

# Těhotenství



**Už vím!** Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Děkujeme Yvettě Vrublové za odbornou konzultaci a cennou pomoc při přípravě této brožury.

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z.s., 2016  
© ilustrace Helena Neubertová, www.prooko.cz  
ISBN 978-80-906224-7-0



## Těhotenství

### Co se v této brožuře dozvíte?

- ▶ Co je to těhotenství
- ▶ Jak může žena otěhotnět
- ▶ Co může žena dělat, když otěhotní
- ▶ Co v těhotenství je a není dobré dělat
- ▶ Co je to porod
- ▶ Co dělat, když miminko umře před narozením
- ▶ Co znamenají některá složitá slova

## Co je to těhotenství?

Těhotenství je, když žena čeká miminko.

Těhotenství začíná oplodněním.

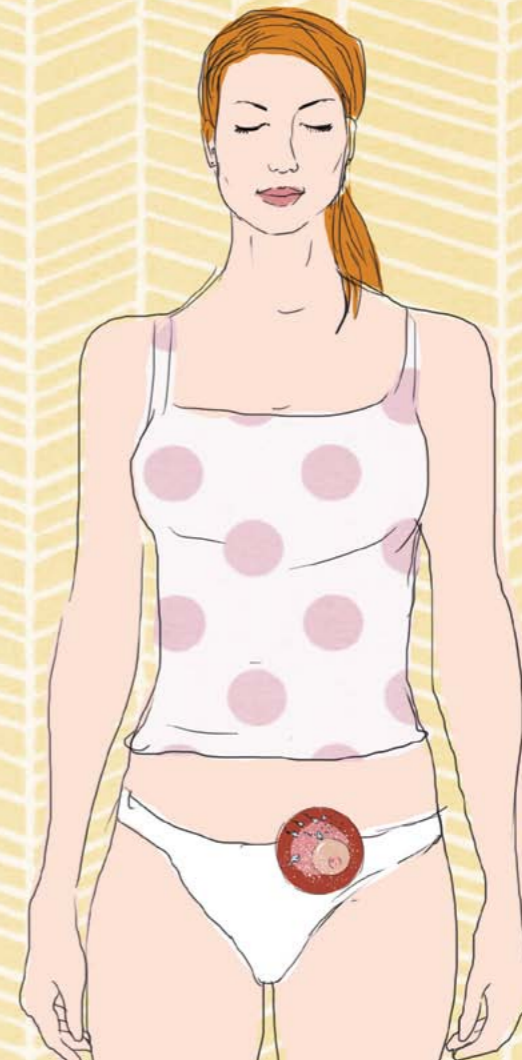
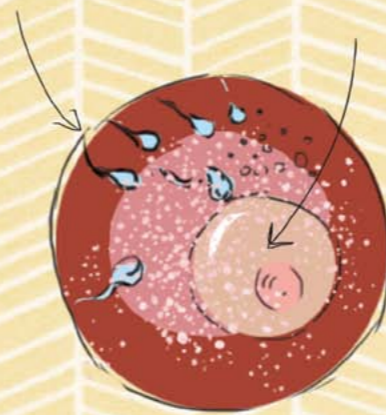
Mužská spermie a ženské vajíčko se spojí v těle ženy.

Těhotenství trvá 9 měsíců.

Těhotenství končí tím, že se miminko narodí.

Miminko vychází ven z těla matky.

Tomu se říká porod.



## Jak se stane, že žena otěhotní?

Žena otěhotní, když souloží s mužem.

To znamená, že muž se ženou se milují.

Někdy se tomu říká, že spolu spí.

Muž dá svůj vzrušený penis ženě do vagíny.

Na konci milování muž ženě vstříkne sperma do vagíny.

Mužská spermie se v těle ženy spojí s vajíčkem.

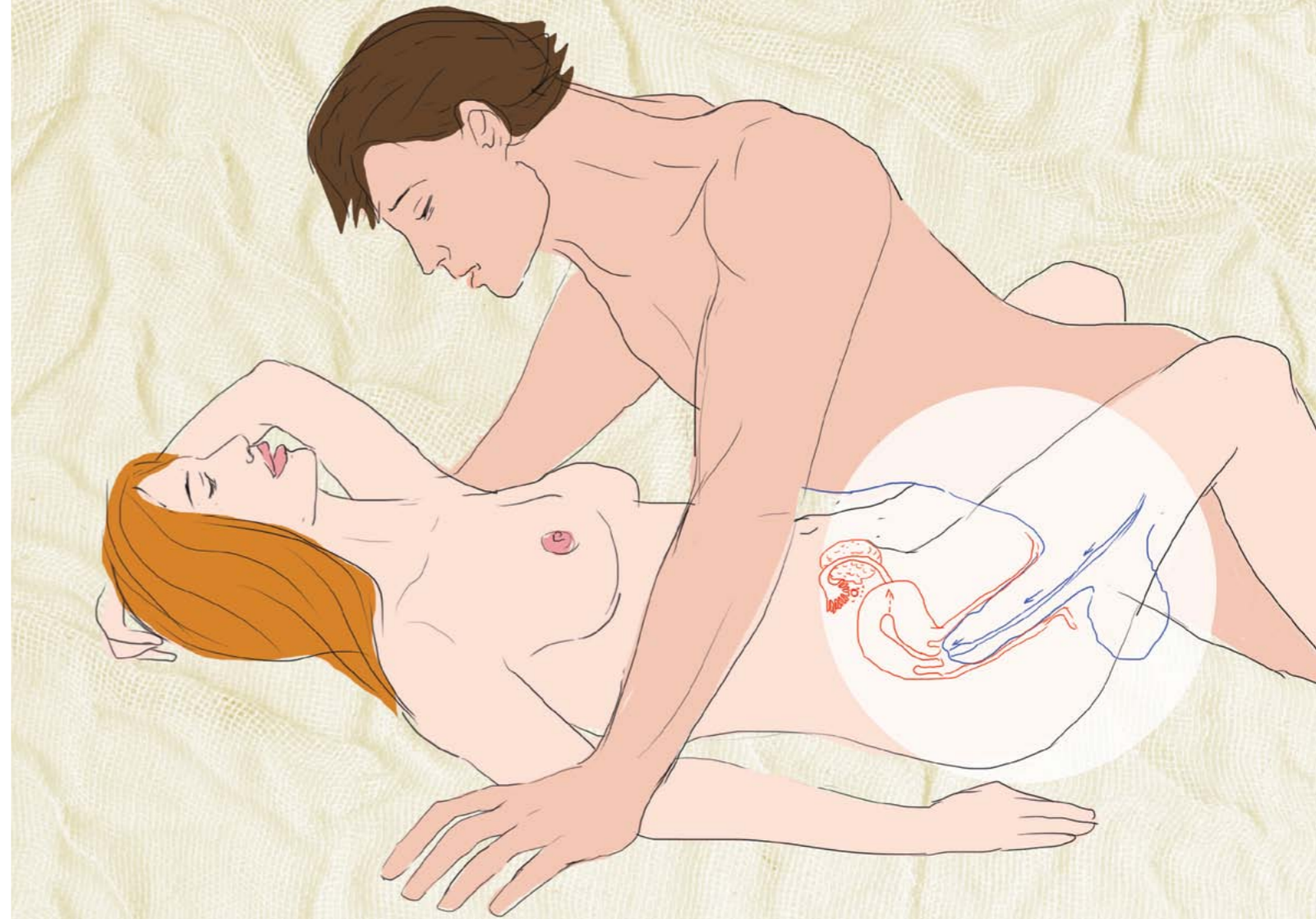
Tak vznikne zárodek.

Z něho pak v břiše ženy vyroste miminko.

Někdy žena otěhotní po jednom pohlavním styku.

Někdy partneři mají mnoho pohlavních styků.

Pak teprve žena otěhotní.



## Jak může žena otěhotnět?

Žena otěhotní, když souloží s mužem.

A nepoužívá žádnou antikoncepci.

Aby žena otěhotněla,  
musí mít zdravé ženské pohlavní orgány.

Například dělohu a vaječníky.

