nemocenském pojištění dle zákona.

Nemáte-li nárok na PPM, můžete si požádat o **rodičovský příspěvek**. O ten se žádá na Úřadu práce, na dávkách Státní sociální podpory. O dávku lze požádat i elektronicky na <https://jenda.mpsv.cz/>. Nárok na rodičovský příspěvek v tomto případě vzniká nejdříve dnem porodu. Rodičovský příspěvek můžete nově od 1. 1. 2024 čerpat maximálně do tří let věku dítěte a to v celkové výši 350 000 Kč (525 000 Kč u vícčet).



! PŘEČTĚTE SI:

Více o mateřské dovolené

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Vyřízení mateřské krok za krokem

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Mateřská dovolená s druhým dítětem

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Dotazy na mateřskou dovolenou

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

Co se dozvíte na Babyonline, nepotkáte nikde jinde.

Již téměř 20 let přinášíme ověřená fakta a vyvracíme mýty o těhotenství a péči o dítě.

www.babyonline.cz



18. Otcovská dovolená

Během 6 týdnů po narození dítěte může otec využít tzv. **otcovské poporodní péče**. Nárok na dávku má každý otec, který se účastní nemocenského pojištění. V případě OSVČ je nutná účast na dobrovolném nemocenském pojištění po dobu alespoň 3 měsíců bezprostředně předcházejících dni nástupu na otcovskou. Výše dávky je jako u PPM 70 % denního vyměřovacího základu, vyplácí se po dobu 2 týdnů.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o otcovské dovolené

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Tatínek na mateřské

PŘEČÍST ČLÁNEK 

19. Rodičovský příspěvek (rodičovská dovolená)

Po skončení mateřské (PPM) mohou rodiče čerpat **tzv. rodičovský příspěvek**. Čerpání příspěvku může trvat maximálně 3 roky a podle potřeby si rozkládáte částku 350 000 Kč (525 000 Kč v případě narození dvojčat a víceročet) na potřebnou dobu. Výši čerpané částky si můžete změnit každé 3 měsíce. Rodiče se mohou v čerpání příspěvku střídát.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o rodičovské dovolené

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Rodičovský příspěvek v konkrétní situaci

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Více o přídavcích na děti

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Více o porodném

PŘEČÍST ČLÁNEK 

20. Co je nutné vyřídit po porodu?

- **informovat předem vybraného budoucího pediatra** (ve větších městech je složitější najít dětského lékaře, proto je dobré s jeho hledáním začít s dostatečným předstihem před očekávaným dnem porodu) **a narození novorozence a domluvit se s ním na registraci novorozence a na první návštěvě**: Telefonicky po porodu nebo ihned po návratu z porodnice **informujte pediatra o narození dítěte**, který vás následně buď navštíví osobně doma, anebo si vás pozve do ordinace a provede prohlídku dítěte.
- **vyzvednutí rodného listu dítěte**: Rodný list novorozence vystavuje místně příslušná matrika podle místa narození novorozence a ta mu také přiděluje rodné číslo. Krátce po porodu vás ještě v porodnici na poporodní oddělení navštíví buď sociálně zdravotní pracovnice, nebo jiná osoba tímto pověřená, a sepiše s vámi podklady pro vydání rodného listu novorozence a nechá vám podepsat souhlas se jménem novorozence. Za týden, nejpozději však do třiceti dnů od porodu, se pak musí osobně na Matriční úřad dostavit otec novorozence, podepsat souhlas se jménem a převzít rodný list novorozence. K vydání rodného listu novorozence je nezbytné předložit občanský průkaz a: u **vdaných žen** – oddací list (u občanů ČR stačí kopie). U **svobodných žen** – rodný list. Pokud si žena přeje uvádět otce dítěte, musí dojít k určení otcovství před nebo po porodu na místně příslušné matrice dle trvalého bydliště jednoho z partnerů. Zápis o určení otcovství můžete sepsat v okamžiku, kdy vám již byla vystavena těhotenská průkazka. K určení otcovství se musí dostavit oba partneři osobně a každý předložit platný občanský průkaz a rodný list. Zde se také dohodnou na příjmení dítěte, popř. i na jménu novorozence. K určení otcovství může dojít i u **rozvedených žen** a to po uplynutí 300 dní ochranné lhůty od právní moci rozsudku o rozvodu (ten musí předložit společně s výše uvedenými doklady také). **Vdova** (dojde-li k porodu do 300 dní od úmrtí manžela) předkládá úmrtní list.
- **registraci dítěte u zdravotní pojišťovny**: U dětí českých rodičů je dítě pojištěno dnem narození a to u stejné zdravotní pojišťovny jako matka dítěte. Registraci je ale nezbytné provést neprodleně v okamžiku, kdy si vyzvednete rodný list (bez rodného čísla nelze registraci provést). Přihlášení novorozence ke zdravotnímu pojištění může provést jeden z rodičů a to online na stránkách zdravotní pojišťovny nebo v aplikaci. V případě, že jeden z rodičů je cizinec a druhý je v ČR pojištěn (je Čech), lze novorozence pojistit dle pojišťovny druhého rodiče v ČR. U cizinců se pak vychází ze zdravotního pojištění rodičů, tedy nejčastěji z komerčního zdravotního pojištění dle rodičů.
- **žádost o porodné**: Jedná se o testovanou dávku Státní sociální podpory a má na ni nárok žena, u které se jedná o první či druhý porod živého dítěte a rozhodný příjem rodiny v kalendářním čtvrtletí před porodem byl nižší než 2,7násobek životního minima rodiny. O dávku se žádá na Úřadu práce a je možné o ni požádat i online na <https://jenda.mpsv.cz/> a to nejpozději do jednoho roku od porodu.
- **přídavek na dítě**: Je to dávka státní sociální podpory, vyplácí ji Úřad práce. Nárok na ni mají rodiče nezaopatřeného dítěte (stejně tak i nezaopatřeného plnoleté dítě), jestliže příjem jejich rodiny nepřevyšuje součin částky životního minima a koeficientu 3,4. Rozhodným obdobím je kalendářní čtvrtletí předcházející dnu vzniku nároku. O dávku lze požádat maximálně tři měsíce zpětně. Podání žádosti lze provést i on-line na <https://jenda.mpsv.cz/>.
- **platbu odpadu**: Nového občánka je nutno rovněž nahlásit k platbě za odvoz komunálního odpadu dle jeho trvalého pobytu (trvalý pobyt novorozence je dle trvalého bydliště matky). Výše platby si stanovuje každý Obecní úřad sám dle platného ceníku a úhrada jim náleží za celý kalendářní měsíc, ve kterém došlo k narození novorozence.
- **oznámení narození dítěte zaměstnavateli, příp. na ČSSZ** (úřad, který vám vyplácí peněžitou pomoc v mateřství): Jakmile vyzvednete rodný list dítěte, je vhodné jej vašemu zaměstnavateli neprodleně předložit nebo poslat a to z důvodu délky čerpání PPM, odpočtu na daních apod.

- ➔ **Žádost o otcovskou dovolenou:** Na předepsaném formuláři ji může uplatnit otec novorozence uvedený v jeho rodném listu, který si u svého zaměstnavatele v době vzniku nároku platí nemocenské pojištění. Výše otcovské dovolené je 70 % redukovaného denního vyměřovacího základu. Délka otcovské dovolené je 14 dní, nelze ji čerpat přerušovaně a je nutné ji nastoupit v šesti týdnech od narození novorozence. U předčasně narozených dětí se možnost čerpání otcovské dovolené prodlužuje o délku hospitalizace novorozence v porodnici (nutné doložit potvrzení lékařem na předepsaném formuláři).

Zaregistrujte se na odborně garantovaný rodičovský portál www.babyonline.cz, který vám:

- ➔ odpoví na většinu vašich dotazů stran péče o dítě,
- ➔ zašle **Cvičení s miminkem** pro večerní rituál před koupáním,
- ➔ umožní zhodnotit péči ve vaší porodnici: www.babyonline.cz/porodnice,
- ➔ nabídne užitečné informace i z jiných oblastí – zaměstnání, podnikání, bydlení, hubnutí, recepty, soutěže, aktivity pro děti, rozhovory s celebritymi



! PŘEČTĚTE SI:

Co zařídit po porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jaké léky neužívat při kojení

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Gynekologické vyšetření po šestinedělí

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Antikoncepce po porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

INZERCE

3v1

To, jak se bude vašemu miminku v bříšku dařit, můžete již nyní ovlivnit sama.

Se slevovým kódem:
Y4M13MQB
za 0 Kč,
resp. pouze
za cenu poštovného.

Na www.prochytrelavicky.cz.



A to díky jedinečným radám a tipům odborníků.
www.zdravetehotenstvi.cz

suavinēx

Open heart. Open mind.



OBJE-

VOUJ-

TE-

EXK-

LUZIV

NÍ

KOUS

KY

NOVÝ

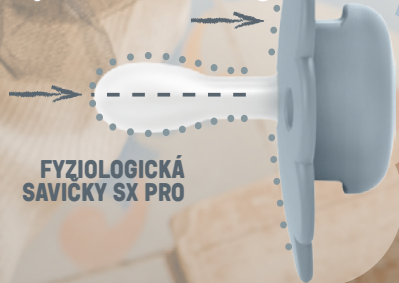
WONDER

Nejskvělejší fúze
krásky

&

inovace

Respektuje orální
vývoj ústní dutiny



12 barevných
možností



INZERCE



! PŘEČTĚTE SI:

Těhotenská móda

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Zaměstnání po porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Vychytávky

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Bydlení a domácnost

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Svatba

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Životní styl po porodu

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Hubnutí s BOL

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Recepty

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Soutěže

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Aktivity pro děti

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Rozhovory s celebritami

PŘEČÍST ČLÁNEK 



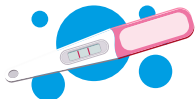
! PŘEČTĚTE SI:

