

Průvodce těhotenstvím týden po týdnu

V následujících kapitolách naleznete jednotlivé týdny popsané z pohledu změn, které nastanou. Zjistíte, jaké změny se budou dít s vaším tělem, jak roste a vyvíjí se miminko, i co byste měla ještě stihnout zařídit před porodem.

Chcete vědět, co vás čeká právě v tom vašem týdnu těhotenství? Co stránka, to jeden týden, takže si nalistujte příslušnou stránku a můžete se pustit do čtení.

Pokud byste se chtěla na něco zeptat nebo doplnit komentář, můžete se z každé stránky prokliknout na příslušný článek na našem webu a napsat do komentáře.

1. týden

V prvním týdnu těhotenství ještě nejste fakticky těhotná

První týden těhotenství spadá do prvního lunárního měsíce (1. lunární měsíc označuje 0. až 4. týden těhotenství).

Spousta žen možná neví, že počátky těhotenství se začínají počítat už tehdy, kdy žena v podstatě ještě těhotná ani není. První týden těhotenství totiž představuje období od prvního dne poslední menstruace před samotným otěhotněním. První dva týdny těhotenství žena ještě není gravidní a vajíčko bude oplozeno až po ukončení druhého týdne. K početí dojde asi 2 týdny po menstruaci.

První týden těhotenství tedy nijak obzvlášť nepocítíte a bude Vám připadat stejný, jako kterýkoliv jiný. První týden těhotenství se označí až zpětně, v okamžiku zjištění gravidity.

První týden těhotenství – plánované těhotenství

Pokud jste v situaci, kdy své mateřství plánujete, měla byste se začít chovat zodpovědně, jakoby už jste miminko čekala. V praxi to znamená stop alkoholu, kouření či dokonce užívání omamných látek. Doporučuje se také redukce kávy, a to na jeden šálek za den. Pakliže zrovna užíváte nějaké léky, ujistěte se, že je mohou brát i těhotné ženy.

Těhotenství – čtyřicetitýdenní „jiný stav“

V okamžiku zjištění těhotenství stojí žena teprve na počátku zhruba čtyřicetitýdenní cesty. Někomu se to jeví jako neskutečně zdlouhavý proces, obzvláště v případě častého výskytu nějakých nepříjemností a problémů. Jiným ženám zase 9 měsíců doslova „uteče jako voda“. Období těhotenství lze sice obecně popsat, ale přesto je každé z nich zcela individuální.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [1. týden těhotenství](#)

2. týden

K oplodnění vajíčka ve vejcovodu dojde až po ukončení druhého týdne těhotenství, čili mezi 14. a 21. dnem menstruačního cyklu. Splynutím vajíčka se spermií vznikne oplozené vajíčko, tzv. zygota, která se den po spojení dělí na více buněk – ty putují během 3 až 4 dní vejcovodem do dělohy. Mezitím se zygota přemění na shluk buněk a týden po oplodnění se ze shluku buněk vytvoří blastocysta. Blastocysta tvoří dutina s tekutinou, vnitřní buňky a zevní obal. Následně dojde k uhnízdění blastocysty v děložní sliznici, která přeroste přes blastocystu a dodává jí výživu do 4. týdne, než vznikne placenta.

Z vnitřních buněk blastocysty se ve 4. týdnu těhotenství vyvine zárodek a obal se mění na placentu. Blastocysta započne s produkcí těhotenského hormonu choriogonadotropinu (HCG) a ten zabraňuje uvolňování vajíček z vaječníků a má za následek také vyšší produkci estrogenu a progesteronu. Díky estrogenu a progesteronu je záměrně ovlivňována děložní sliznice a podporován růst placenty.

Těhotenské testy

Vysoká hladina hormonu choriogonadotropinu se z těla vylučuje močí a právě na tomto principu fungují těhotenské testy. Aby těhotenský test ukázal spolehlivý výsledek, má se absolvovat nejdříve ve 4. týdnu těhotenství a nejlépe až v 5. týdnu. Dříve si totiž nebudete moci být jistá, zda test ukazuje správně.

Pohlaví dítěte

Vajíčko a spermie mají vždy poloviční počet chromozomů, čímž se zásadně liší od jiných buněk v lidském těle. Oplozené vajíčko, zygota, už vzniká s plným počtem chromozomů (46). Jestliže se jedná o 46XY, bude pohlaví mužské, v případě 46XX se narodí holčička. Možnost ovlivnit pohlaví dítěte zatím není prokázána a různé návody jsou spíše pověry.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [2. týden těhotenství](#)

3. týden

Až ve 3. týdnu žena skutečně otěhotní

Jak již bylo uvedeno v minulém dílu seriálu o těhotenství, k oplození vajíčka dojde mezi 14. a 21 dnem menstruačního cyklu. V prvním ani druhém týdnu těhotenství ještě nejste fakticky těhotná, jelikož těhotenství se začíná počítat od prvního dne poslední menstruace před otěhotněním.

Jak probíhá 3. týden těhotenství

Pokud jste ve třetím týdnu těhotenství, pak menstruační cyklus nebude končit pravidelným měsíčním krvácením, a tak můžete zjistit, že jste těhotná. Některé budoucí maminky si to ani neuvědomí a svůj stav zjistí až ve 2. lunárním měsíci, když už je jim nedostavení se menstruace podezřelé. V tomto období už těhotenský test spolehlivě ukáže, zda je žena v jiném stavu.

Dopadl Váš těhotenský test pozitivně?

Když těhotenský test vyzní pozitivně, nebo když se nedostaví menstruace, měla by se žena objednat na prohlídku k ženskému lékaři. Gynekolog Vám potvrdí, zda jste skutečně těhotná a provede zdravotní prohlídku. Nedostavení se menstruace sice může znamenat těhotenství, ale také nemusí. Je to pouze jeden z příznaků gravidity a mohou to zapříčinit i jiné faktory. Vyčkejte, zda se menstruace jen neopozdila a pokud už je Vám situace podezřelá, objednejte se na prohlídku.

Těhotné ženy přicházejí ke gynekologovi zpravidla mezi 7. – 12. týdnem těhotenství.

Embryo ve 3. týdnu těhotenství

Ke konci třetího týdne těhotenství má embryo už asi půl milimetru.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [3. týden těhotenství](#)

4. Týden

Těhotná žena může pociťovat některé změny

Ačkoliv ženu třeba ještě ani nenapadlo, že by mohla být těhotná, může se dostavit stav únavy, vyšší potřeba spánku, citlivost prsou a občasné nevolnosti. Popsané projevy se ale často objevují i před menstruací, takže se jim mnohdy nevěnuje zvýšená pozornost.

Co se děje se zárodkem

Dojde k uhníždění vajíčka v děložní sliznici a vytvoření prvních dvou buněčných vrstev (zevního a vnitřního zárodečného listu). Zárodek i s obalem má asi 1 mm a 1 g.

Uhníždění, odborně tzv. nidace, začíná šestého až sedmého dne po oplodnění a trvá až do dvanáctého dne. Uhníždění se považuje za skutečný počátek gravidity. Proces uhníždění může způsobit narušení drobných cév a následné lehké krvácení (špinění), které lze omylem považovat za menstruaci.

Jakmile je vajíčko uhnížděno, začíná čerpat výživu z děložní sliznice a z oběhu krve matky.

Vývoj embrya je závislý na důležitých hormonech, estrogeneru a progesteronu. Zvýšená hladina hormonů má vliv na děložní sliznici a souvisí s její těhotenskou přestavbou.

Uhníždění představuje pro vývoj vajíčka kritickou fází. Přibližně polovina vajíček zanikne kvůli poruše vývoje či uhníždění. Pokud bylo vajíčko původně oplozené, ale následně zaniklo, dojde k jeho vyplavení při opožděné menstruaci.

Už nyní si můžete vypočítat přibližný termín porodu

Až žena zjistí, že je těhotná, jistě bude chtít znát očekávaný termín narození dítěte. Gynekolog vypočítá Váš termín tak, že k datu poslední menstruace přičte 266 dní. Ostatně, stejným způsobem si může termín vypočítat i žena sama. Plánovaný termín porodu se zanesse do [těhotenské průkazky](#). Je nutné si uvědomit, že datum je jen orientační a počítá se s tolerancí narození + – 2 týdny.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [4. týden těhotenství](#)

1. týden

Co prožívá žena

V pátém týdnu těhotenství se hormony postarají o zvýšenou citlivost žen, a to jak v oblasti psychické, tak i tělesné. Co konkrétně to tedy pro ženu může znamenat? Mnohdy se dostavuje přehnaná podrážděnost, plačtivost a nervozita. Výjimkou není ani nesnášenlivost některých chutí a vůní. Kupříkladu spouště žen přestane v době těhotenství chutnat káva. Ale mohou to být i další pochutiny, které nebudete moci „ani cítit“. A na některé potraviny zase můžete naopak dostat zvýšenou chuť – třeba okurky či sladkosti.

Jak se vyvíjí zárodek

Tvoří se gestační váček, pozdější placenta, a vznikají první náznaky krevního řečiště. Dochází ke vzniku třetího zárodečného listu. Každý zárodečný list se postupně vyvine ve specializovanou tkáň – základ pro veškeré další buňky a orgány.

Vnější zárodečný list (tzv. ektoderm) tvoří základ nervového systému, kůže, očí a uší. Vnitřní zárodečný list (tzv. entoderm) představuje základ pro orgány trávicí soustavy, játra, žlučník, slinivku břišní, štítnou žlázu a plíce. Prostřední zárodečný list (tzv. mezoderm) se stane základem kostí, svalů, vaziva, cév, ledvin a zčásti i pohlavních orgánů.

