



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 4. 2024 | Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Řešení těhotenských nevolností

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Reseni-tehotenskych-nevolnosti__s10012x20786.html

Těhotenství by mělo být ideálně krásným obdobím naplněným těšením se na miminko. Bohužel ale řada žen v těhotenství bojuje se zdravotními obtížemi, které jim tuto životní etapu znesnadňují. Některé ženy dlouho ani neví, že jsou těhotné, jiné si projdou všemi komplikacemi od nevolností přes pálení žáhy až po nadýmání a zácpu.



První trimestr - tzv. ranní nevolnosti

Těhotenství není nemoc. Když však těhotná každé ráno místo odchodu do

práce tráví čas snahou o potlačení nevolností, nemá pro tuto frázi příliš pochopení. Obzvláště, když ji nevolnosti trápí nejen ráno, ale i celý den. Pokud je to i váš případ, můžete se pokusit pomoci si několika způsoby:



- Nachystejte si něco malého a trvanlivého k jídlu (suchary, pečivo...) na noční stolek a **snězte to ještě vleže v posteli**. Může vám pomoci, že pak nebudete vstávat s prázdným žaludkem.
- Pokud vás trápí nevolnosti během dne, **jezte malé porce ne příliš aromatických jídel**.
- Zeptejte se v lékárně na **produkty ze zázvoru** – bonbony, lízátko, čaje a jiné nealkoholické nápoje. Zázvor je v těhotenství vhodný v malém

množství a u některých žen proti nevolnostem skutečně pomáhá.

- Proberte se svým lékařem možnost **suplementace vitaminu B6** (pyridoxinu). Jeho nedostatek může nevolnosti způsobovat. Neordinujte si ale doplňky stravy samy. Podobně, i když s méně častým úspěchem, může někdy pomoci suplementace vitaminu B1 (thiaminu), a to v případě velkého deficitu.

Druhý trimestr - zácpa a nadýmání

I když se zácpa a nadýmání v těhotenství neomezují pouze na druhý trimestr, mohou vás potrápit v tomto období hlavně ze tří důvodů:

- V těhotenství se přirozeně zpomaluje pohyb střev, aby tělo co nejlépe využilo živiny ze stravy pro potřeby matky i dítěte.
- Když přestanou ranní nevolnosti a vy máte pocit, že se konečně můžete najíst a ovládnou vás různé chutě.
- Když se při odběrech v prvním trimestru zjistí, že máte nedostatek železa v krvi a potřebujete jej suplementovat. Doplňky stravy se železem totiž často zácpu způsobují.

Pokud potřebujete užívat doplňky s železem, určitě se jim kvůli možné zácpě nevyhýbejte. Pro podpoření trávení **jezte produkty s obsahem vlákniny** -

hodně zeleniny, ovoce a celozrnných výrobků. Pomoci mohou také zakysané mléčné výrobky a případně [probiotika](#).

Potraviny s větším obsahem vlákniny vás mohou nadýmat, zvyšujte tedy jejich příjem postupně. [Nemusíte se vyhýbat ani luštěninám](#), jen je předem opakovaně namočte a vodu několikrát slijte, než je budete vařit. Pokud byste se rozhodli využít pro navýšení příjmu vlákniny produkty jako je například psyllium, nezapomeňte na dostatečný pitný režim. Ostatně intenzivnější pitný režim je také jedním z pomocníků pro boj se zácpou.

Třetí trimestr - nechutenství

Ve třetím trimestru začíná na váš zažívací trakt více tlačit velikost vašeho dítěte. Především žaludek pod útlakem často zmenší svůj objem a nejste schopné sníst tolik jídla, kolik byste chtěly. Hormonální změny a prostorové uspořádání v břiše mohou také vést k častějšímu [pálení žáhy](#).

Poddejte se změnám, **jezte spíše malé porce častěji a vyhýbejte se potravinám, které vám pálení žáhy způsobují.** V lékárně můžete poplat preparáty proti pálení žáhy, jejich efekt je ale často pouze částečný a dočasný. Vyzkoušet můžete již zmíněné zázvorové



produkty. Pokud nemáte žádné pohybové zdravotní omezení, může vám pomoci právě [pohyb](#) – těhotenská jóga, plavání nebo procházky.

Rada na závěr k otokům

Otoky sice nejsou zažívací potíže, ale spadají do kategorie potíží částečně ovlivnitelných stravou. V první řadě otoky vždy řešte se svým gynekologem, aby se vyloučily možné zdravotní komplikace. **Z nutričního hlediska můžete zkusit omezit příjem soli a konzumaci slaných potravin. Nikdy neomezujte příjem tekutin,** takový postup spíše otoky zhoršuje, protože tělo má větší tendenci zadržovat tekutiny. Ač je tedy časté chození na toaletu

nepříjemné, podpořte své tělo ve vylučování tekutin jejich dostatečným příjmem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

Hronek, M. - Výživa ženy v období těhotenství a kojení

Hronek, M., Barešová H. - Strava těhotných a kojících

Vašut, K. a kolektiv - Léčiva v těhotenství

Kasper. H. - Výživa v medicíně a dietetika

[nevolnost otoky nohou pitný režim těhotenská výživa těhotenské nevolnosti těhotenství zázvor](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz