

# Příprava a průběh těhotenství a období po porodu



*MUDr. Juraj Minárik*

**axonia**  
PHARMA

# Snažíte se počít miminko?



Nečekejte  
na čápa!



K podpoře plodnosti **užívejte originál**

## NosiFol<sup>®</sup> Duo

Nejvyšší obsah inositolu v denní dávce

Poprvé v ČR oba inositoly  
v přirozeném poměru 40:1  
(Myo-inositol a D-chiro-inositol)

Kyselina listová 400 µg

Vitamin D3



Doplňek stravy

Více informací získáte u svého lékaře  
a na [www.nosifol.cz](http://www.nosifol.cz)

**Doporučené dávkování:** 1–2 sáčky denně rozpustit ve sklenici vody a vypít, nejlépe před jídlem. Zahájení podávání – ženy: kterýkoliv den menstruačního cyklu, muži: kterýkoliv den. **Doporučená doba užívání:** nejméně po dobu 3 měsíců. Tato doba může být prodloužena. V případě otěhotnění doporučujeme ženám pokračovat v užívání po celou dobu těhotenství. **Složení:** Myo-inositol 2g, D-chiro-inositol 50 mg, betain-HCl 250 mg, vitamín B6 1,05 mg, kyselina listová 400 µg, vitamín D3 5 µg, vitamín B12 1,875 µg a zinek 7,5 mg v jednom sáčku. 1 balení NosiFolu Duo obsahuje 30 sáčků. **Účinky:** Zinek podporuje normální plodnost a reprodukci a přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi. Doplnkový příjem vitamínů B6 a B12 podporují normální metabolismus homocysteinu. Vitamin D se podílí na procesu dělení buněk. Doplnkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu. Nízká hladina folátu u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu. Příznivého účinku se dosáhne při doplňkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí. Cílovou populací jsou ženy v reprodukčním věku. **Upozornění:** Nepřekračujte doporučené denní dávkování. Doplnky stravy nejsou určeny jako náhrada pestré a vyvážené stravy. Uchovávejte mimo dosah dětí mladších tří let. Výrobek je určen pro dospělé.

Výhradní distributor pro ČR a SR: AXONIA, a.s., Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, [www.axonia.cz](http://www.axonia.cz)

**axonia**  
PHARMA



## Slovo úvodem

Připravili jsme pro Vás tuto informační brožuru o plánování těhotenství, přípravě na něj a také několik užitečných informací, co můžete v tomto období udělat pro sebe a své miminko před a po porodu. Věříme, že pro Vás bude tato brožura inspirací a najdete v ní odpovědi na otázky, které Vás mohou zajímat.

## Plánování těhotenství

I když jste si zvykli mnohé v životě plánovat, s těhotenstvím to nemusí být tak snadné, jak se na první pohled zdá. Před plánovaným těhotenstvím i během něj dodržujte především vhodnou životosprávu:

- Udržujte zdravou denní pohybovou aktivitu, avšak vyvarujte se intenzivní fyzické aktivitě a extrémním sportům.
- Jezte pravidelně zdravou, pestrou a vyváženou stravu.
- Dodržujte pitný režim.
- Dopřejte si pravidelný spánek.
- Udržujte si odpovídající hmotnost ke své výšce.
- Omezte psychický stres.
- Pravidelně se milujte, v období ovulace nejméně jednou denně.
- Nepoužívejte vaginální lubrikanty, které mohou snižovat možnost oplodnění.
- Užívejte 1 tobolku **Yarilo® einstein** denně – obsahuje zejména aktivní kyselinu listovou Quatrefolelic®, omega-3 kyselinu DHA a vitamín D3. Byl speciálně vyvinutý pro období plánování těhotenství, těhotenství a kojení. Zároveň byl navržen tak, aby se mohl bezpečně užívat spolu s NosiFolem Duo.
- Nekonzumujte alkohol ani jiné drogy.
- Nekuřte cigarety.
- Neužívejte léky, které Vám nepředepsal Váš lékař.



