



těhotenství

LASKAVĚ, S RESPEKTEM
A PRAKTICKY

Aperio

Společnost pro zdravé
rodičovství, z.s.



těhotenství

LASKAVĚ, S RESPEKTEM
A PRAKTICKY

Aperio

Společnost pro zdravé
rodičovství, z.s.

Toto dílo podléhá licenci Creative Commons Uveďte původ-Neužívejte dílo komerčně-Zachovejte licenci 4.0 Mezinárodní License.

Autorka: Daniela Drandić

Odborná recenze – porodní asistence: Teja Skodic Zaksek

Odborná recenze – psychologie: Eliška Kodyšová

Spolupracovníci:

Lucie Ryntová

Milena Jeřábková

Jasena Knez Radolović

Překlad do českého jazyka: Zuzana Štromerová

Korektura českého textu: Petra Rabová

Ilustrace: Kristina Musić (a miminko Borko), www.kikadraws.com

Sazba a tisk: ACT Printlab, Čakovec, Chorvatsko

ISBN: 978-80-907136-4-2

Tato knížka je výsledkem spolupráce tří organizací v rámci projektu Erasmus +:

Roda – Rodiče v akci, Chorvatsko

Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, Česká republika

Indo Anai – Společnost pro podporu péče soustředěné na rodinu, Slovinsko

Tento projekt byl financován za podpory Evropské komise. Informace uvedené v knize představují pouze pohled autorů. Evropská komise nepřijímá zodpovědnost za způsob, jakým by informace v knize mohly být použity.

Spolufinancováno
z programu Evropské
unie Erasmus +



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



RODA[®]

| rodičtvi u akci |

Aperio
Healthy Parenting
Association

Čestné prohlášení: Tato kniha ani její autorky nepřijímají žádnou finanční podporu výrobců lékařských přístrojů, farmaceutických firem nebo výrobců náhradní kojenecké stravy a jejich názory nejsou vázány na žádné komerční zájmy. Naším úmyslem je pouze poskytovat informace, které ženy potřebují k tomu, aby mohly dospět k vlastnímu nejlepšímu rozhodnutí.

Autorky vyvinuly veškeré úsilí, aby předkládané informace byly správné, nezkreslené a aktuální (v době tisku). Tato kniha nemá nahrazovat odbornou zdravotnickou péči porodních asistentek či lékařů a lékařek. Autorky knihy ani spolupracující organizace nepřijímají odpovědnost za použití informací v textu.

Obsah

Kapitola první – Tělo je úžasné	11
Co možná o svém těle nevíte	12
Viva la vulva.....	12
Kapitola druhá – Dělat vše, jak nejlépe to jde	19
Dělejte to nejlepší – Hýbejte se	20
Rozhýbejte své těhotné tělo	22
Dělejte to nejlepší – Starejte se o psychické zdraví.....	24
Dělejte vše co nejlépe – Stravovací návyky	27
Jaký je zdravý váhový přírůstek?	31
Kapitola třetí – Péče v těhotenství	39
Předporodní péče, která vám bude vyhovovat	40
Prenatální poradna	43
Rutiní postupy, testy nebo screeniny navrhované při prenatální péči.....	47
Prenatální vyšetření a screeniny	53
Typy nabízených vyšetření.....	56
Kapitola čtvrtá - Tělo a duše v prvním trimestru.....	61
Příznaky od A do do Z – První trimestr	62
Emoce na horské dráze – První trimestr	64

Kapitola pátá – Tělo a duše v druhém trimestru.....	71
Příznaky od A do Z – Druhý trimestr	72
Emoce na horské dráze – Druhý trimestr	75
Kapitola šestá – Tělo a duše ve třetím trimestru	81
Příznaky od A do Z – Třetí trimestr	82
Emoce na horské dráze – Třetí trimestr	88
Kapitola sedmá – Tělo a duše ve „čtvrtém trimestru“.....	96
Příznaky od A do Z – Po porodu	97
Emoce na horské dráze – Porodní období	103
Kapitola osmá – Vše, co potřebujete vědět o porodu	109
Jak je to doopravdy	110
Hormonální orchestr.....	116
Mozek a svěrače	120
Pohyb během porodu	123
A hele, miminko!.....	133
Císařský řez	138
Kapitola devátá – Přípravy na porod	146
Proč bych si měla psát porodní plán?	147
Váš porodní tým	155
Doma, v porodním centru, nebo v nemocnici?	158
Bezpečí	158

Jak zvládnout porodní vlny	164
Rutinní postupy během porodu	171
Rutinní postupy po porodu	177
Rutinní vyšetření a zákroky u novorozence	180
Nečekané situace	182
A co když bude nutný císařský řez?	187
Kapitola desátá – Závěrečné odpočítávání.	191
Závěrečné odpočítávání	192
Polohy miminka v děloze	195
Vaše tělo v posledních týdnech těhotenství	201
Už je to tady! Nebo ne?	204
Kapitola jedenáctá – Vše, co potřebujete vědět o době po porodu	209
A je to tady	210
To nejlepší pro vaše miminko	221
Poporodní změny nálad	227
První týdny kojení	235
Obtížné chvíle v poporodní době	239
Dvanáctá kapitola – Plánování doby poporodní.	245
Proč bych si měla vytvořit poporodní plán?	246

Kapitola 13 - Poznámka na konec	254
Co si ještě přečíst	255
Zdroje	257

Úvod

Nadšená, vyděšená, ohromená, unešená. Všechny tyhle pocity máte.

Taky jsme je zažily.

V našem týmu jsou rodiče, porodní asistentky, psychologky, doly, lektorky předporodní přípravy, zastánkyně péče v mateřství. Prožily jsme plánovaná i neplánovaná těhotenství, umělá oplodnění, samovolné potraty, porody doma, porody v nemocnici (i porody na cestě do nemocnice), císařský řez po předcházejícím císařském řezu i vaginální porod po předcházejícím císařském řezu – v pěti různých zemích.

Spojila nás upřímná snaha pomáhat ženám najít vlastní poklidnou cestu divočinou těhotenství a prvních několika měsíců rodičovství. Proto jsme napsaly tohoto průvodce následujícím rokem vašeho života, rokem, kdy se budete chvílemi cítit jako na horské dráze plné čisté radosti následované zármutkem, frustrací, láskou, zmatkem, a to vše umocněno nedostatkem spánku.

Berte tohoto průvodce jako svou nejlepší kamarádku, když se dostanete do nové situace. Je to někdo, kdo vám ukáže, jak se věci mají. Nic před vámi neskrývá. Je to někdo, kdo vás pobídne, abyste zvážila všechny možnosti a vybrala si ty, které jsou pro vás nejlepší. Někdo, kdo je stále na vaší straně a bez ustání vás povzbuzuje.

Víme, že to dokážete, a hodláme vám pomoci najít si pro sebe tu nejlepší cestu.

Jsme tu, ženy, které se navzájem podporují.

Vaše průvodkyně bláznivou jízdou:

Daniela Drandić – dokončuje magisterské studium oboru Zdraví matek a dětí; lektorka předporodní přípravy, propagátorka medicíny založené na důkazech, členka pracovní skupiny Ministerstva zdravotnictví týkající se iniciativy Mother-Friendly Hospitals, vedoucí programu reprodukčních práv organizace Roda – Rodiče v akci a máma tří dětí

Teja Škodič Zakšek – nezávislá porodní asistentka, výzkumnice a lektorka, ředitelka organizace Indo Anai, prezidentka Balkánské asociace porodních asistentek a máma tří dětí

Eliška Kodyšová – psychologka, ředitelka organizace Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství a předsedkyně České ženské lobby, lektorka a máma tří dětí

Lucie Ryntová – spoluzakladatelka organizace Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, lektorka a máma tří dcer

Milena Jeřábková – spolupracovnice organizace Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, lektorka a máma dcery

Jasena Knez Radolović – koordinátorka programů organizace Roda – Rodiče v akci, laktační konzultantka, aktivistka a máma dvou dětí

Jak tuto knížku používat

Jestliže plánujete těhotenství nebo jste už těhotná, čtěte knížku postupně od začátku do konce. V jednotlivých kapitolách nejprve představíme normální mechanismus fungování lidského těla a pak se zaměříme na různé odlišnosti, jež se mohou objevit, a na možnosti, které máte, včetně jejich výhod a nevýhod. Témata jsou řazena posloupně od začátku těhotenství k šestinedělí. Všechna témata nezapadnou do přesného týdne nebo měsíce. Je dobré, když se na některá témata připravíte předem (třeba poporodní období). Takže doporučujeme přečíst celou knížku a pak se vracet k jen některým částem, když vyvstanou otázky či obavy nebo když se potřebujete ujistit, že to, co cítíte, je normální.

Všechna důležitá a komplexní témata jsou doprovázena ilustracemi, které si můžete vyfotografovat a mít je po ruce, kdykoli byste potřebovala. Anebo je můžete šířit po sociálních sítích a citovat nás. Snažily jsme se vše vysvětlit jednoduchým způsobem a s humorem a moc nás potěší, když nám poskytnete zpětnou vazbu vy, pro které jsme tuto knížku napsaly především.

A ještě dodatek. Autorky této knihy spolupracovaly na mobilní aplikaci pro těhotné rodiny Expecting – Váš průvodce těhotenstvím. Je vytvořena pro zařízení využívající Android a iOS a nabízí ještě více informací o těhotenství týden po týdnu.



Tělo je úžasné

*Neexistuje ten nejlepší čas, kdy se stát rodičem.
A neexistuje nikdo, kdo by byl na rodičovství perfektně
přípraven.*

Alexandra Sacks a Catherine Birndorf

What No-One Tells You – A Guide to Your Emotions from Pregnancy
to Motherhood (Co vám nikdo neřekne – Průvodce emocemi od
těhotenství k mateřství)

Co možná o svém těle nevíte

Většina z nás se toho o vlastním těle moc neučila. Jasně, víme, kde máme ruce a nohy, ale jak fungují naše vnitřní orgány, o tom se moc nemluví. Zvláště jedná-li se o reprodukční systém. Vlastně je nám v průběhu života podsouváno, že naše těla jsou jako časovaná bomba – je jen otázkou času, kdy se něco pokazí nebo budeme potřebovat, aby někdo přišel a něco na nás opravil.

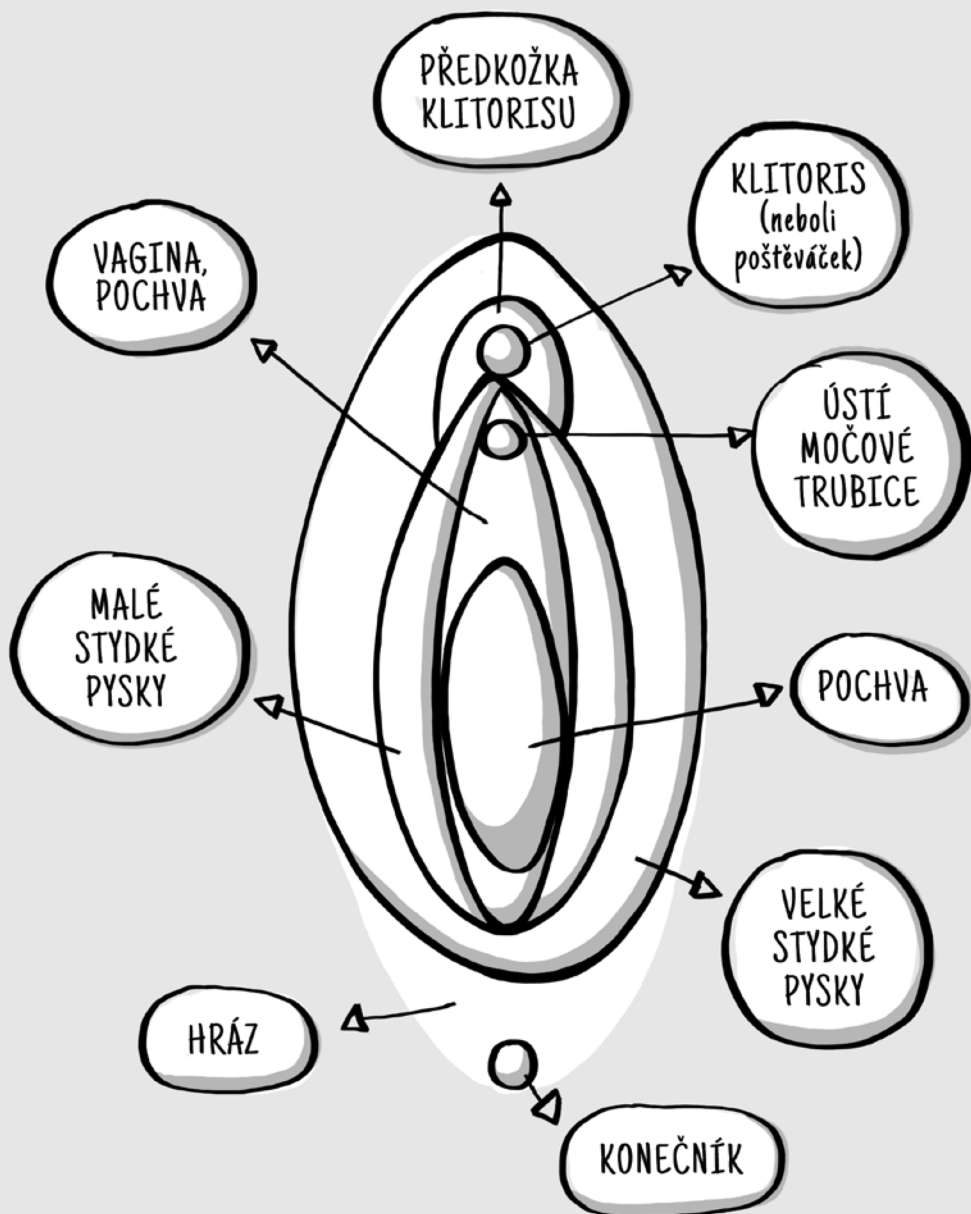
Těhotenství je skvělá příležitost ke zrušení těchto mýtů a napravení omylů, protože vidíme, jak jsou naše těla úžasná a silná. Nezáleží na tom, jestli během těhotenství potřebujeme nějakou pomoc (třeba i pomoc s otěhotněním), sám fakt, že naše tělo je schopno vypěstovat novou lidskou bytost ze dvou buněk do plně utvořeného a funkčního miminka, je síla hodná oslavy.

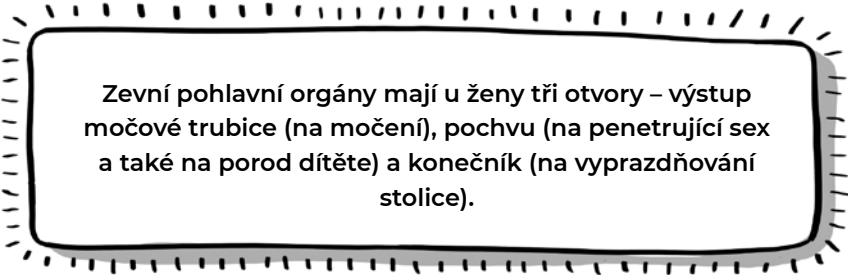
Viva la vulva

Celé těhotenství se točí kolem našeho reprodukčního systému a mnohé z nás nevědí, jak se jeho jednotlivé části nazývají. Potřebujeme vědět, jak se jim říká, abychom rozuměly tomu, co nám říkají porodní asistentky nebo lékaři a abychom jim mohly předložit své otázky nebo obavy. Všechno to začíná „tam dole“ – vulvou (vstupem do ženského pohlavního ústrojí).

Vulvy se vyskytují v bezpočtu různých obdivuhodných tvarů a velikostí. Obrázek by vám měl dát představu o tom, kde co je a jak to vypadá pohromadě. S některými částmi vulvy se patrně znáte z doteků (třeba s klitorisem či pochvou), ale s některými částmi jste se třeba ještě „neseznámila“ nebo jste jen nevěděla, jak se jim říká. Například perineum (hráz), ten prostor mezi pochvou a konečníkem, je oblast důležitá při porodu. V pozdějších kapitolách si o ní povíme více. V těhotenství, díky hormonálním změnám a většímu prokrvení, vulva trochu ztmavne. Jestli jste svou vlastní vulvu ještě neviděla, zkuste to. Vezměte si zrcátko a prohlédněte si tu ohromující a mocnou část vlastního těla – dost silnou a odolnou, aby dokázala přivést na svět dítě, a dost jemnou a citlivou, aby mohla být zdrojem rozkoše. Kdyby muži měli takový orgán, neustále by se jím chlubil – a my bychom měly také!

Seznamte se svou vulvou

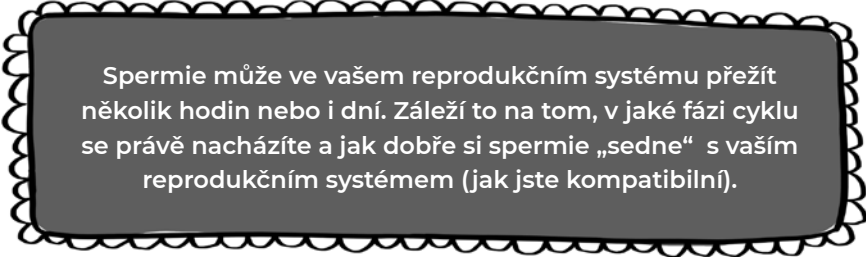




Zevní pohlavní orgány mají u ženy tři otvory – výstup močové trubice (na močení), pochvu (na penetrující sex a také na porod dítěte) a konečník (na vyprazdňování stolice).

Pohled dovnitř

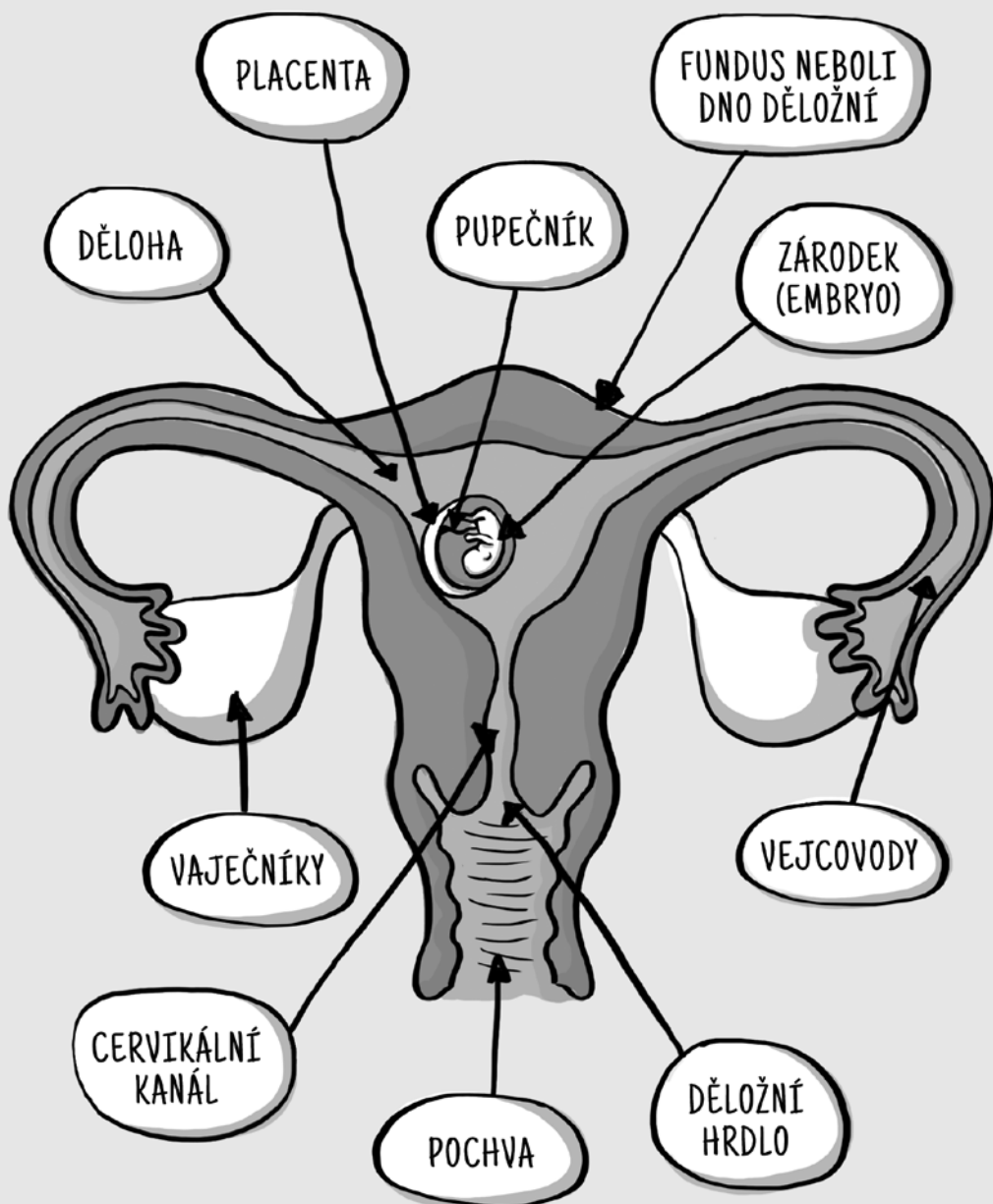
Cesta těhotenstvím začíná v reprodukčním systému – ve vaječnicích dozrávají vajíčka. Většinou se jednou za měsíc jedno uvolní (někdy více, v případě dvouvaječných dvojčat). Vajíčko se posunuje vejcovodem a jen tak se tam vznáší několik hodin nebo třeba i celý den. Jestli jste se pomilovali v období ovulace nebo pár dní před či po ní, naděje na otěhotnění je veliká. Jinými slovy – dost možná bude vajíčko oplodněno spermií.



Spermie může ve vašem reprodukčním systému přežít několik hodin nebo i dní. Záleží to na tom, v jaké fázi cyklu se právě nacházíte a jak dobře si spermie „sedne“ s vaším reprodukčním systémem (jak jste kompatibilní).

Oplodněné vajíčko se posunuje vejcovodem, až dorazí do dělohy. Asi tak po dvou týdnech růstu se některá vajíčka zanoří do děložní sliznice. Výsledkem je těhotenství. Jiná se v děloze neuchytí a výsledkem je menstruace. Výzkum naznačuje, že dvě ze tří oplodněných vajíček se do děložní sliznice nezanoří. Z toho vyplývá, že většina oplodněných vajíček se v těhotenství nepromění. Také to vysvětluje, proč to obvykle pár měsíců trvá, než otěhotníte.

Můj reprodukční systém



Neexistuje žádné pravidlo, podle kterého by si mělo vajíčko k zanoření vybrat určitou část vnitřního prostoru dělohy. Je to zcela věc náhody. Důležité je, aby dorazilo skutečně do dělohy a nezanořilo se mimo ni. Kdybyste na počátku těhotenství začala vnímat nepříjemné, až ostré bolesti v břiše nebo jste začala krvácet, vyhledejte lékařskou pomoc. Mohlo by se jednat o takzvané mimoděložní těhotenství, tedy situaci, kdy se vajíčko usídlilo někde ve vejcovodu nebo dokonce i mimo něj.

Děloha je silný pružný sval, který postupně roste s rostoucím oplodněným vajíčkem, aby na svůj rozvoj mělo dost místa. Teď už mu říkáme zárodek (embryo). Při návštěvách v poradně bude porodní asistentka nebo lékař měřit krejčovským centimetrem výšku fundu. Měření dělohy v centimetrech od děložního hrdla po fundus může pomoci při výpočtu termínu porodu, při určování stáří těhotenství. Výpočet termínu porodu zohledňuje mnoho faktorů, kterým se budeme více věnovat ve 3. kapitole.

Během těhotenství se v děložním hrdle vyvine hlenová zátka. Uzavírá vstup do dělohy, a chrání tak její vnitřní prostor proti bakteriím. Hlenová zátka může na konci těhotenství odejít, a to v době, kdy se hrdlo děložní začíná pootevírat, aby později umožnilo dítětku průchod pochvou. Hlenová zátka může odejít najednou nebo postupně, po částech v podobě hustého hlenu.

Není ohromující, jak tenhle propojený a vyladěný systém funguje?

Zapamatujte si

- Vaše tělo je silné a výborně vybavené.
- Vaše tělo umí zplodit, odnosit a porodit dítě.
- Všechno „tam dole“ se nějak jmenuje a má svou úžasnou funkci.
- Změnám v těhotenství lépe porozumíte, seznámíte-li se s vulvou a reprodukčním systémem. Lépe také porozumíte tomu, co vám říká porodní asistentka nebo lékař, a budete pak klást dobré otázky.

Vyzkoušejte

- Vezměte si zrcátko a prohlédněte si svou vulvu. Pokuste se rozpoznat a pojmenovat jednotlivé části a všimněte si, jak jsou krásné. Uvidíte lépe, když si jednu nohu opřete o něco vyššího. Třeba vanu nebo záchodovou mísu.
- Zaznamenávejte si menstruaci. Postaru na papír nebo použijte moderní aplikaci pro mobilní telefony. Všimněte si výtoku. Větší a řidší výtok může ukazovat na ovulaci. Můžete si zaznamenávat i další úkazy nebo příznaky. Všimněte si, zda je v nich nějaká pravidelnost.
- Až půjdete na ultrazvuk během běžného gynekologického vyšetření nebo na počátku těhotenství, nechte si ukázat reprodukční orgány. A jste-li těhotná, nechte si ukázat, kde je v děloze placenta a jak je uložené děťátko.
- Buďte na své tělo pyšná – je to dokonale vyladěný systém, má spoustu schopností, je krásné a dokonce dokáže vypěstovat novou lidskou bytost!



Dělat vše, jak nejlépe to jde

Svým životním stylem můžete významně ovlivnit vlastní požitek z těhotenství, můžete snížit pravděpodobnost, že se u vás objeví těhotenská cukrovka, že porodíte předčasně, že budete chudokrevná, přiberete příliš mnoho, nebo naopak příliš málo. Není to úžasné a posilující?

Lily Nichols, registrovaná odbornice na výživu
Real Food for Pregnancy (Skutečná strava v těhotenství)

Dělejte to nejlepší – Hýbejte se

Každý člověk vstupuje do těhotenství v jiném zdravotním stavu a s různými dobrými i špatnými návyky. Těhotenství je dobrá příležitost zrevidovat své návyky a zamyslet se, jak by se co dalo dělat lépe. A vůbec to neznamena, že musíte být perfektní nebo mít pocit viny. Je to jen příležitost soustředit se na to, co můžete udělat, a udělat to co nejlépe. A nezáleží na tom, jak na tom po stránce zdravotní jste nebo jaký jste dosud vedla život. I malé změny mohou přinést velké výsledky vám i vašemu děťátku.

Starat se o sebe znamená starat se o děťátko

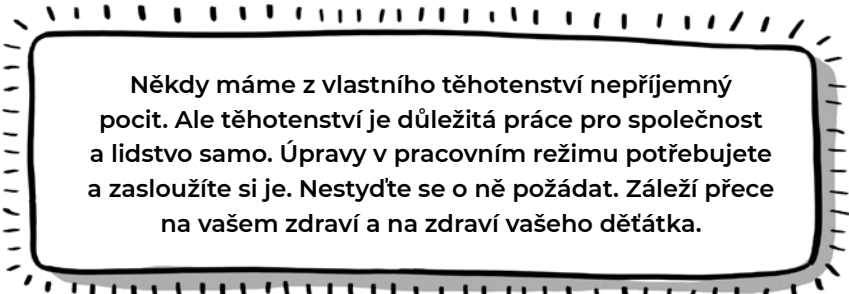
Matka a dítě jsou neoddělitelný pár a cokoli je dobré pro maminku, je nakonec dobré i pro miminko. Ačkoli se často říká, že se musíme pro své děti obětovat, pravda je taková, že pečováním o sebe samu pečujeme také o děťátko. A platí to jak v těhotenství a během porodu, tak v šestinedělí. Na prvním místě byste se měla věnovat svému duševnímu, spirituálnímu i fyzickému zdraví. Je to velice důležité.

Stále více výzkumných prací se věnuje zkoumání, jak velký vliv má životní styl před, v průběhu a po těhotenství na zdraví. Samozřejmě že existují faktory, které nemůžete vždy jednoduše ovlivnit, jako třeba váš současný zdravotní stav, věk, genetické faktory a místo, kde právě žijete. Ale budete-li se snažit dělat co nejlépe věci, které ovlivnit můžete, je pravděpodobné, že to pozitivně ovlivní zdraví vaše i zdraví vašeho dítěte.

Prostředí

Dříve či později byste měla říci svému zaměstnavateli, že jste těhotná. Záleží na tom, kde pracujete. Bude snazší naplánovat případné úpravy vašich pracovních povinností, bude-li zaměstnavatel vědět, že jste těhotná. Také je důležité se ujistit, že nepracujete s nebezpečnými látkami. A kdybyste si nebyla jistá, zda vaše práce nemůže nějakým způsobem ovlivnit těhotenství, poraďte se s někým zodpovědným za bezpečnost práce nebo zaměstnaneckou politiku. Toxikologie nebo oddělení pro zacházení s jedy či nebezpečnými látkami vám také mohou poskytnout užitečné informace o substancích, kterým jste vystavená, zda mohou mít vliv na rané těhotenství. Necítíte-li se na to, abyste plnila své běžné pracovní povinnosti, pohovořte si s nadřízeným,

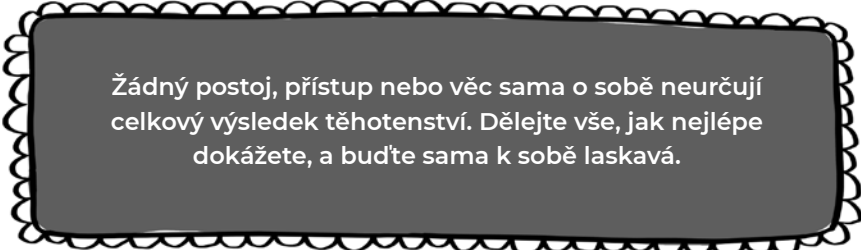
jaké jsou možnosti řešení. Těhotné ženy mají obvykle právo na úpravu pracovních povinností. Tato úprava by měla, mimo jiné, zahrnout také častější přestávky.



Někdy máme z vlastního těhotenství nepříjemný pocit. Ale těhotenství je důležitá práce pro společnost a lidstvo samo. Úpravy v pracovním režimu potřebujete a zasloužíte si je. Nestydte se o ně požádat. Záleží přece na vašem zdraví a na zdraví vašeho dítěte.

Vy i vaše rodina si dejte pozor, abyste domů nepřinášeli nebezpečné látky. A jestli někdo z rodiny pracuje v ohrožujícím prostředí (především chemicky nebo radiologicky), dbejte na to, aby pracovní oblečení a boty nechával mimo byt. Pokud je to možné, ať se před příchodem domů anebo hned po příchodu osprchuje.

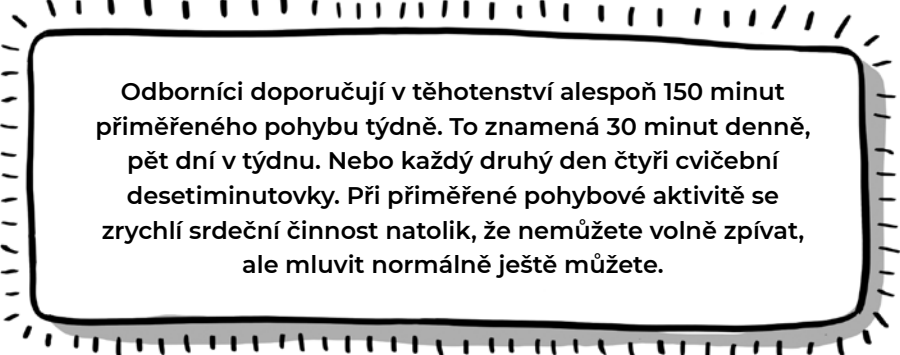
Máte-li mezi členy své rodiny kuřáka, neměl by u vás doma kouřit. Vzduch, který dýcháte, ovlivňuje vaše zdraví. Jestli sama kouříte, pokuste se omezit počet vykouřených cigaret na minimum. Nejlepší by bylo, kdybyste kouřit přestala úplně. Toxické látky z cigaretového kouře prochází placentou, zrychlují puls dítěte, zvyšují riziko předčasného porodu nebo porodu takzvané hypotrofického plodu (to znamená dítěte, které je na svůj věk příliš malé, má příliš nízkou porodní váhu). Po porodu může u dítěte způsobit abstinenční syndrom. Potřebujete-li pomoc s ukončením kouření, požádejte o radu porodní asistentku či lékaře. Buď vám poradí přímo, nebo vám řeknou, kam se obrátit.



Žádný postoj, přístup nebo věc sama o sobě neurčí celkový výsledek těhotenství. Dělejte vše, jak nejlépe dokážete, a buďte sama k sobě laskavá.

Rozhýbejte své těhotné tělo

Většina lidí vede dnes sedavý životní styl. Sedíme více a déle než naši předkové. Činorodost je ale pro zdraví důležitá. Během těhotenství má pohyb zásadní důležitost. Pozitivně ovlivňuje krevní tlak, snižuje riziko cukrovky, snižuje pravděpodobnost císařského řezu, zlepšuje spánek a náladu. Díky cvičení se můžete zbavit, nebo téměř zbavit, problémů, jako jsou bolest hlavy, bolest v zádech, otoky a dokonce zácpa. Pravidelný pohyb může také přispět k tomu, že miminko zaujme v děloze takovou pozici, která je pro porod výhodnější (více si povíme později). Cvičení vám může pomoci zvládnout porod snadněji. A nemusíte být zrovna atletka. Jste-li již nyní pohybově aktivní, tak v tom prostě pokračujte, dokud se budete cítit v pohodě a dokud vám to vaše těhotné břicho dovolí. Naslouchejte vlastnímu tělu a svou činnost upravujte podle pocitů a potřeby. Jestli zatím pohybově aktivní nejste, těhotenství je určitě dobrá příležitost k zařazení pohybu do každodenního života. Začněte postupně. Všechno se počítá. Alespoň tu a tam deset minut pohybu. Chůze, jízda na kole, plavání, tanec, chůze po schodech – tohle všechno je užitečné.



Odborníci doporučují v těhotenství alespoň 150 minut přiměřeného pohybu týdně. To znamená 30 minut denně, pět dní v týdnu. Nebo každý druhý den čtyři cvičební desetiminutovky. Při přiměřené pohybové aktivitě se zrychlí srdeční činnost natolik, že nemůžete volně zpívat, ale mluvit normálně ještě můžete.

Možná vám bude vyhovovat zacvičit si nebo se jinak hýbat společně s dalšími těhotnými ženami z okolí. Podívejte se po nějakém společném cvičení. Většina fit center nebo klubů nebo pohybových studií nabízí zvláštní lekce pro těhotné. Mezi vyhledávané pohybové aktivity patří jóga nebo pilates. Ale cvičení ve vodě také není špatná volba. Hledejte, zkoušejte, a nakonec si vyberte takovou pohybovou aktivitu, která vám přinese nejvíce pohody a uspokojení. Instruktor by vám měl být schopen pomoci upravit cvičení podle týdne těhotenství, ve kterém se nacházíte, a podle měnící se rovnováhy. Určitě si nevybírejte lekce, při nichž se cítíte pod tlakem a které vám nepřinášejí uspokojení, radost a pohodu.

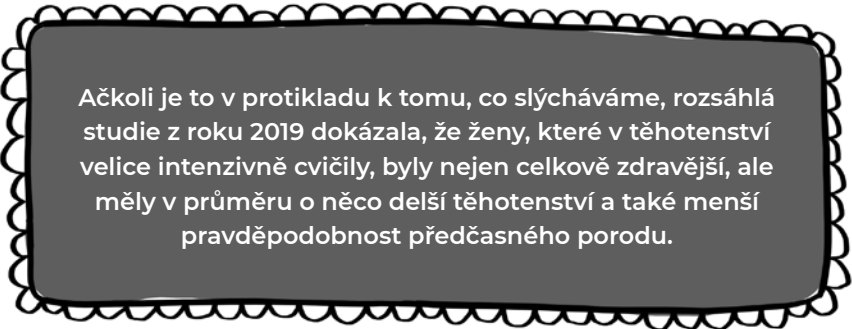
Přidanou hodnotou společného cvičení je to, že se setkáte s novými lidmi. Nepospíchejte, seznamte se s ostatními ve skupině. Mohou zde vznikat přátelství a můžete zde získat významnou podporu pro období těhotenství, ale i po něm.

Opatrnost je namístě

Cvičení je v těhotenství všeobecně bezpečné. Jestli ale máte obavu, zeptejte se své porodní asistentky nebo lékaře. Vyhněte se sportům, při nichž hrozí úder do břicha nebo pád. Rostoucí prsa potřebují zvláštní oporu. Noste při cvičení dobrou podprsenku. Vyhněte se přehřátí. Noste volné šaty. Nepobývejte v horkém, vlhkém prostředí a raději necvičte „hot“ pilates nebo „hot“ jógu (cvičení v horké místnosti). A nezapomeňte na pitný režim. Neustále s sebou noste lahev s vodou a postupně, ale stále se zavodňujte před, během i po cvičení.

Když hodně sedíte

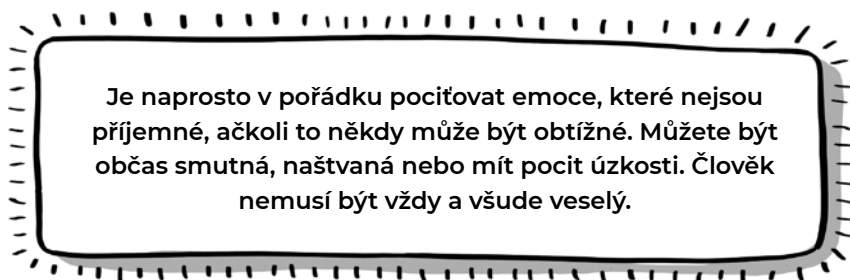
V dnešní době je normální, že sedíme v práci, doma, při cestování. Dlouhé sezení není zdravé pro nikoho, tím méně pro těhotné ženy. Zkuste si vytvořit návyk, že nejméně jednou za hodinu vstanete a dojdete se napít, projdete se nebo se trochu protáhnete. A kdybyste měla tendenci zapomínat, nařídte si „minutku“ nebo budíka v telefonu. V desáté kapitole si povíme o tom, jak mohou pohyb a vzpřímené pozice ulehčit porod.



Ačkoli je to v protikladu k tomu, co slycháváme, rozsáhlá studie z roku 2019 dokázala, že ženy, které v těhotenství velice intenzivně cvičily, byly nejen celkově zdravější, ale měly v průměru o něco delší těhotenství a také menší pravděpodobnost předčasného porodu.

Dělejte to nejlepší – Starejte se o psychické zdraví

Psychické zdraví je stejně důležité jako fyzické a v těhotenství je dobré mu věnovat zvláštní pozornost. Různí lidé v různých životních situacích to budou vnímat různě. Těhotenství je velmi příhodná doba k tomu, abyste se naučila odmítat závazky, činnosti nebo situace, které vás stresují. Stejně tak se můžete učit přijímat situace, jež vaše pocity zlepšují. Třeba cvičení, čas příjemně strávený s přáteli, poslech oblíbené hudby nebo četba. Zkrátka nezapomeňte si udělat občas chvilku pro sebe. Také není špatný nápad poohlédnout se po nějaké podpůrné skupině. Třeba skupině dalších těhotných žen.



Vstát a cítit se odpočnutá

Dostatek spánku je klíčem k psychickému i fyzickému zdraví. Neexistuje jeden univerzální recept, jak dosáhnout kvalitního nočního spánku, ale je tu pár pravidel, která většinou pomáhají. Vyhýbejte se většímu množství kofeinu, zvláště v druhé polovině dne, chodte spát a vstávejte každý den v podobnou dobu. Většinou pomáhá, když se asi hodinu či dvě před spaním nedíváte do obrazovky mobilu, počítače nebo televize. Kvalitu spánku také můžete zlepšit úpravou stravovacích návyků. Nejezte před spaním (pokud je to pro vás možné, naplánujte poslední jídlo nejméně čtyři hodiny před usnutím) a nepijte pozdě večer příliš mnoho tekutin, zvláště v posledních měsících těhotenství. A nezapomeňte se jít vyčurat – ušetříte si tak jednu noční cestu na WC. Upravte teplotu místnosti a přikrývek tak, aby vám byla příjemná, a zakryjte okna, aby byla v místnosti dostatečná tma. I to podporuje zdravý spánek. V 10. kapitole najdete obrázek s návrhy, jak si ve vysokém stadiu těhotenství najít pohodlnou polohu. Dodržování pravidel spánkové hygieny může výrazně zlepšit kvalitu i množství

spánku a to udělá zázraky s vaší náladou a také s vaší schopností čelit všem změnám a výzvám, které každé těhotenství provázejí.

Všechno nemusíte zvládat sama

Delegujte a říkejte si o pomoc. Nestydte se požádat o praktickou pomoc partnera, rodinu nebo přátele. Mohou vám pomoci s běžnými domácími pracemi, vyřídit za vás některé pochůzky. A po porodu možná zjistíte, že se ráda budete dělit o činnosti, které se budou automaticky s příchodem miminka a péčí o něj objevovat. Vaši blízcí vám, velmi pravděpodobně, budou rádi pomáhat.

Přijměte fakt, že něco pod kontrolou mít můžete, a něco ne

Cesta těhotenstvím je, svým způsobem, cestou pokory. Něco mít pod kontrolou můžete, ale ne všechno. Snaha o perfektní dodržování různých pravidel ještě nemusí přinést perfektní výsledek. Snažte se dělat vše nejlépe, jak v danou chvíli můžete. A to stačí.

Těhotný mozek

Myslely jsme si, že řeči o „těhotenském mozku“, o zapomětivosti a obtížném soustředění v těhotenství jsou jen báchorky. Poslední výzkumy ale ukazují, že je to složitější. Pravda je, že ačkoli jste rozhodně pořád „normální“, může se vám stát, že budete zapomětlivější nebo roztržitější než obvykle. Teorie říká, že jak se měníte a rostete v matku, mění se a roste i váš mozek, během několika měsíců se stabilizuje a (jak se ukazuje) nakonec funguje ještě lépe než před otěhotněním. Budte se sebou tedy trpělivá, je to důležitá fáze, kdy se vyvíjíte jako člověk i jako rodič.

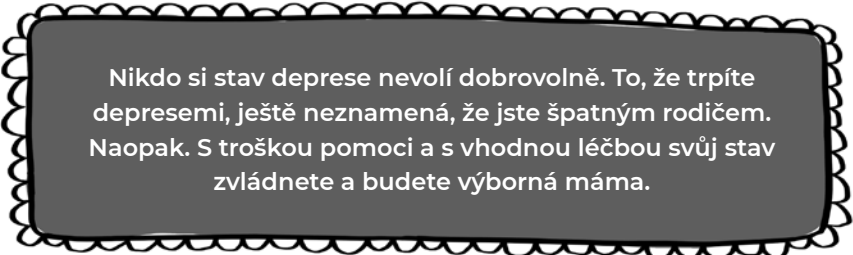
Náladovost

Některé ženy jsou během těhotenství náladové. Změny nálad přicházejí pod vlivem fyzických, hormonálních, emocionálních a životních změn, které těhotenství přináší. Na změnách nálady se významně podílí oživení dávno prožitých traumat, komplikace v těhotenství, kvalita partnerského vztahu, vztahy v rodině či zaměstnání. Významnými změnami nálad jsou více ohroženy ženy, které v minulosti trpěly zvýšenou úzkostlivostí nebo depresemi.

Příznaky, které je vhodné řešit:

- Silná únava a nespavost.
- Častý pláč.
- Snaha stranit se druhých (až izolovat se od ostatních).
- Zvýšená podrážděnost.
- Velká chronická úzkostlivost.
- Neustálá potřeba jíst, zvláště když se necítíte dobře.

Neváhejte požádat o radu a pomoc porodní asistentku nebo lékaře, jestliže se dostanete do stavu chronické úzkosti či deprese. Pomoci vám může například odborná konzultace, zajištění správné výživy, pohyb (přiměřený sport, dostatek chůze), podpůrné skupiny zaměřené na psychické zdraví v těhotenství, podpora vašeho partnera, rodiny, přátel. A nepomůže-li nic ze zmíněného, pak možná pomůže vhodně zvolená medikace. Psychické a emocionální výkyvy před těhotenstvím mohou být vstupní branou do poporodní deprese, je tedy dobré zabývat se jimi včas. Více se dozvíte v 11. kapitole.



Nikdo si stav deprese nevolí dobrovolně. To, že trpíte depresemi, ještě neznamená, že jste špatným rodičem. Naopak. S troškou pomoci a s vhodnou léčbou svůj stav zvládnete a budete výborná máma.

Dělejte vše co nejlépe – Stravovací návyky

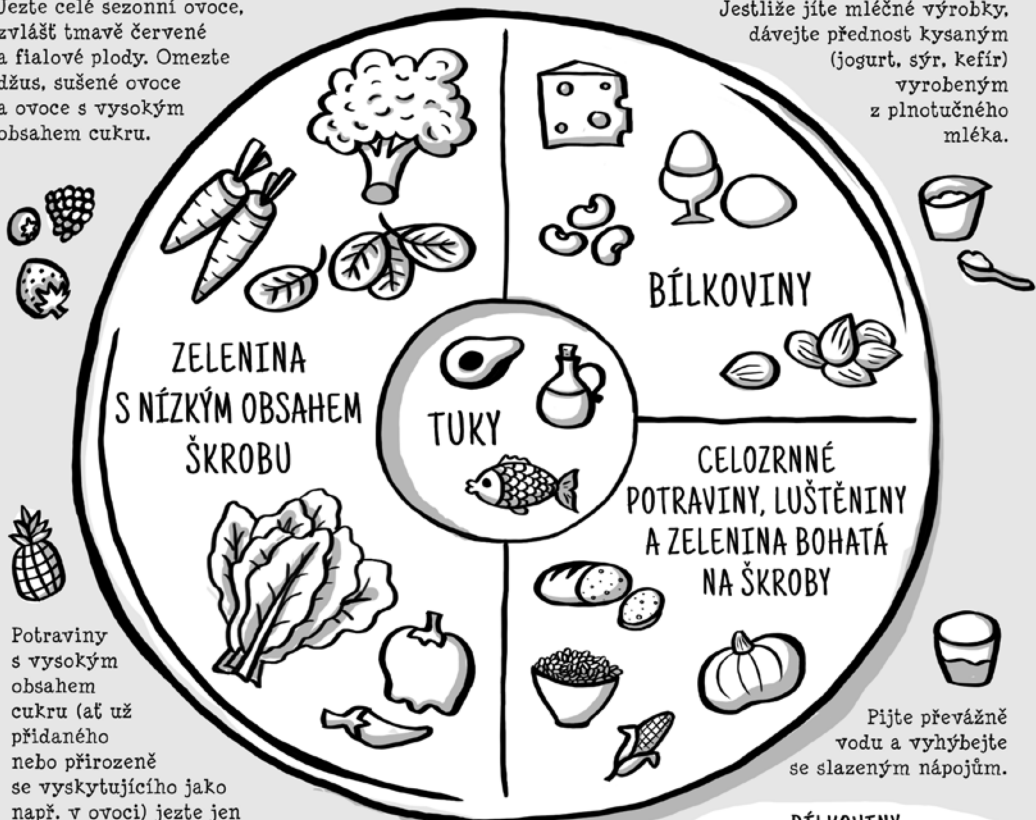
Zdá se, že v západní kultuře jsou ženská těla pod neustálým drobnohledem. A zvláště v těhotenství. V tomto období byste se měla snažit jíst tak zdravě, jak to jen jde. Ideální je strava, která je co nejméně průmyslově zpracovaná, je lokální a sezonní. To znamená, že pochází z místa, kde žijete, a odpovídá současnému ročnímu období. Forma, ve které ji konzumujete, by se měla co nejvíce blížit té formě, v jaké ji najdete v přírodě, jen s minimální úpravou. Doba trvanlivosti daného produktu by měla být co nejkratší. Nebo by neměla být žádná, protože daná potravina je určena k přímé spotřebě. Jezte tedy co nejjednodušší stravu s maximální výživnou hodnotou. Podle Lily Nichols, odbornice na výživu a autorky knihy *Skutečná výživa pro těhotenství*, by se vaše strava měla skládat ze zeleniny, ovoce, masa, drůbeže, ryb, ořechů, semen a zdravých tuků. Mléčné výrobky nejsou tak důležité, ačkoli je mnohé ženy mají rády a dobře je snášejí. Víte-li, jak na to, můžete zařadit i různé druhy zrn a semínek. Možná jste na takový druh potravin dosud nebyla zvyklá, ale zdravá, živá strava může skutečně veliký pozitivní vliv na zdraví ženy v těhotenství i na zdraví miminka. Na obrázku uvádíme příklad dobře vyvážené stravy v těhotenství.

Váhový přírůstek v těhotenství je velmi individuální a závisí na mnoha faktorech, nejen na tom, co jíte. Mnohem důležitější je soustředit se na to, co jíte, než kolik jste přibrala. Nikdo není dokonalý a nikdo také nejí jen dokonalou stravu. V těhotenství bude docela dobře stačit, když budete dělat to nejlepší, co můžete, když můžete, a rozhodně si nedělejte výčitky a netrestejte se za to, že občas sníte i to, co tak úplně nejlepší není. Je dobré více přemýšlet o tom, co jíte, a pokusit se jíst více „skutečné, živé“ stravy, alespoň v těhotenství. Sníží to riziko těhotenské cukrovky, preeklampsie, chudokrevnosti i předčasného porodu.

Vyvážený jídelníček během těhotenství

Jezte celé sezónní ovoce, zvláště tmavě červené a fialové plody. Omezte džus, sušené ovoce a ovoce s vysokým obsahem cukru.

Jestliže jíte mléčné výrobky, dávejte přednost kysaným (jogurt, sýr, kefír) vyrobeným z plnotučného mléka.



Potravin s vysokým obsahem cukru (ať už přidaného nebo přirozeně se vyskytujícího jako např. v ovoci) jezte jen výjimečně, při zvláštních příležitostech.

Pijte převážně vodu a vyhýbejte se slazeným nápojům.

ZELENINA S NÍZKÝM OBSAHEM ŠKROBU

Jezte větší porce zeleniny, která roste nad zemí, zvláště si vybírejte tmavou, listovou zeleninu zelené barvy. Brokolice, mrkev, papriky apod. vám pomohou získat vitamíny a minerály a také udrží váš zažívací trakt v pohybu. Ochucujte zdravými tuky.

CELOZRNÉ POTRAVINY, LUŠTĚNINY A ZELENINA BOHATÁ NA ŠKROBY

Volte vždy celozrné potraviny (celozrný chléb, těstoviny, tmavou rýži a ovesné vločky) a další zdravé potraviny obsahující škrob, jako jsou fazole, čočka a dýně. Vyhňte se průmyslově zpracovaným obilninám (bílý chléb, rýže) a zelenině, která roste pod zemí, protože obsahuje vysoký podíl škrobu a cukru.

BÍLKOVINY

Vybírejte potraviny bohaté na bílkoviny jako drůbeží maso, fazole, ořechy, malé ryby, tofu, sýr, vejce. Neodstraňujte přirozeně se vyskytující tuk. Vyhýbejte se průmyslově zpracovaným masným výrobkům.

TUKY

Při vaření a dochucování jídel dejte přednost zdravým olejům (olivový, kokosový nebo avokádový olej, máslo). Ořechy, semínka a tučné ovoce (jako např. avokádo) obsahují zdravé tuky.

Informace navíc

Některé výživné látky zasluhují zvláštní pozornost. Jen málo zdrojů uvádí informace o jejich důležitosti.

Fermentované potraviny – Jsou to potraviny, které ovlivňují kvalitu vašeho mikrobiomu. To je společenství užitečných, přátelských mikrobů a bakterií, které osídlily vaše střevo a pochvu. Při narození je miminko osídleno společenstvím bakterií, které žijí v symbióze s tělem jeho matky. Toto osídlení tvoří základ jeho dalšího fyzického i psychického zdraví. Studie prokazují, že pestrá strava složená z živých potravin, zvláště fermentovaných, například jogurtů, kysaného zelí, misa (pasta ze sójových bobů) nebo kimči (křupavý salát z kysané zeleniny), zlepšuje vyhlídky na zdravý, stabilní mikrobiom.

Bílkoviny – Bílkoviny pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi, zabraňují bolesti hlavy a nevolnosti a jsou stavebním materiálem pro vyvíjející se tělíčko miminka. Můžeme je získávat z různých zdrojů. A všechny jsou potřebné. V první polovině těhotenství byste měla prostřednictvím stravy získat okolo 80 g denně a ve druhé polovině těhotenství okolo 100 gramů na den.

Tuky – Tuky mají všeobecně špatnou pověst, ale je důležité, abyste věděla, že **tuky z vás tloušťka neudělají**. Jak vy, tak miminko potřebujete během těhotenství zvýšené množství kvalitních tuků. Potřebujete je ke vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích a dalších výživných látek, které jsou pro zdravé těhotenství zásadní. Jsou to například vitaminy A,D,E, K a cholin. Tuky potřebuje i mozek vyvíjejícího se miminka. Obsahuje až 60 % tuku. Kupujte raději kvalitní tuky (viz obrázek výše) a snažte se vyhnout rafinovaným rostlinným tukům.

Cukry a sacharidy – Cukry (třeba ve sladkých balených potravinách, džusech, perlivých sladkých nápojích) a „bílé“ karbohydráty (například v sušenkách, obilovinách, těstovinách, pečivu) mají tu nevýhodu, že prudce zvýší hladinu cukru v krvi. A ta zase rychle klesne. Prudké změny hladiny cukru v krvi mohou vám i dítětku přivodit dlouhodobé zdravotní problémy. Dobrou skladbou jídelníčku můžete prudkým změnám hladiny cukru v krvi zabránit. Do svého jídelníčku zařazujte méně pečiva, rýže, těstovin, škrobové zeleniny (například brambory, hrášek, kukuřice), naopak přidejte zeleninu, která obsahuje škrobu méně.

Alkohol – V současné době většina veřejných zdravotnických institucí doporučuje, aby těhotné ženy vůbec nepily alkohol. Je to proto, že nevíme, jaké množství alkoholu je pro těhotenství bezpečné. U některých žen může i malá dávka alkoholu v těhotenství způsobit problémy ve vývoji plodu. Rozhodně byste měla být opatrná a silně pítí alkoholu omezit.

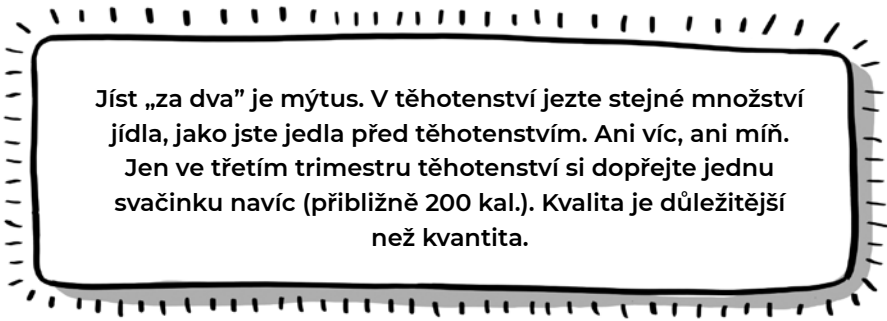
Kofein – Kofein není obsažen jen v kávě a čaji. Je obsažen také v colě a v energetických nápojích. Omezte množství kofeinu na 200 mg denně a méně. Všeobecně to odpovídá dvěma hrníčkům kávy nebo černého čaje denně (káva instantní, espresso nebo filtrované). Coly a energetické nápoje jsou v podstatě směsí cukru a kofeinu. Měla byste je ze svého pitného režimu zcela vyškrtnout.

Jaký je zdravý váhový přírůstek?

Určení zdravého váhového přírůstku je závislé na vaší výchozí váze. Některé ženy přiberou více, některé méně. Je-li váš body mass index (BMI) nižší nebo vyšší než ten, který je v tabulkách uváděn jako normální, poraďte se s porodní asistentkou nebo lékařem, co dělat, aby se váš váhový přírůstek co nejvíce přibližoval doporučeným hodnotám. Velké odchylky mohou způsobit zdravotní problémy vám i miminku. Jestli si nejste jistá, jaký byl váš BMI před těhotenstvím, na internetu najdete online aplikace, které vám ho pomohou spočítat. Vzpomeňte si, kolik jste vážila před těhotenstvím, a změřte svou výšku. Uvádíme několik orientačních údajů pro odhad zdravého váhového přírůstku:

- Příliš nízká váha: BMI méně než 18,5 – doporučený váhový přírůstek 13 kg až 18 kg
- Normální váha: BMI 18,5 až 24,9 – doporučený váhový přírůstek 11,5 kg až 16 kg
- Nadváha: BMI 25 až 29,9 – doporučený váhový přírůstek 7 kg až 11,5 kg
- Obezita: BMI 30 nebo více – doporučený váhový přírůstek 5 kg až 9 kg

Nezapomeňte, že výše uvedené hodnoty jsou pouze informační, orientační hodnoty. Svou osobní situaci proberte s porodní asistentkou nebo lékařem.



Jíst „za dva“ je mýtus. V těhotenství jezte stejné množství jídla, jako jste jedla před těhotenstvím. Ani víc, ani míň. Jen ve třetím trimestru těhotenství si dopřejte jednu svačinku navíc (přibližně 200 kal.). Kvalita je důležitější než kvantita.

Kde všechna ta kila jsou?



KREV 1,8 kg

TĚLNÍ
TEKUTINY
1,8 kg

MATEŘSKÉ
BÍLKOVINY
A ZÁSOBY TUKU
3,2 kg

PRSA 1 kg

MIMINKO
3,4 kg

PLODOVÁ
VODA
1 kg

PLACENTA 0,8 kg

DĚLOHA 1 kg

Číslo jsou
přibližná

Kde se přibírá?

Budete překvapená, kde se vám přibraná hmotnost usadí – prsa ztěžknou, zmnoží se objem krve a dalších tělních tekutin, tvoří se plodová voda a placenta a rostoucí děloha také něco váží. Váha nenarůstá rovnoměrně. Většinou roste nejrychleji na počátku těhotenství, pak váhový nárůst poněkud zpomalí, aby se opět zrychlil ke konci těhotenství. A někdy je to tak, že žena přibere nejvíce na konci těhotenství a jiná zase uprostřed. Neexistují pevná neměnná pravidla.

Vitaminové doplňky – ano, či ne?

Prenatální vitamíny mohou pomoci, ale nesmíte zapomínat, že ani nejlepší prenatální vitamíny nemohou nahradit pestrou zdravou stravu. Vnímejte prenatální vitamíny jako něco navíc, co může ještě vylepšit váš denní příjem dobrých potravin. Je třeba si uvědomit, že všechny vitaminové doplňky se nevyrábějí úplně stejným způsobem. Značka nebo cena ještě nemusejí zaručovat nejlepší kvalitu. Mnoho výrobců prenatálních vitamínů používá k výrobě doplňků nejlevnější formu vitamínu, místo aby použili tu formu, která se nejlépe vstřebává. Vybírejte si doplňky, které obsahují „aktivované“ vitamíny skupiny B. Jsou dražší, ale výhody, které přinášejí, cenu vyváží. Podle odbornice na výživu Lily Nichols, autorky knihy Skutečná výživa v těhotenství, tyto vitamíny obsahují:

- Aktivní formu kyseliny listové (L-methylfolate)
- Vitamin B6 (periodical-5"-phosphate)
- Vitamin B12 (methylcobalamin a/nebo adenosylcobalamin)

Důležitou součástí vašeho jídelníčku jsou také omega-3 mastné kyseliny (zejména DHA). Můžete je získat z různých zdrojů. Dobrým zdrojem jsou například ryby žijící ve studené slané vodě, tresčí játra nebo doplňky z řas. Stále více se potvrzuje důležitost určitých mastných kyselin pro zdraví matky a rozvoj mozku dítěte.

Doporučená denní dávka (DDD) prenatálních vitamínů, která je udávána na obalu, je většinou vypočítávána z denní potřeby dospělého muže. Jenže potřeba těhotné ženy se velmi liší. Jen proto, že informace na krabici hlásí, že výrobek vám poskytuje 100% DDD, neznamená to, že v daném výrobku dostáváte všechno, co potřebujete.

Vitamin D

Zdrojem vitamínu D jsou určité potraviny (tučné ryby, vaječné žloutky, sýry nebo játra), ale naše těla si ho také vyrábějí ze slunečního záření. Čím dál více výzkumů naznačuje, že dostatek vitamínu D může významně zlepšovat zdraví matek a dětí. Zatím nevíme přesně, kolik času bychom měli trávit na slunci, abychom dokázali vyprodukovat dostatek vitamínu D, ale orientačně by mělo stačit vystavit paže a obličej slunci na 10–30 minut několikrát za týden. Lidé s tmavší pokožkou zřejmě déle.

Užívání vitaminových doplňků

Kdy a jak budete prenatální doplňky užívat, je téměř stejně důležité jako jejich složení. Berte si je s nějakým jídlem, aby se lépe vstřebávaly a aby se nezhoršovala nevolnost, pokud nevolností trpíte. Přečtěte si v příbalovém letáku, kolik kapslí pokryje doporučenou denní dávku, a rozdělte si je rovnoměrně v průběhu dne. Zlepší se tím vstřebávání vitamínu, protože tělo je schopno využít najednou jen určitou dávku, ostatní se vyplaví pryč (například s močí). Na někoho působí vitamíny tak, že hůře usíná, když si je bere večer. Kdyby to byl také váš případ, užívejte je dopoledne.

A když jsem vegetariánka nebo veganka?

Lidé, kteří dodržují nějakou speciální dietu, mají speciální stravovací návyky, jsou obvykle velmi dobře obeznámeni s tím, jak a kde potřebné živiny získat. Je dobré si uvědomit, že v každé specifické dietě můžete konzumovat nezdravé potraviny. Ať držíte jakoukoli dietu, platí stále stejná všeobecná pravidla – zdravé, plnohodnotné potraviny, dostatek bílkovin, zdravé tuky a zelenina a vyhýbat se cukru.

Vegetariáni a vegani by měli dbát na dostatečný příjem vitamínu B12, protože nejlepší zdroje tohoto vitamínu pocházejí z živočišných výrobků. A je důležité nezapomínat na omega-3 mastné kyseliny. Poslední výzkumy říkají, že pro vegetariány a vegany jsou nejlepším zdrojem těchto látek vitamínové doplňky z řas.

V části „Další zdroje“ najdete odkaz na publikace a další zdroje, které se stravování v těhotenství věnují dopodrobna.

Zapamatujte si

- Dobře si prohlédněte vlastní tělo v zrcadle. Ta síla, kterou má, aby poskytlo výživu miminku, je úžasná. Měla byste na sebe být hrdá!
- Máte právo požádat o úpravu pracovní doby či náplně práce. Zjistěte, zda se ve vašem pracovním prostředí vyskytují nějaké škodlivé látky, a vyhýbejte se jim. Nebo se nechte převést na jinou práci.
- Pouhých dvacet minut středně intenzivního cvičení denně má velice pozitivní vliv na vaše zdraví a pohodu.
- Psychické zdraví v těhotenství je velmi důležité. Nebojte se v případě potřeby požádat o pomoc.
- Naprosto stačí, když se budete dělat věci co nejlépe, ne dokonale.
- Zdravá strava má významně pozitivní dopad na těhotenství a zdraví dítěte.
- Kvalita je mnohem důležitější než kvantita, pokud jde o stravu a váhový přírůstek.
- Zaměřte se spíše na to, co byste jíst měla, než na to, čemu byste se měla vyhnout.

Vyzkoušejte

Někdy se necháme životem jen tak vláčet, místo abychom ho aktivně žili. Udělejte si čas, sedněte si někde na klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit, a zkuste si, jen tak pro sebe, odpovědět na následující otázky.

- Zapřemýšlejte, jak byste se chtěla během těhotenství cítit po stránce fyzické, psychické, duchovní. Chtěla byste mít raději vše pod kontrolou? Nebo byste dala přednost pocitu, že někdo jiný se o všechno postará a vy si nemusíte s ničím dělat starosti? Nebo jste někde mezi – chcete si o dostupných možnostech a svých preferencích popovídat s někým zkušeným (porodní asistentkou či lékařem)? Jak získat péči, která vám bude vyhovovat, blízko vašeho bydliště?
- Jak se cítíte během dne, kdy se vám podařilo zařadit do denního programu nějakou pohybovou aktivitu, v porovnání se dnem, kdy se vám to nepodařilo? Kolikrát týdně byste potřebovala cvičit nebo se prostě více hýbat, abyste se cítila lépe? Zdá se vám jednodušší trochu si zacvičit (zaběhat, jít na svižnou procházku) každý den, nebo je jednodušší věnovat pohybovým aktivitám více prostoru například jednou týdně?
- Cítíte někdy, že se na vás valí příliš mnoho úkolů a vy neumíte říci „ne“ těm všem požadavkům a závazkům? Jak byste se cítila, kdybyste mohla pár takových závazků ze svého života odstranit? A jak to provedete? Podělíte se o ně s někým? Zjednodušíte je?
- Jak přispívá to, co v současnosti jíte, k pocitu zdraví, který byste v těhotenství chtěla prožívat? A jaké drobnosti byste dokázala změnit, abyste se cítila lépe? A pomohlo by vám k lepšímu pocitu, kdybyste si naplánovala, že den zahájíte zdravou snídaní nebo si naplánujete zdravý oběd?
- Cítíte-li, že potřebujete na toaletu, že máte žízeň nebo hlad, reagujete na potřeby svého těla okamžitě, nebo je ignorujete? A jak by prospělo vašemu lepšímu pocitu v těhotenství, kdybyste se naladila na potřeby svého těla a vycházela mu vstříc?

Několik možností, jak během těhotenství snížit stres

- Popovídejte si s někým, komu důvěřujete.
- Podělte se o věci, které je třeba udělat, s někým dalším.
- Dostatečně spěte.
- Rezervujte si alespoň deset minut denně pro sebe. Je třeba vyčistit si hlavu třeba procházkou nebo si dát sprchu.
- Jděte na masáž. Můžete jít k odborníkovi nebo požádat milovanou osobu.



Péče v těhotenství

Klíčem ke změně prenatální péče a k vytváření prosperujících rodin a komunit je prožitek, jaký ženy z poskytnuté péče mají.

Doporučení Světové zdravotnické organizace týkající se prenatální péče vedoucí k pozitivnímu prožívání těhotenství, Shrnutí 2016

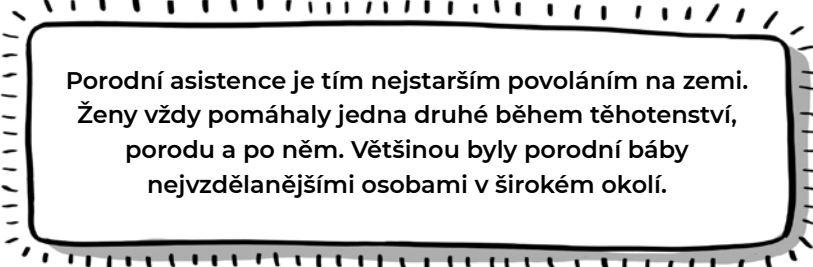
Předporodní péče, která vám bude vyhovovat

Většina žen nepřemýšlí o prenatální péči, která by se pro ně hodila – berou prostě to, co se v místě, kde žijí, nabízí nebo co využívala jejich sestra, kamarádka či maminka. Je to škoda, protože předporodní péče, kterou budete procházet, může do značné míry ovlivnit váš prožitek z těhotenství – a tím také vaše fyzické i psychické zdraví v těhotenství, během porodu i v šestinedělí. V mnoha státech si mohou ženy vybrat, zda si přejí péči porodní asistentky, nebo gynekologa.

Model péče poskytované porodními asistentkami

Jádrem modelu péče poskytované porodními asistentkami je předpoklad, že těhotenství, porod a doba poporodní jsou normální životní události, kde žena (a její rodina) potřebuje informace a podporu, aby mohla dospět k rozhodnutí, co z nabízených možností je pro ni nejlepší. To předpokládá, že rodina dostane informace a prostor, aby si mohla vybrat. A pak je třeba jejich volbě věřit. Stejně tak je třeba těhotenství jen sledovat a zasahovat pouze tehdy, kdy je podezření na komplikaci.

V zahraničí porodní asistentky obvykle pracují ve dvojici nebo v týmu. Společně se starají o ženy, které si vybraly jejich péči. V praxi je to tak, že se během prenatální péče setkáte s jednou, dvěma (i více) porodními asistentkami. Některá z nich pak bude u vašeho porodu. Porodit můžete doma, v porodním centru vedeném porodními asistentkami nebo v porodnici. Porodní asistentky mají veškeré potřebné dovednosti a vybavení, které zajišťují, že je o vás i vaše dítě dobře postaráno a že jste v bezpečí, ať si vyberete jakékoli místo porodu. V ideálním případě spolupracují porodní asistentky se zdravotníky z jiných oborů, takže když dojde k situaci, kdy se porodní asistentka domnívá, že je třeba další nebo jiný odborný názor, pošle vás bez problémů k patřičnému odborníkovi.



Porodní asistence je tím nejstarším povoláním na zemi. Ženy vždy pomáhaly jedna druhé během těhotenství, porodu a po něm. Většinou byly porodní báby nejvzdělanějšími osobami v širokém okolí.

Porodní asistentky zaměstnané v porodnici většinou předporodní péči neposkytují. Jsou spíše asistentkami lékařů. Jejich systém práce se více podobá lékařskému modelu péče než modelu péče poskytované porodními asistentkami. Mezi zdravotnickými systémy různých zemí jsou poměrně velké rozdíly. Dokonce můžeme najít i místní, oblastní rozdíly. Věnujte tomu čas a poohlédněte se po tom, co se nabízí v oblasti, kde žijete.¹

Lékařský model péče

Tento model péče je využíván v posledních padesáti až sedmdesáti letech, a ačkoli je to nejlepší způsob péče pro ženy s různými zdravotními problémy, ve skutečnosti je v péči lékařů většina žen. Základem tohoto modelu je aktivní pátrání po potenciálních problémech v těhotenství. Ačkoli se to na první pohled zdá být velice uklidňující, občas se stává, že taková „přílišná péče“ spíše problém vytvoří. A jakmile je problém na světě, je třeba jej řešit. Všechny příznaky a úkazy jsou považovány za potenciální problémy a těhotenství je považováno za bezpečné, dokud se neobjeví nevyhnutelná katastrofa. Ženy chodí do prenatální poradny ke gynekologovi a porod plánují

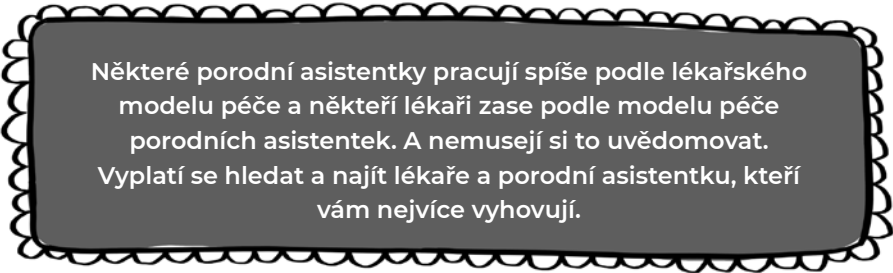
¹ Poznámka překladatelky: Využití péče porodních asistentek v České republice je do značné míry limitováno. Působí zde sice komunitní porodní asistentky, které vám mohou poskytnout kvalitní prenatální péči, ale tato péče není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, je třeba ji hradit přímou platbou. Porodní asistentky v České republice také nemají takzvané preskripční právo. To znamená, že pokud vám porodní asistentka doporučí běžné krevní testy, musíte je v laboratoři zaplatit. Pokud vám tytéž testy doporučí lékař, je vyšetření hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Mnohé ženy v České republice řeší situaci tak, že kombinují péči lékaře a porodní asistentky. Činnost porodních asistentek je také dosti limitována ze strany státu, který prostřednictvím krajských úřadů omezuje činnosti, které mohou porodní asistentky vykonávat, a to přesto, že jsou jim ze zákona přisouzeny. V České republice je jen málo porodních asistentek, které mají neomezené povolení k činnosti. Většina může o ženy pečovat před porodem a po porodu, ale z rozhodnutí příslušného krajského úřadu nesmí poskytovat péči během normálního porodu.

v porodnici. U porodu bude ten, kdo je zrovna ve službě. Porodní asistentka, lékař nebo sestra, která s lékařem spolupracuje. Gynekolog/porodník většinou ženy vyšetří jen při příjmu a párkrát se přijde krátce podívat v průběhu pobytu ženy na porodním sále. Zpravidla přichází také k samotnému porodu. Během pobytu na porodním sále o ženu většinou pečují pouze porodní asistentka nebo sestra.

Vyskytnou-li se nějaké problémy netýkající se přímo porodnictví, přizve porodník lékaře jiné odbornosti na konzultaci.

Nedá se jednoduše říci, jaký typ péče je pro vás a vaši rodinu nejlepší. Některé ženy na výběr nemají, protože jejich komunita nabízí jen jeden typ prenatalní a porodní péče. A někdo má to štěstí, že si může vybrat. Bez ohledu na to, jaký model péče si nakonec vyberete, uvědomte si, co je klíčovou filozofií daného modelu a jak se shoduje s tím, co potřebujete. Někdy potřebujete více, než se vám nabízí, a někdy zase mnohem méně. Někdy vás může vás znepokojit pocit, že se z malého příznaku bezdůvodně dělá velký problém.

