



ZDRAVÍ ZAČÍNÁ JEŠTĚ PŘED NAROZENÍM

„Investice do zdravých začátků znamená investici do silnějších, bezpečnějších a prosperujících komunit.“ (WHO, 2025).

Cesta ke zdravému životu začíná mnohem dříve, než si uvědomujeme. Období plánování miminka, těhotenství a první měsíce po narození je čas, kdy se formuje genetický základ nového človíčka, který jej bude provázet po celý život od dětství přes dospělost až do stáří. Mladí rodiče tak mohou významně ovlivnit budoucí zdraví a kvalitu života svého potomka.

Na co se zaměřit?

Následující text není, ani nemůže být, kompletním výčtem všech zásad chování v těhotenství a během kojení, ale zaměřuje se na důležité aspekty, kterými je správná výživa, zdravý vzduch, který žena dýchá a kvalitní spánek.

V době těhotenství a během kojení je podstatné, jak se maminka stravuje, jak se cítí a pečuje o své tělo i po psychické stránce a zda se stravuje kvalitně, nevystavuje se rizikovým návykům jako je konzumace alkoholu, kouření, dbá na kvalitní dostatečný spánek a odpočinek. To vše má vliv nejen na zdraví její, ale i na zdraví jejího budoucího dítěte.

Co se v článku dočtete?

- Proč je důležité přijímat v těhotenství a při kojení **dostatek jódu, vitamínu D a vápníku?**
- **Kolik** jódu, vitamínu D a vápníku potřebuje těhotná a kojící žena, aby bylo zdravé dítě i ona sama se cítila dobře?
- Jak je možné **předcházet nedostatku** jódu, vitamínu D a vápníku?
- Jaké jsou nejlepší **zdroje** jódu, vitamínu D a vápníku?
- **Příklady jídelníčků**, které zajistí dostatek jódu, vitamínu a vápníku včetně jídelníčků pro ženy veganky?
- **Výhody fermentovaných potravin** a jak je to s obsahem acetaldehydu v potravinách a nápojích?
- **Jaké léky mohou interagovat s acetaldehydem?**
- **Recepty na nealko nápoje** v těhotenství a při kojení.
- Je možné pít v těhotenství a při kojení **energetické a alkoholové nápoje**?
- Je možné v těhotenství nebo při kojení **vapovat** nebo užívat **snus**?
- Jaká jsou **rizika modrého světla**?
- **Tipy pro dobrý spánek.**



Jód v těhotenství a při kojení pro zdravý vývoj vašeho miminka

Proč je jód důležitý?

Jód je nezbytný pro vývoj mozku a nervové soustavy dítěte. Je důležitý pro přeměnu látek a energií každé buňce, tedy za funkce všech orgánů. Jeho nedostatek může způsobit

- poruchy vývoje mozku a intelektu, lehký nedostatek může snížit IQ až o 10 bodů. V minulosti, kdy měly některé děti velký deficit jódu, nazývalo se onemocnění právě podle těžké mentální retardace kretenismus.
- sníženou funkci štítné žlázy u matky i dítěte se všemi příznaky u matky, jako je únava, spavost, vypadávání vlasů, hmotnostní přírůstek, zimomřivost, zácpa, zpomalené myšlení, vysoká hladina cholesterolu v krvi, zpomalené reflexy aj. U dítěte je pak především zpomalený vývoj mozku a růst.
- vyšší riziko potratu nebo předčasného porodu.

Kolik jódu těhotná a kojící žena potřebuje?

♦ Denní příjem jódu by měla mít těhotná a kojící žena být přibližně **250 µg**. U dospělé populace stačí 150 µg, je třeba tedy významné navýšení.

Jak v těhotenství a při kojení předcházet nedostatku jódu?

„Dejte si každý den jogurt, vejce nebo sklenici mléka.“

„Kupte si jódovanou sůl a používejte ji doma.“

„Řekněte partnerovi, ať vám pomáhá vybírat potraviny s jódem – může koupit mléko nebo mořskou rybu.“

1. Používejte jódovanou sůl

Jedním z nejúčinnějších způsobů prevence nedostatku jódu je konzumace jódované soli. Tato informace je na obalu vždy uvedena a je důležité vzít v úvahu, že ne všechny druhy soli na trhu jód obsahují, případně jsou obohaceny jódem. Např. mořská sůl, která není obohacena jódem, může obsahovat jód poloviční množství oproti soli kamenné, obohacené jódem. Vyhláška č. 331/1997 Sb. a novější vyhláška č. 398/2016 Sb. upravují požadavky na jedlou sůl, včetně obohacení jódem. Jedlá sůl s jódem musí v ČR obsahovat 20-34 mg jódu na kilogram, přičemž se používá jodičnan draselný. Maximální množství soli na den, tedy 5-6 gramů, dodá tělu 150 µg jódu, tedy dost pro dospělé muže a ženy. V těhotenství však toto množství soli potřebu jódu nepokryje, protože je zapotřebí 250 µg jódu. Je tedy nutné myslet na další zdroje jódu. Podle Světové zdravotnické organizace by měly všechny těhotné ženy používat **jodizovanou sůl** a současně přijímat další **jód ze stravy** či **suplementů**.

2. Doplnujte jód v tabletách

Protože mají těhotné a kojící ženy mají zvýšené nároky na příjem jódu, doporučuje Světová zdravotnická organizace **denní příjem 250 µg jódu během těhotenství a kojení**. 150 µg, pokryje jódovaná sůl v potravě, ale dalších 100 µg je třeba dodávat formou tablet Jodidu, které předepisuje gynekolog nebo formou doplňků stravy, které se kupují v lékárně. Je důležité si dobře přečíst dávkování a množství jódu v tabletě nebo kapsli a podle toho je užívat.