V období přípravy na těhotenství, pokud je to ještě možné, absolvujte preventivní gynekologickou prohlídku. Podle výsledku vyšetření Vám lékař vysvětlí zásady vhodné životosprávy. Vhodná životospráva v období přípravy na těhotenství a v průběhu těhotenství a kojení se totiž liší od jiných období Vašeho života. Váš organismus přes placentu poskytuje potravu i rostoucímu miminku a potřebuje proto tomuto stavu přizpůsobit i složení stravy.

V období plánování těhotenství používejte pro podporu normální plodnosti k tomu účelu speciálně vyvinutý originální doplněk stravy **NosiFol® Duo s obsahem dvou forem inositolu**: myo-inositolu a d-chiro-inositolu v poměru 40:1, který odpovídá jejich přirozenému poměru v lidské krvi. **NosiFol® Duo** má nejvyšší obsah inositolu v denní dávce a navíc obsahuje kyselinu listovou, zinek, betain-hydrochlorid a vitaminy B6, B12 a D3.

- Doplnkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu. **Nízká hladina folátu u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu.** Příznivého účinku se dosáhne při doplňkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg u žen v reprodukčním věku v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí. Kyselina listová se také podílí na procesu dělení buněk, **přispívá k růstu zárodečných tkání během těhotenství**, k normálnímu metabolismu homocysteinu a k normální syntéze aminokyselin.
- Zinek **přispívá k normální plodnosti a reprodukci**, přispívá k normální syntéze DNA a bílkovin, **přispívá k udržení normální hladiny testosteronu** v krvi a podílí se na procesu dělení buněk.
- Vitamín B12 se podílí na procesu dělení buněk a **přispívá k normálnímu metabolismu homocysteinu**.
- Vitamín B6 přispívá k normálnímu metabolismu homocysteinu a přispívá k normálnímu metabolismu bílkovin.



Doplněk stravy

V případě otěhotnění doporučujeme ženám pokračovat v užívání **NosiFolu® Duo** po celou dobu těhotenství a doplnit jej vždy o komplexní multivitaminový přípravek pro těhotné **Yarilo® einstein**. U žen starších 35 let anebo po delším užívání hormonální antikoncepce se může stát, že se Vám ani po delší době (cca 12 měsíců) snažení nepodaří přirozeně otěhotnět. V takovém případě se poraďte se svým gynekologem anebo rovnou navštivte specializované Centrum asistované reprodukce (CAR). I během standardních protokolů v CAR doporučujeme Vám i Vašemu partnerovi pro podporu plodnosti užívat **NosiFol® Duo**. Je rovněž vhodné, aby Váš partner podstoupil vyšetření plodnosti (spermiogram), jelikož až u poloviny párů, kterým se nedaří otěhotnět, bývá příčinou neúspěchu muž.

## Těhotenství

Blahopřejeme! Jste těhotná a abyste si mohla těhotenství užívat a co nejvíce podpořit svůj dobrý zdravotní stav, je pro Vás důležité získat o těhotenství co nejvíce informací. Najdete je v mnoha publikacích, na internetu a jistě Vám poradí Váš gynekolog nebo porodní asistentka. V začátku těhotenství si vyberte porodnici, kde chcete родit. Ve větších městech je potřeba se registrovat – zapsat v porodnici, kde chcete родit, a to většinou již v začátku těhotenství.

V průběhu těhotenství absolvujte pravidelné kontroly u gynekologa, který zkontroluje miminko ultrazvukem a zajistí další nezbytná vyšetření, jako jsou např. genetická vyšetření u matek starších 35 let, **zda nemáte zvýšenou hladinu homocysteinu** v krvi a vyšetření rizika vzniku těhotenské cukrovky (gestačního diabetu) takzvaným o GTT (orální glukózový toleranční test).

**Těhotenská cukrovka** může mít nepříznivý vliv na vývoj těhotenství a průběh porodu a také na další zdravotní stav potomka a proto je vhodné jí předcházet preventivními opatřeními. Pokud se přesto těhotenská cukrovka objeví, k úpravě hladiny glukózy v krvi je nutné dodržovat dietní a režimová opatření či užívat k tomu určené prostředky doporučené Vaším lékařem.