Systémy péče v mateřství v poslední době, bohužel, nefungují všude tak, aby vám a vaší rodině život usnadnily. Je na vás, abyste si řekla, co chcete a co potřebujete, nakolik nabízenou péči využijete.



Některé porodní asistentky pracují spíše podle lékařského modelu péče a někteří lékaři zase podle modelu péče porodních asistentek. A nemusejí si to uvědomovat. Vyplatí se hledat a najít lékaře a porodní asistentku, kteří vám nejvíce vyhovují.

Poznámka na závěr

Místo, kde porodíte, závisí i na odborníkovi, který o vás v těhotenství pečuje. Tak například pečuje-li o vás porodní asistentka, můžete porodit i doma, když budete chtít, v porodním centru nebo v nemocnici. Lékař vám takový výběr nabídnout nemusí. Až si budete vybírat, ke komu budete chodit do prenatalní poradny, ptejte se také, jak se dívá na volbu místa porodu.

Prenatální poradna

Návštěvy v těhotenské poradně se budou výrazně lišit podle toho, jestli budete chodit k porodní asistentce, nebo k lékaři. Odlišují se nejen modely nabízené péče, rozdíly jsou také mezi jednotlivým zdravotníky. Některé porodní asistentky jsou „více medicínské“, naopak někteří lékaři se v poradně chovají spíše jako porodní asistentky. Uvidíte, co vám bude nejlépe vyhovovat.

První návštěva

Všeobecně se doporučuje, aby šla žena do poradny poprvé až v 10. až 12. týdnu těhotenství. V některých zemích ale přicházejí ženy mnohem dříve. Před 10. či 12. týdnem však na vás lékař ani porodní asistentka nic moc neuvidí a vaše těhotenství díky tomu nebude zdravější a jeho výsledky nebudou lepší. Pro návštěvu těhotenské poradny před 12. týdnem těhotenství byste měla mít hodně vážný důvod nebo s těhotenstvím spojené riziko, které by bylo třeba zhodnotit či nějakým způsobem ošetřit. Valná většina žen ale v takové situaci není. V některých zemích potřebujete pro návštěvu gynekologa/porodníka nebo porodní asistentky doporučení od svého praktického lékaře. V České republice stačí vaše podezření či pocit, že jste těhotná.

První návštěva v poradně bývá ze všech nejdelší, protože porodní asistentka nebo lékař budou sepisovat podrobnou anamnézu a povídat si s vámi o vašem zdravotním stavu a o tom, jak se v posledních týdnech cítíte. Během návštěvy také blíže určí předpokládaný termín porodu.

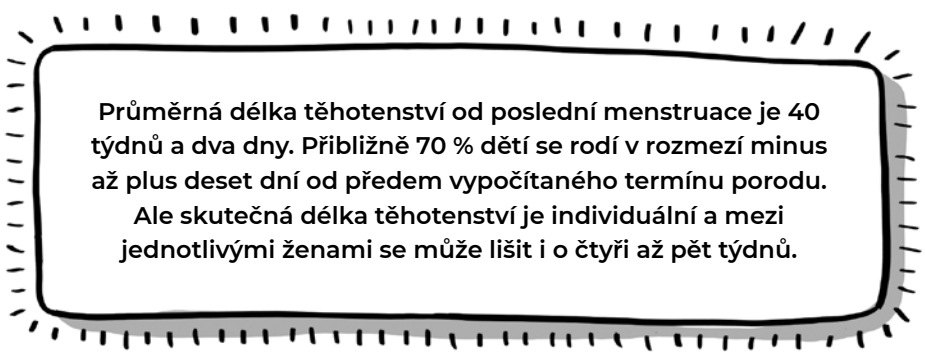
Určení předpokládaného termínu porodu

Běžně se používá několik způsobů, jak určit předpokládaný termín porodu (TP). Nejčastěji se bere v úvahu první den poslední menstruace a připočte se 280 dní. Tenhle způsob dobře funguje u žen, jejich menstruační cyklus je pravidelný a přesně 28 dní dlouhý. To se ale zdaleka netýká všech žen.

Druhým způsobem je ultrazvukové vyšetření přibližně ve 12. týdnu těhotenství. Všeobecně se má za to, že na počátku těhotenství všechna embrya (od 9. týdne těhotenství jim říkáme „plod“) rostou stejně rychle a tím, že je změříme, můžeme říci, jak jsou stará. Tohle měření ale není

úplně spolehlivé. Spíše se jedná o přesnější odhad. Pravda je, že ne všechny děti se rodí za stejný počet dní od početí. A dodnes vlastně nevíme, co je spouštěcím momentem porodu.

Výpočet „přesného“ termínu porodu nese i své problémy. Těhotné ženy i lidé okolo nich mají sklon se na dané datum upnout. A přitom jen přibližně 5 % žen porodí ve vypočteném termínu porodu. Vezměte si příklad z britské královské rodiny. Usnadníte si tím život. Prostě oznamte své rodině a přátelům jen měsíc (nebo roční období), kdy by se děťátko mělo narodit. Řekněte jim třeba „tak někdy v druhé polovině dubna nebo v první polovině května“ nebo „ke konci jara“. Ušetříte si ty protivné, ačkoli dobře míněné telefonáty dotazující se, zda jste již porodila.



Průměrná délka těhotenství od poslední menstruace je 40 týdnů a dva dny. Přibližně 70 % dětí se rodí v rozmezí minus až plus deset dní od předem vypočítaného termínu porodu.

Ale skutečná délka těhotenství je individuální a mezi jednotlivými ženami se může lišit i o čtyři až pět týdnů.

Typický průběh návštěvy porodní asistentky

Typická návštěva porodní asistentky začíná tím, že jí předáte vzorek moče k orientačnímu testu na bílkovinu a cukr. Bílkovina v moči může být v těhotenství příznakem preeklampsie, což je těhotenská choroba a vážná komplikace těhotenství. Cukr v moči je signálem, že váš organismus může být ohrožen těhotenskou cukrovkou. Porodní asistentka vás požádá, abyste se zvažila, a podívá se, zda se někde neobjevují otoky. Bývají nejvíce patrné na nohou. Změří vám krevní tlak. Nakonec vás požádá, abyste si lehla na lůžko, a krejčovským metrem změří váš obvod v pase. V době, kdy už je hmatné dno děložní (fundus), bude měřit také jeho vzdálenost od stydké kosti. Podívejte se na obrázek v 1. kapitole, abyste si ujasnila, kde se fundus nachází. V pozdějším těhotenství bude také poslouchat ozvy srdíčka miminka stetoskopem (dřevěný nástroj ve tvaru trouby) nebo dopplerem (malý elektronický přístroj). Nakonec provede zevní vyšetření – prohmatá

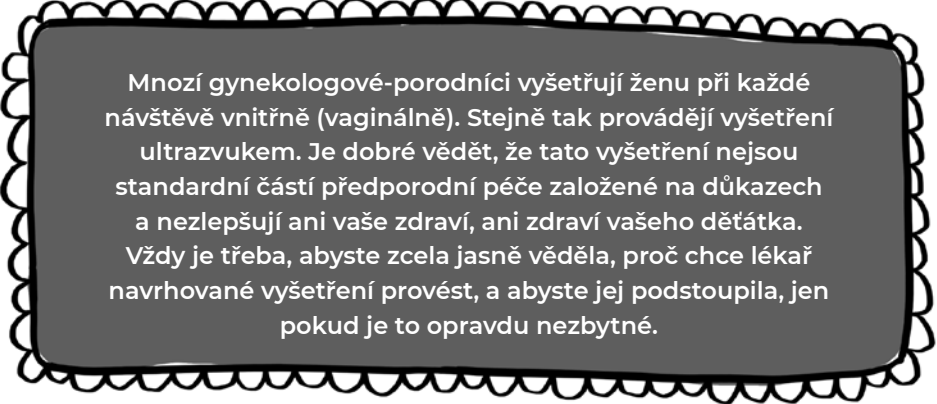
vám břicho, aby zjistila, jak děloha roste, v jaké pozici se miminko nachází a zda je v děloze přiměřené množství plodové vody. Bude se vás ptát, jak se cítíte, a sdělí vám, co při svém vyšetření zjistila. Na závěr budete mít prostor pro všemožné otázky. Pokud by porodní asistentka nabyla přesvědčení, že je nezbytná konzultace s nějakým odborníkem, napíše vám doporučení. Než odejdete, probere s vámi očekávané události příštího měsíce týkající se vašeho těhotenství. Seznámí vás s krevními či dalšími testy, které vás v následujícím období čekají. Typická návštěva porodní asistentky trvá mezi 45 a 60 minutami. Někdy i déle.

Je moudré domluvit si první návštěvu, nebo jak se říká „poradnu“, u porodní asistentky kolem 12. týdne těhotenství. Kontroly pak probíhají přibližně po čtyřech týdnech až do 36. týdne těhotenství. Mezi 36. týdnem až 40. týdnem těhotenství je dobré jít na kontrolu každý týden. Po čtyřicátém týdnu těhotenství každé tři dny. Individuálně, podle zdravotního stavu ženy a prospívání těhotenství, je možné domluvit návštěvy i častěji. Ve 37. týdnu těhotenství se domluvte s porodní asistentkou, za jakých podmínek je možné, aby byla k dosažení 24 hodin denně a 7 dní v týdnu až do té doby, než porodíte. V České republice pracuje jen málo porodních asistentek v týmech, kde by byla neustálá dosažitelnost některé členky týmu samozřejmostí. Dohodněte se také, zda přijдете na návštěvy poradny v posledních týdnech těhotenství k porodní asistentce, nebo zda pozvete porodní asistentku k sobě domů. To může být zvláště výhodné, pokud uvažujete o porodu v domácím prostředí.

Typický průběh návštěvy u lékaře

Na počátku typické návštěvy u gynekologa provede sestra orientační test moči na bílkovinu a cukr. Změří vám krevní tlak a podívá se, zda neotékáte. Otoky bývají nejvíce patrné na nohou. Zmíněné testy mohou napovědět, zda se u vás nerozvíjí preeklampsie. Jakmile skončí svou práci sestra, půjdete do ordinace k lékaři. Ten projde informace, které zapsala sestra, a poslechne srdeční zvuky dítěte dopplerem. Pak se můžete lékaře vyptat na cokoli souvisejícího s vaším těhotenstvím. Lékař doplní zdravotní dokumentaci, je-li třeba, dá vám doporučení na potřebná laboratorní vyšetření nebo k návštěvě odborníků z jiných oborů. Typická návštěva u gynekologa trvá 10–15 minut.

Do poradny k lékaři přicházejí ženy poprvé obvykle mezi 8. a 12. týdnem těhotenství. Následně pak žena přichází většinou každé 3–4 týdny, a to až do 36. týdne těhotenství. Většina gynekologů odesílá ženu ve 36. týdnu těhotenství k následným kontrolám do porodnice, kam půjde pravděpodobně k porodu. Jen někteří si „své“ maminky ponechávají v péči až do 40. týdne. Mezi 36. a 40. týdnem chodí ženy do těhotenské poradny každý týden a je jedno, jestli již do porodnice, nebo zůstaly u svého lékaře. Po 40. týdnu chodí žena do poradny každé tři dny, a to až do termínu porodu.



Mnozí gynekologové-porodníci vyšetřují ženu při každé návštěvě vnitřně (vaginálně). Stejně tak provádějí vyšetření ultrazvukem. Je dobré vědět, že tato vyšetření nejsou standardní částí předporodní péče založené na důkazech a nezlepšují ani vaše zdraví, ani zdraví vašeho dítěte. Vždy je třeba, abyste zcela jasně věděla, proč chce lékař navrhované vyšetření provést, a abyste jej podstoupila, jen pokud je to opravdu nezbytné.

Rutinní postupy, testy nebo screeniny navrhované při prenatální péči

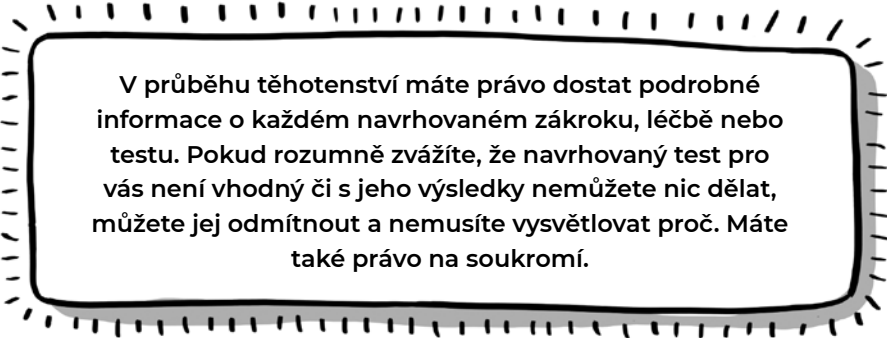
Během těhotenství vám budou nabízet různé postupy, testy a screeniny. I zde platí, že je na vás, abyste si sehnala potřebné informace a mohla se rozhodnout, zda s daným vyšetřením budete souhlasit. Níže naleznete popis běžných vyšetření.

Ultrazvuk

Ultrazvukové vyšetření je možné během těhotenství provést kdykoli. Závisí to na vašem zdravotním stavu a stavu miminka. Běžně vám lékař nabídne tři ultrazvuková vyšetření – jedno v prvním trimestru, druhé kolem 20. týdne těhotenství (více o nich budeme hovořit dál v této kapitole) a třetí po 33. týdnu těhotenství. Slouží ke zjištění růstu a polohy dětátka. Sleduje se, zda dětátko naléhá na vchod pánevní hlavičkou, nožičkami či zadečkem, nebo zda leží příčně. Více o poloze dětátka v děloze najdete v 10. kapitole.

Krevní testy

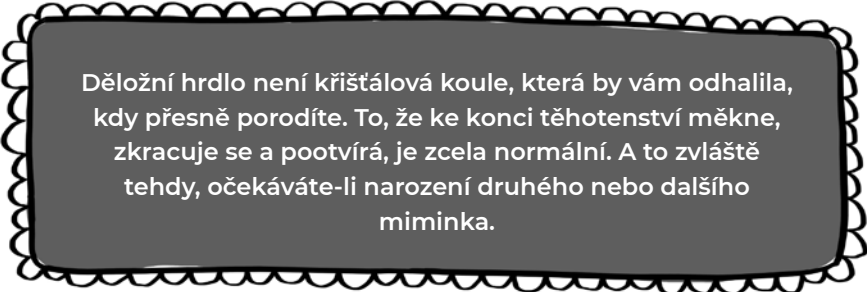
Krevní testy se odvíjejí od toho, v jaké zemi žijete a jaká doporučení pro krevní odběry v těhotenství zde platí. První krevní testy a orientační test moče se budou provádět v době vaší první návštěvy poradny. V České republice se běžně vyšetřuje krevní obraz, provádějí se testy na krevní skupinu a výskyt protilátek a některé infekce, například HIV, dále sérovou žloutenku a syfilis.



V průběhu těhotenství máte právo dostat podrobné informace o každém navrhovaném zákroku, léčbě nebo testu. Pokud rozumně zvážíte, že navrhovaný test pro vás není vhodný či s jeho výsledky nemůžete nic dělat, můžete jej odmítnout a nemusíte vysvětlovat proč. Máte také právo na soukromí.

Vaginální vyšetření v těhotenství

V některých státech se při první návštěvě poradny nabírá z pochvy takzvaný PAP test a mikrobiální obraz poševní. Je to důležité zvláště tehdy, když nebyla tato dvě vyšetření provedena už delší dobu. Další vaginální vyšetření a stěr se obvykle provádí ke konci těhotenství. Zjišťuje se výskyt bakterie nazvané Streptococcus skupiny B. K jeho označení se používá zkratka z angličtiny GBS (Group B Streptococcus). Kdyby vám lékař nabízel více než tato dvě vyšetření, ptejte se proč. Rutinně by se provádět neměla.



Děložní hrdlo není křišťálová koule, která by vám odhalila, kdy přesně porodíte. To, že ke konci těhotenství měkne, zkracuje se a pootvírá, je zcela normální. A to zvláště tehdy, očekáváte-li narození druhého nebo dalšího miminka.

Co když jsem Rh negativní?

Pokud jste Rh pozitivní (Rh+), můžete tuto část přeskočit.

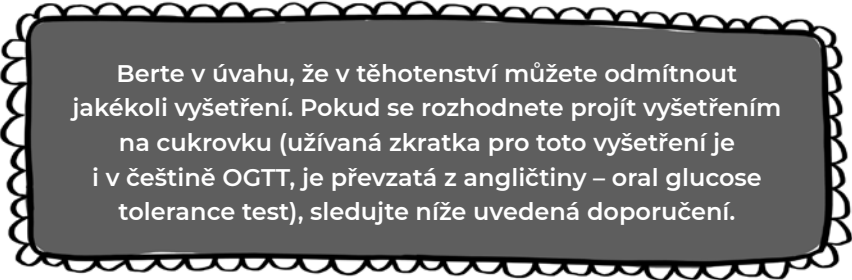
U žen s Rh negativním (Rh-) typem krve musí být sledovány specifické protilátky v krvi, protože kdyby bylo nenarozené miminko Rh+, mohly by se proti němu v matčině krvi začít tvořit protilátky. To by mohlo ohrozit jak děťátko, tak příští těhotenství. Pokud se zjistí vzestup protilátek v matčině krvi, je třeba bedlivěji sledovat jak matku, tak nenarozené dítě. V některých státech je ženám s Rh negativním faktorem ve 28. týdnu těhotenství nabízena injekce pro zamezení tvorby protilátek (v České republice například Rhesonative). Jinde se provádí přímé vyšetření krevní skupiny a Rh faktoru dítěte po porodu. V případě, že je matka Rh negativní a dítě Rh pozitivní, dostane žena do 72 hodin po porodu injekci anti-D protilátek (přípravek má různé obchodní názvy). V některých státech zavádějí krevní test u nenarozeného dítěte, který umožňuje zjistit krevní skupinu dítěte ještě před narozením.



Přibližně 15 % žen je Rh negativních.