3. Konzumujte potraviny bohaté na jód

Mezi přírodní zdroje jódu patří **mořské ryby, mléčné výrobky, vejce a mořské řasy**. Mořské ryby by se měly konzumovat 2x týdně. Výživová doporučení zdůrazňují potřebu zvýšeného příjmu jódu přirozenou cestou, zvláště tam, kde suplementace není dostupná. Ryby by se měly konzumovat 2x týdně, zejména tučnější, protože pokryjí zároveň potřebu vitamínu D. Mléčné výrobky pak denně. Sklenice mléka, vanička tvarohu a jedno vejce denně doplní podstatné množství denní potřeby jódu.

Příklady doporučených potravin s obsahem jódu a orientační množství, které může přispět k denní potřebě.

 **Mořské ryby a mořské plody jsou bohatý přírodní zdroj jódu.**

Potravina	Porce	obsah jódu (µg)
Treska (vařená)	100 g	110–150
Tuňák (konzervovaný)	100 g	20–50
Losos (vařený)	100 g	30–60
Krevety	100 g	35–70
Krabička sardinek		30–50
Mléko (plnotučné)	1 sklenice 250 ml	50–80
Bílý jogurt	150 g	40–60
Tvrdý sýr	30 g	10–15
Vejce	1 ks	20–30
Tvaroh měkký	250 g	35–50
Jodizovaná sůl	3–5 g (1 čajová lžička)	60–125



Vitamín D v těhotenství a při kojení pro zdravý vývoj vašeho miminka



Proč je vitamín D v těhotenství a při kojení důležitý?

Předcházet deficitu **vitamínu D** u těhotných a kojících žen je klíčové pro zdravý vývoj kostí a imunitního systému dítěte i matky a také pro duševní zdraví. Doplnění vitamínu D snižuje riziko preeklampsie, gestačního diabetu, nízké porodní hmotnosti a osteoporózy matky, protože vitamín D umožňuje vstřebávání vápníku v tenkém střevě.



Kolik vitamínu D těhotná a kojící žena potřebuje?

1000–2000 IU denně (25–50 µg), nejlépe vitamín D3, cholekalciferol, který je živočišného původu a je účinnější a lépe využitelný než vitamín D2, ergokalciferol, který je rostlinného původu. Pro vegany a vegetariány je vhodnou volbou vitamín D2, nicméně je třeba počítat s tím, že je méně účinný než D3.



Jak v těhotenství a při kojení předcházet nedostatku vitamínu D?

- Užívat **doplňěk stravy s vitamínem D3 v dávce 1000–2000 IU denně** během těhotenství i při kojení.
- ☀ Chodit ven na slunce každý den. Pobývejte **na slunci denně 10–15 minut** s odkrytým obličejem, pažemi nebo nohama (bez opalovacího krému). Ideálně mezi 10–15 hodinou, 3–4× týdně. Sluneční UVB záření umožňuje tvorbu vitamínu D v kůži. V zimních měsících je ale v ČR nedostatečné, a proto je nutné doplňování
- Zařadit do jídelníčku **potraviny s obsahem vitamínu D**
 - Tučné ryby (losos, makrela, sardinky): 2× týdně
 - Vejce: 3–5× týdně
 - Obohacené mléčné výrobky nebo rostlinné alternativy

I když strava nepokryje denní příjem, pomáhá doplnit část potřeby vitamínu D.

- Nečekat na laboratorní výsledek a jednat preventivně. V ČR není běžné rutinní měření hladiny vitamínu D u těhotných. Proto začněte s doplňováním hned po zjištění těhotenství, případně už při plánování.



Vápník v těhotenství a při kojení je zdravý pro vývoj vašeho miminka

Proč je vápník důležitý?

Vápník se ukládá do kostí a zubů a zajišťuje tak jejich pevnost, je nepostradatelný pro správné svalové kontrakce a také pro srážení krve.

Kolik vápníku těhotná a kojící žena potřebuje?

- **Těhotné ženy:** 1000 mg vápníku denně
- **Kojící ženy:** 1000 mg až 1300 mg denně

Jak v těhotenství a při kojení předcházet nedostatku vápníku?

- Pravidelně jíst **potraviny bohaté na vápník**, například mléčné výrobky (mléko, jogurt, sýr), listovou zeleninu (špenát, kapusta), tofu nebo sardinky s kostmi.
 - **Každý den** zařadit do jídelníčku minimálně 3 porce mléčných výrobků, například ráno sklenici mléka, během dne jogurt a ke svačině sýr. Pokud máte omezený přístup k těmto potravinám, poraďte se s lékařem o vhodném doplňku vápníku.
- **Doplňovat vápník podle doporučení lékaře**, zvláště pokud je příjem stravou nedostatečný.
- **Zajistit si dostatek vitamínu D**, který pomáhá vstřebávání vápníku pobytem na slunci nebo doplňky stravy.
- **Vyhýbat se nadměrnému příjmu kofeinu a sodíku**, které mohou snižovat vstřebávání vápníku.

Příklad denního jídelníčku

Snídaně

- Sklenice (200 ml) plnotučného mléka (~240 mg vápníku)
- Miska ovesné kaše s 2 lžicemi mandlí (~50 mg)
- Kousek sýra (30 g, například eidam) (~250 mg)

Dopolední svačina

- Jogurt (150 g) (~200 mg)

Oběd

- Porce dušeného špenátu (100 g) (~100 mg)
- Pečené kuřecí prso + brambory (bez vápníku)
- Plátek celozrnného chleba

Odpolední svačina

- Malá hrst sardinek v oleji s kostmi (50 g) (~200 mg)

Večeře

- Salát s listovou zeleninou (např. rukola, kapusta) a tofu (100 g) (~250 mg)



Příklad denního jídelníčku pro vegetariánky a veganky, cca 1000 mg vápníku

Snídaně

- Rostlinné mléko obohacené o vápník, např. sójové nebo mandlové, 250 ml (~300 mg vápníku)
- Ovesná kaše s chia semínky 2 lžíce a sušenými fíky (~100 mg)

Dopolední svačina

- Hrst mandle (30 g) (~75 mg)

Oběd

- Tofu 150 g opečené nebo dušené (~350 mg)
- Porce dušené kapusty nebo brokolice (100 g) (~100 mg)
- Celozrnný chleba

Odpolední svačina

- Smoothie z pomeranče a listového špenátu s přidavkem rostlinného mléka (~100 mg)

Večeře

- Salát z fazolí (např. bílých nebo černých), s ořechy a sezamovými semínky (~100 mg)
 - Bílé fazole, 100 g vařených, obsahuje asi **70–90 mg vápníku**
 - Černé fazole mají podobný obsah, kolem 50–80 mg na 100 g.

Fazole jsou dobrým zdrojem vápníku v rámci rostlinné stravy, zvláště pokud je jídelníček pestrý a obsahuje i další bohaté zdroje vápníku (tofu, sezam, ořechy, listovou zeleninu) a další potraviny rostlinného původu s vysokým obsahem vápníku

- **Tofu** pevné, obohacené vápníkem, až 350 mg vápníku na 100 g
- **Sezamová semínka** cca 975 mg vápníku na 100 g, malá lžíce má kolem 90 mg
- **Mandle** cca 260 mg na 100 g
- **Chia semínka** cca 630 mg na 100 g
- **Listová zelenina:** kapusta, brokolice, rukola, špenát (kapusta a brokolice jsou lepší, špenát obsahuje hodně šťavelanů, které snižují vstřebávání vápníku)
- **Sušené fíky** cca 160 mg na 100 g
- **Černé a bílé fazole** kolem 70–90 mg na 100 g vařených
- **Fazole mungo** cca 130 mg na 100 g vařených
- **Rostlinná mléka obohacená vápníkem**, sójové, mandlové, ovesné, 120–300 mg na 250 ml

Jak kombinovat rostlinné potraviny, aby se vápník co nejlépe vstřebal

1. **Kombinujte vápník s vitamínem D**
Vitamín D výrazně podporuje vstřebávání vápníku. Dopřejte si pravidelný pobyt na slunci a zařazujte potraviny s vitamínem D, ryby, obohacená rostlinná mléka, případně suplementy.
2. **Vyhýbejte se nadměrnému příjmu šťavelanů a fytátů ve stejnou dobu jako vápník**
Například špenát a některé luštěniny obsahují látky, které mohou snižovat vstřebávání vápníku. Snaž se je nekombinovat ve velkém množství se zdroji vápníku v jednom jídle.
3. **Kombinujte zdroje vápníku s potravinami bohatými na vitamín C**
Vitamín C zlepšuje vstřebávání vápníku i z rostlinných zdrojů. Přidejte k jídlu třeba papriku, rajče, citrusy nebo kiwi.
4. **Zařazujte fermentované potraviny**
Fermentace snižuje obsah fytátů, které omezují vstřebávání minerálů. Například kysané zelí, tempeh nebo kvašené sójové produkty jsou skvělé.
5. **Rozdělte příjem vápníku během dne**
Vápník se vstřebává lépe, když ho přijímáte v menších dávkách několikrát denně než v jednom velkém množství.



6. Pijte méně kávy a čaje během jídla

Kofein a taniny mohou snižovat vstřebávání vápníku, takže je lepší je nekombinovat přímo s jídlem bohatým na vápník.

Jednoduchý veganský jídelníček na jeden den, který kombinuje zdroje vápníku s vitamínem C a minimalizuje inhibitory vstřebávání.

Snídaně

- Ovesná kaše uvařená v sójovém mléce obohaceném o vápník (~300 mg)
- Přidejte lžíci chia semínek (~60 mg)
- Čerstvé kiwi nebo pomeranč (vitamín C)

Dopolední svačina

- Malá hrst mandlí (~75 mg)
- Kousek papriky nebo rajčete (vitamín C)

Oběd

- Salát z kapusty a rukoly s cherry rajčaty a citronovou šťávou (vitamín C)
- Tofu opečené na sezamových semínkách (tofu + sezam dohromady cca 400 mg vápníku)
- Celozrnný chléb

Odpolední svačina

- Smoothie ze špenátu, pomeranče a sójového mléka (vápník + vitamín C)

Večeře

- Dušené fazole mungo s brokolicí a cibulí
- Přidejte trochu kysaného zelí (fermentace + vitamín C)

Acetaldehyd ve fermentovaných potravinách

Acetaldehyd je organická sloučenina, která vzniká při fermentaci, ale také je metabolitem alkoholu v těle. Ve fermentovaných potravinách je jeho množství velmi malé, obvykle v mikrogramových až miligramových hodnotách.

Co se týče bezpečného denního příjmu acetaldehydu z potravy, konkrétní oficiální doporučení neexistují, protože jeho obsah v potravinách je obvykle nízký a metabolizuje se rychle v játrech.

Nicméně:

- Acetaldehyd je klasifikován Mezinárodní agenturou pro výzkum rakoviny (IARC) jako prokazatelně karcinogenní pro člověka (skupina 1).
- Při běžné konzumaci fermentovaných potravin jako je kysané zelí, jogurty, kimči, kvašené nápoje je příjem acetaldehydu velmi nízký a považuje se za bezpečný.
- Největším zdrojem acetaldehydu v běžné stravě je **alkohol** (chem. etanol), protože při jeho odbourávání vzniká acetaldehyd ve vyšších koncentracích.

U běžné konzumace fermentovaných potravin není potřeba se acetaldehydu obávat ani limitovat jeho příjem. Pokud by však člověk konzumoval extrémně velké množství některých kvašených nápojů nebo potravin, může to být rizikové, ale takové množství je prakticky nereálné.

Koncentrace acetaldehydu ve fermentovaných potravinách se liší v závislosti na typu produktu a podmínkách fermentace. Například v jogurtech a kysaném mléce byly naměřeny koncentrace acetaldehydu v rozmezí od 0,45 do 25,59 mg/kg. V některých případech může být koncentrace acetaldehydu v těchto produktech vyšší, zejména pokud jsou fermentovány při nižších teplotách nebo s určitými kmeny bakterií. Ve studiích byly zkoumány bezpečné limity acetaldehydu v pitné vodě či ovzduší, ale pro potraviny žádná pevná hranice neexistuje.



V jiných fermentovaných potravinách, jako je kimchi, sójová omáčka a miso, byly koncentrace acetaldehydu také detekovány, ale konkrétní hodnoty se mohou lišit v závislosti na specifických podmínkách fermentace a použitých mikroorganismech.

😊 Doporučení pro konzumaci fermentovaných potravin

Pro většinu lidí je konzumace běžných množství fermentovaných potravin považována za bezpečnou. Nicméně, pokud máte specifické zdravotní obavy nebo jste citlivé na acetaldehyd, omezte příjem potravin s vysokým obsahem této sloučeniny. Vždy je doporučeno konzultovat své stravovací návyky s odborníkem na výživu nebo lékařem, zejména pokud máte zdravotní problémy nebo užíváte léky, které mohou interagovat s acetaldehydem.

Fermentované potraviny jsou obecně **zdravé a prospěšné i pro těhotné a kojící ženy**, pokud nejsou konzumovány v nadměrném množství a pokud jsou správně připravené.

Fermentované potraviny jsou nevhodné při antihistaminové dietě.

Výhody fermentovaných potravin pro těhotné a kojící ženy

- **Podpora zdravé střevní mikroflóry:** Fermentované potraviny obsahují probiotika, která mohou zlepšit trávení a posílit imunitu.
- **Zlepšení vstřebávání živin:** Fermentace může zvýšit dostupnost některých vitamínů a minerálů, včetně vápníku.
- **Pomoc při zažívacích potížích:** Fermentované produkty často pomáhají zmírnit zácpu nebo nadýmání, což jsou časté problémy v těhotenství.

Pozor na léky, které mohou interagovat s acetaldehydem. Pokud je užíváte, nekonzumujte současně fermentované potraviny

1. Léky blokující rozklad acetaldehydu (disulfiramová reakce)

Skupina	Příklady	Mechanismus	Možný účinek při konzumaci alkoholu
Antabus-efekt	Disulfiram	Blokáda enzymu ALDH	Silné hromadění acetaldehydu, zarudnutí, bolest hlavy, nevolnost, zvracení, bušení srdce, hypotenze
Antibiotika – nitroimidazoly	Metronidazol, Tinidazol, Ornidazol	Inhibice ALDH (přesné mechanismy nejsou vždy plně potvrzené)	Nevolnost, zvracení, křeče, zarudnutí, tachykardie
Antibiotika – cefalosporiny s MTT skupinou	Cefoperazon, Cefotetan, Moxalaktam	Inhibice ALDH a narušení metabolismu vitamínu K	Disulfiramová reakce + riziko krvácení
Antimykotika	Ketokonazol	Možná inhibice ALDH + interakce s CYP450	Disulfiramový efekt
Antiparazitika	Levamisol	Inhibice ALDH	Nevolnost, zarudnutí, tachykardie

2. Léky zvyšující toxicitu acetaldehydu

(zejména u chronického pití alkoholu, kdy je acetaldehyd přítomen dlouhodobě)

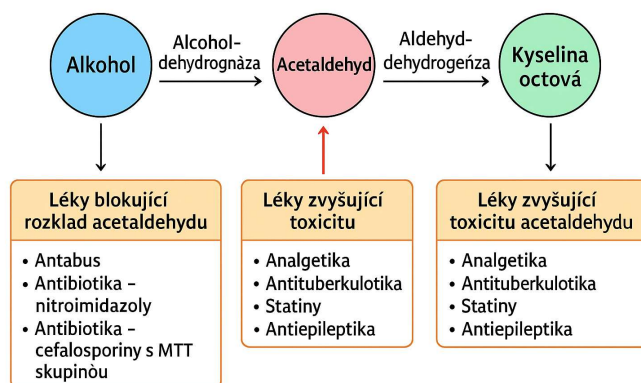
Skupina	Příklady	Mechanismus	Riziko
Analgetika	Paracetamol	Alkohol mění metabolismus na toxické metabolity, acetaldehyd zhoršuje oxidativní stres v játrech	Hepatotoxicita



Skupina	Příklady	Mechanismus	Riziko
Antituberkulotika	Isoniazid, Rifampicin	Indukce nebo inhibice jaterních enzymů + oxidační stres	Hepatotoxicita
Statiny	Atorvastatin, Simvastatin	Synergický oxidační stres	Poškození jater, myopatie
Antiepileptika	Fenytoin, Valproát	Kombinace metabolického stresu + ovlivnění enzymů	Hepatotoxicita
Methotrexát	(cytostatikum, antirevmatikum)	Alkohol/acetaldehyd zvyšují hepatotoxický efekt	Poškození jater

3. Léky, jejichž účinnost ovlivňuje alkohol/acetaldehyd

Skupina	Příklady	Problém
Sedativa / hypnotika	Benzodiazepiny, Z-hypnotika, Barbituráty	Alkohol zesiluje útlum CNS, acetaldehyd může přispívat k ospalosti a zhoršení koordinace
Antidepresiva	SSRI, TCA, MAOI	Alkohol zhoršuje účinek, zvyšuje ospalost; u MAOI hrozí i nebezpečné reakce s tyraminem a alkoholem
Antikoagulanca	Warfarin	Alkohol mění metabolismus a zvyšuje kolísání INR
Antihypertenziva	Beta-blokátory, ACE inhibitory	Alkohol může potencovat hypotenzi





☹ Jaká rizika představuje konzumace alkoholu v těhotenství a při kojení?

V těhotenství

- **Fetální alkoholový syndrom (FAS)** je nejzávažnější forma poškození plodu způsobená alkoholem. Zahrnuje různé vrozené vady, poruchy růstu, abnormality obličeje a trvalé poškození mozku. Dítě může mít nízkou porodní váhu, problémy s učením, chováním a poruchy pozornosti.
- **Poruchy ze spektra fetálních alkoholových poruch (FASD)** jsou různé stupně poškození nervového systému a vývoje, i když dítě nemusí mít všechny příznaky FAS.
- **Zvýšené riziko potratu a předčasného porodu**
Alkohol zvyšuje riziko ztráty těhotenství a předčasného narození dítěte.
- **Poškození orgánů plodu**
Alkohol může ovlivnit vývoj srdce, ledvin, uší a dalších orgánů a být příčinou vrozených vývojových vad.
- **Interakce alkoholu s léky viz předchozí kapitola.**

Při kojení

- **Přenos alkoholu do mateřského mléka**
Alkohol přechází do mléka a dítě ho přijímá. I malé množství může ovlivnit jeho spánek, koordinaci a motorický vývoj.
- **Snížení produkce mléka**
Alkohol může snižovat tvorbu mateřského mléka.
- **Změny chování dítěte**
Kojenci vystavení alkoholu mohou být více podráždění, hůře usínat a méně přibírat.
- **Interakce alkoholu s léky viz předchozí kapitola.**

☺ Doporučení

- Nejbezpečnější je **absolutní zákaz alkoholu během těhotenství i kojení.**

Jaké nápoje jsou vhodné místo alkoholu pro těhotné a kojící ženy?

1. **Mocktaily, nealkoholické koktejly**
 - Ovocné šťávy, pomerančová, jablečná, brusinková s perlivou vodou a čerstvými bylinkami mátou nebo bazalkou
 - Kombinace limetky, zázvorové limonády a medu
 - Smoothie z ovoce a zeleniny
2. **Bylinkové čaje**
 - Heřmánek, máta, meduňka, rooibos jsou vhodné i v těhotenství
 - Zázvorový čaj pro osvěžení a podporu trávení
3. **Perlivá voda s ovocem**
 - Voda s plátky citronu, okurky, jahod, pomeranče nebo borůvek
4. **Kefír nebo kysané mléčné nápoje**
 - Pro podporu trávení a imunity (pokud nejsou problémy s laktózou)
5. **Kombucha (pozor na obsah kofeinu a malé množství alkoholu)**
 - Pouze v malém množství a po konzultaci s lékařem
6. **Ovocné ledové čaje (domácí, neslazené nebo mírně oslazené medem)**

1. Osvěžující citrusový mocktail

Ingredience

- 100 ml čerstvé pomerančové šťávy
- 100 ml perlivé vody
- Plátek limetky



- Několik lístků čerstvé máty
- Ledové kostky

Postup

Do sklenice vložte led, přilijte pomerančovou šťávu a perlivou vodu, přidejte limetku a mátu. Promíchejte a podávejte s brčkem.

2. Zázvorovo-medový nápoj

Ingredience

- 200 ml vlažné vody
- 1 lžička nastrohaného čerstvého zázvoru
- 1 lžička medu
- Šťáva z půlky citronu

Postup

Zázvor zalijte vlažnou vodou, nechte 5 minut louhovat, přidejte med a citronovou šťávu, promíchejte.

3. Bobulové smoothie

Ingredience

- 100 g mixu lesního ovoce (čerstvého nebo mraženého)
- 150 ml sójového mléka obohaceného o vápník
- 1 lžice lněných semínek

Postup

Vše rozmixujte do hladka a podávejte vychlazené.

4. Okurková limonáda s mátou

Ingredience

- 150 ml perlivé vody
- 50 ml čerstvé citronové šťávy
- Plátky okurky
- Několik lístků máty
- Led

Postup

Do sklenice dejte led, přidejte citronovou šťávu, perlivou vodu, okurku a mátu. Promíchejte.

Tip na „alkohol-free párty“

- Nabídněte různé druhy těchto mocktailů, perlivou vodu a bylinkové čaje.
- Ozdobte sklenice plátky ovoce, barevnými brčky a lístky bylinek.
- Udělejte to společenské a zábavné, aby byla konzumace alkoholu úplně přirozeně nahrazena.

Tipy

- Vybírejte chutě a vůně, které těhotná nebo kojící žena má ráda — třeba oblíbené ovoce nebo bylinky.
- Nabídněte zajímavé sklenice, brčka nebo ozdobné plátky ovoce, aby to mělo slavnostní atmosféru.
- Podporujte, aby si tyto nápoje užívala s přáteli nebo rodinou, aby se necítila „odlišná“.



☹️ Jaká rizika představují energetické nápoje v těhotenství?

Vysoký obsah kofeinu

Energetické nápoje často obsahují kofein v množství převyšujícím doporučený limit pro těhotné do 200 mg kofeinu denně. Nadměrný příjem kofeinu může vést k

- Zvýšenému riziku potratu
- Nízké porodní váze dítěte
- Předčasnému porodu
- Poruchám srdečního rytmu plodu

Další stimulanty

Mnoho energetických nápojů obsahuje látky jako taurin, guarana, L-karnitin, které nebyly dostatečně zkoumány v těhotenství a jejich bezpečnost není prokázána.

Vysoký obsah cukru

Může přispět ke vzniku gestačního diabetu, nadměrnému přírůstku hmotnosti a dalším metabolickým problémům.

☹️ Jaká rizika představují energetické nápoje při kojení?

- **Přenos kofeinu do mateřského mléka**
Kofein může přecházet do mléka a způsobit u kojence podrážděnost, špatný spánek, neklid a zažívací obtíže.
- **Neznámé účinky dalších stimulantů**
Stejně jako v těhotenství, i u kojících žen nejsou bezpečnostní profily těchto látek dostatečně známy.
- **Negativní vliv na hydrataci**
Některé složky energetických nápojů mohou mít diuretické účinky, což není ideální během kojení.

☹️ Doporučení

- Těhotné a kojící ženy by se měly **vyhnout energetickým nápojům úplně**.
- Místo nich je lepší zvolit zdravé nápoje s nízkým obsahem kofeinu (např. bylinkové čaje, voda s citronem).
- Pokud mají ženy potřebu zvýšit energii, je lepší podpořit dostatek spánku, vyváženou stravu a mírnou fyzickou aktivitu.
- **maximálně 200 mg kofeinu denně**
 - tedy 1–2 šálky běžné filtrované kávy (1 šálek cca 100 mg kofeinu).
 - NEBO 4–5 šálků černého čaje (1 šálek cca 40–50 mg kofeinu)
- Energetické nápoje často obsahují 80–150 mg kofeinu na plechovku (250 ml), takže jejich konzumace by měla být také omezena nebo úplně vyloučena.
- **Pozor na skryté zdroje kofeinu** v čokoládě, lécích a doplňcích stravy.



Rozhovor k pití energodrinků v těhotenství a při kojení

„Ráda bych s tebou probrala něco důležitého ohledně energodrinků, které občas piješ. Víš, že během těhotenství a kojení je třeba být obzvlášť opatrná s kofeinem a stimulanty?“

„Ano, slyšela jsem to, ale někdy prostě potřebuji energii.“

„To chápu, únava je náročná. Energetické nápoje ale často obsahují hodně kofeinu a dalších látek, které mohou ovlivnit zdraví tvého miminka. Mohou třeba způsobit podrážděnost nebo problémy se spánkem u dítěte a také zvyšují riziko potratu nebo nízké porodní váhy.“

„To jsem nevěděla. Co bych tedy měla pít místo toho?“

„Skvělá otázka! Můžeš zkusit třeba bylinkové čaje, ovocné vody s mátou nebo citronem, nebo smoothie plné vitamínů. Tyhle nápoje ti taky dodají energii, ale jsou pro tebe i dítě mnohem bezpečnější.“

„To zní dobře, ale bojím se, že bez energodrinků budu pořád unavená.“

„Únava je normální, ale je dobré se také snažit odpočívat, spát, a když můžeš, trochu se hýbat. Pomáhá to zvyšovat energii přirozeně. A pokud potřebuješ, můžeme společně najít další způsoby, jak zvládnout stres a únavu bez energodrinků.“

„Děkuji, to mi hodně pomohlo.“

„Rádo se stalo! Kdybys chtěla, můžu ti dát pár receptů na chutné nápoje, které ti můžou pomoci. A kdykoliv si můžeš o čemkoli popovídat.“

1. Osvěžující citronová voda s mátou

Ingredience

- 1 litr vody
- Šťáva z 1 citronu
- Několik lístků čerstvé máty
- Ledové kostky

Postup

Do džbánu dejte vodu, přidejte citronovou šťávu a mátu. Dobře promíchejte a přidejte led. Podávejte chlazené.

2. Jahodovo-banánové smoothie

Ingredience

- 150 g čerstvých nebo mražených jahod
- 1 zralý banán
- 150 ml neslazeného mandlového nebo sójového mléka
- 1 lžice lněných semínek (volitelné)

Postup

Všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte do hladka. Podávejte čerstvé.

3. Zázvorový čaj s medem a citronem

Ingredience



- 1 šálek horké vody
- 1 lžička čerstvého nastrouhaného zázvoru
- 1 lžička medu
- Šťáva z půlky citronu

Postup

Nastrouhaný zázvor zalijte horkou vodou a nechte 5 minut louhovat. Přidejte med a citronovou šťávu. Promíchejte a pijte teplé.

4. Okurková voda s limetkou

Ingredience

- 1 litr vody
- Plátky okurky
- Šťáva z 1 limetky
- Několik lístků máty
- Led

Postup

Do vody přidejte okurku, limetkovou šťávu a mátu. Nechte v lednici vychladnout a přidejte před podáváním led.

5. Ovocný ledový čaj (např. broskvový nebo malinový)

Ingredience

- 1 litr neslazeného bylinného čaje (např. rooibos)
- Čerstvé nebo mražené ovoce podle chuti
- Led

Postup

Čaj uvařte, nechte vychladnout, přidejte ovoce a led. Podávejte vychlazené.



☹ Rizika kouření, vapování a nikotinových sáčků v těhotenství a při kojení

Rizika kouření v těhotenství

- **Snížený přísun kyslíku plodu:** Nikotin a oxid uhelnatý z tabákového kouře snižují přenos kyslíku a živin, což může vést k růstovým poruchám plodu.
- Vyšší riziko potratu a předčasného porodu.
- Nízká porodní váha dítěte.
- Zvýšené riziko náhlého úmrtí kojence (SIDS).
- Poruchy vývoje plic a nervového systému dítěte.
- Vyšší riziko vrozených vad, například rozštěpu rtu a patra.

Rizika užívání e-cigaret v těhotenství

- **Nikotin:** je i v e-cigaretách, působí stejně jako u klasického kouření — škodí vývoji plodu.
- **Další chemické látky:** Některé přísady v e-liquidech mohou být toxické pro plod, i když méně zkoumané než tabákový kouř.
- **Nejsou bezpečnou alternativou ke klasickému kouření během těhotenství.**

Rizika užívání nikotinových sáčků (snus) v těhotenství

- **Nikotin je škodlivý sám o sobě:** Přestože neobsahují kouř, nikotin ovlivňuje vývoj plodu a zvyšuje riziko předčasného porodu, nízké porodní váhy a dalších komplikací.
- **Neexistuje bezpečná forma užívání nikotinu v těhotenství.**

Rizika při kojení

- **Přenos nikotinu do mateřského mléka:**
 - Kojenci jsou vystaveni nikotinu, což může způsobit podrážděnost, problémy se spánkem a negativní vliv na růst a vývoj.
- **Snížená produkce mléka:** Kouření může snížit tvorbu mateřského mléka.
- **Zvýšené riziko respiračních onemocnění u dítěte:** Kouření v domácnosti zvyšuje riziko infekcí dýchacích cest u kojence.

Shrnutí

- Kouření, e-cigarety i nikotinové sáčky obsahují látky škodlivé pro plod i kojence.
- Nejbezpečnější je během těhotenství i kojení **kompletně se vyhnout nikotinu.**
- Pro ženy, které kouří, je vhodné vyhledat odbornou pomoc a podporu pro ukončení kouření.



Rozhovor ke kouření, e-cigaretám a nikotinovým sáčkům v těhotenství a kojení

„Chtěla bych s tebou probrat něco velmi důležitého ohledně kouření a používání e-cigaret nebo nikotinových sáčků během těhotenství a kojení. Víím, že to může být náročné, ale tyto látky mohou mít vážný dopad na zdraví tvého miminka.“

„Vím, že to není dobré, ale někdy je těžké přestat.“

„To naprosto chápu, odvykání není snadné. Ale je důležité vědět, že nikotin a další škodlivé látky z kouření nebo e-cigaret mohou omezit přísun kyslíku a živin k tvému dítěti. To může vést k nízké porodní váze, předčasnému porodu nebo problémům s vývojem.“

„Co když přestanu kouřit, bude to opravdu pomáhat?“

„Ano, čím dříve přestaneš, tím lépe pro tebe i dítě. Ukončení kouření i užívání e-cigaret a nikotinových sáčků snižuje riziko komplikací a pomáhá dítěti vyrůst zdravěji. A také během kojení, když nekouříš, je mléko kvalitnější a dítě je klidnější.“

„Ale co když budu mít chuť, jak to zvládnu?“

„Můžeme ti pomoci najít jiné způsoby, jak zvládat stres a chuť na nikotin, třeba relaxační techniky, pohyb, nebo podpora od rodiny. Nejsi v tom sama, vždycky se můžeš obrátit na odborníky, kteří ti pomohou krok za krokem.“

„Děkuji, to mi hodně pomohlo. Zkusím to.“

„To je skvělé rozhodnutí! Kdybys chtěla, můžu ti dát i kontakty na podporu a informace, jak na to bezpečně a zdravě.“

Jaká rizika představuje užívání zahřívaného tabáku v těhotenství?

- **Expozice nikotinu**
Nikotin snižuje průtok krve placentou, omezuje přísun kyslíku a živin plodu, což může vést k růstovým poruchám, nízké porodní váze a předčasnému porodu.
- **Vystavení toxickým látkám**
I když HTP produkuje méně škodlivých látek než klasický kouř, obsahuje stále karcinogeny, těžké kovy a další toxiny, které mohou negativně ovlivnit vývoj plodu.
- **Nejasné dlouhodobé účinky**
Protože jde o relativně novou technologii, dlouhodobé zdravotní dopady na těhotné ženy a jejich děti nejsou dostatečně prozkoumány, ale není důvod předpokládat, že jsou bezpečné.

Jaká rizika představuje užívání zahřívaného tabáku při kojení?

- **Přenos nikotinu do mateřského mléka:**
Nikotin z HTP se dostává do mléka, což může způsobit podrážděnost, poruchy spánku a další vývojové problémy u kojence.
- **Snížená tvorba mateřského mléka:**
Užívání nikotinu může ovlivnit tvorbu mléka a jeho kvalitu.
- **Zvýšené riziko respiračních a jiných onemocnění dítěte:**
Expozice škodlivým látkám z HTP může negativně ovlivnit imunitní systém dítěte.



Shrnutí

- Užívání zahřívaného tabáku není bezpečnou alternativou ke klasickému kouření v těhotenství a při kojení.
- Nejbezpečnější je vyhnout se všem formám tabáku a nikotinu během těchto období.
- Doporučuje se vyhledat podporu a pomoc při odvykání.

Rozhovor k vapování v těhotenství a kojení

„Ráda bych s tebou probrala něco důležitého ohledně užívání zahřívaného tabáku. I když se může zdát, že je to bezpečnější než klasické kouření, není to pravda, zejména v těhotenství a při kojení.“

„Vím, že klasické kouření není dobré, ale slyšela jsem, že zahřívaný tabák je méně škodlivý.“

„To je častý omyl. Zahřívaný tabák stále obsahuje nikotin a další škodlivé látky, které mohou omezit přísun kyslíku a živin k tvému dítěti. To může způsobit nízkou porodní váhu, předčasný porod nebo problémy s vývojem.“

„Ale je to přece méně toxické než kouření, ne?“

„Méně toxické neznamena bezpečné. Navíc dlouhodobé účinky na těhotné ženy a děti ještě nejsou dostatečně prozkoumány. Proto je nejlepší se všem formám tabáku vyhnout úplně.“

„Co když přestanu, pomůže to?“

„Určitě. Čím dříve přestaneš, tím lépe pro zdraví tvé i tvého dítěte. Pomůže to snížit rizika komplikací a také zajistí lepší kvalitu mléka při kojení.“

„Je to těžké, ale ráda bych to zkusila.“

„To je skvělé rozhodnutí. Nejste na to sama, můžeme ti pomoci najít podporu a způsoby, jak zvládnout chuť na nikotin a stres. Kdykoli se můžeš obrátit na odborníky, kteří tě podpoří.“



☹ Jaká rizika představuje modré světlo v období těhotenství a kojení?