Příběhy z BOL

PŘEČÍST ČLÁNEK 

VYZKOUŠEJTE NAŠE KALKULAČKY:

Těhotenská kalkulačka



VYPOČÍTAT



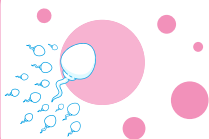
Ovulační kalkulačka



VYPOČÍTAT



Výpočet termínu otěhotnění



VYPOČÍTAT



Termíny očkování



VYPOČÍTAT



Výpočet BMI (Body Mass Index)



VYPOČÍTAT



Výpočet termínu porodu

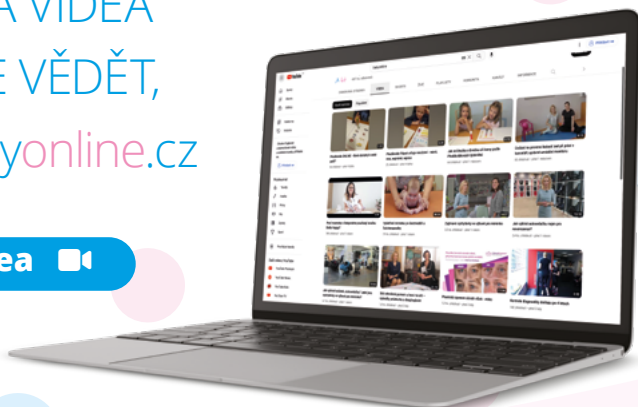


VYPOČÍTAT



PODÍVEJTE SE NA VIDEA
A HNED BUDETE VĚDĚT,
PROČ BÝT S Babyonline.cz

Podívat se na videa



VAŘENÍ, VÝŽIVA A POHYB V TĚHOTENSTVÍ

Kniha o tom nejdůležitějším
pro zdravý vývoj miminka

**16 vynikajících receptů
s vychytávkami od předních šéfkuchařů
naučí zdravě vařit
každou budoucí maminku**



www.zdravetehotenstvi.cz

**Jste těhotná a máte hlavu plnou otázek?
Hledáte průvodce těhotenstvím, předporodní přípravou i péčí o dítě?**



NAVŠTIVTE Babyonline.cz

A nebudete na to NIKDY sama.

Babyonline.cz je nejlepší společník nejen pro budoucí, ale i novopečenou maminku. Můžete se na něm radit s ostatními maminkami nebo přímo s odborníky.

Stáhněte si brožuru také jako E-BOOK ZDARMA přímo s prokliky na zajímavé kapitoly na: www.babyonline.cz/ebooky

S Babyonline.cz vás nic nezaskočí.

www.babyonline.cz



[babyonline.cz](https://www.babyonline.cz)



www.babyonlinecz



[babyonline.cz](https://www.babyonline.cz)

Nezapomeňte na večerní rituál před koupáním/umytím
v podobě cvičení, který děti nesmírně baví

10 CVIKŮ PŘED KOUPÁNÍM S PORTÁLEM

baby  online®



1| POHLAZENÍ MAMINKOU



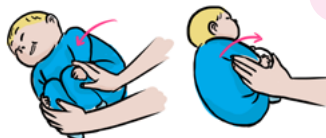
2| SPOJENÉ RUČÍČKY



3| HLAZENÍ



4| KROUŽENÍ V KYČLÍCH



5| KULINKY-MULINKY



6| PACI, PACI NOŽÍČKAMA



7| KŘÍŽENÍ



8| PASENÍ KONÍČKŮ



9| PASENÍ KONÍČKŮ II



10| HRA NA SCHOVÁVANOU

VYTISKNĚTE SI JEJ Z BONUSU PRO REGISTROVANÉ A ZALAMINUJTE 



CVIČIT MŮŽETE I PODLE VIDEO 



Nezapomeňte zhodnotit péči ve vaší porodnici



ZHODNOTIT PÉČI V PORODNICI ★★★★★



Nezapomeňte zhodnotit péči u svého gynekologa



ZHODNOTIT PÉČI GYNEKOLOGA ★★★★★



Nezapomeňte zhodnotit péči u dětského lékaře



ZHODNOTIT PÉČI PEDIATRA ★★★★★



Šťastný a bezproblémový průběh těhotenství vám přeje:

Autorský kolektiv ve složení:

As. MUDr. Romana Gerychová (Gynekologicko-porodnická klinika LF MU a FN Brno)
MUDr. Radan Doubek
MUDr. Jana Martincová (www.babyonline.cz)

Sociálně-zdravotní problematika: Bc. Marie Válková, DiS.

Jazyková korektura: Mgr. Ruth Flugrová

Odborná korektura 2024: MUDr. Veronika Ťápalová

Vydal: Educat spolek v rámci PPZ Co na to odborníků 2024

Materiál vznikl za podpory:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY