

# Hygiena v těhotenství

Nedílnou součástí každodenního života je **pravidelná hygiena**, během těhotenství není hygiena výjimkou, avšak existují určitá pravidla, kterými se v těhotenství musíme řídit či na ně dávat pozor.

## Tělesná hygiena v těhotenství

V průběhu těhotenství může být **zvýšená sekrece potních či mazových žláz**, proto je doporučováno **pravidelné sprchování vlažnou vodou**, nebo také krátká koupel ve vlažné vodě. Vždy se však, jak je již zmíněno, doporučuje vlažná voda, **horká koupel či sprcha může způsobit mnoho závažných vad či onemocnění plodu**. V prvním trimestru může horká lázeň způsobit vznik rozštěpových vad nebo vážnější poškození zárodku či jeho odumření. V následujících měsících se při horké koupeli snižuje riziko vzniku poškození plodu, ale může být vyvolán předčasný porod.

### Poševní výplachy

V **průběhu těhotenství se nedoporučuje provádět poševní výplachy** nebo též užívání dráždivého mýdla, může totiž porušit přirozenou kyselost pochvy a tím lehce zpřístupnit cestu choroboplodným zárodkům.

## Dentální hygiena v těhotenství

Dentální hygiena neodmyslitelně patří k těhotenství. Těhotné ženě je doporučováno, aby svého **zubního lékaře či dentální hygienistku navštívila** během svého těhotenství i **2x**. Nejideálněji by měla návštěva proběhnout **na začátku druhého trimestru** a na **konci těhotenství**. Během těhotenství totiž dochází ke zvýšení rizika vzniku onemocnění zubů a dásní. **Bělení zubů v těhotenství** se označuje za nevhodné a **nedoporučuje se**. Pokud chce nastávající maminka předejít vzniku zubního kazu, je toho možné docílit větším přísunem xylitolu v podobě např. ústní vody. Dále se doporučuje kartáček s malou hlavičkou, rovným zástřihem měkkých štětín a ergonomickou rukojetí, také jednosvazkový kartáček, mezizubní kartáček i zubní nit.

## Odkazy

### Související články

- Těhotenství
- Hygiena

### Zdroje

- BABYONLINE, . *Hygiena v období těhotenství* [online]. As. MUDr. Gerychová, Romana, ©2011. Poslední revize 2020, [cit. 2020-09-11]. <<https://www.babyonline.cz/tehotenstvi/hygiena>>.
- TĚHOTENSTVÍ.CZ, . *Tělesná hygiena během těhotenství* [online]. Risewell s.r.o, ©2018. Poslední revize 2019, [cit. 2020-09-11]. <<https://www.tehotenstvi.cz/1-trimestr-tehotenstvi-zivotosprava/telesna-hygiena-behem-tehotenstvi>>.
- DENTO DENTÁLNÍ HYGIENA, . *Dentální hygiena v těhotenství* [online]. DENTO DENTÁLNÍ HYGIENA, ©2018. Poslední revize 2018, [cit. 2020-09-11]. <<https://www.dhmento.cz/svet-dentalni-hygieny/2018/dentalni-hygiena-v-tehotenstvi/>>.