

# Pôrodnictvo pre každého – odpovede na vaše otázky

Dňa 12. decembra 2023 sa v Bratislave uskutočnila tlačová konferencia pri príležitosti vydania knihy pána **prof. MUDr. Jozefa Záhumenského, Ph.D., MPH**. Kniha s názvom **Pôrodnictvo pre každého – odpovede na vaše otázky** je zameraná na prekoncepčnú prípravu, predpôrodnú starostlivosť, ale dotýka sa aj tém ako sú vývoj plodu, pôrod a šestonedelie. **Kniha je navrhnutá tak, aby slúžila ako užitočný sprievodca pre budúce mamičky, s dôrazom na odborné vysvetlenie pre laikov.**

## Čo je prekoncepčná príprava pre ženy?

**„Prekoncepčná príprava je veľmi dôležitá súčasť prípravy na zdravé tehotenstvo a pôrod. Sú to všetky opatrenia, ktoré smerujú k tomu, aby bol ženský organizmus v maximálne novej forme pripravený na otehotnenie a zdravý priebeh tehotnosti. Niektorí autori ho nazývajú aj nultý mesiac tehotnosti. Líši sa u žien zdravých, a u žien, ktoré trpia na niektoré chronické ochorenie. Dôležité je, aby žiadna žena neotehotnela neplánovane,“** – približuje koncept pán **prof. Záhumenský**.

V knihe ďalej vysvetľuje význam starostlivosti o zdravie už pred začatím tehotenstva z pohľadu vplyvu na vývoj zárodka a plodu. Detailne sa venuje aj fyziológii tehotenstva a opisuje dôležité zmeny v ženskom tele počas tohto obdobia. Dôležité je zdôrazniť význam tehotenskej poradne a jej neoceniteľný prínos pre tehotné ženy a ich partnerov. Poradne poskytujú nielen lekárske informácie, ale aj psychologickú podporu, čím prispievajú k celkovému zdraviu a pohodliu žien počas tehotenstva.

## Riziká, o ktorých budúce mamičky musia vedieť

Budúce mamičky nájdu v knihe aj odporúčania ohľadom životosprávy pre obdobie pred tehotenstvom, počas a po ňom. Na trhu sú výživové doplnky, ktoré boli vytvorené pre páry snažiace sa o potomka, tehotné ženy a dojčiacie mamičky. V knihe nájdu odkazy aj na pokrokové produkty vyvinuté na základe potrieb žien v Českej a Slovenskej republike a na základe odporúčania českej a slovenskej gynekologickej spoločnosti. Napríklad kyselina listová 4. generácie je ingrediencia nového produktu, kde folát v ňom je už biologicky aktívny, okamžite účinný a nemusí sa na aktívnu formu metabolizovať pomocou enzýmu MTHFR.

Kniha sa venuje aj najčastejším tehotenským komplikáciám a ich prevencii. Autor si kládol za cieľ, aby budúce mamičky boli informované o možných rizikách a vedeli sa adekvátne pripraviť. Zahrnuté sú aj témy možných komplikácií počas pôrodu a po pôrode, vrátane obdobia šestonedelia.

## Je nevoľnosť normálny stav?

**„Prvým z príznakov tehotenstva je nevoľnosť, ktorá sa považovala za normálne prebiehajúcu tehotnosť. Väčšinou nemá závažné následky pre tehotnú ani pre plod, pre mnohé však môže byť nepríjemná a dlhotrvajúca s výrazným vplyvom na kvalitu života vo všetkých oblastiach,“** – hovorí o najčastejšom probléme pán **prof. Záhumenský**. Po zlyhaní tzv. režimových opatrení sa pristupuje k medikamentóznej liečbe. Liek, ktorý má priamu indikáciu na nevoľnosť a vracanie v tehotnosti s dokázanou bezpečnosťou a účinnosťou, doteraz na Slovensku chýbal. Kombinácia doxylamínu a pyridoxínu v jednej tablete je tým liekom, ktorý má na celom svete dokázanú účinnosť aj bezpečnosť pre tehotné. Výborná správa je, že je už k dispozícii aj pre ženy na Slovensku.

## Dve z troch žien nevedia, či sa ich tehotenská cukrovka nezmenila na cukrovku 2. typu

Každé 8. tehotenstvo sprevádza podľa dát zdravotnej poisťovne Dôvera tehotenská cukrovka. Predstavuje riziko pre zdravie matky i plodu. Až v **60 % prípadov sa po pôrode** môže rozvinúť do diabetu 2. typu, ktorý je už nevyliciteľný.

**„Len tretina žien s tehotenskou cukrovkou absolvuje kontrolné vyšetrenie do roka od pôrodu. Mnoho matiek na seba zabúda alebo o tomto zdravotnom riziku nevie. Preto ich vzdelávame, ako tehotenstvo zvládnuť s minimom rizik pre seba a dieťa a pripomíname im aj popôrodné kontroly,“** konštatuje pán **Mgr. Ing. Roman Mužik PhD., MSc.**, manažér odboru strategického plánovania v zdravotnej poisťovni Dôvera. Ženám s gestačným diabetom, ale aj následne zisteným diabetom 2. typu, poskytuje Dôvera bezplatné vzdelávanie, poradenstvo ako aj celý ekosystém benefitov pre lepšie zvládnutie týchto ochorení.

Zoznam pacientiek, ktoré neabsolvovali popôrodnú kontrolu pri tehotenskej cukrovke Dôvera zobrazuje lekárom v odbornostiach gynekológia, diabetológia a všeobecné lekárstvo pre dospelých. Vďaka tomu môžu lekári cielene pozývať ohrozené ženy na kontroly s cieľom záchytu diabetu 2. typu, ktorý sa u žien s tehotenskou cukrovkou vyskytuje vo zvýšenej miere.

**Ženy s tehotenskou cukrovkou majú do 6 mesiacov po pôrode absolvovať kontrolné vyšetrenie u diabetológa. Je nutné edukovať ich o potrebe redukcie telesnej hmotnosti. Celkovo odporúčam dosiahnuť optimálnu telesnú hmotnosť, mať dostatočnú fyzickú aktivitu a stravovať sa podľa princípov racionálnej výživy,** – dopĺňa diabetológ pán **doc. MUDr. Branislav Vohnout, PhD.**

## Kniha Pôrodnictvo pre odbornú a laickú verejnosť

Kniha **Pôrodnictvo pre všetkých – odpovede na vaše otázky** nadväzuje na odbornú publikáciu, ktorú vydal pán prof. Záhumenský s kolektívom autorov minulý rok. Táto publikácia bola určená pre odbornú verejnosť, ale aj pre študentov medicíny. **„Je to učebnica, ktorá za posledných 30 rokov nemá obdobu. Je veľkým prínosom pre lekárov a personál pracujúci v pôrodnictve a gynekológii.“** – potvrdil prednosta a primár Gynekologicko – pôrodnickej kliniky v Trenčíne pán **MUDr. Peter Kaščák, PhD.**, ktorý je zároveň krstným otcom knihy. **„Nová kniha je istou formou vzdelávania laickej verejnosti, čo môže pomôcť pri našej práci, pretože sú v nej relevantné informácie priamo od najlepších odborníkov.“**

Krstnou mamou publikácie je pani Mgr. art. Kristína Tormová, trojnásobná mamička, slovenská dramaturgička, herečka, moderátorka a spisovateľka, ktorá vo svojich knihách prináša pohľad z opačnej strany, zo strany rodičky a konzumentky pôrodnickej starostlivosti. Radi by sme v krátkej diskusii počas krstu knihy zladili skúsenosti z oboch strán poskytovania pôrodnickej starostlivosti.

## Projekt Lekári ženám

Spoločne s unikátnou odbornou publikáciou vstupuje na trh aj online portál **www.lekarizenam.sk**, ktorého cieľom je zvyšovanie povedomia o ženskom zdraví, gynekologických ochoreniach i možnostiach liečby či prevencie. Odborným garantom webstránky, na ktorej čitatelia nájdu informácie výlučne od odborníkov, bude aj pán prof. Záhumenský. Projekt **Lekári ženám** prinesie čitateľom informácie výlučne od odborníkov, čím reaguje aj na výzvy dnešnej doby, spojené so šírením dezinformácií v zdravotníctve.

**„Veľmi si vážime snahu a prácu pána prof. Záhumenského, ktorého publikácia Pôrodnictvo pre každého – odpovede na vaše otázky vychádza v našom vydavateľstve,“** opisuje výnimočnosť diela riaditeľka vydavateľstva A-medi management **Ing. Helena Šurinová**. Verí, že kniha bude prínosom pre mladé mamičky. Spoločnosť stojí aj za projektom **Lekári ženám** a dlhodobo sa venuje vzdelávaniu lekárov.

## **Kto je autor knihy - pán prof. MUDr. Jozef Záhumenský, Ph.D., MPH?**

Je prednosta II. Gynekologicko - pôrodnicej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Komenského so sídlom v Nemocnici Ružinov Bratislava. Od návratu z Prahy v roku 2013 sa snaží o približovanie slovenského pôrodnictva k západným štandardom. Jeho cieľom je nielen zavádzanie najnovších poznatkov lekárskej vedy do praxe, ale aj humanizácia pôrodnictva a boj proti paternalistickému prístupu k pacientke. Pod jeho vedením sa z pôrodnice v Ružinove stalo najvyhľadávanejšie pôrodnice pracovisko na Slovensku.

Cieľom tlačovej konferencie je **predstaviť verejnosti novú knihu, ktorá rozvíja odborné informácie o pôrodnictve a robí ich prístupné a zrozumiteľné pre širokú verejnosť.**

**Zdroj:** A-medi management, s.r.o.

**Tlačová konferencia:** Pôrodnictvo pre každého – odpovede na vaše otázky sa koná:  
12. 12. 2023 o 09:00 hod. | Korzo Café & Restaurant, Hviezdoslavovo námestie 3, Bratislava

**Moderátorka:** Mgr. art. Kristína Tormová

**Kontakt:** kovacechova@amedí.sk, 0910 488 762