

Príprava a priebeh tehotenstva a obdobie po pôrode



MUDr. Juraj Minárik

Snažite sa počať bábätko?

Nečakajte
na bociana!



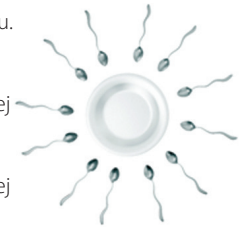
Slovo úvodom

Prípravili sme pre Vás túto informačnú brožúru o plánovaní tehotenstva, príprave naň a tiež niekoľko užitočných informácií, čo môžete v tomto období urobiť pre seba a svoje bábätko pred a po pôrode. Veríme, že pre Vás bude táto brožúra inšpiráciou a nájdete v nej odpovede na otázky, ktoré Vás môžu zaujímať.

Plánovanie tehotenstva

Aj keď ste si zvykli mnohé v živote plánovať, s tehotenstvom to nemusí byť tak jednoduché, ako sa na prvý pohľad zdá. Pred plánovaným tehotenstvom i počas neho dodržujte predovšetkým vhodnú životosprávu:

- Udržiavajte zdravú dennú pohybovú aktivitu, avšak vyvarujte sa intenzívnej fyzickej aktivite a extrémnym športom.
- Jedzte pravidelne zdravú, pestrú a vyváženú stravu.
- Dodržujte pitný režim.
- Doprajte si pravidelný spánok.
- Udržujte si zodpovedajúcu hmotnosť ku svojej výške.
- Obmedzte psychický stres.
- Pravidelne sa milujte, v období ovulácie najmenej raz denne.
- Nepoužívajte vaginálne lubrikanty, ktoré môžu znižovať možnosť oplodnenia.
- Užívajte 1 kapsulu **Varilo® einstein plus** denne - obsahuje najmä aktívnu kyselinu listovú **Quatrefolic®**, omega-3 kyselinu DHA a vitamín D3. Bol špeciálne vyvinutý pre obdobie plánovania tehotenstva, tehotenstvo a dojčenie.
- Nekonzumujte alkohol ani iné drogy.
- Nefajčite cigarety.
- Neužívajte lieky, ktoré Vám nepredpísal lekár.



Na podporu plodnosti užívajte originál

NosiFol Forte

DuoActive

Najvyšší obsah inozitolu v dennej dávke

Oba inozitoly v prirodzenom pomere 40:1 (Myo-inozitol a D-chiro-inozitol)

foláty: Quatrefolic® 200 µg a kyselina listová 200 µg

Vitamín D3



Výživový doplnok

Odporúčané dávkovanie: 1-2 vrecká denne rozpustiť v pohári vody a vypíť najlepšie pred jedlom. Začiatok užívania – ženy, ktorých vek deň menštruačného cyklu, muži: ktorýkoľvek deň. **Odporúčaná doba užívania:** najmenej po dobu 3 mesiacov. Táto doba môže byť predĺžená. V prípade otehotnenia odporúčame ženám pokračovať v užívaní po celú dobu tehotenstva. **Zloženie:** Myo-inozitol 2g, D-chiro-inozitol 50 mg, vitamín B6 1,05 mg, vitamín C 40 mg, vitamín E 6 mg, foláty: **Quatrefolic®** 200 µg a kyselina listová 200 µg, vitamín D3 5 µg, vitamín B12 1,875 µg, selén 27 µg a zinok 7,5 mg v jednom vrecku. 1 balenie NosiFolu Forte DuoActive obsahuje 30 vreciek. **Účinky:** Zinok prispieva k plodnosti a správnej reprodukčnej funkcii a k udržiavaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi. Kyselina listová, vitamín B6 a B12 prispievajú k správnej látkovej premene homocysteínu. Vitamín D sa podieľa na procese delenia buniek. Doplnkové užívanie folátu zvyšuje úroveň folátu u matiek. Nízka úroveň folátu je rizikovým faktorom pre poruchy neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu. Priznateľný účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom užívaní folátu v množstve 400 µg aspoň jeden mesiac pred počatím a do 3 mesiacov po ňom. **Upozornenie:** Odporúčaná denná dávka sa nesmie presiahnuť. Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy. Výživový doplnok sa musí uskladňovať mimo dosahu malých detí. Výrobok je určený pre dospelých.

Výhradný distribútor pre ČR a SR: AXONIA, a.s., Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, www.axonia.sk

Viac informácií získate u svojho lekára a na www.nosifol.sk

axonia
PHARMA

Váš organizmus cez placentu poskytuje potravu aj rastúcemu bábätku a potrebuje preto tomuto stavu prispôbiť aj zloženie stravy. V období plánovania tehotenstva používajte pre podporu normálnej plodnosti na ten účel špeciálne vyvinutý originálny doplnok stravy **NosiFol® Forte DuoActive** s obsahom dvoch foriem inozitolu: myo-inozitolu a d-chiro-inozitolu v pomere 40:1, ktorý zodpovedá ich prirodzenému pomeru v ľudskej krvi. **NosiFol® Forte DuoActive** má najvyšší obsah inozitolu v danej dávke a navyše obsahuje aktívny folát najnovšej generácie **Quatrefolic®** a kyselinu listovú, zinok, selén a vitamíny B6, B12, C, E a D3.



- Doplnkové užívanie folátu zvyšuje úroveň folátu u matiek. **Nízka úroveň folátu je rizikovým faktorom pre poruchy neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu.** Priaznivý účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom užívaní folátu v množstve 400 µg aspoň jeden mesiac pred počatím a do 3 mesiacov po ňom. Folát zohráva úlohu v procese delenia buniek a **podporuje rast zárodočných tkanív počas tehotenstva** a syntézu aminokyselín.
- Zinok u mužov i žien prispieva k normálnej plodnosti a reprodukcii.
- Quatrefolic®, kyselina listová a vitamíny B6 a B12 podporujú správnu látkovú premenu homocysteínu.
- Selén a vitamín C prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom.
- Vitamín D3 sa podieľa na procese delenia buniek.

U mužov podporuje selén normálnu tvorbu spermií a zinok podporuje udržanie normálnej hladiny testosterónu v krvi.

V prípade otehotnenia odporúčame ženám pokračovať v užívaní **NosiFol® Forte DuoActive** po celú dobu tehotenstva aspoň v dávke 1 vrecko za deň. U žien starších ako 35 rokov alebo po dlhšom užívaní hormonálnej antikoncepcie sa môže stať, že sa Vám ani po dlhšej dobe (cca 12 mesiacov) snaženia nepodarí prirodzene otehotnieť. V takom prípade sa poraďte sa so svojím gynekológom alebo rovno navštívte špecializované Centrum asistovanej reprodukcie (CAR). Aj počas štandardných protokolov v CAR odporúčame Vám aj Vášmu partnerovi na podporu plodnosti užívať **NosiFol® Forte DuoActive**. Je tiež vhodné, aby Váš partner podstúpil vyšetrenie plodnosti (spermiogram), pretože až u polovice párov, ktorým sa nedarí otehotnieť, býva príčinou neúspechu muž.

Tehotenstvo

Blahoželáme! Ste tehotná a aby ste si mohli tehotenstvo užívať a čo najviac podporiť svoj dobrý zdravotný stav, je pre vás dôležité získať o ňom čo najviac informácií. Nájdete ich v mnohých publikáciách, na internete a iste Vám poradí Váš gynekológ alebo pôrodná asistentka. Na začiatku tehotenstva si vyberte pôrodnicu, kde chcete rodiť. Vo väčších mestách je potrebné sa zaregistrovať - zapísať v pôrodnici, kde chcete rodiť, a to väčšinou už na začiatku tehotenstva. V priebehu tehotenstva absolvujte pravidelné kontroly u gynekológa, ktorý skontroluje bábätko ultrazvukom a zaistí ďalšie nevyhnutné vyšetrenia, ako sú napr. genetické vyšetrenia u matiek starších ako 35 rokov a vyšetrenie rizika vzniku tehotenskej cukrovky (gestačného diabetu) takzvaným oGTT (orálny glukózový tolerančný test).

Tehotenská cukrovka môže mať nepriaznivý vplyv na priebeh tehotenstva a pôrodu a tiež na ďalší zdravotný stav potomka a preto je vhodné jej predchádzať preventívnymi opatreniami. Pokiaľ sa napriek tomu tehotenská cukrovka objaví, na úpravu hladiny glukózy v krvi je nutné dodržiavať diétne a režimové opatrenia či užívať k tomu určené prostriedky odporúčené Vaším lekárom.

Výživa v tehotenstve

Pestrá a vyvážená strava je v tehotenstve a v období dojčenia samozrejmosťou. Niektoré vitamíny, minerály a ďalšie látky v tomto období potrebujete vo zvýšenej miere, pretože už nežívite len sama seba, ale aj svoje bábätko. Odporúčame preto užívať **jednu kapsulu** výživového doplnku **Yarilo® einstein plus** denne, hodinu po jedle. Získate tak väčšiu istotu, že Vám a Vášmu bábätku nebude nič dôležité chýbať. **Yarilo® einstein plus** je komplexný výživový doplnok s vitamínmi, minerálmi a ďalšími látkami. Bol vyvinutý na základe najnovších poznatkov a odporúčaní o výžive v období tehotenstva a dojčenia. Pri jeho vývoji bol zvláštny dôraz kladený na špecifická výživových zvyklostí a genetickej výbavy žien v Českej a Slovenskej republike.



Čo a prečo obsahuje Yarilo® einstein plus?

800 µg folátu

Yarilo® einstein plus obsahuje **600 µg folátu najnovšej 4. generácie Quatrefolic®** - biologicky aktívnej formy kyseliny listovej. Táto prirodzená forma folátu je dôležitá najmä u žien, ktoré majú z genetických dôvodov

nižšiu schopnosť aktivácie obvyčajnej kyseliny listovej na jej biologicky účinnú formu. Žien s takou genetickou výbavou sa vyskytuje v Českej a Slovenskej republike až 50%. Navyše **Yarilo® einstein plus** obsahuje aj 200 µg kyseliny listovej. Doplnkové užívanie folátu zvyšuje úroveň folátu u matiek. Nízka úroveň folátu je rizikovým faktorom pre poruchy neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu. Plod je odkázaný na príjem folátu od matky, pretože si ho nedokáže sám vytvoriť. Priaznivý účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom užívaní folátu v množstve 400 µg aspoň jeden mesiac pred počatím a do 3 mesiacov po ňom. Folát zohráva úlohu v procese delenia buniek a podporuje tiež rast zárodočných tkanív počas tehotenstva.

252 mg omega-3 mastných kyselín DHA a EPA

Stravovacie návyky žien v Českej a Slovenskej republike neobsahujú dostatočné množstvo morských rýb, ktoré predstavujú v niektorých iných štátoch hlavný zdroj omega-3 mastných kyselín. DHA prijímaná matkou podporuje normálny vývoj mozgu a očí plodu i dojčata, ktoré pije len materské mlieko. DHA prispieva k normálnemu vývoju zraku dojčiat do 12 mesiacov veku.

20 µg vitamínu D3

Vyššie 90% žien v Českej a Slovenskej republike nemá dostatočnú hladinu vitamínu D, ktorý podporuje správne vstrebávanie/využitie vápnika a fosforu a je potrebný pre normálny rast a vývin kostí u detí.

Aké množstvo bežnej stravy je potrebné zjesť k získaniu rovnakého množstva živín obsiahnutých v jednej kapsule Yarilo® einstein plus?

800 µg folátov

- 5 hlávok ľadového šalátu
- alebo 12,5 krajca chleba



- alebo 0,5 kg vareného hrášku



252 mg omega-3 mastných kyselín

- 6 varených vajíčok



- alebo 80 g porciu kreviet



- alebo jednu 150 g porciu tresky

20 µg vitamínu D3

- tri 250 g makrely



- alebo 400 g tvrdého syra



- alebo dve 140 g porcie lososa

Zdroj: www.dietitians.cz
www.nutridatabase.cz

170 µg jódu a železo

Jód a železo podporujú správne rozpoznávacie funkcie. Jód prispieva k normálnemu rastu detí. Železo a vitamíny B6 a B12 podporujú správnu tvorbu červených krviniek. Železo podporuje správnu tvorbu hemoglobínu a prenos kyslíka v tele. **Yarilo® einstein plus** obsahuje **mikronizované železo s postupným uvoľňovaním SunActive®** Fe-P80E získané inovatívnou japonskou superdispersnou technológiou a **nevyvoláva pocit ťažkého žalúdka**. Ďalšie obsiahnuté látky v prípravku **Yarilo® einstein plus** sú vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, E, H, selén, mangán, meď a zinok.

Strie

Strie nepriaznivo ovplyvňujú sebahodnotenie a imidž. Vznikajú u 60–90 % tehotných žien. **Najúčinnnejšie je zabrániť, aby strie vôbec vznikli**, pretože neexistuje žiadny spôsob, ako už vzniknuté strie úplne odstrániť. Kozmetické prípravky (krémy, oleje, masti) v klinickej praxi nepreukázali účinnosť na zabránenie vzniku strií a kožu len premasťujú. **Na prevenciu vzniku strií odporúčame nový zdravotnícky prostriedok Stratamark®**. Vysoká účinnosť tohto švajčiarskeho gélu overila klinická štúdia, v ktorej **Stratamark® zabránil vzniku strií až u 81,8 % tehotných žien**. Stratamark sa aplikuje iba 1x denne vo veľmi tenkej vrstve po dobu najmenej 2–3 mesiacov. Dostatočné množstvo gélu na túto dobu obsahuje 50g balenie Stratamarku.



Poznáte nejaký iný produkt na strie, ktorý má vysokú účinnosť potvrdenú klinickou štúdiou?

Infekcie v tehotenstve a ich prevencia

V tehotenstve je dôležitá prevencia vaginálnych infekcií a zabránenie premnoženiu choroboplodných baktérií bežne prítomných v pošve a v ústach.

➤ Ochorenie nazývané bakteriálna vaginóza môže vyvolať potrat alebo predčasný pôrod. Niekedy sa prejavuje charakteristickým "rybím" zápachom a belavým výtokom z pošvy. Bohužiaľ sa často vyskytuje aj bez akýchkoľvek príznakov a liečba sa tak mnohokrát zanedbá. Pri vyšetrení je potrebné, aby Vám gynekológ zmeral vaginálne pH, ktoré by normálne nemalo byť vyššie ako 4,5. Pri zistení bakteriálnej vaginózy je vhodná antibiotická liečba nasledovaná podávaním vaginálneho krému s kyslým pH **VITAGYN C®**, ktorý zabezpečí rýchle obnovenie Vašich vlastných laktobacilov a týmto spôsobom bráni množeniu choroboplodných baktérií a opakovaniu bakteriálnej vaginózy.



➤ V tehotenstve je vhodné zvýšene dbať na hygienu okolia genitálií a konečníka, aby sa zabránilo prenosu choroboplodných baktérií prítomných v konečníku do pošvy.

- Na dennú intímnu hygienu pri zvýšenom riziku infekcie je určená gynekologická čistiaca pena **Ginexid®**.
- Na ošetrovanie okolia konečníka je určená aktívna čistiaca pena **Proktis-M®**.

➤ Rovnako terapia vaginálnych infekcií v tehotenstve spôsobených kvasinkami (vulvovaginálne mykózy), herpetickými vírusmi HSV-1 a HSV-2 (genitálny herpes) a infekcie streptokokom agalactiae patria do rúk Vášho gynekológa. Infekcie vírusmi HSV a streptokokom vyžadujú intenzívne sledovanie a liečbu kvôli prevencii rizika prenosu infekcie na novorodenca počas pôrodu. Normálne vaginálne pH pod 4,5 vytvára nepriaznivé podmienky pre množenie patogénov v pošve a je preto vhodné ho udržiavať v prirodzenom rozmedzí účinným a bezpečným prípravkom určeným na tento účel (vaginálny krém s kyslým pH **VITAGYN C®**) podľa inštrukcií Vášho lekára.

➤ Pred a počas tehotenstva je nutné tiež zvýšene dbať o zdravie ústnej dutiny. Odporúčame navštíviť Vášho zubného lekára, ktorý Vám ošetrí prípadné ochorenie ďasien či zubný kaz a poradí vhodné prípravky na prevenciu infekcií.

Vyprázdňovanie stolice a hemoroidy

Problémy s hemoroidmi sa veľmi často objavujú u tehotných žien v posledných týždňoch tehotenstva a tiež veľmi často tesne po pôrode. Zväčšené hemoroidy bohužiaľ spôsobujú nepríjemné pocity a bolesť v okolí konečníka, bolesť pri vyprázdňovaní, alebo krvácanie z konečníka. Pri správnej liečbe a dobrej prevencii môžeme ťažkostiam úspešne zabrániť. Nevyhnutná je dôkladná každodenná hygiena v okolí konečníka napríklad pomocou **aktívnej čistiacej peny Proktis-M®** a v prípade problémov používanie masti či **rektálnych čapíkov Proktis-M®**.



Rektálne čapíky Proktis-M® sú tiež vhodné na urýchlenie hojenia poranení rektálnej sliznice po pôrode. Na zmäkčenie stolice je dôležitá konzumácia stravy bohatej na vlákninu, dostatok pohybu a tekutín.

Svrbenie a pálenie v oblasti vulvy (vonkajšieho genitálu)



V priebehu tehotenstva môže dochádzať k ťažkostiam, ako je svrbenie a pálenie v oblasti vonkajších rodidiel. To môže byť spôsobené zmenou hladiny hormónov, ale tiež môže byť indikátorom infekcie, napr. mykózy, ktorú je potrebné liečiť. V takomto prípade navštívte svojho gynekológa. Pre rýchlu a dlhotrvajúcu úľavu od vulvárneho diskomfortu sa odporúča užívať špeciálne vyvinutý krém **PruriGyne®**, ktorý je na prírodnej báze a rýchlo upokojí oblasť vonkajších rodidiel.

Čo vziať so sebou do pôrodnice

- Doklady - tehotenský preukaz, občiansky preukaz, preukaz zdravotnej poisťovne, sobášny list (kópia), u nezobášaných párov dohodu o priezvisku dieťaťa (vybavuje matrika), peniaze na poplatky a občerstvenie, ovocie.
- Prezuvky, teplé ponožky, nočné košele, župan, uteráky, podprsenku na dojčenie a vložky do podprsenky.
- Hygienické potreby (neparfumované mydlo, zubná pasta, kefka, hrebeň, krém, jednorazové popôrodné nohavičky, toaletný papier), popôrodné vložky.
- Rektálnu masť **Proktis M®** na ošetrovanie poranení konečníka, čistiacu penu **Ginexid®** na intímnu hygienu a roztok **Ginexid®** na oplach hrádze po pôrode.
- V prípade pôrodu cisárskym rezom na urýchlenie hojenia rany a prevencii vzniku nevzhľadnej jazvy **Stratamed® 20g**.



Pre bábätko

- Jednorazové plienky, 1–2 bavlnené plienky, vlhčené obrúsky (neparfumované), kefka na vlasy, detskú autosedačku, **Cictridina®** masť na prevenciu a liečbu zaparení.



Narodenie bábätka

Milá mamička! Blahoželáme Vám k narodeniu Vášho dieťatka! Pôrod so sebou prináša určité zmeny vo Vašom organizme, preto Vám chceme poskytnúť niekoľko užitočných rád a informácií.

Dojčenie

Dojčenie je jedna z najdôležitejších vecí, ktoré môžete urobiť pre zdravý vývoj Vášho bábätka. Prikladajte bábätko k prsníkom čo najskôr a čo najčastejšie, urýchlí to tvorbu materského mlieka. Z dôvodu osídlenia tráviaceho traktu bábätka správnymi baktériami je vhodné, aby prvý potrava, ktorú bábätko dostane, bolo Vaše materské mlieko. Väčšinu problémov s dojčením možno vyriešiť trpezlivosťou a správnu technikou dojčenia. V prípade ťažkostí sa môžete obrátiť na laktáčnu poradkyňu alebo navštívte www.dojcenie.sk. V prípade závažnejších zdravotných problémov, najmä začervenanie prsníka a horúčkou, navštívte ambulanciu pôrodnice alebo svojho gynekológa. K starostlivosti o bradavky môžete použiť **masť Cicatridina®** s kyselinou hyalurónovou.



Krvácanie

Popôrodné krvácanie a odchod očistkov je úplne bežné a malo by postupne slabnúť. Očistky budú postupne blednúť a ich množstvo bude ubúdať. Do 4–6 týždňov od pôrody by ich odchod mal prestať úplne. V prípade silného krvácania alebo krvácania v kusoch (krvné zrazeniny), navštívte svojho gynekológa. Počas dojčenia nemusíte mať menštruáciu, tá sa dostaví po 6–8 týždňoch od ukončenia dojčenia. U niektorých žien dochádza k pravidelnému alebo nepravidelnému krvácaniu. Je to normálne a nevyžadujú sa žiadne mimoriadne opatrenia. **Na urýchlenie hojenia vaginálnych poranení po pôrode sa odporúča užívať vaginálne čapíky Cicatridina®.** Užívajú sa najskôr od 3. dňa po pôrode 1 čapík denne po dobu 10 dní a ďalej potom 1 čapík 2–3x týždenne. Bezpečnosť použitia **čapíkov Cicatridina®** v šiestonedelí bola overená klinickou štúdiou vykonanou na Gynekologicko-pôrodníckej klinike Nemocnice Bulovka v Prahe.

Starostlivosť o pôrodné poranenia

Počas šiestonedelia je dôležité dodržiavať zvýšenú hygienu. Po každom močení a po stolici je potrebné si hrádzu často sprchovať a dôkladne osušiť. Na oplach hrádzy je vhodné používať čistiaci roztok **Ginexid® na prírodné báze. Na každodennú intímnu hygienu používajte gynekologickú čistiacu penu Ginexid®.** Na zabránenie prenosu choroboplošných baktérií prítomných v konečníku do pošvy používajte **aktívnu čistiacu penu Proktis-M®.** Aplikácia rôznych masť a krémov sa neodporúča, masťné prostredia môže byť zdrojom infekcie. Ak máte pocit, že sa pôrodné poranenia nehoja správne, z rany vyteká sekrét, je začervenaná alebo bolestivá, navštívte svojho gynekológa.

Vyprázdňovanie stolice po pôrode

Počas pôrodu dochádza k stlačeniu rektálnej sliznice hlavičkou bábätka. Môže tiež dôjsť k dočasnému prolapsu rektálnej sliznice von z análneho otvoru. Tieto stavy môžu v období po pôrode spôsobiť bolesti pri vyprázdňovaní stolice. Na urýchlenie hojenia týchto poranení je nevyhnutná dôkladná každodenná hygiena v okolí konečníka, napríklad pomocou **aktívnej čistiacej peny Proktis-M®** a v prípade väčších ťažkostí používanie **masťi či rektálnych čapíkov Proktis-M®.** Na uľahčenie vyprázdňovania je vhodné tiež zmäkčenie stolice konzumáciou stravy bohatej na vlákninu, dostatok pohybu a tekutín.



Močenie

Priechod hlavičky pôrodnými cestami Vám môže spôsobiť ťažkosti s močením. Ide buď o obťažné močenie, alebo naopak, o neželané úniky moču. Väčšina týchto problémov postupne ustúpi aj bez liečby. Odporúča sa dodržiavať pitný režim a pravidelne vyprázdňovať močový mechúr. V prípade, že máte o svojom zdravotnom stave pochybnosti, navštívte urogynekologickú ambulanciu.

Pohlavný život

Pôrod môže znamenať radikálnu zmenu v pohlavnom živote. Pôrodné poranenia, dojčenie a starostlivosť o dieťa so sebou prinášajú aj telesné

a duševné zmeny, ktorých dôsledkom môžu byť poruchy v pohlavnom živote. Prvý pohlavný styk sa odporúča po šiestich týždňoch od pôrodu, takzvanom šestonedelí. Táto doba však nie je striktná. Ak sa cítite dobre a pôrodné poranenia sú zahojené, môžete začať pohlavný život aj skôr. Prvé pohlavné styky môžu byť bolestivé, pretože v čase dojčenia máte nízku hladinu pohlavných hormónov a nedochádza tak k dostatočnému zvlhčeniu pošvy. V tomto prípade použite **vaginálne čapíky Cicatridina®** s obsahom kyseliny hyaluronovej.

