

MALÝ PRŮVODCE OD MÁMY K MÁMĚ

# Jak spát v těhotenství

## *a proč na tom záleží víc, než čekáš*

Co maminkám v poradně většinou neřeknou — proč je spánek důležitý, jak si lehnout a proč opora přes noc může ulevit zádům, kyčlím i bedrům.

— **Marcela, Matýsek**

# Spánek není luxus. *Je to práce pro dvě těla.*

To, co v poradně na rychlo nezazní.

Víc než **tři čtvrtiny maminek** spí v těhotenství hůř — a nemusí jít jen o únavu. Dobrý spánek pomáhá tělu držet v rovnováze **krevní tlak i cukr** a miminku může zajistit klidnější přísun kyslíku a živin přes placentu.

Naopak dlouhodobě špatný spánek bývá **spojován** s vyšším rizikem těhotenské cukrovky, vyššího tlaku i únavnějšího porodu. Není to jistota — spíš důvod dopřát si klid.

# 75 %+

maminek uvádí v těhotenství horší kvalitu spánku — nejvíc ve 3. trimestru



## BER TO V KLIDU

Tohle jsou **možné souvislosti**, ne jistota. Ber spánek jako péči o sebe i o miminko — a pamatuj, že **každá maminka je jiná** a každé vyhovuje něco jiného.

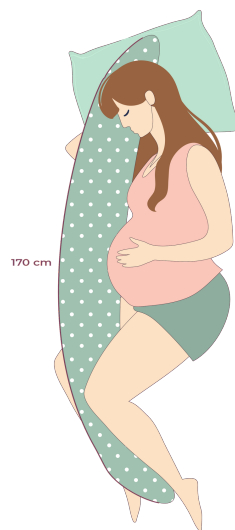
## Od 28. týdne usínej na boku — *levém i pravém*

V posledním trimestru (zhruba **od 28. týdne**) bývá nejpohodlnější i nejbezpečnější **usínat na boku**. Levý i pravý bok jsou v pořádku — hlavní je nezačínat spánek na zádech. Do 28. týdne se říd' hlavně pohodlím.

Vleže na zádech totiž může váha dělohy tlačit na **dolní dutou žílu** a omezovat průtok krve k miminku. Proto se od 28. týdne **doporučuje usínat na boku** — ono se do něj tělo s bříškem stejně nejradši uloží samo.

### Hlavně klid

Rozhoduje spíš poloha, ve které **usínáš**, než každé otočení přes noc. Když se probudíš na zádech, nic se neděje — jen se v klidu otoč zpět na bok. **Polštář za zády** Ti může pomoci se nepřetočit.



Bok s oporou v jedné linii.

## Bolí Tě v noci záda nebo kyčle?

Nejsi v tom sama — v těhotenství to zažívá až 70 % maminek a ve 3. trimestru jsou klouby vlivem hormonů nejvolnější. Na boku navíc vrchní noha ráda padá dopředu a stáčí pánev, což napíná kříž (SI klouby). Řešení je přitom jednoduché: podepřít se v jedné linii — od hlavy přes kolena až ke kotníkům.



### Co na to fyzioterapie

**Jak to pomáhá:** polštář mezi kolena srovná kyčle a odlehčí kříži (SI kloubu), opora pod bříškem sundá tah z beder. Odborníci i studie uvádějí, že tvarovaný polštář může ulevit záďům v pozdním těhotenství a zlepšit spánek.

**Proč pak spíš líp:** když má tělo oporu a nemusí v noci pořád balancovat, dřív se uvolní a může se propadnout do **hlubokého spánku** — té fáze, ve které se tělo skutečně opravuje a regeneruje. Bez opory zůstává spánek mělký, jen se převaluješ a ráno býváš unavená, i když jsi „spala“.

