

25,5 cm



20. týden těhotenství - 20. tt

TĚHOTENSTVÍ

ČLÁNEK

KVĚTEN 17, 2018

3 MINUTY

Právě se nacházíte ve 20. tt. Ve Vašem bříšku se toho tento týden děje tolik, že po přečtení těchto řádků možná budete mít chuť si zdřímnout!

VÝVOJ DĚTÁTKA

Vaše děťátko roste čím dál víc, zejména se to týká **vývoje mozku, který v tomto období probíhá opravdu rychlým tempem**. Tělíčko dítěte už pořádně povyroستlo,

tudíž oproti němu už hlavička nevypadá tak velká. Čekáte-li holčičku, její vaječníky již obsahují dostatečné množství jednoduchých buněk, z nichž by mohlo vzniknout až šest miliónů vajíček! Jenže od tohoto vývojového stádia se začne jejich počet postupně snižovat, až se při narození ustálí na zhruba jednom miliónu. Slinivka břišní již začíná produkovat inzulin, což je hormon, který bude po celý život regulovat hladinu cukru v krvi. Dále tělu umožňuje zpracovávat cukry a tuky k růstu, který se nyní zrychluje, a dělat si z nich i podkožní zásoby na dobu, až se narodí.

VAŠE TĚLO

Už vás začalo maličké kopat? Jsou to jistě úžasné chvíle! Chcete-li si je opravdu užít, lehněte si nebo se posadte a uvolněte se, abyste mohla poskakování dítěte vnímat co nejlépe. Pohybem budete naopak děťátko uspávat. Většina dětí je nejčilejší navečer, mezi 8. a 11. hodinou. Než se naučíte pohyby rozpoznávat s přesností, bude to vyžadovat ještě jistou dávku praxe. Zpočátku budete mít pravděpodobně jenom pocit, že sebou dítě jemně cuká nebo trhá. Kopání do břicha začnete zřetelně pociťovat až od 25. týdnu. A do chvíle, kdy si tyto úžasné chvíle bude s Vámi moct užívat i budoucí tatínek, uplyne ještě několik dalších týdnů.

STRAVA

Asi už víte něco o tom, jaký význam pro vás i budoucí zuby Vašeho děťátka **má fluor**. Některé vědecké studie udávají, že výskyt zubního kazu u šestiletých dětí, jejichž maminky pily během těhotenství fluorovanou vodu, byl o 35 % nižší než u ostatních. V některých státech, jako například ve Švýcarsku, mají proto fluorem obohacenou vodu z kohoutku, právě kvůli prevenci před zubním kazem. Zmiňujeme to proto, že **příjem fluoridu v průběhu těhotenství může ochránit zuby Vašeho děťátka** (mineralizace stálých zubů začíná hned po narození). A ta dobrá zpráva? Vzhledem k současným stravovacím návykům je jenom malá šance, že byste měla nedostatek fluoru. Pijeme minerální, pramenité vody (doporučujeme střídat!) a jíme hodně ryb a listové zeleniny, jako je salát a špenát (fluor obsahují i některé druhy ovoce, zejména jablka).

TIPY

Kočky mají v souvislosti s těhotnými poměrně špatnou reputaci. Mohou opravdu přenést potenciálně nebezpečnou nemoc – toxoplazmózu – na Vaše maličké? Nemusíte sice dávat kočku pryč z domu, než se dítě narodí, jistá preventivní opatření byste však provést měla, obzvláště máte-li koťátko. **Jejich výkaly totiž toxoplazmózu přenášet mohou.** Je to poměrně běžné onemocnění a většina žen ho prodělá, aniž by si toho všimly. Pro Vaše nenarozené dítě je však vysoce nebezpečné, dokonce smrtelné, tudíž se tomuto riziku můžete vyhnout tak, že svěříte starost o výměnu kočičího steliva třetí osobě a budete si po každém kontaktu s kočkou mýt ruce. Co se bude dít ve 21. týdnu?