Také muž musí mít zdravé mužské pohlavní orgány.

Je dobré si těhotenství dobře rozmyslet.

A naplánovat, aby na něj byli oba partneři připravení.

Žena by měla těhotenství plánovat s někým,  
koho má ráda a komu důvěřuje.

Třeba s přítelem nebo manželem.



## Jak žena pozná, že je těhotná?

Když žena otěhotní, přestane mít menstruaci.

To znamená, že celé těhotenství nedostane menstruaci.

Když žena nedostane menstruaci,  
může si udělat těhotenský test.

Ten ukáže, jestli je opravdu těhotná.

Když žena nedostane menstruaci,  
měla by jít vždycky ke svému gynekologovi.

Ten jí vyšetří ultrazvukem.

Zjistí, jestli je žena opravdu těhotná.



## Co je to těhotenský test?

Těhotenský test se prodává v každé lékárně.  
Někdy nemusí těhotenský test fungovat.  
Pak ukáže špatný výsledek.  
Třeba ukáže, že žena těhotná není.  
Ve skutečnosti ale třeba těhotná je.  
Žena by měla jít ke gynekologovi vždycky,  
když neví, jestli je těhotná, nebo není těhotná.



## Když žena zjistí, že je těhotná

Když se žena dozví, že čeká miminko, může mít různé pocity.

Každá žena to má jinak.

Všechny pocity jsou normální.

Některé ženy mají radost.

Některé ženy se bojí, jestli miminko bude zdravé.

Některé ženy neví, jestli budou dobré maminky.

A jestli se zvládnou o miminko postarat.

Žena by měla vědět, co si o jejím těhotenství myslí její partner.

Důležité je poradit se o pocitech s někým blízkým.

Třeba s maminkou, kamarádkou nebo asistentkou.

Žena má několik možností, co může cítit a dělat.



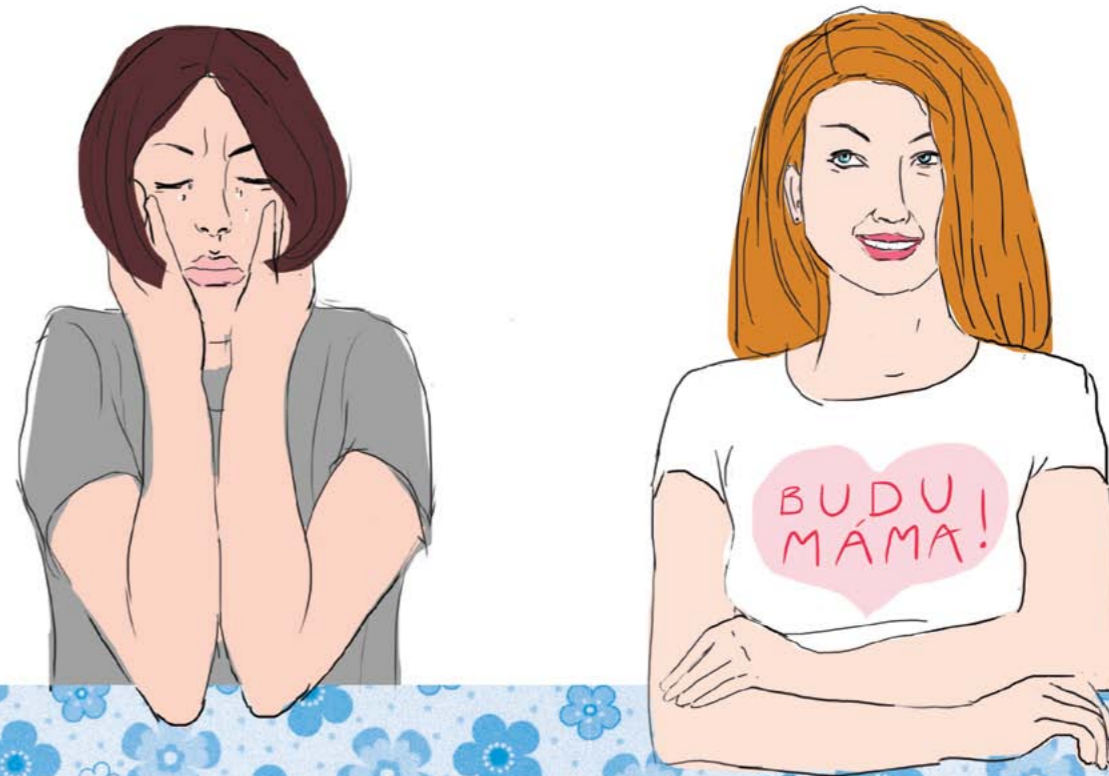


## Když žena miminko chce a těší se na něj

Pro mnoho žen je těhotenství velká radost.  
Jsou šťastné, že čekají miminko.  
A na miminko se těší.  
Až se miminko narodí,  
žena se o něj bude starat.

## Když žena miminko nechce

Někdy žena miminko nechce.  
Může k tomu mít různé důvody.  
Třeba se bojí, že se o miminko nebude moct postarat.  
Nebo se bojí, aby miminko bylo zdravé.  
Někdy žena nemá dost peněz.  
Někdy ji opustí přítel nebo manžel.  
A bojí se, aby dítě uživila.



## Když se žena rozhodne jít na potrat

Když žena miminko nechce, může jít na potrat.

Potrat je ukončení těhotenství, ještě než se dítě narodí.

Potratu se někdy říká interrupce.

Nebo také umělé přerušení těhotenství.

Na potrat může jít žena jen do dvanáctého týdne těhotenství.

Potrat dělají lékaři v nemocnici.

Tam ženě vyndají zárodek miminka z břicha ven.

A miminko se jí nenarodí.

Žena už pak není těhotná.

Než se žena rozhodne jít na potrat,  
je dobré se s někým poradit.

Třeba s kamarádkou, maminkou  
nebo zajít do nějaké poradny.



## Když se žena rozhodne, že se o dítě bude starat někdo jiný

Žena může dát po porodu miminko někomu jinému.  
Ten se pak o miminko stará místo ní.

Třeba ho může dát někomu, aby ho adoptoval.

To znamená, že se žena miminka vzdá.

Nemá už na něj žádné právo.

Miminko jde navždycky k jiné rodině.

A ona už se o něj nemůže starat.

A už se s ním nemůže ani vídat.

Žena také může miminko dát do pěstounské péče.

To znamená, že se o miminko stará někdo jiný.

Žena za ním může chodit na návštěvu.



## Jaké problémy má těhotná žena?

Když je žena těhotná, můžou ji trápit různé problémy:

- Je jí špatně od žaludku.
- Chce se jí zvracet.
- Má zácpu a nejde několik dní na velkou.
- Bolí ji prsa.
- Je hodně unavená.
- Začne omdlívat.
- Má tvrdé břicho.
- Má křeče v nohách.

To je normální.

Ženě se také můžou hodně změnit chutě na jídlo.

Třeba jí přestanou chutnat jídla, která měla dřív ráda.

Nebo jí začnou chutnat jídla, která dřív nejedla.

Žena může také mít pocit, že to všude kolem ní smrdí.

Může jí to vadit.



## Co by žena měla dělat v těhotenství?

Žena by v těhotenství měla žít zdravě.

Aby byla zdravá.

A aby miminko v břiše bylo zdravé.

A aby dobře rostlo.

Žena by v těhotenství měla jíst hodně ovoce a zeleniny.

Měla by pít hodně neperlivých tekutin bez alkoholu.

Měla by mít dost pohybu.

Třeba chodit na procházky.

Měla by nosit pohodlné oblečení.

Například pohodlnou větší podprsenku.

Měla by ale také hodně spát a odpočívat.



## Co by žena neměla v těhotenství dělat?

Některé věci by žena během těhotenství neměla dělat.

Mohlo by to škodit miminku.

Miminko se pak může narodit nemocné.

Žena by neměla pít moc kávy.

Žena by neměla pít alkohol.

Žena by neměla kouřit cigarety.

Žena by neměla dělat nebezpečné sporty.

Hlavně takové, kde se skáče.

Žena by neměla jíst syrové maso.