## Výživa v těhotenství

Pestrá a vyvážená strava je v těhotenství a v období kojení samozřejmostí. Některé vitamíny, minerály a další látky v tomto období potřebuje ve zvýšené míře, protože už neživíte jen sebe sama, ale i své miminko.

Doporučujeme proto užívat **jednu tobolku** doplňku stravy **Yarilo® einstein** denně, hodinu po jídle. Získáte tak větší jistotu, že Vám a vašemu miminku nebude nic důležitého chybět.

**Yarilo® einstein** je komplexní doplněk stravy s vitamíny, minerály a dalšími látkami. Byl vyvinutý na základě nejnovějších poznatků a doporučení o výživě v období těhotenství a kojení. Při jeho vývoji byl zvláštní důraz kladen na specifika výživových zvyklostí a genetické vybavy žen v České a Slovenské republice.



Doplňěk stravy

### Co a proč obsahuje Yarilo® einstein?

#### 800 µg folátů

**Yarilo® einstein** obsahuje **400 µg folátu nejnovější 4. generace Quatrefolic® – biologicky aktivní formy kyseliny listové**. Tato přirozená forma folátu je důležitá zejména u žen, které mají z genetických důvodů nižší schopnost aktivace obyčejné kyseliny listové na její biologicky účinnou formu. Ženy s takovou genetickou výbavou se vyskytují v České a Slovenské republice až 50 %. Navíc **Yarilo® einstein** obsahuje i 400 µg kyseliny listové. Doplňkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu. Nízká hladina folátu u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu. Plod je odkázán na příjem folátu od matky, protože si jej nedokáže sám vytvořit. Příznivého účinku se dosáhne při doplňkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí. Folát se podílí na procesu dělení buněk a podporuje také růst zárodečných tkání během těhotenství.

#### 252 mg omega-3 mastných kyselin DHA a EPA

Stravovací návyky žen v České a Slovenské republice neobsahují dostatečné množství mořských ryb, které představují v některých jiných státech hlavní zdroj omega-3 mastných kyselin. Příjem DHA z těla matky přispívá k normálnímu vývoji mozku a očí plodu v těle matky a kojenců vyživovaných mateřským mlékem. DHA přispívá k normálnímu vývoji zraku kojenců do 12 měsíců věku.

#### 20 µg vitamínu D3

Přes 90 % žen v České a Slovenské republice nemá dostatečnou hladinu vitamínu D, který podporuje normální vstřebávání/využití vápníku a fosforu a je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí.

## 170 µg jódu a železo

Jód a železo podporují normální rozpoznávací funkce. Jód přispívá k normálnímu růstu dětí. Železo a vitamíny B6 a B12 podporují normální tvorbu červených krvinek. Železo podporuje tvorbu hemoglobinu a normální přenos kyslíku v těle. **Yarilo® einstein** obsahuje **mikronizované železo s postupným uvolňováním SunActive® Fe-P80E** získané inovativní japonskou superdisperzní technologií a **nevynalává pocit těžkého žaludku**.

Další obsažené látky v přípravku **Yarilo® einstein** jsou vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, E, H, selen, mangan, měď, fluor a zinek.

## Strie

Strie nepříznivě ovlivňují sebehodnocení a image. Vznikají u 60–90 % těhotných žen.

**Nejúčinnější je zabránit, aby strie vůbec vznikly**, protože neexistuje žádný způsob jak již vzniklé strie zcela odstranit. Kosmetické přípravky (krémy, oleje, masti) v klinické praxi neprokázaly účinnost v zabránění vzniku strií a kůži pouze promašťují. **K prevenci vzniku strií doporučujeme nový zdravotnický prostředek Stratamark®**.

Vysoká účinnost tohoto švýcarského gelu ověřila klinická studie, ve které **Stratamark® zabránil vzniku strií až u 81,8 % těhotných žen**. Stratamark se aplikuje pouze 1× denně ve velmi tenké vrstvě po dobu nejméně 2–3 měsíců. Dostatečné množství gelu na tuto dobu obsahuje 50g balení Stratamarku.