Těhotenská cukrovka

Ukazuje se, že těhotenská cukrovka (Gestational diabetes mellitus – GDM) je stále rostoucím problémem po celém světě. To, že u vás v těhotenství zjistí cukrovku, neznamená, že jste ji měla před těhotenstvím nebo ji budete mít po něm. Znamená to, že tělo má v těhotenství potíže s regulací hladiny cukru v krvi. Životní styl dnešní doby – špatné stravovací návyky, někdy způsobené horší dostupností nebo vyšší cenou zdravějších potravin (více o stravě v těhotenství najdete ve 2. kapitole), málo pohybu, málo pobytu na sluníčku (a s tím spojený nedostatek vitamínu D) mají přímý vliv i na to, že se stále více žen potýká s těhotenskou cukrovkou. Z řečeného vyplývá, že budete-li v těhotenství dávat přednost zdravým potravinám, dostatečně se hýbat, nejlépe na čerstvém vzduchu, pravděpodobnost, že se u vás v těhotenství objeví těhotenská cukrovka, výrazně klesá.



Berte v úvahu, že v těhotenství můžete odmítnout jakékoli vyšetření. Pokud se rozhodnete projít vyšetřením na cukrovku (užívaná zkratka pro toto vyšetření je i v češtině OGTT, je převzatá z angličtiny – oral glucose tolerance test), sledujte níže uvedená doporučení.

Příprava na vyšetření OGTT

Následující doporučení by měla zvýšit přesnost výsledku vyšetření:

- Tři dny před vyšetřením jezte takové potraviny, na které jste zvyklá. Bez výrazných změn. (Je dobré naplánovat si OGTT tak, aby vám do přípravy nevstoupila třeba nějaká oslava nebo událost, kdy byste jedla výrazně jinak než obvykle.)
- Dvacet čtyři hodin před vyšetřením se fyzicky nepřepínejte. Lehká fyzická zátěž nevádí.

- Osm až dvanáct hodin před vyšetřením byste neměla nic jíst. Můžete pít vodu.
- Nekuřte alespoň osm hodin před vyšetřením. Kouření (tabák všeobecně) může ovlivnit výsledky vyšetření.

Průběh a výsledky vyšetření

OGTT se provádí obvykle kolem 26. týdne těhotenství. Ženám, které mají zvýšené rizikové faktory, může lékař nabídnout test i dříve. Do laboratoře přicházíte nalačno. Odeberou vám vzorek krve a pak vypijete 250 ml roztoku se 75 g glukózy. Poté vám po dvou hodinách znovu odeberou vzorek krve. Mezi odběry nejzte. Problém s výsledky tohoto vyšetření spočívá v tom, že různé organizace hodnotí výsledky různě.

Organizace	Úvodní hodnota	Hodnota po 2 hodinách
Mezinárodní skupina Asociace pro výzkum těhotenské cukrovky, Světová zdravotnická organizace (IADPSG/WHO)	≥ 5.1	≥ 8.5
Národní institut pro vynikající klinickou péči (NICE), Velká Británie	≥ 5.6	≥ 7.8
Asociace amerických gynekologů a porodníků	≥ 5.3	≥ 8.5
Americká asociace diabetologů	≥ 5.3	≥ 8.5

(výsledky jsou uváděny v mmol/L)

V České republice se OGTT provádí mezi 24. a 28. týdnem těhotenství. První odběr krve se provádí nalačno. Po odběru žena vypije 250–300 ml čaje nebo vody s rozpuštěnou glukózou. Další odběr se provádí za hodinu po vypití glukózy a následný za 2 hodiny po vypití glukózy. Úvodní hodnota (nalačno) cukru v krvi by neměla přesáhnout 5,1 mmol/l. Pokud je vyšší, dál se ve vyšetření nepokračuje a je již potvrzena diagnóza těhotenské cukrovky. Další mezní hodnoty hladiny cukru v krvi s odstupem od zátěže (vypití glukózy) jsou: 10 mmol/l po 1 hodině a 8,5 mmol/l po 2 hodinách.

Pokud se u vás těhotenská cukrovka zjistí, budete potřebovat odbornou specializovanou péči včetně poradenství. Skutečná těhotenská cukrovka může matce a dítěti přinést spoustu komplikací, které bude třeba řešit. Na druhou stranu je třeba se opravdu ujistit o přesnosti výsledků. V závislosti na tom, kde bydlíte, může „status diabetičky“ zcela změnit možnosti ve výběru typu poskytované péče i ve výběru poskytovatele péče a místa porodu. Může to být velice stresující a je důležité se v nové situaci dobře orientovat. Správné stravování je u těhotenské cukrovky obzvláště důležité a váš celkový zdravotní stav může výrazně zlepšit. Vyhledejte v 2. kapitole „zdroje informací“ a podívejte se na knížky podrobně pojednávající o těhotenské cukrovce.

Streptokok B (GBS)

Přibližně 6–20 % žen je nositelkami této bakterie a nemají s tím spojené žádné příznaky. Streptokoková infekce může v těhotenství přicházet a odcházet. Týden může být nález pozitivní a několik týdnů negativní. Nebo naopak. Přibližně 1–2 % dětí, jejichž matky měly streptokok B, se může nakazit a onemocnět. Průběh streptokokové infekce může být velice vážný. Ženy, u nichž byl streptokok B ke konci těhotenství zjištěn, dostávají preventivně při příjmu do porodnice antibiotika. A mnohde také miminko krátce po porodu. V protikladu k preventivnímu podání antibiotik je stále rostoucí množství důkazů o důležitosti mikrobiomu novorozenců a jeho vlivu na krátkodobé i dlouhodobé zdraví dítěte. Mikrobiom je společenství bakterií, které žijí v těle člověka. Tím, že se novorozencemu děťátku podají antibiotika, se sice zničí potenciálně škodlivé bakterie, ale také společenství užitečných bakterií, které se teprve rozvíjejí. To může mít za následek zdravotní potíže dítěte z dlouhodobého hlediska.

Pokud se u vás streptokok B zjistí, promluvte si s porodní asistentkou nebo lékařem o tom, co to může znamenat pro další průběh vašeho těhotenství, pro porod a šestinedělí. Také se jich zeptejte, co v této oblasti přináší poslední výzkum, a jejich odpovědi porovnejte s tím, co se běžně nabízí.

Rozsáhlá studie z roku 2019 ukázala, že z dětí, které byly preventivně léčeny antibiotiky, aby se zabránilo možnému rozvinutí infekce streptokokem B, bylo 99,75 % léčeno zbytečně. Pouze u 0,25 % dětí byla infekce prokazatelná.

Vzhledem k tomu, co dnes víme o mikrobiomu novorozence, je důležité najít jiný způsob, jak pomoci dětem, u kterých se objeví počáteční příznaky infekce, než léčit všechny děti antibiotiky.

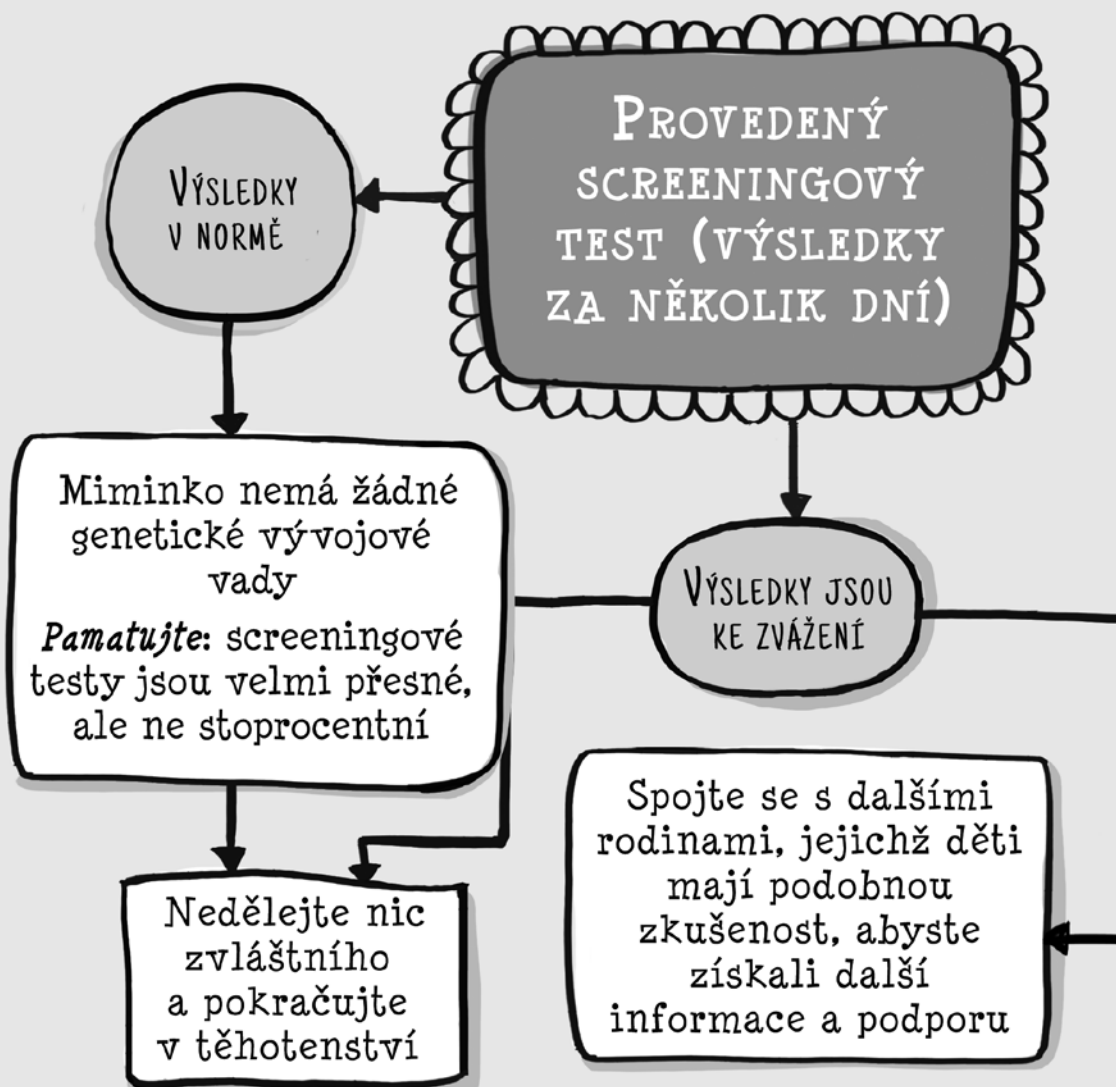
Prenatální vyšetření a screeniny

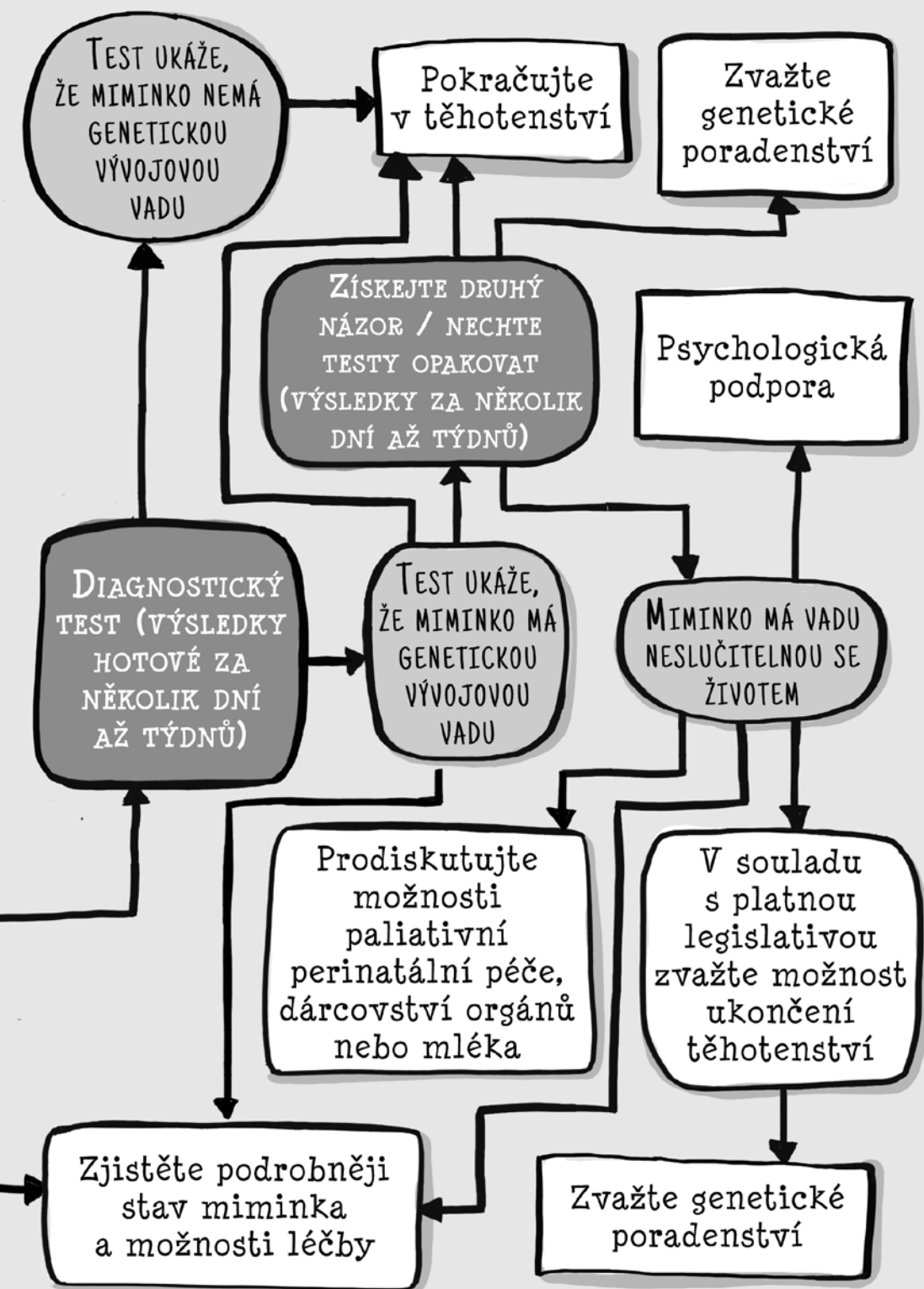
Těhotenství bývá obdobím, kdy ženy intenzivně využívají služby zdravotnického systému. To vede k nutnosti činit velká rozhodnutí. Rodičovství je samé rozhodování. Těhotenství je báječným obdobím, kdy si můžete nacvičit, jak a kde hledat informace, abyste se mohla co nejlépe rozhodovat a vybírat ta nejlepší řešení pro sebe samotnou, pro své dítě, pro celou rodinu.

Jedna z prvních věcí, kterou vám na počátku těhotenství zdravotnický systém nabídne, je prenatální screening a diagnostické testy. V podstatě jde o totéž. Vyhledat odchylky, předpovědět problémy. Nabízené testy se mění v čase, jsou různé v různých oblastech, některé jsou mezi zdravotníky oblíbenější než jiné. Test, jinými slovy vyšetření, může být proveden ultrazvukem, může být vyšetřen vzorek krve, vzorek plodové vody nebo jiné tělní tekutiny. Je možné, že se nakonec budete tou širokou nabídkou možných testů cítit zahlcená, anebo budete chtít mít podrobné informace o sebenepatrnějším problému, který je možné odhalit. Je také možné, že se budete chtít tomu všemožnému testování vyhnout a prostě jej odmítnete, abyste si ušetřila zbytečný stres.

Bez ohledu na to, jaké rozhodnutí je pro vás nejlepší, je důležité získat co nejvíce informací tom, k čemu nabízený test slouží, co můžete (nebo nemůžete) s výsledkem daného vyšetření vy sama dělat a jak spolehlivý test vlastně je. Je třeba si uvědomit, že vyšetřit vše, zjistit předem všechny potenciální zdravotní potíže, není možné. Stejně tak nezlepšíte svůj zdravotní stav jen tím, že projdete všemi nabízenými testy.

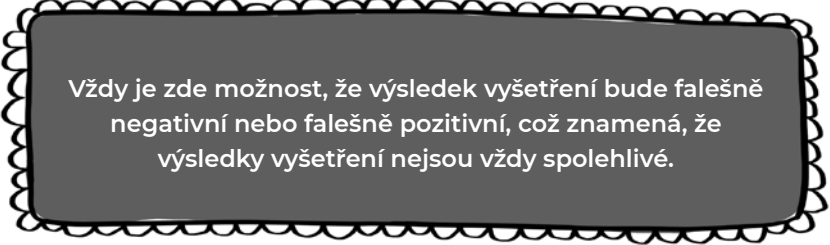
Co se stane, když půjdu na prenatální screening?





Typy nabízených vyšetření

Vyšetřování v těhotenství lze rozdělit do dvou základních kategorií – screeningové a diagnostické. Screeningové testy by vám měly odhalit, zda očekávané miminko nemá nějakou vážnou genetickou vývojovou poruchu. Výsledky jsou statistickou analýzou pravděpodobnosti výskytu vrozené vývojové vady vašeho očekávaného dítěte. Většinou se jedná jen o procento nebo zlomek pravděpodobnosti, který je pro rodiče nsnadno pochopitelný. Diagnostické testy jsou většinou invazivní a vyšetření může být spojeno s vyšším rizikem jak pro zdraví matky, tak pro zdraví dítěte. Diagnostické vyšetření by mělo přinést odpověď ANO nebo NE. Většinou se provádí až poté, co screeningové vyšetření upozornilo na vyšší pravděpodobnost komplikací. Všeobecně lze říci, že vám nejprve bude nabídnuto screeningové vyšetření a teprve potom, na základě tohoto vyšetření, by vás lékař poslal na diagnostické testy. V tabulce je naznačen výběr možností a proces rozhodování.



Vždy je zde možnost, že výsledek vyšetření bude falešně negativní nebo falešně pozitivní, což znamená, že výsledky vyšetření nejsou vždy spolehlivé.

Některá vyšetření jsou prováděna v rámci veřejného zdravotního pojištění, jiná je třeba si zaplatit. Soukromá zdravotnická zařízení někdy nabízejí testy, která v nabídce veřejného zdravotnického systému vůbec nejsou. Nezapomeňte ale, že soukromá péče a nabídka nadstandardních vyšetření jsou zdrojem příjmů soukromé kliniky, a tudíž je v jejím zájmu nabízet více vyšetření než méně. Dříve než se pro nějaké vyšetření rozhodnete, popovídejte si s porodní asistentkou nebo lékařem o vašem konkrétním zdravotním stavu v souvislosti s všeobecně nabízenými vyšetřeními.

Příklady screeningových vyšetření

Šířka šíjového projasnění (NT – Nuchal translucency) je ultrazvukové vyšetření přibližně v 11. až 13. týdnu těhotenství. Jednoduše řečeno měří se množství tekutiny za krčkem dětátka. Vyšetření je prováděno s cílem odhalit genetickou vývojovou vadu. V závislosti na výsledku vás lékař může poslat na diagnostické testy.