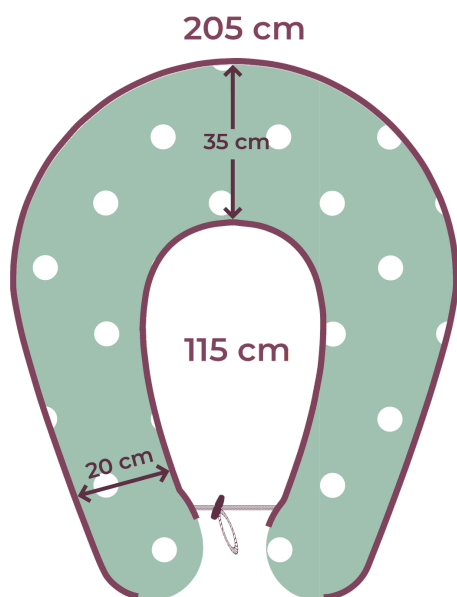
### Tři triky navíc

- 1 **Usínej na boku** — levém i pravém; do zad si můžeš dát polštář, ať se nepřetočíš.
- 2 **Otáčeš se jako špalek** — kolena u sebe, ať se pánev nekrotí; vstávej přes bok a odtlač se rukama.
- 3 **Přes den se hýbej** — procházka nebo jemná jóga uvolní bedra a večer se možná líp usíná.

*Ber to jako nabídku, ne příkaz — každé mamince sedí něco jiného.*

## Jeden polštář *na celé tělo*

Mně i spoustě maminek slouží náš **MAXI polštář (205 cm)** — je tak dlouhý schválně, aby Tě podepřel celého najednou. Šiju ho sama, jeden šev po druhém.



### MULTIFUNKČNÍ POLŠTÁŘ

## MAXI polštář · 205 cm

Podepře tělo v jedné linii — v těhotenství pod bříško i mezi kolena. Šitý z příjemného sypku, se všitým zipem, OEKO-TEX®.

[Prohlédnout si MAXI polštář →](#)



Naskenuj telefonem

[matysek.cz/multifunkcni-polstar-maxi](https://matysek.cz/multifunkcni-polstar-maxi)

### Proč zrovna 205 cm

Náš MAXI podepře **celé tělo** — od hlavy přes kolena až ke kotníkům. Kratší polštáře podepřou vždycky jen část (hlava nebo nohy zůstanou viset) — a právě tím se MAXI liší. Když má tělo oporu všude, snáz se uvolní do **hlubokého spánku**.



### A po porodu poslouží dál

Jako **opora na kojení**, mantinel kolem miminka i útulné hnízdečko. Jeden polštář, který roste s vámi — neschováš ho do skříně.

**Odkud to vím:** Průvodce vychází z doporučení **Sleep Foundation, ACOG, Mayo Clinic, RCOG/Tommy's a Cochrane**. Je informační a nenahrazuje lékařskou radu — při konkrétních potížích se vždy porad' se svým gynekologem.

# Kdo za polštáři stojí

Jmenuji se Marcela a polštáře Matýsek šiju **od roku 2009**. Všechno začalo z vlastní potřeby — v těhotenství mě trápila bolavá záda a hledala jsem, co by mi v noci ulevilo. Tak vznikl první polštář.

Zajímá mě zdravý pohyb — jsem **lektorka jógy** — a hodně mě baví téma kvalitního spánku: proč polštář pomáhá, proč je právě tenhle tvar ideální a jak uvolnit tělo a připravit ho na porod i příchod miminka. Spolupracuji přitom s **fyzioterapeuty**, ať to celé má hlavu a patu.

Nejsem lékařka ani odbornice — jsem máma, kterou tohle téma nadchlo a která se obklopuje lidmi, co mu opravdu rozumí. Každý polštář šiju sama, jeden šev po druhém.

*S láskou, Marcela* 🧡

## Co říkají maminky

★ 4,9 z 1 500+ na Heurece

★★★★★

„Měla jsem tu čest polštář vyzkoušet na fyzioterapii a hned jsem věděla, že ho musím mít. Je prostě skvělý.“

**Eva** · ověřená recenze · Google

★★★★★

„Maxi mám už sedm let. Dcerka si ho tak zamilovala, že s ním pořád spí a nový potah si přála k narozeninám.“

**Lenka** · ověřená recenze

★★★★★

„Koupila jsem v těhotenství na vypodložení, po porodu z něj byl bezpečný přístav pro miminko a teď slouží jako mantinel do postýlky.“

**Iva** · ověřená recenze

★★★★★

„Kojicí polštář Maxi je úžasný, i po dvou letech vypadá jako nový — a to toho zkusil dost.“

**Andrea** · ověřená recenze



NEVÍŠ SI RADY S VÝBĚREM?

## Ráda Ti poradím

S velikostí, výškou i praním — klidně napiš nebo zavolej, ráda se Ti ozvu.

✉ [info@matysek.cz](mailto:info@matysek.cz) · ☎ +420 723 335 204

Se zdravím v těhotenství se vždy obrať na svého gynekologa.