**Znáte nějaký jiný produkt na strie, který má vysokou účinnost potvrzenou klinickou studií?**



## Infekce v těhotenství a jejich prevence

V těhotenství je důležitá prevence vaginálních infekcí a zabránění přemnožení choroboplodných bakterií běžně přítomných v pochvě a v ústech.

➤ *Onemocnění nazývané bakteriální vaginóza může vyvolat potrat či předčasný porod. Někdy se projevuje charakteristickým „rybím“ zápachem a bělavým výtokem z pochvy. Bohužel se často vyskytuje také bez jakýchkoliv příznaků a léčba se tak mnohdy zanedbává. K vyšetření je potřeba, aby Vám gynekolog změřil vaginální pH, které by normálně nemělo být vyšší než 4,5. Při zjištění bakteriální vaginózy je vhodná antibiotická léčba následovaná podáváním vaginálního krému s kyselým pH **VITAgnin C®**, který zajistí rychlé obnovení Vašich vlastních laktobacilů a tímto způsobem brání množení choroboplodných bakterií a opakování bakteriální vaginózy.*

➤ *V těhotenství je vhodné zvýšeně dbát na hygienu okolí genitálu a konečníku, aby se zabránilo přenosu choroboplodných bakterií přítomných v konečníku do pochvy.*

- *K denní intimní hygieně při zvýšeném riziku infekce je určena gynekologická čisticí pěna **Ginexid®**.*
- *K ošetřování okolí konečníku je určena aktivní čisticí pěna **Proktis –M®**.*



- Rovněž terapie vaginálních infekcí v těhotenství způsobených kvasinkami (vulvovaginální mykózy), herpetickými viry HSV-1 a HSV-2 (genitální herpes) a infekce streptokokem *agalactiae* patří do rukou Vašeho gynekologa. Infekce viry HSV a streptokokem vyžadují intenzivní sledování a léčbu kvůli prevenci rizika přenosu infekce na novorozence během porodu. Normální vaginální pH pod 4,5 vytváří nepříznivé podmínky pro množení patogenů v pochvě a je proto vhodné je udržovat v přirozeném rozmezí účinným a bezpečným přípravkem určeným k tomuto účelu (vaginální krém s kyselým pH **VITAgyn C®**) podle instrukcí Vašeho lékaře.
- Před a v průběhu těhotenství je nutné také zvýšeně dbát o zdraví ústní dutiny. Doporučujeme navštívit Vašeho zubního lékaře, který Vám ošetří případná onemocnění dásní či zubní kaz a poradí vhodně přípravky pro prevenci infekcí.

## Vyprazdňování stolice a hemoroidy

Potíže s hemoroidy se velice často objevují u těhotných žen v posledních týdnech těhotenství a také velmi často těsně po porodu. Zvětšené hemoroidy bohužel způsobují nepříjemné pocity a bolest v okolí konečníku, bolest při vyprazdňování a nebo krvácení z konečníku. Při správné léčbě a dobré prevenci můžeme potíží úspěšně zabránit. Nezbytná je důkladná každodenní hygiena v okolí konečníku například pomocí **aktivní čisticí pěny Proktis-M®** a v případě potíží používání **rektální masti či rektálních čípků Proktis-M®**. **Rektální čípky Proktis-M®** jsou také vhodné k urychlení hojení poranění rektální sliznice po porodu. Pro změkčení stolice je důležitá konzumace stravy bohaté na vlákninu, dostatek pohybu a tekutin.



## Svědění a pálení v oblasti vulvy (zevního genitálu)

V průběhu těhotenství může docházet k obtížím, jako je svědění a pálení v oblasti zevních rodidel. To může být způsobeno změnou hladiny hormonů, ale také může být indikátorem infekce, např. mykózy kterou je potřeba léčit. V takové případě navštivte svého gynekologa. Pro rychlou a dlouhotrvající úlevu od vulvárního diskomfortu se doporučuje užívat speciálně vyvinutý krém **PruriGyne®**, který je na přírodní bázi a rychle zklidní oblast vnějších rodidel.