Ultrazvukový screening je vyšetření, které se provádí kolem 20. týdne těhotenství. Říká se mu také morfologický screening nebo vyšetření vrozených vývojových vad. Během vyšetření se podrobně prohlízejí všechny vnitřní orgány miminka. V případě nesrovnalostí nebo pochybností je doporučeno další vyšetření.

Ultrazvuková vyšetření řadíme mezi screeningová, nikoli diagnostická vyšetření. Mělo by se jimi šetřit a měla by být provedena, jen pokud je k tomu zvláštní důvod. Obvykle se v těhotenství provádějí dvě až tři ultrazvuková vyšetření. Větší počet je přijatelný jen ze zvláštních důvodů. Ultrazvukové vyšetření by mělo být v podstatě neškodné, zatím ale nemáme k dispozici dostatek důvěryhodných důkazů o tom, že nemá negativní účinky na dítě či matku z dlouhodobého hlediska. To je pádný důvod pro to, abychom ultrazvukovými vyšetřeními neplýtvali a omezili jejich počet na minimum. Provedení ultrazvukového vyšetření neupevní vaše zdraví ani zdraví vašeho miminka. A je třeba mít na paměti, že ultrazvukové vyšetření nemůže odhalit všechny vývojové nesrovnalosti plodu. A v žádném případě je nemůže vyléčit.

Genetické vyšetření krve matky zahrnuje různé testy, kterými se zkoumá počet a typ chromozomů. Odchylky od normální, běžné sestavy chromozomů mohou způsobit na příklad Downův, Edwardsův nebo Patauův syndrom. Vyšetření se provádí z běžného vzorku krve matky od 10. týdne těhotenství. Podrobné informace v České republice najdete například na webových stránkách www.prediko.cz nebo www.genet.cz). S vyšetřením nebývají spojeny v podstatě žádné komplikace. Z hlediska ženy se jedná vlastně jen o odběr krve. Přesnost a spolehlivost vyšetření se liší podle použité testovací látky. Je prospěšné zjistit si podrobnosti o konkrétním testu, který vaše laboratoř používá.

Příklady diagnostických vyšetření

Amniocentéza je diagnostické vyšetření, při kterém je dlouhá jehla zavedena přes břišní stěnu do vaku blan. Jehlou se odebere vzorek plodové vody. Ten je pak geneticky vyšetřen. Přesnost testu závisí na tom, jaká je použita metoda genetického rozboru a co se sleduje. Většinou je třeba, aby těhotná žena přišla do nemocnice několik hodin před vyšetřením a pobyla tam několik hodin po vyšetření. Amniocentéza může způsobit potrat nebo předčasný porod u 1 z 200 případů.

Odběr choriových klků (CVS – Chorionic villus sampling) je diagnostické vyšetření, při němž se v počátku těhotenství jehlou odebírá vzorek tkáně, z níž se vyvíjí placenta. Vyšetření může odhalit určitá genetická onemocnění, ovšem ne všechna. Riziko potratu je 1:100.

Co se bude dít, když vyšetření přinesou špatné zprávy?

Dříve, než se rozhodnete jakékoli vyšetření podstoupit, dobře si rozmyslete, co budete s výsledkem vyšetření dělat (ať je jakýkoli). Je-li výsledek nepříznivý, ale nikoli život ohrožující, pokuste se kontaktovat rodiče, jejichž děti jsou v podobné situaci. Zjistěte, existuje-li pro daný případ léčba, jak se o člověka s daným postižením pečuje, co pro to budete vy a vaše rodina potřebovat, jaké jsou možnosti podpory a pomoci ze strany státu nebo organizací, které se daným postižením zabývají. Předběžná příprava vám i vašemu dítětku může usnadnit první měsíce jeho života.

Pokud výsledky vyšetření přinesou ty nejhorší zprávy, máte možnost se rozhodnout, zda chcete sdílet čas dítětku daný a pokračovat v těhotenství, nebo dojdete k závěru, že by to bylo pro vás příliš bolestivé, a raději těhotenství ukončíte. Kterákoli ze zmíněných možností je srdcervoucí a je těžké ji přijmout. Rozhodnutí je jen a jen na vás. Také si dobře promyslete, zda a jakými zákroky budete chtít (nebo nebudete chtít) po porodu prodloužit dítětku život. Pokud k takovým úvahám situace vede, připravte se i na to, že dítětko žít nebude, a učiňte předběžná opatření.

Zapamatujte si

- Při výběru poskytovatele péče dejte na svoji intuici. Sama cítíte, co potřebujete. Výběr poskytovatele péče záleží jen a jen na vás – své rozhodnutí nemusíte před nikým obhajovat.
- Typ prenatální péče může rozhodnout o tom, jaké varianty porodu budete mít k dispozici. Ptejte se proto předem.
- Předporodní péče by vás měla posílit, ne stresovat. Měla byste získat kvalitní informace, které by vám měly pomoci si zformovat vlastní názor a vybrat si to, co považujete za nejlepší vy, a ne někdo jiný.
- Jste důležitá, vaše rozhodnutí jsou plnohodnotná a na vašich přáních záleží. Pokud si něco přejete nebo nechcete, řekněte to lékaři či porodní asistentce.
- Genetické testování není samo o sobě dobré nebo špatné. Rozhodovat se budete podle toho, co považujete za dobré pro sebe, svého partnera, svou rodinu.

Vyzkoušejte

Někdy se necháme při výběru prenatální péče „strhnout davem“ a využijeme nabídky, kterou využívá většina. Lepší je být vybíravý. Najděte si klidné tiché místo, kde vás nikdo nebude rušit, a zvažte, co a jak si přejete.

- Jak byste se při předporodních kontrolách ráda cítila? Chcete mít pocit, že vaše názory a pocity někdo vnímá, že mají význam, že se s vámi počítá? Je možné, že zdravotník, ke kterému budete chodit do předporodní poradny, vám toto všechno dopřeje? Můžete zdravotníkovi, který o vás v těhotenství bude pečovat, položit otázku typu „Co mohu udělat pro to, abych měla pocit, že mi nasloucháte a že na mé otázky odpovídáte podle svého nejlepšího vědomí a svědomí?“. Někdy se také stane, že zdravotníci zabřednou do své každodenní práce a zapomenou se vás poptat, zda vás něco trápí či zajímá.
- Jak se naučíte vyjádřit svůj názor v případě, že některé postupy, vyšetření či zákroky nechcete nebo vnímáte, že je nepotřebujete?
- Co očekáváte od prenatálních vyšetření? K jakým rozhodnutím by vás měla vést? V čem by vám měla pomoci? Jak naložíte s dobrými výsledky? A co budete dělat, když nebudou dobré?
- Není od věci napsat si důvody, proč chcete to či ono vyšetření absolvovat. Nebo proč určité vyšetření naopak nechcete. A pokud se dostaví úzkost, napište si afirmaci. Uvedu několik příkladů:
 - Věřím, že s miminkem je vše v pořádku.
 - Své dítětko budu milovat, ať je, jaké je.
 - Věřím, že získám podporu, abych si poradila s výsledky vyšetření, ať jsou, jaké jsou.



Tělo a duše v prvním trimestru

*Tohle si pamatujte, protože je to pravda nejpravdivější:
Vaše tělo není citron. Nejste stroj. Stvořitel nebyl
lehkomyšlný mechanik. Ženská těla mají stejnou
schopnost dobře porodit jako hrabáči kapšτί, lvi,
nosorožci, sloni, losi nebo vodní buvoli. A ačkoli jste to
možná doposud nedělala, naučte se uvažovat o svém
těle pozitivně.*

Ina May Gaskin, porodní asistentka a autorka knihy
Průvodce Iny May těhotenstvím

Příznaky od A do do Z – První trimestr

V těle ženy dochází v prvních třech měsících k mnoha změnám. Ne vše, co se děje, je zrovna příjemné. Některé příznaky bychom mohli klidně nazvat potížemi.

Probereme některé běžné úkazy typické pro období prvních tří měsíců těhotenství. Může se stát, že zažijete jen některé nebo že právě vy nebudete mít ani jeden typický příznak. Anebo se objeví jiný, o kterém se zde nezmiňujeme. Některé příznaky časem vymizí, jiné se jen zlepší a další zůstanou beze změny.

Krvácení nebo špinění je v raném těhotenství celkem normální, zvláště v době, kdy se embryo zanořuje do děložní sliznice (asi tak ve 3.–4. týdnu těhotenství). Tzv. špinění je také časté v době, kdy byste očekávala menstruaci. Nelekejte se, je to vaše krev, nikoli krev vašeho miminka. V prvním trimestru opravdu není špinění nic neobvyklého.

Napětí v prsou a citlivé bradavky se objeví vlivem probíhajících hormonálních změn. Někdy k pocitu rozbolavení stačí pouhá sprcha.

Tvrdnutí břicha (někdy pocíťované jako křeče) se objevuje v době, kdy děloha roste, nebo v době, kdy by měla nastoupit menstruace. Tyto projevy jsou vcelku normální, jestliže při nich nekrvácíte, nejsou extrémně bolestivé nebo ostré, lokalizované spíše na jedné straně břicha.

Chutě jsou skutečně neskutečné! Najednou máte velikou chuť na určitý typ potravin a jiné nemůžete ani cítit. Jezte, co je vám líbo, jen nepoužívejte změnu chutí jako výmluvu pro přejídání.

Pocit velké únavy je způsoben hormonálními změnami. Zvýšená únava se může projevovat jen častým zíváním nebo také pocitem, že jste naprosto vyčerpaná. Vaše tělo má spoustu práce s výživou a péčí o nového rostoucího človíčka. Odpočívejte, zdírmněte si během dne a chodte dřív spát, ať naberete síly.

Nevolnost je během prvního trimestru normální. Je výhodné odpozorovat, jaké máte spouštěče, co u vás nevolnost vyvolává. Někdy to může být pocit hladu nebo jste třeba ráno příliš rychle vstala. Také cestování často vyvolává nevolnost. Hodně pijte, hodně spěte a pomoci

může i pravidelná lehká strava. Později věnujeme celou pasáž radám, jak si od nevolnosti ulevit.

Velmi citlivý čich je dalším typickým úkazem v těhotenství. Koření, parfém, jídla, všechno nějak voní. Těhotné ženy vnímají pachy velmi intenzivně a můžete mít pocit, že se ze všech těch čichových vjemů zblázníte. Mohou také vyvolávat nevolnost. Proto se silným čichovým vjemům vyhýbejte. Není také od věci nosit s sebou váček s levandulí nebo mátou – obojí může uklidnit nos.

Rýma je normálním projevem během těhotenství kvůli většímu prokrvení vedlejších nosních dutin (nezapomínejte, že dýcháte pro dva). Také je normální, že se při smrkání na kapesníku objeví trošička krve. Má to stejný důvod. Kapiláry naplněné krví jsou citlivější a mohou častěji krváčet. Výplach mírně slanou vodou (fyziologickým roztokem) může přinést určitou úlevu, ale stává se, že potíže přetrvávají až do porodu.

Velmi častý pocit nucení na močení vzniká větším prokrvením pánve. Pokud by se při močení objevilo pálení nebo bolest, řekněte to porodní asistentce či lékaři.

Vaginální výtok je silnější kvůli hormonálním změnám. Možná vás donutí k permanentnímu používání slipových vložek. Určitě pochvu nevyplachujte žádným mycím prostředkem a při mytí nepoužívejte silná mýdla. Mohou podráždit pokožku. Je-li výtok čirý nebo lehce krémový a nepáchne, nic zlého se neděje. Kdyby ale zezelenal nebo zežloutl a páchl, poradte se s porodní asistentkou nebo lékařem.

Emoce na horské dráze – První trimestr

Až příliš často slyšíme, jak jsou těhotné ženy pod vlivem hormonů a že mají nepředvídatelné reakce. Hormony můžeme vinit jen zčásti.

Nikdo na celé planetě nevkládá do vašeho těhotenství to, co vy sama. Díky těhotenství se vám změní život a nadále se měnit bude. A tak není divu, že své těhotenství prožíváte daleko intenzivněji než kdokoli jiný. Můžete být starostlivější, úzkostnější, ale také cítit více lásky a být pozornější.

Hormony zde hrají také důležitou úlohu, pocity mohou být podobné jako před menstruací. Těhotenství je po emocionální stránce premenstruačním syndromu podobné v tom, že jste citlivější na to, co vám vadí, a nedokážete už tolik skrývat vlastní pocity. Je to příležitost podívat se na život reálně a něco v něm změnit, abyste se cítila šťastnější a měla pocit naplnění. Mohou vám začít vadit i věci, které byste jindy přešla mávnutím ruky, a máte větší motivaci vnímat a naplnit vlastní potřeby, místo abyste je potlačovala. A to je dobře.

Nevyřešené postoje, úzkost, trauma z minulosti, to všechno se může projevit na vašem fyzickém zdraví – nespavost, bolesti hlavy, vysoký krevní tlak, rychlý puls, problematický příjem potravy (přejídání, nebo naopak odmítání jídla), zažívací potíže – to je jen několik příkladů, jaký vliv mohou mít psychické problémy na vaše zdraví.

Rozhodně byste je neměla ignorovat, protože všechny tyto potíže mohou zkomplikovat těhotenství nebo porod. Je naprosto v pořádku, že se svěříte svému partnerovi, porodní asistentce, lékaři nebo psychoterapeutovi s tím, že máte pocity, se kterými si nevíte rady, a potřebujete pomoci. Je to součást péče o sebe samu a své miminko.

Části této knihy pojednávající o emocích v jednotlivých trimestrech by vám měly pomoci uvědomit si, že v tom nejste sama a že spousta těhotných žen prožívá stejné pocity.

Nemohu uvěřit, že jsem těhotná

Chvilí trvá, než si na svůj jiný stav zvyknete. Někdy se plně ponoříte do nějaké činnosti a najednou si uvědomíte: Vždyť jsem těhotná! Můžu já tohle vůbec dělat? Postupem času se pro vás stane těhotenství

naprosto přirozeným stavem. A po porodu opět chvíli potrvá, než si zvyknete, že už těhotná nejste. Jsou chvíle, kdy se můžete cítit nejistě: Jsem těhotná, co teď? I takové pocity mohou provázet sžívání se s těhotenstvím.

Těhotenství nezvládnou

Pocit vlastní neschopnosti je v těhotenství častý. Připadá vám, že všechny ostatní jsou v těhotenství dobré, jen vy ne. Jenže ono neexistuje něco jako „být dobrá“ v těhotenství. Možná v prvním trimestru vypadáte těhotnější (nebo méně těhotná), než vypadala vaše sestra nebo kamarádka. Možná nemáte stejné příznaky, jako měla vaše nejlepší kamarádka. Pečujte co nejlépe o své fyzické i psychické zdraví, stále si připomínejte, že vaše tělo ví nejlépe, co má dělat (i když vy sama to někdy nevíte), a postupem času se váš pocit z vlastního těhotenství a mateřství zlepší. Občas si někde v tichu sedněte a dopřejte si chvilku se svým miminkem. Klidně mu přímo řekněte: „Víš, tvoje maminka si není jistá, že tohle dělá dobře. Ale učím se a dělám, co umím. Občas udělám chybu, ale ať se děje, co se děje, hrozně moc tě miluju!“

U všeho se rozbřečím

Vlivem hormonálních změn na počátku těhotenství můžete prožívat veškeré dění kolem sebe mnohem intenzivněji. Můžete se topit v emocích. Je těžké je ovládat. Možná se rozpláčete u filmu nebo nad rozkošným štěňátkem. Užívejte si tyto emocionální výkyvy a noste s sebou papírové kapesníčky. Rozjitřené emoce se za několik týdnů, nejdéle měsíců, zase zklidní.

Stále čekám, že dostanu menstruaci

Většina těhotných žen opravdu tiše předpokládá, že uvidí krvavou stopu vždy při použití toaletního papíru. Na menstruaci jste zvyklá, a když nepřichází, jednoduše ji podvědomě očekáváte. Zpozorujete-li špinění nebo krvavý výtok, uvědomte si, že je to vaše krev, ne krev miminka. V prvním trimestru není takové zašpinění nic nenormálního.

Mám výčitky kvůli tomu, co jsem dělala, když jsem ještě nevěděla, že jsem těhotná

Jakmile zjistíte, že jste těhotná, začnete pátrat v paměti, co jste dělala, když už jste byla těhotná, ale nevěděla o tom. Ten alkohol, co jste vypila na večírku s přáteli, ty cigarety, anebo to příšerně nezdravé jídlo! Nikdo není dokonalý a co se stalo, stalo se. Odteď si ale můžete začít dávat pozor, být vybíravá a chtít pro sebe to nejlepší. A máte-li skutečně obavy nebo si myslíte, že jste byla vystavena něčemu nebezpečnému, poraďte se s porodní asistentkou či jiným zdravotníkem.

Partner mě nepodporuje

Ať už bylo těhotenství plánované, či nikoli, je úplně normální, že partnerům nějakou dobu trvá, než si zvyknou na to, že čekáte dítě. Musejí toho hodně zpracovat, přesně jako vy. Na rozdíl od vás jim ale tělo neustále nepřipomíná, že jste v očekávání. Mohou se polekat zodpovědnosti, kterou rodičovství přináší. Anebo mohou mít pocit, že jsou do nové role tlačeni. Důležité je, abyste se cítila bezpečně a jistá ve své nové úloze, a partnerovi nechte čas, aby si cestu k vám našel sám. Doufejme, že to dokáže do konce prvního trimestru. Kdyby ne, stojí za to vyhledat terapeuta, který vám pomůže vypovídat se z toho, co prožíváte, a s partnerem se na sebe naladit.

Moje rodina a přátelé nereagují tak, jak jsem předpokládala

Když oznámíte nejbližší rodině a přátelům, že budete mít miminko, a oni nereagují tak, jak jste očekávala, můžete mít pocit, jako by vás odmítli. Vaši rodiče (nebo rodiče vašeho partnera) se ještě nemusejí cítit připravení na úlohu prarodičů a mohou se chovat poněkud odtažitě. Anebo mohou naopak chtít, abyste s nimi své očekávání sdílela do nejmenších detailů, ačkoli vy byste dala přednost větší nezávislosti. Vaši sourozenci nebo přátelé mají možná své životně důležité plány a nehodí se jim, že byste je svým těhotenstvím zastínila. Nebo třeba jen nevědí, jak se nové situaci přizpůsobit. A také je možné, že sami nemohou otěhotnět nebo opakovaně potrácejí. Ať je to tak, nebo tak, vy za jejich reakci zodpovědná nejste. To nejlepší, co můžete udělat, je ponechat je v jejich emocionálním světě. I nadále zůstaňte v kontaktu, ale vytvořte si hranice pro to, kam až můžete jít a co už nemůžete ovlivnit.