- **Narušení cirkadiánního rytmu (biologických hodin)**
Modré světlo potlačuje produkci melatoninu, hormonu, který řídí spánek a bdění. To vede k horší kvalitě spánku, což je v těchto obdobích kritické.
- **Vyšší riziko těhotenské cukrovky:** Nedostatek spánku může narušit metabolismus glukózy.
- **Zvýšené riziko preeklampsie:** Spánkový deficit souvisí s vyšším krevním tlakem a komplikacemi těhotenství.
- **Riziko předčasného porodu:** Některé studie naznačují souvislost mezi nedostatkem spánku a předčasným porodem.
- **Snížená imunita:** se zvýšenou náchylností k nemocem.
- **Stres a únava:** nedostatek melatoninu a špatný spánek zvyšují úroveň stresových hormonů, což může nepříznivě ovlivnit vývoj plodu i psychickou pohodu matky. Vyšší riziko poporodní deprese a úzkosti.
- **Ovlivnění vývoje dítěte**
Některé studie naznačují, že narušení spánku matky může mít negativní dopad na vývoj nervového systému dítěte.
- **Vyšší riziko nehod a úrazů:** Nedostatek spánku zhoršuje pozornost a reakční čas.
- **Negativní vliv na péči o dítě:** Snížená schopnost koncentrace a trpělivosti.

😊 Doporučení pro lepší spánek v těhotenství a při kojení

1. **Stanovit pravidelný režim spánku**
 - Jít spát a vstávat každý den přibližně ve stejnou dobu, i o víkendech.
 - Pomáhá to nastavit vnitřní biologické hodiny a zlepšit kvalitu spánku.
2. **Vytvořit klidné a pohodlné prostředí na spaní**
 - Mít tmavou, tichou a chladnější ložnici.
 - Používat kvalitní matraci a polštáře vhodné pro těhotné (např. těhotenský polštář).
3. **Omezit před spaním stimulační aktivity**
 - Vyhnout se kofeinu, energodrinkům a těžkým jídlům večer.
 - Omezit čas u obrazovek (mobil, počítač, televize) minimálně hodinu před spaním.
4. **Zařadit relaxační rituály**
 - Například teplá koupel, jemné protahování, meditace nebo poslech uklidňující hudby.
5. **Pohyb během dne**
 - Pravidelná fyzická aktivita pomáhá zlepšit spánek, ale ne příliš pozdě večer.
6. **Řešit nepohodlí a časté močení**
 - Pít dostatek tekutin během dne, ale omezit je večer, aby bylo méně nočních probouzení.
 - Konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem nepohodlí způsobené těhotenskými změnami (např. bolesti zad).
7. **Kratší odpočinek přes den**
 - Pokud je potřeba, dát si krátký (20–30 min) odpočinek, ale ne příliš dlouhý, aby neovlivnil noční spánek.
8. **Podpora partnera a rodiny**
 - Sdílení péče o dítě a domácnost pomáhá matce lépe odpočívat.
9. **Při potížích vyhledat odbornou pomoc**
 - Pokud přetrvávají problémy se spánkem nebo psychickou pohodou, poradit se s lékařem, psychologem nebo specialistou na spánek.



Kvalitní spánek pomáhá tělu regenerovat, podporuje správný vývoj dítěte a dodává energii zvládat všechny nároky mateřství. I malé změny, jako pravidelný režim, klidné prostředí a relaxační chvíle, mohou výrazně zlepšit odpočinek.



Doporučení

- Minimálně hodinu před spaním omezujte používání obrazovek s modrým světlem.
- Používejte filtry modrého světla nebo brýle blokující modré světlo.
- Vytvořte si večerní rutinu bez obrazovek pro lepší spánek. Zkuste si večer hodinu před spaním vypnout telefon a počítač. Můžete číst knihu nebo si povídat s rodinou místo sledování obrazovky.



Péčí o své zdraví pečujete o zdraví svého miminka

1. Prevence deficitu jódu

- Jód je nezbytný pro správný vývoj mozku, myšlení, paměť a růst.
- Jezte 2x denně mořské ryby, každý den mléčné výrobky, kupujte jódovanou sůl.
- Poradte se s lékařem o doplňcích stravy nebo užívání tablet Jodidu 100.

2. Prevence deficitu vitamínu D

- Vitamín D podporuje pevné kosti maminky i dítěte, imunitní systém a duševní zdraví.
- Vystavte svůj obličej a paže denně 15 minut slunci bez opalovacího krému.
- Zařadte do jídelníčku 2x týdně tučné ryby, každý den vejce, mléčné výrobky.
- V zimních měsících doporučujeme doplňky s vit D3.

3. Prevence deficitu vápníku

- Vápník je klíčový pro pevné kosti a zuby.
- Jezte mléčné výrobky, listovou zeleninu, tofu a fazole.
- Dodržujte doporučený denní příjem 1000–1300 mg.

4. Bez energodrinků, kouření, vapování, nikotinových sáčků a alkoholu

- Tyto látky ohrožují zdraví vaše i dítěte nižší porodní váhou, předčasným porodem a poruchami vývoje.
- Vyhýbejte se jim úplně během těhotenství a kojení.
- Pokud potřebujete pomoc s odvykáním, obraťte se na odborníky.

5. Prevence spánkového deficitu

- Pravidelný režim spánku a klidné prostředí jsou základ.
- Omezte kofein a večerní používání obrazovek, kávu max. 2 šálky denně.
- Dopřejte si relaxaci a pohyb během dne.

6. Prevence vlivu modrého světla

- Modré světlo z telefonů a počítačů narušuje spánek.
- Hodinu před spaním omezte používání obrazovek.
- Používejte filtry modrého světla nebo speciální brýle.

Každý den je možné udělat něco pro lepší start do života.