## Co vzít sebou do porodnice

- Doklady – těhotenský průkaz, občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, oddací list (kopie), u nesezdaných párů dohodu o příjmení dítěte (vyřizuje matrika), peníze na poplatky a občerstvení, ovoce.
- Přezůvky, teplé ponožky, noční košile, župan, ručníky, podprsenku na kojení a vložky do podprsenky.
- Hygienické potřeby (neparfémované mýdlo, zubní pasta, kartáček, hřeben, krém, jednorázové porodnické kalhotky, toaletní papír), porodnické vložky.



- Rektální mast **Proktis M**® na ošetření poranění konečníku, čistící pěnu **Ginexid**® na intimní hygienu a roztok **Aflovag**® na oplach hráze po porodu.
- V případě porodu císařským řezem pro urychlení hojení rány a prevenci vzniku nevzhledné jizvy **Stratamed**® 20g.

## Pro miminko

- Jednorázové pleny, 1–2 bavlněné pleny, vlhčené ubrousky (neparfémované), kartáček na vlásky, dětskou autosedačku, **Cicatridina**® mast na prevenci a léčbu opruzenin.



## Narození miminka

Milá maminko! Blahopřejeme Vám k narození Vašeho dítěte!

Porod s sebou přináší určité změny ve Vašem organismu, proto Vám chceme poskytnout několik užitečných rad a informací.

## Kojení

Kojení je jedna z nejdůležitějších věcí, které můžete udělat pro zdravý vývoj Vašeho miminka.

Příkládejte miminko k prsům co nejdříve a co nejčastěji, uspíší to tvorbu mateřského mléka.

Z důvodu osídlení trávicího traktu miminka správnými bakteriemi je vhodné, aby první potrava, kterou miminko dostane, bylo Vaše mateřské mléko. Většinu potíží s kojením lze vyřešit trpělivostí a správnou technikou kojení. V případě obtíží se můžete obrátit na laktiční poradkyni nebo navštívte **www.kojeni.cz**. V případě závažnějších zdravotních problémů, zejména zarudnutí prsu a horeček, navštívte ambulanci porodnice nebo svého gynekologa. K péči o bradavky můžete použít mast

**Cicatridina**® s kyselinou hyaluronovou.

## Krvácení

Poporodní krvácení a odchod očištěk je zcela běžné a mělo by postupně slábnout. Očištěky budou postupně blednout a jejich množství bude ubývat. Do 4–6 týdnů od porodu by jejich odchod měl přestat úplně. V případě silného krvácení nebo krvácení v kusech (krevní sraženiny), navštívte svého gynekologa.

Během kojení nemusíte mít menstruaci, ta se dostaví po 6–8 týdnech od ukončení kojení. U některých žen dochází k pravidelnému nebo nepravidelnému krvácení. Je to normální a nevyžadují se žádná zvláštní opatření. **Pro urychlení hojení vaginálních poranění po porodu se doporučuje užívat vaginální čípky Cicatridina**®.

Užívají se nejdříve od 3. dne po porodu 1 čípek denně po dobu 10 dní a dále pak 1 čípek 2–3× týdně. Bezpečnost použití čípků **Cicatridina**® v šestinedělí byla ověřena klinickou studií provedenou na Gynekologicko-porodnické klinice Nemocnice Bulovka v Praze.





## Péče o porodní poranění

Během šestinedělí je důležité dodržovat zvýšenou hygienu. Po každém močení a po stolici je třeba si hráz často sprchovat a důkladně osušit. Pro oplach hráze je vhodné používat čisticí roztok **Aflovag® na přírodní bázi**. **Ke každodenní intimní hygieně používejte gynekologickou čisticí pěnu Ginexid®**.

K zabránění přenosu choroboplodných bakterií přítomných v konečníku do pochvy používejte **aktivní čisticí pěnu Proktis-M®**. Aplikaci různých mastí a krémů se nedoporučuje, mastné prostředí může být zdrojem infekce. Pokud máte pocit, že se porodní poranění nehojí správně, z rány vytéká sekret, je zarudlá nebo bolestivá, navštivte svého gynekologa.