Starostlivosť o jazvu po cisárskom reze a epiziotómii

Ranu po cisárskom reze si umývajte mydlom a vodou a vždy dôkladne osušte. V prípade silnejšej brušnej steny je vhodné ranu vetrať až do úplného vysušenia. Najčastejšie sa používa vstrebatelný steh na koži, ktorý nie je treba odstrániť. Ošetrujúci lekár vás bude informovať aký materiál sa u Vás použil. Pokiaľ je to potrebné, steh sa vyberá 6. alebo 7. pooperačný deň. **Na rýchle a bezproblémové hojenie rany po cisárskom reze** sa odporúča aplikovať od druhého dňa pôrody cisárskym rezom **moderné silikónové krytie Stratamed®**. Aplikuje sa raz až dvakrát denne po umytí a osušení rany. Najlepšie výsledky zhojenia jazvy je dosiahnuté pri dennej aplikácii Stratamedu po dobu 2–3 mesiacov. Balenie 20g Stratamedu vystačí na celú túto dobu. Na jazvu po nástrihu hrádze (epiziotómii) aplikujte z vonkajšej strany **masť Cicatridina®** s kyselinou hyaluronovou.



Antikoncepcia

Dojčenie nie je stopercentná ochrana pred neželaným otehotnením. V prípade záujmu sa o vhodnej metóde antikoncepcie poraďte so svojím gynekológom.

Ako sa zbaviť nevzhľadných strií?

Jednou z najúčinnnejších metód odstránenia existujúcich strií je laserové ošetrovanie a to najlepšie ešte v čase, keď sú strie začervenané a môžu svrbieť. Staršie biele strie je tiež možné ošetriť, ale s horším výsledkom. Pre zlepšenie vzhľadu pokožky po laserovej liečbe strií aplikujte **Stratamark®** ihneď po prvom zákroku na celú ošetrovanú oblasť. Pokračujte v aplikácii po celú dobu laserovej terapie aj po nej, až kým už nebudú viditeľné žiadne ďalšie známky zlepšenia. Obvyklá dĺžka aplikácie Stratamarku je 60–90 dní. Pre optimálny výsledok však odporúčame začať aplikáciu Stratamarku na strie minimálne 2 týždne pred prvým laserovým ošetrením.



Záver

Veríme, že je pre Vás táto informačná brožúra prínosom a aj s jej pomocou zvládnete okrem starostlivosti o bábätko tiež starostlivosť o seba, ktorá je dôležitá pre Vaše pohodlie a psychickú pohodu. Čaká Vás teraz veľa radostí aj starostí, ktoré so sebou nesie výchova dieťaťa aj život sám. Pre Vaše bábätko ste tá najlepšia mamička a určite všetko výborne zvládnete. Prajeme Vám a Vášmu dieťaťku veľa zdravia, šťastia a lásky.

Informácie o produktoch a možnosti ich on-line nákupu nájdete na www.axonia.sk

axonia
PHARMA

Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, Česká republika,
www.axonia.sk, tel. 224 240 832, info@axonia.cz