Na konci pátého týdne těhotenství má zárodek plochý oválný tvar. Na zárodečném terčíku už je patrný základ hlavy a ocasního konce. Začíná se vyvíjet neurální trubice, základ pro mozek, míchu a páteř.

Základ vlastního krevního oběhu tvoří krevní ostrůvky ve žlutkovém váčku – z nich se vyvinou cévy, v nichž jsou krvinky. Krevní oběh tvoří jednoduchá trubice se srdečním základem. Srdeční základ začíná postupně tepat a je započato proudění krve. Krevní oběh je vůbec první soustava, která se ujímá své funkce.

Zárodek měří asi 2 mm.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [5. týden těhotenství](#)

2. týden

Organismus těhotné ženy se začíná postupně měnit

Výkyvy nálad stále pokračují a postupně se začíná měnit i organismus budoucí maminky. Zatímco na bříšku ještě není nic patrné, prsa už se začnou připravovat na kojení. Prsa se mohou mírně zvětšit a být citlivější a bradavky ztmavnou.

V celém prvním trimestru těhotenství se zpravidla na váze moc nepřibírá a kvůli nevolnosti je efekt spíše opačný. Ačkoliv je váha ženy většinou stále stejná nebo ještě nižší, miminko už se zvětšuje.

Důležitá je správná životospráva!

Ještě ne všechny ženy v tomto období vědí, že jsou těhotné. A právě to představuje úskalí, protože během prvních týdnů se vyvíjí základy pro všechny životně důležité orgány. V tomto období se také nejvíce objevují potraty. Počínající život se řídí zákonem „vše nebo nic“ a pokud nastane porucha vývoje nebo uhnízdění, oplozené vajíčko zanikne a je vyplaveno opožděnou menstruační krví.

Začněte jíst hodně vitaminů, pijte dostatek tekutin, jezte potraviny bohaté na vlákninu a rovněž zakysané mléčné výrobky. Dopřejte si také dostatek pohybu.

Jak se vyvíjí zárodek

Od šestého týdne těhotenství prochází zárodek výraznými změnami. Započíná vznik orgánů embrya (tzv. embryonální organogeneze).

Na konci šestého týdne lze pozorovat uzavřenou nervovou trubici, základ mozku, ústní dutiny, střev, srdce, oka, vnitřního ucha a končetin. Je také založen shluk buněk, z něhož se vyvine vylučovací systém a pohlavní orgány. Mužské i ženské orgány se vyvíjí ze stejných základů.

Z plochého tvaru se vyvíjí válcovitý útvar, na kterém je stále více patrnější konec hlavy. Zárodek se postupně mění do tvaru písmene C, z něhož sahají výběžky, pozdější končetiny.

Srdce embrya má tvar písmene S, vznikají srdeční komory a síně a srdce začíná pracovat. Okolo 23. dne po oplození se objevují první úder srdce.

Zárodek měří cca 6 mm.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [6. týden těhotenství](#)

7. týden

Jak se vyvíjí zárodek

Co se týká tvaru zárodku, tak ve srovnání s šestým týdnem nenastávají žádné velké změny. Je však patrné, že růst hlavy probíhá rychleji, než růst ostatních partií těla. Embryo má asi 1,5 cm a čím dál více se začíná podobat lidské bytosti.

V srdci se začínají vyvíjet chlopně. Mozkové buňky se začínají rozdělovat na určité části, které budou později zastávat různě odlišné funkce.

Začínají se tvořit základy nervů, které umožňují činnost svalů a slouží k přenosu bolesti.

Vznikají základy pro pohlavní orgány, svaly, nervy a krvetvornou tkáň. Na hlavě zárodku jsou patrné malé výstupky pro oči, nos a ústa.

Jakými změnami prochází žena

Žena se může cítit zvýšeně unavená, což je naprosto normální. Pokud se Vám chce jít spát dříve než je zvykem, tak jděte a vyspěte se. Měla byste se snažit více odpočívat i během dne, pokud to Vaše tělo vyžaduje.

Některým ženám se vytratí chuť na sex, což by měl partner pochopit. Až pominou počáteční nevolnosti prvního trimestru, může se milostná touha obnovit.

Příznaky, které jsou běžné na začátku těhotenství

- Únava a ospalost
- Časté nucení na močení
- Nausea (nutkání na zvracení) nebo zvracení
- Zvýšené slinění
- Plynatost, poruchy trávení, pálení žáhy
- Přílišná chuť k jídlu nebo naopak jeho nesnášenlivost
- Změny na prsou (napjatost, ztmavnutí bradavek, zvýšení prsních dvorců, vystouplá modrá kresba cévek)
- Psychická nepohoda, střídání emocí

Jak bojovat proti nevolnosti

Nevolnost provází většinu těhotenství. Pokud žena zvrací příliš často a hubne, je nutné lékařské vyšetření.

Na žaludeční potíže si můžete zkusit nastrohat syrové jablko se zázvorem a po lžičkách jíst. V případě, že Vás trápí ranní nevolnost, tak ještě než vstanete, napijte se třeba pomerančového džusu nebo snězte sladký piškot.

Snažte se jíst a pít méně, ale zato častěji.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [7. týden těhotenství](#)

8. týden

Jak se vyvíjí zárodek

Zárodek, který měří asi 2 cm, už má vyvinuté takřka všechny životně důležité orgány a na ultrazvuku je vidět srdeční akce.

V osmém týdnu těhotenství se embryo pohybuje v plodové vodě a už se začíná pohybovat. Jeho kopání však zatím necítíte, protože je velmi malé.

Hlava embrya je ve srovnání s trupem výrazně větší a je nahnutá směrem dopředu. Obličejová část hlavy je oproti mozkové části malá.

Na končetinách se začínají vyčleňovat jednotlivé segmenty a jsou patrné i základy vznikajících pěti prstů.

Dále se vyvíjí vegetativní nervy, nervy řídící činnost svalů a nervy zajišťující přenos bolesti.

Zakládá se jícen, plíce a žaludek. Střevní trakt se začíná rozdělovat na tenké a tlusté střevo.

Vývojem prochází játra, žlučník, žlučové cesty, slinivka břišní, rozšiřuje se základ ledvinných pánviček, větví se močovod,...

U obou pohlaví je patrný základ pro vývoj vejcovodů, dělohy a pochvy.

Žena v 8. týdnu těhotenství

Těhotenství není na ženě většinou ještě vůbec patrné. Žena má zpravidla stále stejnou hmotnost, může dojít k mírnému zhubnutí nebo k lehkému příbrání (cca 1 kg).

Děloha ženy, která dříve vážila si 50 g, má nyní kolem 1000 g, je měkkčí a prosáklejší.

Vstupní gynekologické vyšetření

Pokud ještě žena nepodstoupila vstupní gynekologické vyšetření, je právě teď nejvyšší čas. Lékař Vás důkladně vyšetří, podstoupíte odběr krve a provedení rodinné anamnézy. Jestliže se nevyskytnou žádné komplikace, budete odted' docházet do těhotenské poradny zhruba jednou měsíčně.

Gynekologické vyšetření ale není tím jediným, co musíte v době gravidity podstoupit. Čeká Vás stomatologická prohlídka, EKG a prohlídka obvodního lékaře.

[Těhotenskou průkazku](#) noste stále při sobě.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [8. týden těhotenství](#)

9. týden

Jakými změnami prochází žena

Hladina těhotenského hormonu choriogonadotropinu dosahuje mezi 8 – 11. týdnem těhotenství vrcholu.

Většinou ještě nejde poznat, že jste těhotná, ale měla byste se už nyní připravit na skutečnost, že budete přibírat na váze. Některé ženy mají už v tomto týdnu potíže s dopnutím jejich kalhot. Pomalu ale jistě byste se měla začít poohlížet po novém oblečení. Štíhlé ženy se však nemusí omezovat pouze na nákup ve specializovaných obchodech s těhotenskou módou.

Budoucí maminka by se měla snažit hlídat, aby se nepřejídala a aby byla konzumovaná strava hlavně zdravá. Heslem „jíst za dva“ se tedy neřidte a spíše dbejte na kvalitu než kvantitu.

Ani v 9. týdnu těhotenství se ještě nebudete těšit z pohybů miminka. Ženy začínají cítit první pohyby kolem 18. týdne, prvorodičky dokonce až kolem 20. týdne těhotenství.

Jak se vyvíjí miminko

Embryo měří asi 25 mm a váží kolem 4 g. Nejrychleji roste jeho hlavička, přičemž ohnutí hlavičky přetrvává, ale trup a krk se už trochu napřimují. Rysy obličeje jsou dosti hrubé.

V obličeji srůstají výběžky, dále pokračuje vývoj nosu a očí, které se z postranní části přesouvají směrem dopředu a přibližují se k sobě. Vznikají slzné žlázy a začíná se tvořit slzný kanálek. Je patrná také tvorba dolního rtu a základů pro mléčné zuby. Vznikají hrbolky, základ ušního boltce.

Končetiny prochází zásadní změnou a začínají být patrné meziprstní štěrbin. Prsty na horních končetinách jsou spojeny blánami. Ocásek už takřka zmizel a jeho pozůstatek se vyvine v kostrč.

Dále pokračuje diferenciací buněčných okrsků v mozku, vzniká síť cév, které budou zodpovědné za zásobování mozku krví.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [9. týden těhotenství](#)

10. týden

Vývoj plodu v 10. týdnu těhotenství

Na konci desátého týdne těhotenství měří plod asi 3 – 4 cm a váží 3 – 5 g. V 10. týdnu těhotenství už jsou vytvořeny základy pro veškeré orgány.

Na konci tohoto období už získává plod zřetelně lidskou podobu. Hlavová část je ve srovnání s tělem však stále velká a zaujímá zhruba polovinu celkové délky.

Plod už má krk a v obličejí lze spatřit zřetelná oční víčka. Oční štěrby jsou už uzavřeny srostlými okraji očních víček.

Mozek se dále vyvíjí a začínají se v něm tvořit první elektrické impulsy. Začínají pracovat první reflexy v míše. Jakmile dojde k podráždění krajiny obličejí, ústa se otevřou a plod se začne pohybovat.

Oproti devátému týdnu výrazně pokročí vývoj ručiček a nožiček. Prsty nabývají na délce a plovací blány postupem času mizí. Uvnitř končetin se vyvíjí chrupavčité základy pozdějších kostí. Prsty se od sebe začínají oddělovat už i na dolních končetinách.

Mezi dolními končetinami se vyvíjí otvory na močové a pohlavní cesty. Ještě nelze poznat pohlaví plodu, i když už je to geneticky dáno od okamžiku oplodnění.

Žena v 10. týdnu těhotenství

U žen je patrný mírný přírůstek na váze, jen asi 1 – 2 kg. Děloha se o hodně zvětší, je měkká a prosáklá.

Tělo bude mít tendenci zadržovat vodu. Bylinné čaje a vhodné potraviny Vám tento problém pomohou zmírnit.

Kolem 10. týdne těhotenství se mnoho žen se svým těhotenstvím svěří alespoň svým nejbližším. Jestliže pracujete v rizikovějším zaměstnání, měla byste se co nejdříve nechat přeřadit na bezpečnější místo. Každá žena zvládá těhotenství v kombinaci s pracovním zařazením různě. Některé ženy odchází z práce takřka neprodleně po zjištění gravidity, jiné pracují v neměnném tempu až do konce těhotenství.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [10. týden těhotenství](#)

11. týden

Co prožívá žena

Obzvláště v tomto období, ale v podstatě po celou dobu těhotenství, můžete začít mít častější nutkání na močení. Mnohdy se jedná opravdu jen o nutkání a močový měchýř ještě není ani zdaleka naplněný. Důvodem je zvyšování celkového objemu vody v těle, zvýšení průtoku krve ledvinami a vyšší tvorba moči. Navíc i děloha se začíná zvětšovat a postupně čím dál víc tlačí na močový měchýř. V době těhotenství je vyšší riziko močových infekcí. Pokud Vás trápí potíže s močením, měl by Vám lékař vyšetřit moč a při zjištění infekce předepsat patřičnou léčbu. Pokud se močová infekce u těhotných žen neléčí, vážně ohrožuje ledviny a plod.

Aby žena předešla močové infekci, měla by hodně pít, a to i přes časté nutkání na močení. Je nutné myslet na to, že v těhotenství je zapotřebí organismus zásobovat zvýšeným množstvím tekutin. Doporučuje se zejména nesyčená voda, ovocné a bylinkové čaje.

Jak se vyvíjí plod

Plod začíná rychle růst do délky a dochází k dalšímu pokračování vývoje a dozrávání vnitřních orgánů. Některé z orgánů již vykazují známky funkce.

Obratle mají chrupavčitý charakter a později se vyvinou v kosti. Tenká a průsvitná pokožka odhaluje kresbu jednotlivých žeber. Vývoj kostí bude pokračovat až do narození a ani tehdy ještě nekončí.

Hlavička stále představuje velkou část z celkové délky plodu. Postupně se vyvíjí chrupavčité a kostěné základy lebky a drobné svaly jsou čím dál více patrnější. Obličej je zatím ponechán relativně malý prostor a rysy obličeje se zjemňují. Vyvíjí se oči, i když ještě nemají vytvořené všechny své součásti.

Plod už má odlišné pohlavní orgány, nicméně pohlaví ještě nelze určit.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [11. týden těhotenství](#)

12. týden

Žena ve 12. týdnu těhotenství

V této době už by měla těhotenská nevolnost postupně mizet, takže si ženy mohou začít naplno užívat těhotenství. Druhý trimestr je vůbec nejpříjemnějším obdobím, protože nastávající mamince už není špatně, ale zároveň ještě nemá příliš velké břicho, které by ji omezovalo v činnostech. Žena už se zpravidla cítí aktivněji a je méně unavená.

V době mezi 10. a 13. týdnem těhotenství lze podstoupit prvotrimestrální screening genetických vad plodu, kdy se zhodnotí míra rizika postižení plodu chromozomální vadou (Downův syndrom a jiné genetické vady). Podle výsledku se pak odvíjí další postup. Pokud je riziko střední až vysoké, doporučuje se ještě podstoupit amniocentézu, které dále potvrdí či vyvrátí genetickou vadu. Také je možná konzultace s klinickým genetikem.

Postava ženy už se začíná čím dál více měnit. Co se týká váhového přírůstku, tak mezi 12. a 20. týdnem těhotenství činí váhový přírůstek asi $\frac{1}{4}$ celkového zvýšení hmotnosti v době těhotenství.

Hodně žen v těhotenství trápí bolesti zad. Měla byste se proto soustředit na správné držení těla při sezení i stání (vzpřímený pohled, ramena zatažená dolů, lopatky k sobě, zpevněné břicho).

Plod ve 12. týdnu těhotenství

Délka plodu je kolem 6,5 cm a hmotnost cca 20 g. Tlukot srdce má rychlost asi 110 – 160 tepů za minutu. Hrudník plodu se zvedá a klesá, jsou patrné dýchací pohyby.

Miminko už má zárodky zubů a prsty na všech končetinách a začínají růst i nehty.

Plodová voda se obměňuje každých 24 hodin – plod polyká vodu a následně ji vylučuje jako moč. Placenta je větší než plod.

Rozlišení pohlaví plodu je v praxi stále ještě takřka nemožné.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [12. týden těhotenství](#)

13. týden

Žena ve 13. týdnu těhotenství

Těhotenské nevolnosti už většinou ustanou a může nastat zvýšená chuť na různé pamlsky, sladkosti, sýry, okurky, zkrátka na vše, co má výraznou chuť.

Děloha i břicho se čím dál více zvětšuje a váhového přírůstku už si postupně začíná všímat i okolí. Tak jako celý průběh těhotenství, i váhový přírůstek je individuální. Ženy mají v tomto období navíc přibližně 1 – 2 kilogramy. Od začátku druhého trimestru maminka začne přibírat čím dál rychleji.

Bradavky ještě více ztmavnou a žíly na prsou jsou viditelnější.

V těhotenství obvykle dochází ke zhoršení stavu zubů a dásní, a to hned z několika důvodů:

- Horší hygiena ústní dutiny a snížení pH v ústech kvůli nevolnosti
- Změna stravovacích návyků – složení stravy a frekvence jídla
- Žena přepadají různé chutě (sladké, kyselé,..)
- V těhotenství je větší náchylnost k otoku a krvácení dásní a to může vést až k zánětu dásní
- Plod si bere z těla matky vápník a fosfor

Dbejte na pestrou stravu, ale zbytečně nemlsejte. Omezte příjem sladkých nápojů. V průběhu těhotenství se doporučuje jedenkrát až dvakrát navštívit svého zubního lékaře.

Nezapomínejte na pravidelné cvičení pro posílení pánevního dna a také proti bolestem zad.

Plod ve 13. týdnu těhotenství

Rychle pokračuje růst plodu do délky. Plod měří asi 7,5 cm a váží asi 30 g. Hlavička se také vyvíjí, ale disproporce mezi velikostí hlavy a těla se postupně zmenšuje.

Oční víčka jsou stále spojena. Pokračuje vývin ušního boltce – zvětšuje se a má hrbolatý vzhled.

Oproti minulém týdnu se krvinky netvoří jen v játrech, ale také ve slezině.

Uvnitř střev se vyvíjí malé klky, které pomáhají k pohybu střevního obsahu.

Zárodky pro zuby jsou již vytvořeny. Plod už začíná pohybovat rty, čímž si procvičuje svaly potřebné k sání.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [13. týden těhotenství](#)

14. týden

Žena ve 14. týdnu těhotenství

Oproti předchozím týdnům se budete cítit po všech stránkách lépe. Může se navrátit i sexuální apetit. Nebojte se, že milování ohrozí vývoj plodu, chrání ho totiž plodová voda a děloha je navíc uzavřena hlenovou zátkou.

Existují však i ženy, které během těhotenství zájem o sex zcela opustí. Je dobré si o všem otevřeně pohovořit a najít jiný způsob, jak společně strávit příjemné chvíle.

Váhový přírůstek je sice ještě malý, ale určitě se budete lépe cítit ve volnějším oděvu.

V těhotenství může dojít ke vzniku strií, kterých už se nikdy zcela nezbavíte. Pořídte si kosmetické přípravky pro předcházení striím a masážní kartáč. Ve sprše je vhodné se masírovat střídavě teplou a studenou vodou a kůži „proštípat“ prsty.

Plod ve 14. týdnu těhotenství

Plod vypadá čím dál více lidsěji. Ke konci 14. týdne má plod asi 8 až 9 cm a váží zhruba 30-50 g.

V průběhu třetího měsíce se rychle vyvíjí zejména horní končetiny. Oproti tomu dolní končetiny nejsou v růstu tak rychlé a stále jsou relativně krátké. Všechny končetiny jsou dost hubené.

Dále pokračuje vývin pohlavních orgánů, nicméně určení pohlaví je pořád obtížné. V této době se na povrchu plodu objevuje tzv. lanugo – jemné ochlupení, které plní funkci zachytávání mazu. Ještě než se děťátko narodí, ochlupení zmizí.

Svaly plodu jsou čím dál více vyvinutější a dokáží se i stahovat, avšak nastávající maminka to dosud nepocítí.

Plod začíná reagovat na vnější podněty, což lze dobře pozorovat například při ultrazvuku.

Malé miminko dokáže vraštit obočí a otáčet hlavu. Na ultrazvuku je možné vidět jeho bradu, čelo a nos.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [14. týden těhotenství](#)

15. týden

Žena v 15. týdnu těhotenství

Množství plodové vody v děloze se zvyšuje a pokračuje rychlý růst plodu, což zapříčiní změnu postavy a výraznější váhový přírůstek.

Zbytečně se ale nepřejídejte a nezanedbávejte pohyb, jinak budete mít po porodu pravděpodobně problémy dostat se zpět na svou původní váhu.

V prsech se začíná tvořit mlezivo neboli kolostrum. Jedná se o tekutinu, kterou bude miminko po narození sát, dokud se ženě nevytvoří první mléko (tj. 2 – 5 dní). Mlezivo má bílou až žlutou barvu. Doporučuji se používat speciální jednorázové vložky do podprsenek, díky kterým předejdete skvrnám.

Srdce matky je zvětšené a dosahuje o 20 % vyššího výkonu, aby dokázalo přečerpávat vyšší množství krve a dodat plodu potřebný kyslík. V průběhu těhotenství se výkon srdce zvýší celkově asi o polovinu.

Plod v 15. týdnu těhotenství

Plod pokračuje v rychlém růstu zejména do délky. Miminko měří asi 12 cm a váží zhruba 100 g.

Na hlavičce začínají růst jemné vlasy a na očích řasy. Oční víčka jsou stále srostlá. Tvar ušního boltce je už v podstatě konečný.

Plod má velmi tenkou pokožku a povrch je pokryt chloupky, kterým se říká lanugo. Vznikají první buňky, které obsahují pigment.

Srdce plodu je každým dnem silnější a každých 24 hodin přepumpuje 18 – 24 litrů krve.

Předpokládá se, že plod v 15. týdnu těhotenství již slyší a vnímá například zvuky žaludku, srdeční tep či tón hlasu.

Někdy už se podaří identifikovat, zda se narodí holčička nebo chlapeček. Na pořizování výbavičky máte ale ještě dost času, takže se neunáhlete.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [15. týden těhotenství](#)

16. týden

Žena v 16. týdnu těhotenství

Děloha se pořád zvětšuje a objem plodové vody už činí asi 200 ml.

Můžete se setkat s tím, že Vám okolí říká, jak dobře vypadáte. To je dáno zvýšením krevního oběhu a lepším prokrvením.

V 16. týdnu absolvujete pohmatové vyšetření, ultrazvuk a také tzv. biochemický screening, při kterém Vás čeká odběr krve pro účely zjištění míry rizika genetického postižení plodu. Jedná se o tzv. triple test (TT). Stanovují se hladiny tří hormonů (hCG, AFP, E3). V případě zvýšené hladiny se doporučuje provést další vyšetření – amniocentézu (odběr plodové vody). V současné době se genetické vyšetření začíná přesouvat do 12. – 13. týdne těhotenství, kdy je pro výhodnější, jestliže se zjistí nějaký problém.

Plod v 16. týdnu těhotenství

Vnější pohlavní orgány jsou už jasně diferencovány na mužské a ženské, a tak lze často určit pohlaví dítěte. To však neplatí vždycky.

Plod se čím dál více pohybuje, ale z toho důvodu, že ho obklopuje hodně plodové vody, nemá maminka možnost zatím pohyby cítit. Plodová voda působí jako tlumič a ochrana proti vnějším nárazům.

Pohyb je pěkně viditelný při vyšetření ultrazvukem. Nebojte se, už brzy začnete pohyby děťátka cítit.

Plod může zatínat pěsti, cucat si palec, protahovat si ruce a nohy, jednou je hlavou dolů, pak zase nahoru. Mimika plodu je vyvinutá a děťátko dělá různé grimasy. Miminko se stále víc a víc podobá lidskému tvorů.

Kůže plodu je tenká a průhledná a podkožní tuk ještě není vytvořený. Oči jsou zavřené a schovávají je oční víčka. Oči však již dokáží vnímat intenzitu světla. Začínají se vyvíjet pevnější kosti.

Ke konci 16. týdne má plod kolem 16 cm a váží cca 120 g.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [16. týden těhotenství](#)

17. týden

Žena v 17. týdnu těhotenství

V tomto období postupně začínáte ztrácet pas, protože břicho se čím dál víc zvětšuje.

Celý druhý trimestr Vás může trápit zácpa a nadýmání. Problém vzniká v důsledku zvýšené tvorby hormonu progesteronu, což období těhotenství doprovází.

Nezanedbávejte pohyb, dodávejte organismu dostatek tekutin a konzumujte více vlákniny (například v ovoci a zelenině, celozrnných výrobcích aj.). Zkuste také masírovat břicho po směru hodinových ručiček a ráno na lačno vypijte sklenici vlažné vody.

Lékař Vám může doporučit glycerinové čípky nebo některý z preparátů z parafinového oleje. Jiná projímadla by mohla ohrozit plod.

Dochází ke zvýšení pigmentace kůže a někdy se objevují pigmentové skvrny v obličejí. Dále tmavnou prsní bradavky, genitální oblast, znaménka a pihy. Můžete pozorovat také tmavý pruh, který probíhá středem břicha od pupku níže (tzv. linea fusca).

Některé ženy už v tomto týdnu mohou začít pociťovat první pohyby miminka. Nicméně pohyby jsou dosti nepravidelné a nenápadné, takže si řada maminek ani neuvědomuje, že je to pohyb plodu a ne třeba bublání v žaludku.

Vývoj plodu v 17. týdnu těhotenství

Plod měří až 17 cm a váží až 200 g.

V tomto období dochází především k prodlužování dolních končetin. Miminko už aktivně pohybuje všemi končetinami a při ultrazvukovém vyšetření můžeme třeba spatřit, jak si cucá palec na noze.

Plod má v děloze ještě dost místa, a tak se aktivně pohybuje. Jeho prostor se ale začne postupně zmenšovat.

Kostra ještě není zcela pevná, tvoří ji pružná chrupavka, která ztvdne teprve později. Kolem míchy vzniká myelinový obal.

Srdeční činnost plodu je zhruba dvakrát taková jako u matky.

Začínají fungovat chuťové pohárky a plod se seznamuje s chutí plodové vody (v té se vznáší a polyká ji).

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [17. týden těhotenství](#)

18. týden

Žena v 18. týdnu těhotenství

Ženy vícerodičky už mohou začít cítit první pohyby svého miminka (prvorodičky se na pohyby mohou těšit zhruba za 14 dnů).

Stále rychleji přibíráte na váze, až 0,5 kg za týden. Váhový přírůstek v období těhotenství je značně individuální, ale v průměru se udává okolo 12 kilogramů. Tři až čtyři kilogramy váží dítě a zbytek připadá na placentu, plodovou vodu, plodové obaly, zvýšený objem krve a vody v těle, zvětšená prsa a dělohu.

Doporučuje se cvičení, dbání na správné držení těla a nošení pohodlné obuvi. Snažte se stravovat zdravě a zbytečně se nepřejídejte.

V důsledku zadržování vody v těle můžete trpět otoky. Doporučuje se odpočívat s nohama nahoře. Na oteklá oční víčka můžete přiložit plátek okurek.

Někdy mají hormony vliv na stav vlasů – ty mohou zesílit anebo být naopak slabší, mastnější či přesušené.

Vývoj plodu v 18. týdnu těhotenství

Vývojem prochází zejména mozek, dochází k tvorbě mozkové kůry.

Končetiny mají klouby a postupně vznikají pevné kosti. Tvoří se vnitřní ucho. Plod už má páteř. Nožičky jsou delší než ručičky.

Přes tenkou pokožku jsou patrné rysy cév a kostí, protože pokožka zatím nemá podkožní tuk.

Růst hlavičky se zpomaluje, zato růst tělíčka je čím dál rychlejší. Celé tělíčko se postupně napřimuje a více se podobá člověku.

Je vyvinut žaludek i střeva a trávicí trakt produkuje tzv. makonium (první výkaly). Ledviny a pohlavní orgány jsou taktéž vyvinuté.

Miminko začíná čím dál více slyšet a hlasitého zvuku se může i leknout.

Plod měří až 20 cm a může dosáhnout váhy 200 g.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [18. týden těhotenství](#)

19. týden

Žena v 19. týdnu těhotenství

Bříško se postupně více a více zakulacuje. Přírůstek na váze činí asi 3 kg. Některým ženám se může začít zvýšeně ukládat tuk také na jiných partiích těla – na bocích, stehnech a zadečku. Můžete pozorovat také drobné popraskané žilky.

V době těhotenství dbejte na zdravý životní styl. Chodte spát pravidelně. Plod už nyní vnímá Váš režim.

Můžete pociťovat bolest v podbříšku, a to v důsledku natahování svalů a vazů v souvislosti se zvětšující se dělohou.

Plod v 19. týdnu těhotenství

Hlavička zaujímá asi 1/3 celkové délky tělíčka plodu. Růst plodu už se začne postupně zpomalovat a miminko začne spíše přibírat na váze.

Jsou vytvořeny základy mléčných zubů a vznikají i první zárodky stálého chrupu.

Pokožka těla je stále velmi tenká, ačkoliv už obsahuje všechny běžné vrstvy. Dochází k odlupování povrchových buněk a ty pak tvoří kožní mázek. Mázek pokrývá celý povrch plodu a zastává důležitou funkci – chrání dosud tenkou pokožku před působením plodové vody. Odloupnuté buňky se dostávají i do plodové vody, což má význam při amniocentéze.

Měla byste podstoupit vyšetření EEG, jelikož srdce matky je v tomto období vystaveno vyšší zátěži (pracuje za 2). Někdy se v těhotenství najde na srdci matky šelest.

Na ultrazvukovém vyšetření můžete přistihnout miminko, jak dělá kotrmelce nebo si cucá palec.

Plod měří asi 21 cm a váží kolem 250 g.

V této době už je pohlaví plodu dobře patrné.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [19. týden těhotenství](#)

20. týden

Žena ve 20. týdnu těhotenství

V tomto období už i prvorodičky začínají cítit pohyby plodu. Pohyby se mohou jevit spíše jako lechtání a bublání, proto hned nečekejte, že Vás začne miminko hned kopat. Pohyby budou postupně nabývat na intenzitě. Maminky většinou uvádí, že pohyby jsou nejpatrnější v klidovém stavu a večer. Nicméně každé miminko je více aktivní v jinou denní dobu.

Při ultrazvukovém vyšetření si můžete nechat vytisknout obrázek miminka.

Kromě bolesti v podbřišku Vás mohou trápit i hemeroidy. Na tyto problémy Vám pomohou speciální gely.

Abyste předešli křečovým žilám, nestůjte dlouho na jednom místě, dávejte si nohy často nahoru, sprchujte se od chodidel ke kolenům a zkuste i nějaké speciální cvičení.

Můžete pozorovat, že nehty jsou silnější a rychleji rostou, což je dáno hormonálními změnami.

Pravidelně ošetřujte pokožku, aby nevznikaly strie.

Plod ve 20. týdnu těhotenství

Ve 20. týdnu těhotenství dosahuje plod asi 25 cm a váhy cca 300 g. Na hlavičce se objevují vlasy a rostou nehty.

Růst plodu je rychlejší než zvětšování dělohy – díky tomu se plod dotýká děložní stěny a je možné cítit pohyby.

Dolní končetiny začínají růstem dohánět horní končetiny. Miminko se začíná důrazněji pohybovat, intenzivněji kopat, jeho ručičky ohmatávají okolí.

Díky pupečníku, jehož délka je asi 50 cm, je zajištěn volný pohyb plodu. V pupečníku vedou cévy, které jsou zodpovědné za zásobování plodu kyslíkem a dalšími nezbytnými látkami.

Srdce plodu bije dvakrát rychleji než matčino srdce.

Na pokožce dlaní a chodidel jsou patrné obrazce kožních rýh. Uspořádání těchto rýh je u každého jedince individuální a dané dědičně.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [20. týden těhotenství](#)

21. týden

Žena ve 21. týdnu těhotenství

V polovině těhotenství se maminky většinou cítí skvěle. Může se jim vyčistit pleť a zhoustnout vlasy. Bříško se výrazně zaobluje. Spokojenost podporuje i skutečnost, že žena cítí pohyby plodu. Děťátko je nejaktivnější většinou večer a v noci.

Z důvodu zakulacování břicha může vystupovat pupík, což je naprosto normální.

Ženy se většinou lehce zadýchávají (rozšiřující se hrudník tlačí na plíce), mají otoky končetin a prsa začínají výrazně zvětšovat svůj objem. Pijte hodně tekutin, postačí čistá voda.

Od 5. měsíce Vás mohou zvýšeně trápit bolesti v zádech – přírůstek na váze ovlivňuje držení páteře a těhotenské hormony uvolňují vazivový aparát páteře a pánve. Měla byste odpočívat, být v teple a můžete vyzkoušet i ohřívací láhev. Častým problémem je také pálení žáhy.

Zvětšená děloha nedovolí močovému měchýři pojmout tolik tekutin jako dříve, a tak chodíte častěji močit.

Plod ve 21. týdnu těhotenství

Miminko o sobě dává znát, zřetelně cítíte jeho pohyby. Měří asi 26 cm a váží cca 350 g.

Srdce plodu bije tak silně, že už lze tlukot poslouchat stetoskopem přiloženým k břichu ženy. Miminko už si zvyká na svůj určitý rytmus spánku a bdění.

Postupně dozrávají a začínají fungovat vnitřní orgány. Dokončuje se stavba sliznic a buňky v orgánech se začínají definitivně uspořádat.

Dále se vyvíjí mozek, odděluje se jeho šedá a bílá mozková hmota. Povrch mozku je ale stále hladký, ještě nemá záhyby. Vznikají některá nervová spojení.

U plodu ženského pohlaví je už vytvořena zásoba vajíček na celý život.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [21. týden těhotenství](#)

22. týden

Žena ve 22. týdnu těhotenství

V tomto období má žena váhový přírůstek cca 4 kg.

Můžete začít mít problémy s křečemi v nohách, obzvláště v noci. A jak se křečí zbavit? Nepropínejte špičku nohy, nýbrž ji přitáhněte k bérce směrem nahoru.

Může to být dáno nedostatkem hořčíku – poraďte se s Vaším gynekologem, který Vám magnesium případně předepíše.

Doporučuje se ležet spíše na levém boku, čímž se zmírní tlak dělohy na dolní dutou žílu a měly by i polevit otoky dolních končetin.

Ve druhém nebo třetím trimestru gravidity je běžné, že ženy pocítují tuhnutí břicha neboli políčky. Tyto nepravé kontraktace však nemusí vnímat všechny ženy. U poslíčků dochází ke ztuhnutí děložní stěny asi po dobu 1 – 2 minut.

Proti poslíčkům může pomoci dostatečný pitný režim, změna polohy, rytmické dýchání, teplá sprcha nebo koupel, vymočení se a přísun hořčíku.

Plod ve 22. týdnu těhotenství

Plod stále více připomíná novorozence. Obličej miminka už vypadá docela jasně, jako zmenšený novorozenec. Plod měří kolem 27 cm a váží asi 400 g.

Doba bdění se čím dál více prodlužuje a plod spí mnohem méně než dříve. V době bdění miminko poslouchá zvuky okolí.

Mozek nabývá na objemu, vznikají další nervová spojení.

Plod má vrásčitou kůži. Už se vyvinuly potní žlázy.

Postupně se zbarvuje oční duhovka a oči tak získávají barvu. Ačkoliv už jsou vyvinuté řasy i obočí, oči zůstávají pořád zavřené. Spojená oční víčka se v následujících týdnech začnou oddělovat.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [22. týden těhotenství](#)

23. týden

Žena ve 23. týdnu těhotenství

Fyzická aktivita těhotné ženy se začíná postupně omezovat. Ale ani tak se nevzdávejte tělesné aktivity. Nemusíte se stydět za časté pauzy, vždyť cvičíte za dva!

V této době se značně zvyšují metabolické nároky plodu. Dodávejte tělu doporučené vitaminy a minerály, jelikož plod je rychle odčerpává. Miminko si bez servítků vezme vše, co potřebuje. Soustřeďte se na zdravou stravu bohatou na vápník, hořčík, železo, jód, kyselinu listovou, vitaminy a provitaminy.

Dále přibíráte na váze, a pokud na Vás doteď těhotenství nebylo příliš viditelné, brzy se to změní. V tomto období mají ženy průměrný váhový přírůstek asi 4 – 5 kg.

Občas můžete pociťovat stahy děložní svaloviny (poslíčky) – ty patrně budou s blížícím se termínem porodu čím dál intenzivnější a častější.

Tlak dělohy může vést ke vzniku hemeroidů či křečových žil na dolních končetinách. Naordnujte si pravidelný pohyb a snažte si často dávat nohy nahoru.

Vrchol dělohy dosahuje takřka do výše pupku ženy.

Plod ve 23. týdnu těhotenství

Miminko měří cca 28 cm a váží kolem 480 g.

Pod tenkou kůží už se začne pomalu ukládat podkožní tuk a kůže se postupně zabarvuje pigmentem.

V této době již fungují ledviny – plod polyká plodovou vodu, která se vstřebává do krevního oběhu a znovu se vylučuje právě ledvinami. V důsledku spolýkání většího množství plodové vody může miminko někdy škytat (bývá pociťováno jako pravidelné lechtání nebo cukání).

Ve střevech plodu začíná vznikat smolka (mekonium), což je první stolice miminka po narození. Obsahuje částice plodové vody, žluté barvivo a střevní buňky. Má tmavě zelenou až černou barvu.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [23. týden těhotenství](#)

24. týden

Žena ve 24. týdnu těhotenství

Brzy začne 3. trimestr těhotenství. U většiny těhotných žen je patrná velká chuť k jídlu.

Čím dál více pociťujete důsledky váhového přírůstku. Mohou se objevit bolesti v podbříšku, v kříži, v tříslech a na vnitřních plochách stehen. Je patrné zvýšené prohnutí v bedrech. Chůze má širší bázi a říká se jí tzv. kachní chůze.

Postupně se zvětšují prsa a za celou dobu těhotenství mohou nabýt až dvojnásobného objemu. Průběžně regulujte velikost své podprsenky a volte modely s širšími ramínky.

Od 24. týdně už přestává hrozit riziko potratu, zato je aktuálnější riziko předčasného porodu. Technologie jsou dnes tak vyspělé, že již takto malé děťátko je možné zachránit.

Plod ve 24. týdnu těhotenství

Plod už vypadá v podstatě stejně jako novorozenec. Měří asi 30 cm a váží cca 600 g.

V této době se začínají už rozdělovat oční víčka, která byla doteď slepená.

V dalším období se růst plodu do délky začíná zpomalovat a naopak se zrychluje váhový přírůstek.

Mozek se neustále dotváří. Na jazyku se vyvíjejí chuťové pohárky. Miminko dobře rozpozná hlas matky, může se leknout hlasitého zvuku a může reagovat na určitý druh hudby.

Jsou už vyvinuté veškeré orgány kromě plic. Vývoj obličeje je takřka dokončen. Miminko je stále šikovnější v rozmanitých pohybech a úchopech.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [24. týden těhotenství](#)

25. týden

Žena ve 25. týdnu těhotenství

Průměrný váhový přírůstek je nyní asi 5 kg.

V tomto období podstoupíte glukózový toleranční zátěžový test (OGTT). Absolvování testu sice není zrovna nic příjemného, nicméně dá se vydržet.

Při testu se zjišťuje hladina cukru v krvi ráno nalačno, následně se vypije glukózový roztok a měření se opakuje za 2 hodiny. Poruchy metabolismu glukózy v těhotenství nejsou žádnou výjimkou. Rizikovými faktory jsou například vyšší věk, nadváha či dědičné dispozice. Více ohroženy jsou také ženy, které v minulosti porodily miminko vyšší hmotnosti.

Většinou se vyskytuje tzv. těhotenská cukrovka, které se objevuje ve druhé půlce těhotenství a po porodu sama vymizí.

Plod ve 25. týdnu těhotenství

Postupně se vyrovnávají rozdíly mezi obličejovou a mozkovou částí hlavy. Nadále se vyvíjí a zdokonalují mozkové buňky, kostní jádra tvrdnou. Obličej nabývá na velikosti, vyvíjí se horní a dolní čelist a vedlejší dutiny nosní.

Oči už zaujímají svou konečnou pozici a jsou už takřka vyvinuty. Vyvíjí se ušní lalůček, který se na boltci založil jako poslední.

Dotváří se vnitřní orgány. Větví se průdušky a vytváří se tzv. průduškový strom.

K samostatnému dýchání miminka po porodu je zapotřebí látka zvaná sulfaktant (ta brání úplnému splasknutí plic při výdechu). Buňky, které vytváří tuto látku, začínají teprve vznikat. V této vývojové fázi by dítě nedokázalo ještě samostatně dýchat.

Plod měří asi 33 cm a váží kolem 600 g.

Pohyby plodu jsou čím dál více koordinovanější. Hraje si i s pupeční šňůrou, ale ta je dostatečně pevná, aby odolala.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [25. týden těhotenství](#)

26. týden

Žena ve 26. týdnu těhotenství

S tím, jak plod roste a plodová voda přibývá, zvětšuje se i děloha a ta vyklenuje přední stěnu břicha a vytlačuje nitrobřišní orgány (například žaludek směrem vzhůru). Můžete trpět pálením žáhy. Doporučuje se větší podložení hlavy, jedení menších porcí víckrát za den, vyvarování se kořeněných, hodně sladkých či kyselých jídel a perlivých nápojů.

Pohyby miminka byste měla cítit každý den – pokud ustanou, je to důvod k návštěvě lékaře.

V pokročilejších fázích těhotenství se stává, že ženy mohou trpět samovolným únikem moči (v důsledku tlaku dělohy na močový měchýř). Jestliže Vás tento problém postihnul, použijte tenké vložky a cvičte cviky na posílení pánevního dna. Nevěšete hlavu, po porodu se situace zase spraví. Cviky na pánevní dno Vám ale mohou přispět i ke zlepšení sexuálního života!

Nastal čas pro konečný výběr porodnice a ujasnění si Vašeho postoje k epidurální analgezii. Informujte se o této problematice u svého lékaře.

Plod ve 26. týdnu těhotenství

Sluch miminka je čím dál citlivější – dítě slyší nejen Vás hlas, ale i hlas osoby, s níž se bavíte.

Dotváří se stále nová nervová spojení v mozku. Je už dána dominantní hemisféra a tedy i to, zda dítě bude levák či pravák.

Duhovka očí má modré zbarvení a její definitivní barva se vyvine až po narození.

U holčiček se prohlubuje pochva, u chlapečků sestupují varlata do šourku.

Miminko měří asi 34 cm a váží do tři čtvrtě kilogramu.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [26. týden těhotenství](#)

27. týden

Žena ve 27. týdnu těhotenství

Průměrný přírůstek na váze je asi 6 až 7 kg. Změny postavy začínají být čím dál výraznější a přibíráte i v oblasti hrudníku. V této době už se obměny šatníku nevyhnete.

Můžete se cítit nemotorná a unavená. Snažte se hodně odpočívat, nohy dávejte do zvýšené polohy a jestliže máte potíže s pálením žáhy, podkládejte si více pod hlavu. Ležte na boku, nikoliv na zádech, protože tak by děloha tlačila na cévy a mohla vyvolat pocity na omdlení.

Vyzkoušejte kurzy cvičení pro těhotné. Nácvik dýchání při porodu se Vám bude později hodit.

Na krevní oběh matky jsou kladeny zvýšené nároky. Zvýší se počet úderů srdce a zrychlí se krevní oběh. Navyšuje se objem krve a dochází k chudokrevnosti, což je v těhotenství zcela normální. Je patrný mírný nárůst počtu bílých krvinek a ke zvýšení hladiny fibrinogenu. Zvyšuje se hladina cholesterolu v krvi.

Plod ve 27. týdnu těhotenství

Plod zaznamenává rychlý růst i váhový přírůstek. Postupně bude mít v děloze čím dál méně místa a později dojde k ustálení jeho polohy (do 34. týdne).

Kůže plodu je stále vrásčitá, nicméně už postupně vzniká vrstva podkožního tuku. Miminko si musí utvořit tukové zásoby, aby dokázalo udržet tělesnou teplotu.

Navyšuje se počet plicních sklípků a rozmnožují se cévky v plicích.

Plod polyká, vdechuje a vydechuje plodovou vodu. Miminko si cvičí dýchání, ale mimo tělo by samo ještě dýchat nedokázalo.

Oči plodu se začínají otevírat a zavírat, miminko vidí břišní stěnou světlo.

Délka plodu je cca 36 cm a váha asi 800 g.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [27. týden těhotenství](#)

28. týden

Žena ve 28. týdnu těhotenství

Kvůli stále rostoucímu břichu je pohyblivost čím dál více omezena. Děloha sahá asi do půlky vzdálenosti mezi pupkem a hrudní kostí.

V této době už lze přes břicho pozorovat pohyby dítěte a rýsování jeho obrysů (hlavičky, nožičky apod.), které je možné i nahmatat.

Je nejvyšší čas začít navštěvovat předporodní kurz. Tyto kurzy trvají několik týdnů. Seznámíte se zde s relaxačními a dýchacími technikami a zvládáním porodních bolestí.

Plod ve 28. týdnu těhotenství

Ve 28. týdnu těhotenství je délka plodu zhruba 36 centimetrů a váha kolem 1200 g.

Oční víčka jsou již zcela oddělená a plod mrká.

Na konci tohoto období už přestává být kůže tak průsvitná a nabývá na růžové barvě. Je to dáno postupnou tvorbou kožního vaziva a podkožního tuku. V pokožce se dále vyvíjí kožní žlázky a vznikají základy mléčných žláz.

Vývoj mozku nabral rychlé tempo, na mozkové kůře vznikají záhyby a rýhy, nabývá množství mozkové tkáně.

Miminko už dokáže pociťovat bolest a jeho reakce jsou podobné reakcím dítěte nedonošeného.

Kosti nadále rostou a nabývají na síle.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [28. týden těhotenství](#)

29. týden

Žena ve 29. týdnu těhotenství

Ženy se nadále potýkají se stahy dělohy (poslíčky), které mohou být nyní už i mírně bolestivé. Miminko už má docela sílu a jeho razantní pohyby jsou někdy nepříjemné, ale aspoň máte důkaz, že je v pořádku.

V prsech se ve větším množství tvoří mlezivo první potrava pro dítě.

Děloha čím dál více utlačuje močový měchýř, a tak se zvyšuje frekvence návštěvy toalety. Žena se zvýšeně potí a musí proto dbát na dostatečný pitný režim.

Spousta žen by nejraději měla už porod za sebou. Nejsou výjimečné ani sny, během kterých rodíte. Celá psychika i tělo se začínají chystat na blížící se porod.

Většina budoucích maminek kupuje vybavičku pro děťátko postupně, takže se nedá přesně stanovit, ve kterém týdnu už byste měla mít nakoupeno vše základní. Uvědomte si, že miminko bude rychle růst a nepořizujte zbytečně moc oblečků malých velikostí. Kromě oblečení je nutné pořídit i kočárek, autosedačku, kolébku či postýlku, přebalovací pult, kosmetické přípravky a spoustu dalších věcí.

Plod ve 29. týdnu těhotenství

Miminko si utváří zásobu tuku, aby dokázalo udržet tělesnou teplotu. S tím je spojeno relativně rychlé nabývání plodu na váze.

Na šedé mozkové kůře se začínají tvořit mozkové závitky. Vznikají další nervová spojení, pokračuje vývoj mozkových obalů a obalů nervů.

Smyslové orgány zraku, sluchu, chuti a hmatu jsou utvořeny a již fungují. Vlasy rostou stále rychleji.

Miminko čas od času postihuje škytavka, a to z důvodu polykání velkého množství plodové vody.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [29. týden těhotenství](#)

30. týden

Žena ve 30. týdnu těhotenství

Dýchací problémy stále přetrvávají, stejně tak jako časté močení. Dva až tři týdny před porodem začne plod sestupovat dolů do pánve a dýchací problémy začnou polevovat.

Pohybovat se a spát s velkým bříškem je dost nepohodlné, takže se Vaším výkyvům nálad nemůže nikdo divit. Váhový přírůstek je v této době asi 9 – 10 kg.

Může Vás zvýšeně trápit bolest zad. Při bolesti horní části zad se položte na pevnou podložku a hlavu a kolena podložte polštáři. Pokud Vás trápí bolest ve spodní části zad, klekněte si na všechny čtyři, narovnejte záda, hlavu držte v prodloužení zad a pohled soustřeďte na zem. Následně udělejte cvik „kočičí hřbet“ a několikrát opakujte. Vyzkoušejte plavání, procházejte se na čerstvém vzduchu, ale neužívejte žádná analgetika na tlumení bolesti.

V období mezi 30. – 32. týdnem těhotenství byste měla podstoupit třetí ultrazvukové vyšetření, které potvrdí správný růst plodu, zmapuje pozici placenty a objem plodové vody.

Kůže na bříse je napjatá a může svědit. V době těhotenství je obecně vyšší sekrece potních a mazových žláz. Doporučuje se pravidelné sprchování vlažnou vodou nebo koupel ve vlažné vodě (nikoliv v horké).

Plod ve 30. týdnu těhotenství

Většina miminek už se připravuje na porod a jsou obráceny hlavičkou dolů. Pokud tomu tak ještě není, i tak je stále dost času na obrácení.

Miminko váží kolem 1,3 kg a měří do 40 cm. Postupně začíná mizet jemné ochlupení tělíčka. Oči bývají po většinu času zavřené.

Plod hýří aktivitou a cvičí si základní pohyby. Plod obklopuje asi 0,8 litru plodové vody. Objem plodové vody postupně klesá se zvětšujícím se miminkem.

Postupně se omezuje tvorba krvinek ve slezině a tato funkce přechází na kostní dřev.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [30. týden těhotenství](#)

31. týden

Žena ve 31. týdnu těhotenství

Mnoho žen v tomto období trápí nejen bolesti zad a pánevního pletence, ale také bolesti hrudního koše, zejména v oblasti dolních žeberních oblouků. Důvodem je aktivita miminka, které je již zpravidla otočeno nožičkami nahoru (hlavičkou dolů). Nelekejte se, když Vás miminko občas řádně postrčí do žeber.

Těhotenské kontrakce (poslíčky) jsou čím dál intenzivnější. Stahy dělohy jsou nepravidelné a v některých případech mohou být bolestivé.

Patrně se Vám čím dál hůře spí, protože najít tu správnou polohu může být problematické. Doporučuje se spání na levém boku s hlavou podloženou několika polštáři. Často odpočívejte s nohama nahoře.

Plod ve 31. týdnu těhotenství

Plod váží kolem 1,4 kg a měří asi 40 cm. Do porodu ještě značně přibere na váze (asi 2 kilogramy) a také povyroste.

Děťátko je čím dál více buclatější a postupně se zakulacuje. Dochází k ukládání podkožního tuku, takže vrásčitá kůže se pomalu vyhlazuje.

Objem plodové vody se pohybuje kolem 800 až 1000 ml, nicméně v době před porodem množství plodové vody ubude (na zhruba 600 ml).

Plíce miminka ještě nejsou úplně zralé, nicméně ostatní orgány jsou již takřka zcela vyvinuté.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [31. týden těhotenství](#)

32. týden

Žena ve 32. týdnu těhotenství

V tomto období činí váhový přírůstek u ženy cca 10 kilogramů. Pomalu už byste se měla chystat na mateřskou dovolenou – konkrétní datum stanoví Váš gynekolog. Nástup na mateřskou je zpravidla vítaný, protože většina žen se cítí být unavené, špatně spí, těžko se pohybují apod. Ve volném čase odpočívejte a chystejte potřebnou výbavičku pro miminko. Dopřejte si čas na sebe samou a zajděte si ke kosmetičce, ke kadeřníkovi, na masáž, ... Užívejte volna, protože pak už možná nebudete mít tolik času.

Je možné, že máte v [těhotenské průkazce](#) uvedené dva rozdílné termíny porodu. První termín se určí s ohledem na poslední menstruaci a jestliže se tento termín liší od ultrazvukového nálezu, stanoví se ještě druhý termín.

Plod ve 32. týdnu těhotenství

Miminko se dále vyvíjí. Ukládá se podkožní tuk, pokožka plodu je hladší a jemnější a má růžovou barvu. Miminko už má nehty na ruce i nohou a jeho hlavičku pokrývají jemné vlásky.

V této době neprochází plod žádnými zásadními změnami. Přibližně v horizontu dvou týdnů již bude dokončeno zrání naprosté většiny orgánových funkcí plodu a další nitroděložní vývoj bude soustředěn výhradně na růst plodu a tvorbu tukového polštáře. Poslední orgán, který se vyvíjí, jsou plíce.

Plod je plný energie a aktivně se pohybuje.

Miminko měří kolem 40 cm a váží asi 1800 g.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [32. týden těhotenství](#)

33. týden

Žena ve 33. týdnu těhotenství

V tomto období budete navštěvovat těhotenskou poradnu dvakrát do měsíce, nebo každé 3 až 4 týdny (je to individuální dle lékaře a průběhu těhotenství). Běžně se měří hmotnost, krevní tlak, vyšetřuje se moč a je věnována pozornost i otokům. Při vaginálním vyšetření se kontrolují porodní cesty.

V jídelníčku dbejte na dostatek vápníku, aby se miminku správně vyvíjely kosti.

Jestliže nenavštěvujete předporodní kurz, měla byste si alespoň najít nějaké cviky na rozšíření pánve a roztažení hráze. Cvičením zvýšíte pravděpodobnost, že nebudete muset podstoupit nastřížení hráze při porodu. Je dobré provádět i masáž hráze.

Kromě tělesných změn mohou nastat i změny emocí. Nastávající maminka může mít obavy, jak to všechno zvládne, zda se dokáže o miminko postarat, objevuje se i strach aby se dítě narodilo v pořádku apod. Změny emocí a strach je zcela normální. Promluvte si o svých pocitech s dobrou přítelkyní a s partnerem.

Plod ve 33. týdnu těhotenství

Poloha plodu v děloze je zpravidla už ustálená. I v případě, že je miminko stále otočeno hlavičkou nahoru, se může ještě samo otočit.

Děťátko už má skoro úplně vyvinuté plíce a pomalu se začíná připravovat na porod. Děťátko začíná trénovat dýchání – objevují se pravidelné dýchací pohyby.

Kosti plodu jsou dosti měkké a hlavička není pevně spojena, což zajistí snadnější porod.

Hlavička může být porostena hustými jemnými vlásky.

Miminko měří cca 41 cm a váží kolem 1900 g.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [33. týden těhotenství](#)

34. týden

Žena ve 34. týdnu těhotenství

Průměrný váhový přírůstek u ženy činí 11 kilogramů, ale samozřejmě je to vždy u každé nastávající maminky individuální.

Obvyklými problémy, které trápí většinu žen, jsou únava, potíže se spaním, časté nucení na močení a tvrdnutí břicha.

V brzké době začne břicho pomalu sestupovat níže, a to v souvislosti s přípravou na porod. Nyní je však děloha ještě vysoko a maminku mohou trápit bolavé žeberní oblouky v důsledku kopání nožiček.

Už máte s partnerem jasno o jeho přítomnosti u porodu? Na tuto záležitost existují dva odlišné názory, nicméně v poslední době většina párů preferuje přítomnost otce u porodu. Muž tím určitě získá cennou zkušenost a své partnerky i dítěte si může více vážit. Proti přítomnosti otce u porodu se staví někteří jedinci, kteří hovoří o negativním dopadu na pozdější sexuální život.

Plod ve 34. týdnu těhotenství

Pohyby miminka jsou intenzivní a je možné je pozorovat i přes břicho. Děťátko je některý den aktivní více, jindy zase méně, avšak zásadní změny v charakteru pohybů nebo jejich frekvenci by neměly nastat. Pokud se Vám něco nezdá, obraťte se na lékaře.

Kostra miminka prochází rychlým vývojem. Lebku tvoří tenké kostěné šupiny, mezi kterými jsou místy poměrně široké mezery, vyplněné vazivovými blánami. Místa s rozsáhlejšími vazivovými blánami nazýváme fontanely (celkem 6).

Nehty na horních i dolních končetinách už dosahují až k okrajům prstů.

Kdyby se nyní děťátko už narodilo, muselo by se sice umístit do inkubátoru, ale jinak by mu neměly hrozit žádné vážnější zdravotní problémy.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: Miminko měří asi 44 cm a váží kolem 2 kilogramů.

[34. týden těhotenství](#)

35. týden

Žena ve 35. týdnu těhotenství

V tomto týdnu by měla být děloha nejvýše za celé období těhotenství. S tím jsou spojeny samozřejmě velké dechové problémy, i při chůzi musíte často odpočívat, nemůžete popadnout dech apod. V této době je nejintenzivnější i pálení žáhy. Zřejmě Vás už otravuje neustálé chození na toaletu, ale kvůli tomu neomezujte přísun tekutin! Nebojte se, již brzy dojde k poklesu dělohy a zmírnění obtíží.

Je nejvyšší čas sbalit si tašku do porodnice, a to pro případ, že by se miminku chtělo na svět o něco dříve. I kdybyste se nestihla sbalit, nenastala by žádná katastrofa, protože první den stejně skoro nic nebudete potřebovat a pak Vás jistě navštíví partner. Nicméně abyste byla klidnější, je vhodné si všechno pěkně připravit.

Ženám v této době vystupuje pupík.

Plod ve 35. týdnu těhotenství

Pokračuje růst tělíčka dítěte i přibírání na váze. Dále vyžívají vnitřní orgány a tvoří se tukové zásoby.

Miminko čím dál více růžoví a zakulacuje se.

Plíce ještě potřebují nějaký čas, aby se zcela vyvinuly, nicméně vývoj všeho zásadního je již dokončen. Mozek i nervová soustava plně fungují. Játra vytváří první odpadní látky a ledviny už jsou také vyzrálé. U děťátka se objevují první sny.

