



DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křižíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_LUK_PS_1_15
předmět, tematický celek	Rodinná výchova
ročník	1.
datum vytvoření	5. 12. 2013
anotace	Těhotenství – racionální strava, denní režim, hygiena, sportovní aktivity v době těhotenství.
metodická poznámka	Žáci se seznámí s faktory, které mohou nejvíce ovlivnit zdravý vývoj dítěte. Určeno pro žáky s kombinovanými vadami.
autor	Mgr. Martina Lukšová
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	www.freepik.com

Těhotenství

Doba, kdy se dítě vyvíjí v matčině děloze se nazývá **těhotenství**. Dítě se začne vyvíjet, když mužská pohlavní buňka spermie splyne s ženskou pohlavní buňkou vajíčkem.

Tomuto spojení říkáme **oplození**. Vajíčko se uchytilo v děloze a začíná se dělit. Vytvoří se **zárodek**, který se dále vyvíjí. Celý vývoj zárodku a posléze **plodu** trvá 9 měsíců.

První známkou těhotenství je vynechání menstruace. Lékař pomocí laboratorních testů těhotenství buď potvrdí, nebo vyloučí. Předběžně si žena může své těhotenství ověřit tzv. gravitestem, který je k dostání v lékárnách.



Těhotná žena očekávající narození dítěte by o sebe měla pečovat tak, aby svých jednáním a chováním neohrozila jak dítě, tak sama sebe.

V tomto období by žena měla dbát na **zdravou stravu**, dodržovat **denní režim** a **osobní hygienu**. Určité **tělesné aktivity** jsou v tomto období také velmi důležité.

Racionální strava. Těhotná žena by měla dbát na pravidelnou a zdravou stravu. Vzpomeň si, co už znáš z kapitoly o racionální výživě a napiš, které potraviny by těhotná žena měla ve své stravě upřednostňovat:

.....

.....

.....

Denní režim. S těhotenstvím také souvisí významná změna denního režimu. Důležitý je zejména vydatný spánek.

Tělesné activity. Pokud nemá žena v těhotenství žádné zdravotní problémy, měla by se věnovat rehabilitačnímu tělocviku, plavání a pravidelně chodit na procházky. Čerstvý vzduch a příjemné prostředí udělá dobře nejen mamince, ale i budoucímu miminku.

Hygiena. Pravidelná hygiena je v těhotenství také velmi důležitá. Žena musí daleko více pečovat o pokožku celého těla, o chrup, ale také o dolní končetiny, které jsou v těhotenství přetěžovány.

V této době je velmi důležité, aby se žena zcela vyhnula styku s nebezpečnými látkami.

Napiš, které látky to jsou:

.....

.....

.....

Po dobu svého těhotenství musí žena pravidelně navštěvovat lékaře, který kontroluje její zdravotní stav a vývoj plodu. Tato prevence je velmi důležitá, jelikož dnešní moderní medicína dokáže rozpoznat zdravotní problémy, které se dají řešit ještě v době těhotenství.

Maminka potřebuje po dobu svého těhotenství především psychickou oporu. Kdo jí v této době může nejvíce pomoci a jak?

.....

.....

.....

.....

.....

Očekávání miminka je to nejkrásnější, co může nastávající maminka, ale i otec dítěte prožívat.