| Odporúčania pre jednotlivé obdobia | Snaženie sa o bábätko | I. trimester | II. trimester | III. trimester | Po pôrode |
|--|--|-----------------|-----------------|-----------------|---|
| ŽIVOTOSPRÁVA A PESTRÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA | | | | | |
| NosiFol® Forte DuoActive | 2x denne (i partner) | 1x denne | 1x denne | 1x denne | |
| Yarilo® einstein plus | 1x denne | 1x denne | 1x denne | 1x denne | 1x denne po dobu dojčenia |
| VITAGYN C® | pri bakteriálnej vaginóze: 1x denne po dobu 6 dní, potom preventívne 2x týždenne | | | | |
| Stratamark® | | 1x denne | 1x denne | 1x denne | 1x denne ešte 1 mesiac po pôrode |
| Ginexid® gynekologická čistiaca pena | denná hygiena | denná hygiena | denná hygiena | denná hygiena | intímna hygiena pri pôrode, potom denná hygiena |
| Proktis-M® aktívna čistiaca pena | denná hygiena | denná hygiena | denná hygiena | denná hygiena | perianálna hygiena pri pôrode, potom denná hygiena |
| Proktis-M® masť/čapíky | | | | | 1-2x denne v prípade hemoroidov a pôrodných poranení konečníka |
| PruriGyne® vulvárny krém | v prípade svrbenia a pálenia v oblasti vonkajších rodidiel | | | | |
| Ginexid® vaginálny výplach | | | | | Oplach hrádze po pôrode |
| Stratamed® gel 20g | | | | | Urýchlenie hojenia rany po cisárskom reze |
| Cicatridina® masť | | | | | detské zapareniny, popraskané bradavky |
| Cicatridina® čapíky | | | | | 1x denne na doliečenie pôrodných poranení a pre zvlhčenie vaginálnej sliznice počas dojčenia |

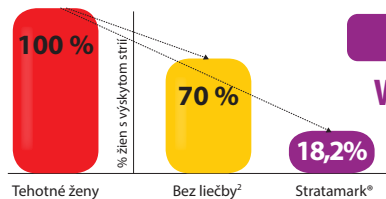
Ste si istá, že Váš prípravok na strie naozaj funguje?

Na prevenciu a liečbu jaziev použite klinicky overenú zdravotnícku pomôcku

Stratamark®



Konečne produkt, ktorý naozaj funguje!



Stratamark®

Významne znižuje výskyt strií až o 74%¹

Spýtajte sa svojho gynekológa

1. Málková S. Účinek inovatívneho gelu v prevencii a liečbe strie distensae. (Stratamark® gel). New EU Magazine of Medicine 2015;1-4(9):22-27. www.neumm.cz. 2. Maia M, Marcon CR, Rodrigues SB, Aoki T. Striae distensae in pregnancy: risk factors in primiparous women. An. Bras. Dermatol. vol.84 no.6 Rio de Janeiro Nov/Dec. 2009.

axonia
PHARMA

www.axonia.sk

Stratapharma
Switzerland

Výhradný distribútor:

AXONIA, a.s., Bydžovská 185, Praha 9, Česká republika

Výrobca: Stratapharma AG,
Bazilej, Švajčiarsko

NOVINKA

Aby sa bábätku darilo

Výživový doplnok

yarilo[®] einsteinplus

Užívajte si all-inclusive starostlivosť
s aktívnym folátom Quatrefolic[®]
po celú dobu tehotenstva a dojčenia



Doplnkové užívanie kyseliny listovej zvyšuje úroveň folátu u matiek. Nízka úroveň folátu je rizikovým faktorom pre poruchy neurálnej trubice u vyvíjajúceho sa plodu. Priaznivý účinok sa dosiahne pri doplnkovom dennom užívaní kyseliny listovej v množstve 400 µg aspoň jeden mesiac pred počatím a do 3 mesiacov po ňom. Podávanie DHA v období tehotenstva a dojčenia podporuje správnu hladinu DHA matky a v jej materskom mlieku. DHA prijímaná matkou podporuje normálny vývoj mozgu a očí plodu i dojčata. Priaznivý účinok sa dosiahne pri užívaní najmenej 200 mg DHA denne nad rámec odporúčenej dennej dávky omega-3 mastných kyselín pre dospelých (250 mg DHA a EPA). Jód podporuje správne fungovanie nervovej sústavy. Jód a železo podporujú správnu kognitívnu funkciu. Vitamín D podporuje správne vstrebávanie/využitie vápnika a fosforu a je potrebný pre normálny rast a vývin kostí u detí. Odporúčaná dávka sa nesmiem presiahnuť. Výživové doplnky nie sú určené ako náhrada rozmanitej stravy a zdravého životného štýlu. Uchovávať mimo dosah malých detí.

axonia PHARMA Výrobca a distribútor: AXONIA, a.s., Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, Česká republika,
tel. +420 224 240 832, info@axonia.cz

Objednávajúce na
www.axonia.sk