Miminko začíná být omezené v pohybu a zaujímá charakteristickou polohu: ohnutá hlavička, brada se dotýká hrudníku, ohnutá záda i ručičky a nožičky, horní končetiny jsou překřížené na přední straně hrudníku a holeně jsou překřížené na přední straně břicha. Mluvíme o tzv. pravidelném držení plodu.

Miminko měří asi 45 cm a váží kolem 2,3 kilogramů.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [35. týden těhotenství](#)

36. týden

Žena ve 36. týdnu těhotenství

Nastávající maminky zpravidla pocít'ují čím dál více častější a silnější stahy dělohy. Porodní cesty matky se začínají připravovat na porod. Děložní hrdlo, které bylo dosud pevné a dlouhé, se postupně zkracuje a hlavička začne co nejdříve sestupovat do pánve.

Při gynekologickém vyšetření Vám bude z pochvy odebrán stěr, aby se zjistila případná streptokoková infekce. Při přítomnosti streptokoka skupiny B Vám budou při porodu podána antibiotika z důvodu zamezení nákazy plodu.

Uvádí se, že děloha je nyní asi 15 x větší než před otěhotněním. V této době už ženy mnohdy nepřibírají a některé naopak dokonce ztrácejí na váze.

Možná se dostanete do situace, že nebudete schopna poznat, zda se jedná o „planý poplach“, nebo jestli už budete skutečně rodit. Poslíčky může doprovázet i bolest a odlišit je od opravdových kontrakcí není vždy snadné. Mnoho maminek, které přijedou do porodnice, je posláno zpět domů a není to žádná ostuda.

Plod ve 36. týdnu těhotenství

Miminko rychle nabírá na váze, což má za následek i velký přírůstek podkožního tuku. V posledních několika týdnech přibere miminko vůbec nejvíce za celý svůj nitroděložní vývoj.

Na konci tohoto týdne těhotenství měří plod asi 45 cm a váží kolem 2700 gramů. Plod zaujímá v děloze svou konečnou polohu.

Miminko má vytvořený tukový polštář a pomalu mizí jemné ochlupení na těle (tzv. lanugo). Vlasy, řasy a obočí rostou do délky a houstnou. Lebeční švy nejsou spojené, a to z důvodu, aby miminko snáze prošlo porodními cestami.

Jakmile uplyne 37. týden těhotenství, je děťátko oficiálně považováno za donošené.

Miminko už vypadá jako opřed narozením.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [36. týden těhotenství](#)

37. týden

Žena ve 37. týdnu těhotenství

Většina žen už se nemůže dočkat, až bude porod za nimi. Těhotenství se jeví jako nekonečné. Jste dost unavená a cítíte se neohrabaná. Také je Vám pořád horko. Na tělo je kladena velká zátěž. Tělem kolují živiny pro matku i pro plod a dochází ke spalování většího množství kalorií.

Únava je tedy zcela běžná, ale objevuje se i naprosto opačný jev – některé maminky se najednou cítí energické a pustí se do velkého úklidu domácnosti. Mluvíme o tzv. hnízdícím instinktu.

Průměrný váhový přírůstek je asi 12 kilogramů. Hmotnost ženy už se zpravidla ustálí a je možné, že víc už nepřiberete.

Dochází k mírnému poklesu dělohy.

Plod ve 37. týdnu těhotenství

Nadále pokračuje tvorba tukové tkáně. Miminko přibere do porodu ještě asi půl kilogramu.

Pokožku pokrývá kožní mázek, díky němuž děťátko snadněji projde porodními cestami.

Mírně se vyklenují prsní bradavky. Mléčné žlázy miminek u obou pohlaví jsou vyvinuty zhruba stejně.

V průběhu tohoto týdne dojde ke zpevnění chrupavek a uši se mírně odchlípnou od hlavičky.

Miminko váží kolem tří kilogramů a měří cca 48 cm. Děťátko neustále přibírá, rostou mu vlasy a nehty.

Děťátko dokáže dýchat, křičet, kašlat, škytat, sát, udržovat tělesnou teplotu, reaguje na podněty, zvuk, světlo a má i vyvinutou chuť.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [37. týden těhotenství](#)

38. týden

Žena ve 38. týdnu těhotenství

Ve 38. týdnu už pravděpodobně budete jako na trní, jelikož porod se může rozběhnout každým dnem. Po uplynutí 37. týdne a tedy od začátku 38. týdne je miminko považováno za donošené. Pokud byste odteď začala rodit, už by se nejednalo o předčasný porod.

Váš partner by měl být neustále na telefonu. Neznamená to však, že byste odteď měla jen sedět doma a čekat. Chod'te na procházky a relaxujte.

Je vhodné se už objednat na ambulanci porodnice, kde budete rodit. Do této ambulance pak budete docházet na pravidelné kontroly a „až to na Vás přijde“, pojedete do známého prostředí.

Co si kromě osobních věcí nezapomeňte [vzít s sebou do porodnice](#): občanský průkaz, průkaz zdravotního pojištění, [těhotenskou průkazku](#), oddací list nebo doklad o rozvodu, doklad o společné dohodě na jménu a příjmení dítěte a u neprovdaných matek prohlášení otce o souhlasu se zápisem do matriky.

Plod ve 38. týdnu těhotenství

Miminko už se ustálilo v určité poloze, přičemž neoptimálnější a nejčastější je poloha hlavičkou dolů.

U miminek mužského pohlaví jsou již varlata sestouplá v šourku, u miminek ženského pohlaví velké stydké pysky překrývají malé stydké pysky. Jedná se o znaky donošených dětí.

Dále pokračuje dozrávání nervových buněk a obalování nervových vláken, nicméně to bude probíhat ještě dlouho po narození.

Děťátko je už zralé a připravené na porod. Organismus miminka už je zcela vyvinutý a je schopen přežít mimo dělohu. Poslední dny v těle matky stráví miminko tak, že bude přibírat na váze. Povídejte si s ním a klidně mu i čtete pohádky, miminko Vás slyší.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [38. týden těhotenství](#)

39. týden

Žena ve 39. týdnu těhotenství

Možná navštívíte naposledy těhotenskou poradnu. Podobně jako jindy na Vás bude čekat kontrola hmotnosti, měření krevního tlaku, vyšetření moči a kardiogram.

Časté jsou obavy z toho, jak rozpoznat blížící se porod. Měly by nastat silnější kontrakce, než byly doposud a stahy budou ve srovnání s poslíčky pravidelné. Zpočátku mají kontrakce delší intervaly a pak se postupně zkracují. Do porodnice vyrazte, když budou mít kontrakce intervaly asi 5 minut, jestli Vám praskla plodová voda či krvácíte.

Mohou nastat i jiné situace, kdy byste měla okamžitě vyhledat lékaře – například snížení aktivity plodu, silné bolesti břicha či bolesti hlavy a poruchy vidění.

Mějte připravený plán, kdo Vás odveze do porodnice nebo kdo se postará o sourozence budoucího miminka.

Plod ve 39. týdnu těhotenství

Ve 39. týdnu je už miminko zcela donošené, a pokud by se narodilo, budou mu fungovat veškeré životní funkce.

Děťátko dosahuje hmotnosti mezi 3 kg až 3,5 kg a měří kolem 50 cm. Miminko má růžovou a hladkou kůži. Jsou vyvinuté řasy, obočí, vlásky a nehtíky.

U miminek mužského pohlaví jsou varlata sestouplá v šourku, u miminek ženského pohlaví velké stydké pysky překrývají malé stydké pysky.

Mozek je dostatečně vyvrálý a řídí funkce, které zajistí přežití, především sací reflex.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [39. týden těhotenství](#)

40. týden

Žena ve 40. týdnu těhotenství

Můžete špatně spát a být unavená, protože neustále očekáváte, kdy už to přijde. Pro urychlení porodu se uvádějí některé rady, například raději chodit než posedávat, vykoupat se v teplé (nikoliv v horké) vodě a jednou z rad je i sex (ejakulát totiž dokáže urychlit vyvrávání děložního hrdla).

Prvním příznakem toho, že porod už se rozbíhá a že děložní hrdlo se začíná rozevírat, je odchod tzv. hlenové zátky (hlen s příměsí krve). Dalšími charakteristickými znaky rozbíhajícího se těhotenství jsou kontrakce a odtok plodové vody.

Ještě stále na sobě nepocítujete, že byste měla v nejbližší době родit? Buďte klidná, vždyť o přenášení hovoříme, až když těhotenství trvá déle než 42 týdnů (14 dní po termínu).

V některých případech může gynekolog provést tzv. hamiltonův hmat. Jde o to, že lékař prstem v děloze oddělí membrány děložního čípku a žena by zpravidla měla do tří dnů porodit.

Porod rozdělujeme do tří fází. První fáze je otevírací, druhá vypuzovací a třetí porod placenty. Porod trvá několik hodin, přičemž u prvorodiček bývá doba porodu delší než u vícero diček.

Plod ve 40. týdnu těhotenství

Ve 40. týdnu vykazuje plod všechny známky zralosti. Délka miminka je kolem 50 cm a hmotnost se pohybuje mezi 3200 a 3500 gramy.

Pokožka je napjatá, má růžovou barvu a je pokryta mázkem. Tzv. lanugo (jemné ochlupení na povrchu těla) už je pouze na zádech a mezi lopatkami.

Švy lebečních kostí jsou úzké a fontanely malé. Jsou vytvořeny nosní a ušní chrupavky.

Nehty na dolních končetinách dosahují špiček prstů a na horních končetinách dokonce špičky prstů přesahují.

Děťátko po narození křičí a začne se čile pohybovat.

Článek na webu Bumima.cz spolu s komentáři a možností diskuze: [40. týden těhotenství](#)