## Vyprazdňování stolice po porodu

Během porodu dochází ke stlačení rektální sliznice hlavičkou miminka. Může také dojít k dočasnému výhřezu rektální sliznice vně análního otvoru. Tyto stavy mohou v období po porodu způsobit bolesti při vyprazdňování stolice. K urychlení hojení těchto poranění je nezbytná důkladná každodenní hygiena v okolí konečníku například pomocí **aktivní čisticí pěny Proktis-M®** a v případě větších potíží používání **rektální masti či rektálních čípků Proktis-M®**. Pro ulehčení vyprazdňování je vhodné také změkčení stolice konzumací stravy bohaté na vlákninu, dostatek pohybu a tekutin.



## Močení

Průchod hlavičky porodními cestami Vám může způsobit potíže s močením. Jde buď o obtížné močení, nebo naopak, o nechtěné úniky moči. Většina těchto problémů postupně ustoupí i bez léčby. Doporučuje se dodržovat pitný režim a pravidelně vyprazdňovat močový měchýř. V případě, že máte o svém zdravotním stavu pochybnosti, navštivte urogynekologickou ambulanci.

## Pohlavní život

Porod může znamenat radikální změnu v pohlavním životě. Porodní poranění, kojení a péče o dítě s sebou přinášejí také tělesné a duševní změny, jejichž důsledkem mohou být poruchy v pohlavním životě. První pohlavní styk se doporučuje po šesti týdnech od porodu, takzvaném šestinedělí. Tato doba však není striktní. Pokud se cítíte dobře a porodní poranění je zhojené, můžete začít pohlavní život i dříve. První pohlavní styky mohou být bolestivé, protože v době kojení máte nízkou hladinu pohlavních hormonů a nedochází tak k dostatečnému zvlhčení pochvy. V tomto případě použijte **vaginální čípky Cicatridina®** s obsahem kyseliny hyaluronové.

## Péče o jizvu po císařském řezu a epiziotomii

Ránu po císařském řezu si myjte mýdlem a vodou a vždy důkladně osušte. V případě silnější břišní stěny je vhodné ránu větrat až do úplného vysušení. Nejčastěji se používá vstřebatelný steh na kůži, který není třeba odstranit. Ošetřující lékař Vás bude informovat jaký materiál se u Vás použil. Pokud je třeba, steh se vyndává 6. nebo 7. pooperační den. **Pro rychlé a bezproblémové hojení rány po císařském řezu** se doporučuje aplikovat od druhého dne porodu císařským řezem **moderní silikonové krytí Stratamed®**. Aplikuje se jednou až dvakrát denně po umytí a osušení rány. Nejlepších výsledků zhojení jizvy je dosaženo při denní aplikaci Stratamedu po dobu 2–3 měsíců. Balení 20g Stratamedu vystačí na celou tuto dobu. Na jizvu po nástřihu hráze (epiziotomii) aplikujte zevně **mast Cicatridina®** s kyselinou hyaluronovou.



## Antikoncepce

Kojení není stoprocentní ochrana před nechtěným otěhotněním. V případě zájmu se o vhodnou metodu antikoncepce poraďte se svým gynekologem.

## Jak se zbavit nevzhledných strií?

Jednou z nejúčinnějších metod odstranění existujících strií je laserové ošetření a to nejlépe ještě v době, kdy jsou strie zarudlé a mohou svědět. Starší bílé strie je také možné ošetřit, ale s horším výsledkem. Pro zlepšení vzhledu pokožky po laserové léčbě strií aplikujte **Stratamark®** ihned po prvním zákroku na celou ošetřenou oblast. Pokračujte v aplikaci po celou dobu laserové terapie i po ní, až dokud již nebudou patrné žádné další známky zlepšení. Obvyklá délka aplikace Stratamarku je 60-90 dní. Pro optimální výsledek však doporučujeme začít aplikací Stratamarku na strie minimálně 2 týdny před prvním laserovým ošetřením.



## Závěr

Věříme, že je pro Vás tato informační brožura přínosem a i s její pomocí zvládnete kromě péče o miminko také péči o sebe, která je důležitá pro Váš dobrý pocit a psychickou pohodu. Čeká Vás teď mnoho radostí i starostí, které sebou nese výchova dítěte i život sám. Pro Vaše miminko jste ta nejlepší maminka a určitě vše výborně zvládnete. Přejeme Vám a Vašemu děťátku hodně zdraví, štěstí a lásky.

**Všechny produkty včetně akčních balíčků můžete ihned objednat na [eshop.axonia.cz](http://eshop.axonia.cz)**

**axonia**  
PHARMA

Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, [www.axonia.cz](http://www.axonia.cz), tel. 224 240 832, [info@axonia.cz](mailto:info@axonia.cz)

## PRŮKAZ PREKONCEPČNÍ PÉČE

**Jméno a příjmení:**

Zaměstnání:

Bydliště:

Datum narození:

Datum narození partnera:

**Datum návštěvy lékaře:**


Kdy plánujete otěhotnět?

Odkdy užíváte kyselinu listovou:

\_\_\_\_\_ samostatnou

\_\_\_\_\_ jako součást speciálního přípravku

Denní  
dávka


Užíváte jiné léky?

Od (datum)

Denní dávka

Užíváte jiné léky?	Od (datum)	Denní dávka

Návštěva zubaře:

(datum)

Očkování: Tetanus přeočkování naposledy

(datum)


**Jméno dítěte:**

**Datum a hodina porodu:**

**Porodní váha a délka:**

**Vaše porodní asistentka:**

**Váš porodník:**



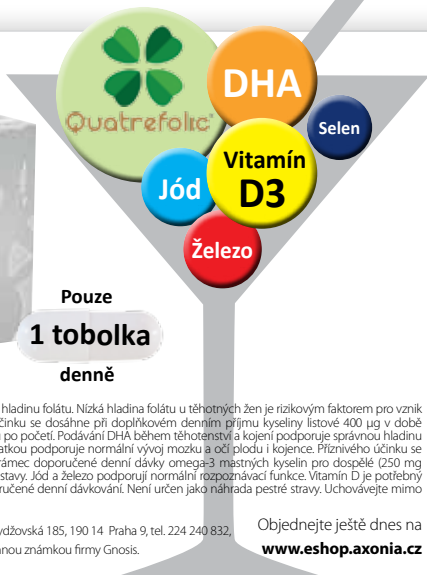

NOVINKA

# Aby se miminku dařilo

Doplňěk stravy

# yarilo<sup>®</sup> einstein

**Užívejte si all-inclusive péči  
s aktivní kyselinou listovou Quatrefolic<sup>®</sup>  
po celou dobu těhotenství a kojení**



Doplňkový příjem kyseliny listové zvyšuje u těhotných žen hladinu folátu. Nízká hladina folátu u těhotných žen je rizikovým faktorem pro vznik vad neurální trubice u vyvíjejícího se plodu. Příznivého účinku se dosáhne při doplnkovém denním příjmu kyseliny listové 400 µg v době nejméně od jednoho měsíce před početím a do tří měsíců po početí. Podávání DHA během těhotenství a kojení podporuje správnou hladinu DHA matky a v jejím mateřském mléce. DHA přijímaná matkou podporuje normální vývoj mozku a očí plodu i kojení. Příznivého účinku se dosáhne při příjvodu nejméně 200 mg DHA denně nad rámec doporučené denní dávky omega-3 mastných kyselin pro dospělé (250 mg DHA a EPA). Jód podporuje normální činnost nervové soustavy. Jód a železo podporují normální rozpoznávací funkce. Vitamin D je potřebný pro normální růst a vývin kostí u dětí. Nepřekračujte doporučené denní dávkování. Není určen jako náhrada pestré stravy. Uchovávejte mimo dosah dětí mladších tří let.

**axonia** PHARMA Výrobce a distributor: AXONIA, a.s., Bydžovská 185, 190 14 Praha 9, tel. 224 240 832,  
info@axonia.cz; Quatrefolic<sup>®</sup> je ochrannou známkou firmy Gnosis.

Objednejte ještě dnes na  
**www.eshop.axonia.cz**