Žena by neměla pít některé limonády. Třeba Tonic.

Žena by neměla brát žádné léky, které jí nepředepsal lékař.

Co by žena měla dělat a neměla dělat,  
s tím jí poradí její gynekolog a porodní asistentka.



## Jaké jsou prohlídky v těhotenství?

Každá těhotná žena by měla chodit ke gynekologovi.

Měla by na prohlídku chodit každý měsíc.

Gynekolog ženě řekne, kdy má termín porodu.

To znamená, kdy asi se miminko narodí.

Na začátku těhotenství dostane žena těhotenskou průkazku.

Do té gynekolog ženě zapisuje důležité věci.

Žena nosí průkazku stále u sebe.

Ukáže ji lékaři, když se jí něco stane.

Od 37. týdne těhotenství chodí žena na prohlídky každý týden.

Před termínem porodu začne žena chodit na prohlídky do porodnice.

S přihlášením do porodnice ženě poradí gynekolog.



## Jak probíhá prohlídka v těhotenství?

Na každé prohlídce sestra ženu zváží.

Také ženě změří tlak.

A udělá jí vyšetření moči.

Gynekolog zjišťuje, jestli cítí,  
jak se miminko v břiše hýbe.

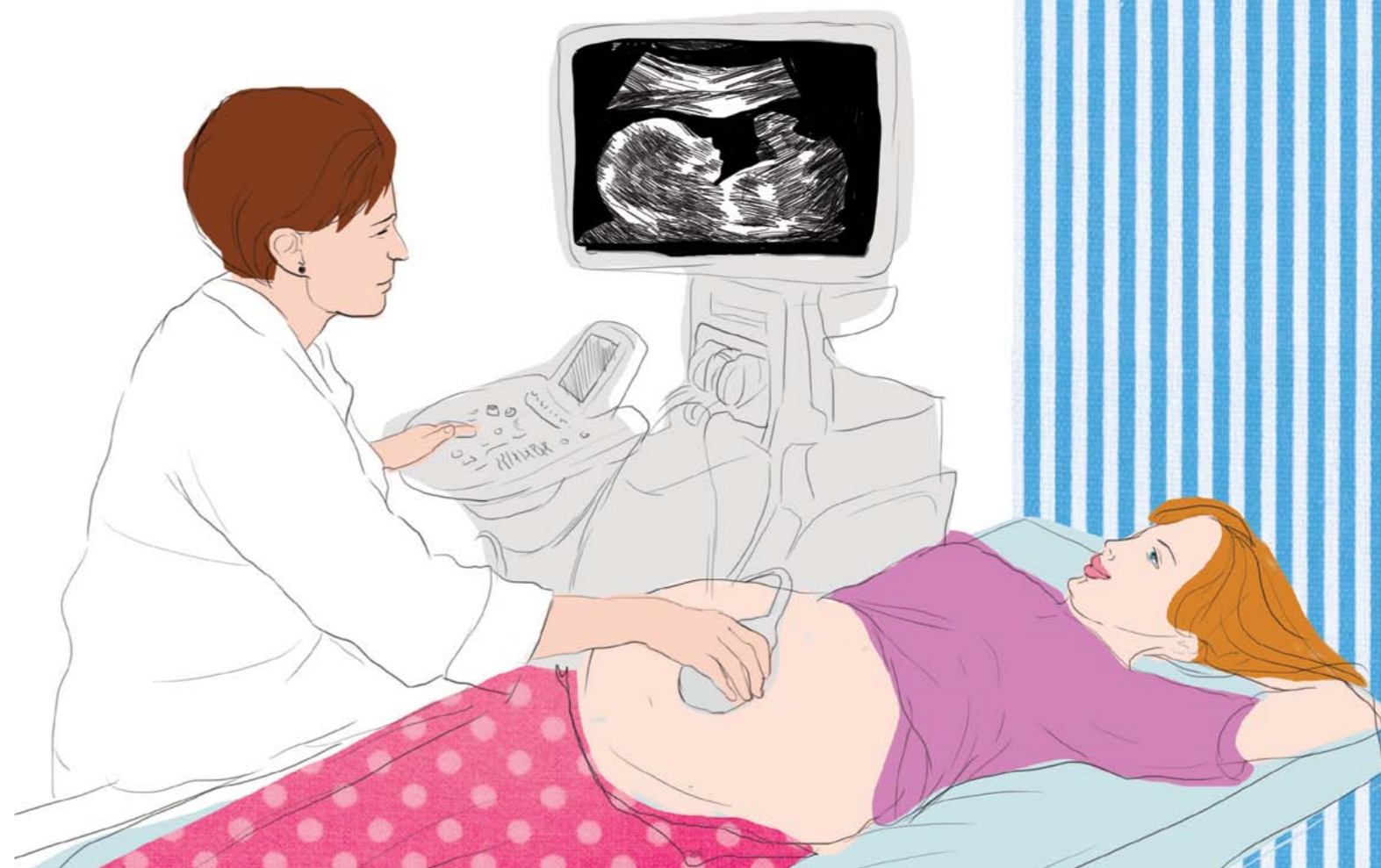
Několikrát za těhotenství je ženě odebrána krev.

Z té se pak dělá několik testů.

Třeba test na těhotenskou cukrovku.

Tím se kontroluje, zda je miminko i žena zdravá.

Gynekolog také ženě dělá ultrazvuk břicha.





## Ultrazvukové vyšetření

Někdy gynekolog těhotné ženě udělá ultrazvuk břicha.

Vezme hlavici a jezdí s ní po břiše ženy.

Nebo dá ženě trubici dovnitř do vagíny.

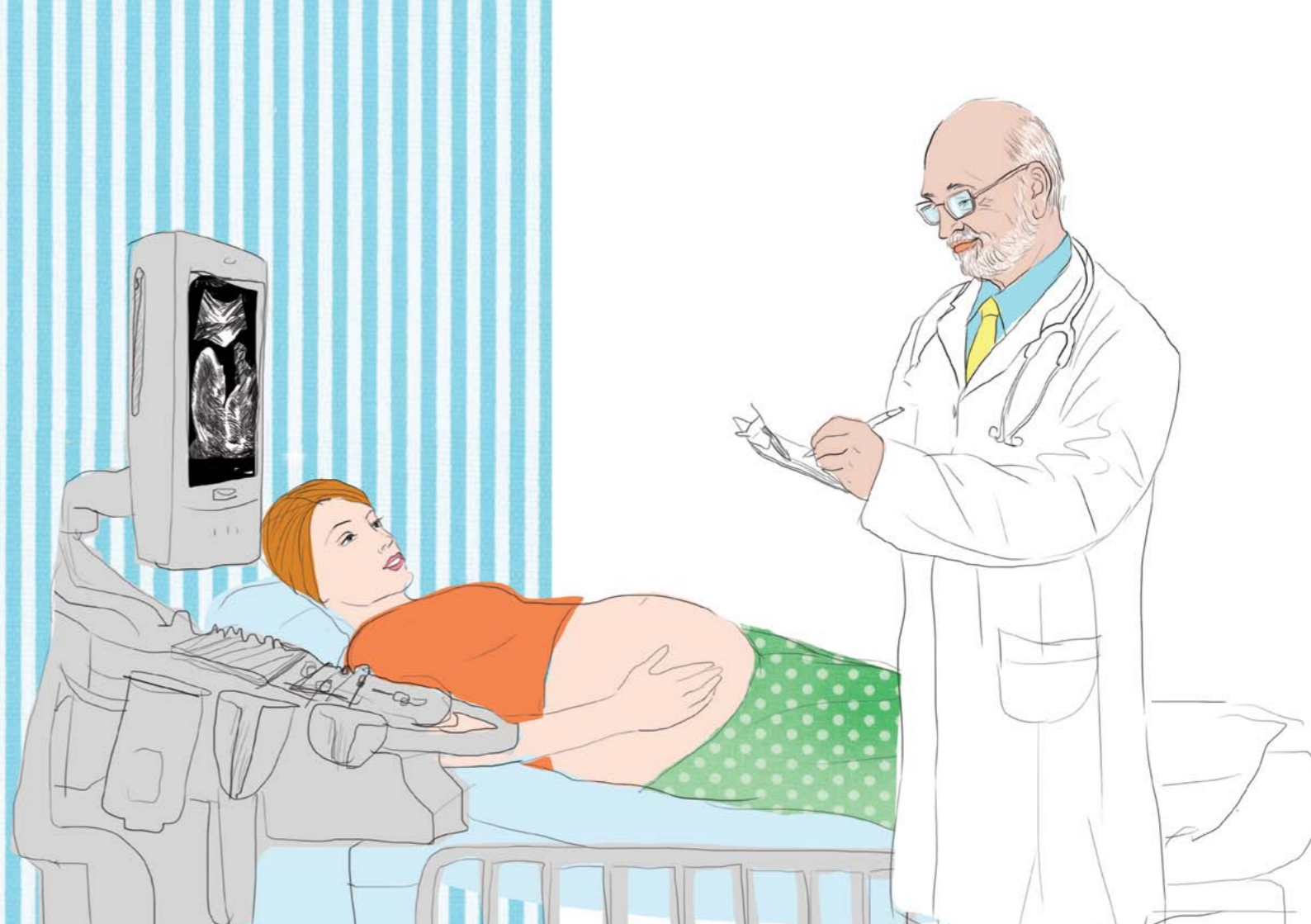
Na obrazovce je vidět miminko.

