

MALÝ PRŮVODCE OD MÁMY K MÁMĚ

Klidný plán *posledních dní*

Co dělat, když přišel termín a nic se neděje.



Termín přišel a pořád se nic neděje? **Nejsi sama a není to nic mimořádného.** Spočítaný termín je jen odhad, ne jízdní řád. Tady je klidný přehled, čeho se v posledních dnech držet — vytiskni si ho nebo ho měj po ruce v mobilu.

Nejsem zdravotník, jsem výrobkyně — proto jsem si sesbírala, co k posledním dnům těhotenství uvádějí lékaři. Všechno, co se týká Tebe a miminka, vždy probírej se svým gynekologem.



— **Marcela, Matýsek**

Na co myslet, když čekáš *po termínu*

Termín je odhad. **Porod mezi 37. a 42. týdnem je stále v normálním rozmezí.**

1

Drž se kontrol u gynekologa

Po 41. týdnu obvykle zvou častěji — CTG, plodová voda, ultrazvuk.

2

Odpočívej vleže na boku

Nohy nahoru, spánek si dopřej i nakrátko přes den. Horní nohu si vypoďlož, ať se pánev nekrotí.

3

Hýbej se lehce

Procházky a klidný pohyb, pokud Ti je gynekolog nezakázal.

4

Zkontroluj tašku do porodnice

Ať máš sbaleno a nemusíš nic řešit na poslední chvíli.

5

Nachystej si klidný večer

Teplá sprcha, pomalý dech, ztlumené světlo — tělu i hlavě to pomůže.

Kdy volat gynekologa nebo do porodnice — hned

- Miminko se hýbe znatelně méně nebo jinak než obvykle.
- Odtok plodové vody (i pomalé odkapávání).
- Krvácení nebo silné křeče a tlak v podbřišku.



Aby se Ti na boku dobře leželo

Dlouhý polštář **Maxi (205 cm)** podepře těžké břicho i záda při spánku na boku — a po porodu poslouží ke kojení. Šiju ho ručně v Česku od roku 2009.

matysek.cz · Hodnocení **4,9 / 5** z více než 1 200 ověřených recenzí na Heureka.cz

Tento přehled je informační a nenahrazuje lékařskou radu. Vychází z doporučení **ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists)** a **Mayo Clinic**. Při jakýchkoli otázkách k průběhu těhotenství se vždy obrať na svého gynekologa.