

TĚHOTENSTVÍ JE OBDOBÍ, KTERÉ TRVÁ OD DOBY OPLODNĚNÍ ŽENSKÉHO VAJÍČKA MUŽSKOU SPERMII DO PORODU NOVÉHO JEDINCE, JEHOŽ ŽIVOT ZAČÍNÁ PRVNÍM NÁDECHEM. TOTO OBDOBÍ JE CHARAKTERIZOVÁNO VÝVOJEM BUNĚK, TKÁNÍ A ORGÁNŮ S GENETICKOU VÝBAVOU ZÍSKANOU JAK OD OTCE, TAK OD MATKY. ORGANISMUS TĚHOTNÉ ŽENY PRODĚLÁVÁ ŘADU VÝZNAČNÝCH ZMĚN NA ÚROVNI FYZICKÉ, HORMONÁLNÍ I PSYCHICKÉ.

FYZIOLOGIE TĚHOTENSTVÍ

Období těhotenství trvá u člověka přibližně 280 dnů, tj. 10 lunárních měsíců = 40 týdnů (počítáno od 1. dne poslední menstruace ženy). Za fyziologické varianty považujeme trvání gravidity od 38 do 42 týdnů. Nejranější fáze dělení oplodněného vajíčka probíhají ve vejcovodu, kterým je transportováno do dělohy, kde se asi za 5 dní po oplodnění uchycuje ve sliznici. Sliznice zárodek celý obalí, začne její těhotenská přeměna a produkce těhotenského hormonu, jehož stanovením v krvi nebo moči ženy můžeme těhotenství diagnostikovat už ve velmi časně fázi. Následně období od 4. do 11. týdne gravidity nazýváme embryonální fází vývoje. V ní se tvoří orgány a jedná se o nejcitlivější období k možnému poškození vývoje. Od 11. týdne do porodu hovoříme o fázi vývoje plodu, kdy dochází k růstu a fyziologickému dozrávání orgánů. V tomto období již funguje placenta, která zprostředkovává výživu plodu z mateřské krve, ale působí i jako neprostupná bariéra pro mnoho škodlivých látek. Z praktického hlediska je důležitý poznatek, že do 16 dnů od oplodnění reaguje zárodek na škodlivé látky principem „vše, nebo nic“ – tj. buď zaniká, či se vyvíjí zcela normálně.

Období gravidity dělíme do 3 trimestrů (do 14. týdne, do 28. týdne, do porodu). Je to z důvodu specifík nitroděložního vývoje, změn organismu ženy a rozdílných rizik pro jednotlivá období, která se promítají do systému péče o těhotnou.

Výživa v těhotenství

Stále přetrvává mylný názor, že těhotná žena musí jíst za dva, aby miminko dobře prospívalo. Ve skutečnosti se zvyšuje kalorická spotřeba jen o 300 kcal (3 200 kJ). Spotřeba některých vitaminů a prvků však stoupá až o 100 % (kyselina listová, železo, vitamin D), vápníku pak o 50 %. Výživová studie u těhotných žen v ČR zjistila, že kalorická hodnota stravy je přiměřená, ale její nutriční hodnota není vyvážená. Strava obsahuje nadměrné množství nasycených tuků, ale nedostává se v ní hlavně vlákniny (jen 30 % doporučené denní dávky), která má ochranný detoxikační účinek. Tuky v sobě také skrývají nebezpečí kumulace toxických látek ze životního prostředí. Proto není pro těhotné ženy vhodné jíst velké a tučné mořské ryby. Také se zvýšeně konzumují jídla obsahující sacharidy s vysokým glykemickým indexem, což vede k obezitě. Ve stravě chybí citelně vápník, hořčík a železo. Celkový doporučený přírůstek v graviditě je 8–13 kg.

Těhotenství a klasická medicína

Systém péče o těhotné ženy v České republice patří mezi absolutní světovou špičku. Těhotenské poradny vedou od začátku gravidity do porodu erudovaní specialisté v oboru gynekologie a porodnictví, což v mnoha – i nejvyspělejších zemích – není standardem.

I. trimestr: Mezi priority patří vyloučení chorob štítné žlázy (negativní vliv na vývoj plodu a jeho nervový systém), záchyt chronických chorob, o kterých žena nevěděla, a diagnostika Downovy choroby. Důležitá je ultrazvuková datace těhotenství.

II. trimestr: Biochemický screening na Downovu chorobu v 16. týdnu, ve 20. týdnu ultrazvukové vyšetření k vyloučení srdečních vad a vad močopohlavního, trávicího a nervového systému. Na konci trimestru se zjišťuje přítomnost těhotenské cukrovky či známek hrozícího předčasného porodu.

III. trimestr: Provádí se sonografické vyšetření k vyloučení vad CNS a růstové retardace plodu, posouzení stavu placenty (30.–32. týden). Poslední měsíc se sledují přístrojově i srdeční ozvy plodu. V 36. týdnu se zjišťuje možná přítomnost streptokokové infekce v pochvě z důvodu antibiotické profylaxe při porodu.

Pokud žena neporodí spontánně do 10 dnů po termínu porodu, doporučuje se těhotenství ukončit vyvoláním porodu z důvodu nárůstu porodních komplikací.

Těhotenství a přípravy Energy

Vzhledem k tomu, že během gravidity je použití klasických léků velmi problematické z důvodů rizika poškození vývoje embrya či plodu (jen velmi málo léků je považováno za bezpečné, u naprosté většiny nejsou data o bezpečnosti k dispozici a u mnoha je znám teratogenní či toxický vliv), je nesmírně důležitá prevence chorobných stavů. Tato je doporučována ve formě zdravé stravy, přiměřeného pohybu, stravních doplňků, dostatku spánku a emoční stability.

Přípravky Energy díky kvalitě surovin a výrobních postupů představují významný potenciál v podpoře zdárného vývoje těhotenství a zdraví plodu. Je třeba ale připomenout, že koncentráty Pentagramu® se v graviditě nemají užívat. Ne z důvodu toxicity pro embryo či plod (pokud žena užívá koncentrát v časně fázi gravidity, nedochází k poškození embrya, těhotenství probíhá normálně s narozením zdravého miminka), ale proto, že regenerační medicína s možností reverzních reakcí nemá být v graviditě prováděna.

Krémy Pentagramu® dokáží koncentráty velmi dobře nahradit bez vyvolání celkových reakcí. Velmi prospěšné jsou doplňkové produkty účinkující jako šetrná detoxikační činidla, či substance podporující vývoj plodu a omezující riziko předčasného porodu.

Produkty Energy

Krémy Pentagramu®

Artrin – nahrazuje v těhotenství Renol. Posiluje ledviny (dle TČM hlavní orgán kontrolující graviditu), používá se při bolestech zad, kloubů, při otocích, pohmožděninách. Aplikuje se nad oblast ledvin, kolem vnitřních kotníků (ledvinová dráha), na bolestivá místa.

Protektin – nahrazuje Regalen. Regeneruje játra. Je účinný u jaterních poruch, žlučnickových obtíží, potíží se šlachami a svalovými úpony, ekzémů a akné. Nanáší se nad oblast jater a na postižená místa.

Ruticelit – nahrazuje Korolen. Zlepšuje funkčnost cévního a mízního systému, posiluje srdce. Ulevuje při potížích s křečovými žilami (velmi jemná masáž ve směru odtoku krve), s chronickými hemoroidy, u syndromu „těžkých nohou“, u otoků žilně-lymfatického původu.

Cytovital – nahrazuje Gynex. Podporuje činnost hormonálního systému, hlavně štítné žlázy, hypofýzy a vaječnicků (v časných fázích gravidity) a také prsní žlázy. Aplikuje se nad výše uvedené orgány a také na břicho, hýždě a stehna, kde působí preventivně proti tvorbě těhotenských strií. Asi od 34. týdne je vhodné jej použít k denní masáži hráze z důvodu snížení rizika porodních poranění či nutnosti nástřihu.

Droserin – nahrazuje Vironal. Posiluje plíce a tlusté střevo. Používá se při nemocech z nachlazení a také jako prevence infekcí, tlumí účinně kašel (masáž akupunkturních bodů), pomáhá při zácpě (jemná masáž nad průběhem tlustého střeva ve směru pasáže potravy).

Krémy se nanášejí jednou denně za účelem prevence, dvakrát denně u chronických stavů, několikrát denně u akutních potíží. Jejich účinek se znásobuje, pokud jsou aplikovány na akupunkturní body a reflexní zóny.

Chlorella – sladkovodní řasa s šetrným detoxikačním působením, dodá tělu potřebné vitaminy a minerální prvky (3x denně 1–2 kapsle).

Probiosan – pre a probiotikum. Lékařskými studiemi prověřený příznivý účinek na průběh těhotenství a zdraví novorozence, výborný na zácpu, účinná prevence poševní dysbiózy – prevence předčasného porodu (1–3x denně 1 kapsle).

Vitamarin – rybí olej s ideálním poměrem nenasycených mastných kyselin. Lékařské studie prokázaly příznivý účinek hlavně na nervovou soustavu plodu, stabilizaci buněčných membrán (prevence předčasného porodu). Užívaný v těhotenství významně redukuje dědičný přenos alergií z rodičů na dítě. (2x denně 2 kapsle).

Fytomineral – koloidní roztok minerálů s vynikající vstřebatelností pro cílové buňky, napomáhá činnosti enzymů. Velmi vhodný u těhotných diabetiček, při křečích a trnutí či mravenčení v končetinách. Lze podávat i preventivně (30 kapek denně do vody).

Přípravky se nasazují podle příznaků, při chronických stavech k podpoře orgánů, i zcela preventivně k dosažení bezproblémového průběhu gravidity a zdraví miminka. **Diagnostika měřením Supertronikem (EAV) se v graviditě běžně neprovádí pro složitost interpretace.**