Gynekolog vidí, jak mu tluče srdíčko.

Také vidí, jestli je zdravé.

A jestli dobře roste.

Když si to žena přeje, gynekolog jí řekne,  
jestli čeká holku nebo kluka.



## Jak se miminko narodí?

Na konci těhotenství se ženě narodí miminko.

Tomu se říká porod.

Většina žen rodí přirozeně.

To znamená, že žena vytlačí miminko z břicha vaginou ven.

Každá žena má jinak dlouhý porod.

Většinou trvá několik hodin.

Někdy je porod delší.

Trvá třeba i den nebo více.

Když žena nemůže родit přirozeně, jde na operaci.

Lékaři jí rozříznou břicho a miminko vyndají ven.

Tomu se říká císařský řez.



## Jak se žena může na porod připravit?

Žena se může na porod během těhotenství připravovat.  
Třeba chodit na cvičení pro těhotné ženy.  
Nebo chodit na předporodní kurz.  
Tam se dozví, jak probíhá porod.  
Naučí se cvičit a dýchat.  
To jí bude pomáhat při porodu.  
Kurzy vedou porodní asistentky a porodníci.  
Žena by si měla připravit tašku do porodnice.  
V tašce mají být hygienické potřeby,  
přezůvky, se kterými může jít do sprchy.  
A oblečení pro miminko.  
Seznam žena dostane v předporodním kurzu.  
Tašku má mít připravenou už měsíc před termínem porodu.



## Když žena čeká nemocné miminko

Někdy se může stát, že miminko v břiše není zdravé.

Gynekolog ženě poradí, co může udělat.

Může jí doporučit, aby si nechala miminko vzít.

To znamená, že žena dostane léky.

Když žena sní léky, začne předčasně rodit.

Při předčasném porodu miminko zemře.

Nikdo Vás nemůže k předčasnému porodu nutit.

Rozhodujete o tom Vy.

Je dobré se poradit s někým blízkým.

Ten Vám může pomoci rozhodnout, co udělat.

Jestli si miminko nechat, nebo jít na potrat.



## Když miminko umře před narozením

Někdy miminko umře v břiše ženy ještě dříve, než se narodí.

Stává se to docela často.

Stává se to, i když žena má zdravé ženské pohlavní orgány.

Stává se to spíš v prvních třech měsících těhotenství.

Tomu se říká samovolný potrat.

Žena to pozná tak, že ji hodně bolí břicho.

Také jí začne téct krev z vaginy podobně jako při silné menstruaci.

V krvi jsou takové kousky. S krví vyjde ven i zárodek miminka.

Někdy miminko umře i ke konci těhotenství.

Žena pak přestane cítit pohyby miminka v břiše.

Žena pak musí do porodnice.

Tam ženě pomohou mrtvé miminko dostat z břicha ven.

Vždycky, když má těhotná žena pocit, že není něco v pořádku, měla by jít ke gynekologovi nebo do nemocnice.



## Co může žena dělat, když přijde o miminko?

Když žena přijde o miminko, je často velice smutná.

Některé ženy si vyčítají, že něco udělaly špatně.

Některé ženy jsou našťvané na lidi, kteří mají děti.

Některé ženy se cítí osamělé.

Mají pocit, že už nikdy nebudou mít svoje miminko.

Když žena přijde o miminko,  
může někoho požádat o pomoc.

Třeba požádat o radu svého gynekologa.

Nebo může jít za někým,  
koho má ráda a svěřit se mu.

Když ženě umře miminko, může znovu otěhotnět.

Měla by ale s těhotenstvím počkat půl roku.

Většina žen po potratu může znovu otěhotnět.

Pak se jim většinou narodí zdravé miminko.



## Co znamenají tato slova?

**Menstruace** je krvácení z vagíny.

Trvá většinou od 4 do 7 dní.

Menstruace se opakuje u ženy každý měsíc.

Proto se někdy menstruaci říká měsíčky.

**Ženské pohlavní orgány** slouží k tomu, aby žena mohla mít dítě.

Ženské pohlavní orgány jsou třeba: vaječníky, vejcovody, děloha, vagina.

**Soulož** znamená, že muž strčí ženě do vagíny svůj vzrušený penis.

Souloži se také říká pohlavní styk.

**Antikoncepce** je ochrana proti otěhotnění.

Pokud máte s partnerem soulož a nechcete otěhotnět, měli byste používat antikoncepci.

Je mnoho druhů antikoncepce. Třeba kondom nebo léky proti otěhotnění.

**Potrat** nebo **interrupce** znamená, že lékaři ženě vyndají zárodek miminka ještě před porodem.

**Samovolný potrat** znamená, že ženě zemře zárodek miminka v břiše. Ještě před tím, než se narodí.



## Těhotenství

Autoři textu a jazyková redakce:

Anna Blažková ve spolupráci s Terezou Kovářovou, Barborou Uhlířovou, Michaelou Stoklasovou, Pavlínou Mroczkowskou, Xenii Dočkálkovou a Janou Stejskalovou

Ilustrace a grafická úprava: Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

Vytisklo studio Aladin

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením  
v České republice, z.s., 2016

Vznik této publikace byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska  
v rámci EHP fondů. [www.fondnno.cz](http://www.fondnno.cz) a [www.eeagrants.cz](http://www.eeagrants.cz)

ISBN 978-80-906224-7-0

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

### Linka pro ženy a dívky

**Telefon: 603 210 999 (pondělí, středa,  
pátek od 8.00 do 20.00 hodin)**

**E-mail: [paha@poradnaprozeny.eu](mailto:paha@poradnaprozeny.eu)**

Nabízí služby ženám, dívkám, rodinám  
a partnerským párům v náročných  
životních situacích, jako je například  
nečekané těhotenství, mateřství, hledání  
přechodného ubytování.

### Pražská linka důvěry

(i pro ne pražské)

**Telefon (bezplatný): 222 580 697  
(nonstop)**

**E-mail: [linka.duvery@csspraha.cz](mailto:linka.duvery@csspraha.cz)**

Nabízí pomoc všem v náročné situaci,  
můžete se svěřit se svým problémem,  
nechat si poradit.

### Poradenské centrum SPMP ČR

Pokud si nebudete vědět rady, můžete  
zavolat na tato telefonní čísla:

**Telefon: 221 890 436**

**nebo 776 237 799**



Přečtěte si také:



[www.spmPCR.cz](http://www.spmPCR.cz)

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska  
v rámci EHP fondů. [www.fondnno.cz](http://www.fondnno.cz) a [www.eegrants.cz](http://www.eegrants.cz)

**fond  
pro NNO**

**NRCS**

**nadace  
partnerství**

ISLAND  
LICHTENŠTEJNSK  
NORWAY  
**eea  
grants**