Strašně se bojím potratu

Většinou k potratu dochází v době, kdy ještě netušíte, že jste těhotná. Jestli vám vynechala menstruace a těhotenský test byl pozitivní, je hodně pravděpodobné, že těhotenství bude pokračovat. Nejvyšší riziko potratu je v úplně prvních týdnech těhotenství. S přibývajícímí týdny klesá. Statistika říká, že čtyři z pěti těhotenství budou pokračovat normálně. Tak si nedělejte starosti. Statistika je na vaší straně.

Šla jsem na první ultrazvuk a...

Někteří zdravotníci dělají ultrazvuk ještě před ukončeným dvanáctým týdnem. To má své dobré i stinné stránky. To dobré na časném ultrazvuku je, že vám potvrdí těhotenství, také vám sdělí, kolik zárodků (embryí) v děloze je a kde si v děloze našly své místočko. Stinnou stránkou je pak zvyk některých lékařů provést ultrazvukové vyšetření příliš brzy, takže ne vše je vidět jasně, třeba zda děťátku tlučce srdíčko. To může některé rodiče znervóznit. Mohou se bát, že je něco v nepořádku. Pravda je, že prvotrimestrální ultrazvuk zdraví těhotenství nevylepší a může vás zbytečně vystrašit. Když ho tedy odložíte až na dvanáctý týden, případně i později, bude to jedině dobře.

Trpím takovými nevolnostmi, že se obávám, že miminko nedostává žádné výživné látky

Rostoucí plod si z vašeho těla vezme, co potřebuje, bez ohledu na to, jak se cítíte nebo co jíte. Vezme si to nejlepší a vám nechá zbytek. Jinými slovy: jezte často po malých dávkách potravin bohaté na bílkoviny a zdravé tuky. Budete se cítit lépe a zvýšíte tím přísun živin pro sebe i rostoucí děťátko. S rostoucím těhotenstvím vám bude lépe a lépe a budete mít i lepší chuť k jídlu – vše ve správný čas, až bude děťátko skutečně více živin potřebovat. A teď, kdy vám úplně dobře není, snažte se jíst co nejlépe, případně se poohlédněte po nějakých doplňcích stravy. Kdyby vám bylo opravdu hodně špatně a zvracení přesáhlo únosnou míru, určitě se poradte s porodní asistentkou nebo s lékařem.

Jsem pořád ve stresu a bojím se, že tím ubližuju miminku

Určitá míra stresu neškodí, dlouhotrvající stres ale může těhotenství komplikovat. Může vám poškodit zdraví, i když nejste těhotná. Odstranit ze života všechen stres se vám asi nepodaří, ale čím víc

ho odbouráte, tím lépe. Zkuste si najít nějakou činnost, při které se cítíte v pohodě, a věnujte se jí každý týden alespoň chvíli. Příjemná bývá meditace nebo řízená relaxace před tím, než ráno vstáváte nebo než večer uleháte. Na internetu najdete on-line podpůrné skupiny. Pokud by to nepomohlo a stres by nad vámi stále vyhrával, požádejte o pomoc třeba psychoterapeuta.

Najednou se necítím těhotná

Stává se, že tak mezi 10. a 16. týdnem těhotenství příznaky, na které jste si už zvykla, zmizí nebo se dramaticky zmenší. S tím, jak přecházíte do druhého trimestru, mění se hormonální situace ve vašem těle.

I když vás ústup příznaků může zneklidnit, na druhou stranu to uvítáte, protože se budete cítit mnohem lépe.

Zapamatujte si

- Těhotenství je tak normální a bezpečné jako život sám.
- Zdravě jezte a hýbejte se, jak jen můžete. Udělejte si z toho koníčka a denní zvyk.
- Jakmile otěhotníte, bude třeba vyřešit spoustu věcí souvisejících s vámi, s dítětkem, s rodinou – a je normální, že vám to přináší stavy úzkosti.
- Příliš přemýšlet a příliš kombinovat nepomáhá. Nemůžete mít kontrolu nad každým aspektem svého těhotenství. Snažte se dělat vše tak, jak je to v danou chvíli možné. A to stačí.
- Přínosná může být účast v podpůrných mateřských skupinách. Osobní nebo on-line. Může vám to pomoci zpracovat, co se s vámi děje, a sdílet své pocity se ženami, které procházejí tím samým.
- Zkuste přetvořit negativní myšlenky na pozitivní. Například větu „Obávám se potratu“ můžete změnit na „Jsem si jistá, že budu mít veškerou lékařskou pomoc nablízku v případě, že bych ji potřebovala“.
- Popovídejte si s porodní asistentkou, lékařem nebo terapeutem o svých pocitech.
- Návštěva terapeuta v těhotenství, pokud vnímáte, že ji potřebujete, není planý rozmar, ale investice do vašeho zdraví a pohody.

Vyzkoušejte

Nácvik pozitivních afirmací může být dobrá cesta, jak se naučit přemýšlet pozitivně o sobě samé i o svém těhotenství. Klíčem k úspěchu je nacvičovat ve chvílích, kdy se cítíte pozitivně vyladěná a k nácviku připravená. Najděte si jednu dvě afirmace, které se vám líbí a považujete je pro sebe za správné. Soustředte se na ně. Pak můžete postupně přidávat další. Dejte si závazek, že si je budete opakovat několikrát denně. Může to být nahlas nebo jen tak potichu, pro sebe. Napište si je na kousek papíru a přilepte na zrcadlo, ledničku nebo na zed', aby se vám samy připomínaly a vy jste si je mohla několikrát denně opakovat. Několik příkladů, které by vám mohly pomoci:

- Moje tělo je v těhotenství silné a zdatné.
- Roste ve mně šťastné, zdravé a milované dítětko.
- Jsem zdravá a šťastná.
- Přijímám své těhotenství, můj porod proběhne tak, jak má, a bude zcela bezpečný.
- Obklopují mě láska a podpora.
- Miluji svého partnera a všechny lidi kolem sebe.
- Pociťuji hlubokou vděčnost za své těhotenství, miminko, rodinu.
- Cítím se v bezpečí.
- S partnerem si v těhotenství můžeme otevřeně povídat o mých intimních a sexuálních potřebách.

Pokud se něčeho vážně obáváte, přetvořte to v afirmaci. Například „Obávám se, že nebudu dobrá matka“ se může přetvořit na „Mám všechny prostředky a lásku na to, abych mohla chránit své dítě, milovat ho a pečovat o něj“.

Převzato z knihy *The Attachment Pregnancy* od Laurel Wilson and Tracy Wilson Peters (v češtině zatím nebylo vydáno)



Tělo a duše v druhém trimestru

Všechno je kulatější a širší a podivnější a já tu uprostřed toho všeho sedím a přemýšlím, kdo z tebe u všech všudy bude.

Carrie Fisher

Příznaky od A do Z – Druhý trimestr

Příznaky, které jste pociťovala v prvním trimestru, začnou ustupovat. Některé ale přece jen přetrvávají a mohou se objevit nové. Předkládám některé z nich. Jsou seřazeny podle abecedy.

Akné nebo pupínky se objevují kvůli hormonálním změnám. Zmizí po porodu. Čistěte je pleťovou vodou, která nedráždí pokožku. Je dobré pravidelně používat hydratační krémy.

Krvácející dásně jsou dalším otravným příznakem způsobeným hormonálními změnami. V těhotenství bývají při čištění zubů dásně citlivější. Čistěte si zuby pravidelně a jemně při tom dásně masírujte. Existují důkazy o tom, že bakterie v ústech mohou ovlivnit těhotenství. Je vhodné minimálně jednou během těhotenství navštívit zubaře.

Syndrom karpálních tunelů je příznak, který přímo s těhotenstvím nespojujeme, ale pocit jehliček nebo pálení rukou, bolest zápěstí, křeče nebo ztuhlost ruky a pocit ochablých palců bývají častým úkazem a zmizí po porodu. Může se vám dokonce stávat, že vám začnou předměty padat z ruky. Někdy pomůže speciální plastová dlaha nebo ortéza.

Zácpa nebo obtížné vyprazdňování je další potíž, za kterou mohou těhotenské hormony. Všeobecně lze říci, že se zažívací systém v těhotenství zpomalí. Bude potřebovat vaši pomoc. Je třeba hodně pít, převážně vodu. Tekutiny můžete účinně doplňovat také polévkami. Určitě je důležité jíst stravu bohatou na vlákninu, hodně listové zeleniny a salátů. Také cvičení pomáhá rozhýbat střeva. A především, jděte „na velkou“, hned když pocítíte potřebu.

Oči a zhoršení zraku je sice překvapivá změna v těhotenství, ale můžete se s ní setkat. Hormony, které jsou v těhotenství zodpovědné za zadržování vody v těle, mohou způsobit, že se mírně změní tvar oční bulvy. To může mít za následek zhoršené vidění na dálku. Také můžete mít pocit suchých a citlivějších očí. Všechny tyto příznaky po porodu zmizí.

Omdlévání a závratě jsou v těhotenství celkem běžné. V těhotenství máte v krevním řečišti více krve, čímž se může snížit krevní tlak. Váha dělohy působící na velké cévy může také zpomalit průtok krve.

Závratím se vyhnete, když si dáte pozor na přehřátí. Po delším sezení nebo ležení v teplé vaně vstávejte pomalu a opatrně. Jezte pravidelně, snažte se, aby tělo nehladovělo a příliš vám neklesla hladina cukru v krvi. Nestůjte dlouho bez pohybu v jedné pozici.

Nechutenství nebo odpor k určitému jídlu je další „milý“ dárek těhotenských hormonů. Může se stát, že budete mít v ústech jakoby kovovou pachut' a pocit, že káva nebo čaj už nikdy nebudou jako dřív.

Nadýmání, únik plynů, pocit plnosti – to jsou všechno normální pocity. I tyto příznaky můžete zmírnit tím, že se pokusíte rozhybat zažívací systém. Je třeba dostatečně pít a jíst hodně listové zeleniny a salátu. Jezte pomalu. Vyhněte se nadýmavým potravinám, jako je třeba zelí, fazole, smažená a tučná jídla nebo sycené (perlivé) nápoje.

Bolest v tříslech (bolest oblého vazů) je ostrá nebo bodavá bolest na jedné nebo obou stranách pánve, případně podbříšku, trvající několik vteřin. Nebo v té oblasti můžete mít pocit, jako když vás bolí hodně unavené svaly. Většinou přichází, když uděláte nějaký náhlý pohyb, třeba se v noci otočíte nebo rychle vstanete, anebo při kýchnutí, kašláním či smíchu. S rostoucí dělohou se oblý vaz napíná a natahuje a může dojít k přetížení, zvláště při prudkém pohybu. Tento úkaz je častý zejména mezi 14. a 20. týdnem, kdy děloha v podstatě visí na vazech. Ustupuje v době, kdy je děloha natolik velká, že se opírá o pánev. V té době vás zase mohou začít bolet pánevní kosti. Nejlepší způsob, jak si pomoci, je chytit a podepřít si břicho, když se smějete, kašlete nebo kýcháte. I jóga a cvičení svalů pánevního dna mohou pomoci. A vstávejte pomalu!

Bolesti hlavy obtěžují v těhotenství mnoho žen. Možná se tomu vyhnete, když budete pravidelně jíst a budete si dávat pozor, abyste nehladověla, a příliš vám neklesla hladina cukru v krvi. Často pijte, a když budete cítit, že bolest hlavy přichází, dejte si na čelo studený obklad. Masírujte si, nebo ještě lépe, nechte si namasírovat nohy. Na palci je akupresurní bod, jehož stimulace může pomoci. Bez porady s porodní asistentkou nebo lékařem si raději neberte žádné volně prodejné léky proti bolesti hlavy. Pokud by se objevila skutečně prudká bolest hlavy, provázená i změnou vidění, okamžitě kontaktujte lékaře.

Hemeroidy nebo bolest, pálení, svědění či krvácení z konečníku jsou při vyprazdňování stolice nebo v mezidobí mezi vyprazdňováním častým úkazem. Zvláště později v těhotenství. Stav se může poněkud

zlepšit, když se budete snažit při vyprazdňování netlačit a nebudete sedávat na tvrdém povrchu. Používejte nebarvený, nearomatizovaný toaletní papír. Zásadní je hygiena. Udržujte konečník a jeho okolí čisté. Je velice vhodné – i příjemné – po každém vyprázdnění stolice okolí konečníku opláchnout vlažnou sprchou. Hodně informací o léčbě hemeroidů najdete například na stránce www.ihemeroidy.cz.

Libido může v těhotenství stoupat i klesat. Při vzrušení můžete mít permanentní pocit vlhkosti. Můžou za to těhotenské hormony a je to normální.

Bolest kosti stydké se objevuje s postupujícím těhotenstvím. Obě poloviny kosti stydké jsou spojené vazivovou sponou stydkou. S pokračujícím těhotenstvím se vazivová tkáň rozvolňuje, aby se miminko pánví při porodu snáze protáhlo. Některé ženy toto rozvolnění vazů pocítují bolestivě. Bolest pozvolna pomine po porodu, jakmile se vazy opět začnou zpevňovat.

Žízeň je častým příznakem, protože tělo potřebuje v těhotenství více tekutin. Ledviny filtrují pro dva, objem krve se zvětší a postupně se zvětšuje a doplňuje množství plodové vody. Pijte vodu, bezkofeinové čaje, jezte polévky. Napijte se hned, jakmile pocítíte žízeň. Dostatek tekutin také vede k pravidelnému proplachování močového měchýře, a tím je prevencí proti infekcím močového ústrojí.

Kvasinková infekce a infekce močových cest jsou v těhotenství častější, protože prostředí v pochvě je méně kyselé (buňky obsahují více glykogenu) a to kvasinkám a bakteriím vyhovuje. Také může zvyšovat riziko poševních infekcí, jestliže málo pijete a máte proto koncentrovanější moč. Pokud vás začne obtěžovat silný svědivý výtok, jedná se pravděpodobně o kvasinkovou infekci. Je-li výtok žlutý, zapáchající, jde pravděpodobně o bakteriální infekci v pochvě. Jak bakterie, tak kvasinky mohou být původcem následné močové infekce. Ta se projeví pálením při močení. Neváhejte a poraďte se s porodní asistentkou nebo lékařem.

Nejúčinnější prevencí je dobrá hygiena. Udržujte oblast vulvy v čistotě a suchu. Po vyprázdnění se utírejte odpředu dozadu. Noste prodyšné bavlněné prádlo, vyhněte se prádlo z umělých vláken, nepoužívejte dráždivá mýdla nebo krémy. Nejezte příliš sladkých nebo škrobových potravin. Naopak vám mohou pomoci přátelské bakterie obsažené v jogurtech a fermentovaných potravinách.

Emoce na horské dráze – Druhý trimestr

Ve druhém trimestru se budete obecně cítit po fyzické stránce stále lépe. Břicho se vám zvětší a zakulatí a také začnete cítit pohyby miminka. Díky tomu bude pro vás, pro vašeho partnera i spolupracovníky vaše těhotenství skutečnější. Většina žen se ve druhém trimestru cítí nejlépe, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Po chaosu prvních měsíců se mysl zklidní a vy zjistíte, že jste si už zvykla na představu, že budete mít miminko. A tak vás mohou překvapit vaše vlastní reakce v jinak banálních emocionálních situacích. Například se rozpláчете u dokumentu o dětech, filmu z rodinného života, nebo při čtení knížky popisující, jak se ztratilo dítě. Jindy vás neutěšitelně rozpláče malé nedorozumění s lidmi kolem vás. Mohou vás také občas přepadnout nejrůznější vtíravé obavy, ty nejčastější popisujeme (a vysvětlujeme) níže. Je to tím, že těhotenské hormony mírně zastiňují racionální uvažování ve prospěch zvýšené emocionální citlivosti. Jinými slovy – ať cítíte cokoli, je to pravděpodobně normální. Všichni občas řešíme nějaké otravné problémy a míváme bláznivé myšlenky.

Bojím se, že naše milování může dítě bolet nebo ho můžeme poranit

Při penetrativním sexu se penis dostane nejdále k děložnímu hrdlu. To je zcela uzavřené a chrání miminko v děloze. Houpavé pohyby, které dítě při sexu vnímá, nejsou příliš odlišné od těch, které cítí, když třeba cvičíte nebo děláte různé činnosti běžného dne. Přesto asi budete na miminko při milování myslet. Díky častým vaginálním vyšetřením v těhotenství začnou některé ženy vnímat sexuální styk trochu jinak, poněkud chladněji. Ať už prožíváte svou sexualitu v těhotenství jakkoli, buďte přítomná, soustřeďte se na to, co děláte, a užívejte si intimní chvíle se svým partnerem.

Vůbec nemám na sex náladu

Každý člověk (těhotná žena nebo partner těhotné ženy) reaguje na těhotenství odlišně – pro někoho je to totální změna, pro jiné ne. Je důležité, abyste o svých pocitech s partnerem upřímně hovořili. Ignorovat je, vás od sebe vzdálí a z dlouhodobého hlediska přivodí jen ještě více problémů. Nezapomeňte, že je spousta způsobů, jak si projevit něžnost a lásku. Věnujte se třeba nepenetrativnímu sexu nebo se k sobě přitulte, objímejte se, buďte si fyzicky blízko.

Bojím se pádu

Den ode dne břicho roste a vaše těžiště se mění. A když se k tomu přidají rozmary počasí a kluzké ulice, jsou různá uklouznutí a pády poměrně běžné. Není tedy nic divného, že máte za čárku mezeru se nezranila. Chodte pomalu a rozvážně, zvláště ze schodů a v nepříznivém počasí. A pokud byste přeci jen upadla, nezapomínejte, že děloha je velice pevný sval, schopný velmi dobře miminko chránit. Zvláště v raném těhotenství. Když spadnete po 24. týdnu těhotenství nebo po pádu začnete krvácet, začne se vám točit hlava anebo budete pozorovat jiný neobvyklý úkaz, zavolejte porodní asistentce či lékaři a poradte se s nimi.

Ještě jsem necítila pohyby, mám strach

Spousta faktorů má vliv na to, kdy ucítíte, jak se miminko vrtí. V prvním těhotenství pociťují ženy pohyby plodu později. Můžete je vnímat na různých místech podle toho, kde je placenta. Ta je jako polštářek, který část pohybů pohlcuje. Pokud cítíte v podbříšku nebo kolem střev jemné chvění nebo ťukání, klidně to může být miminko. Nejčastěji si všimnete pohybů kolem 16. týdne těhotenství. Ovšem je zcela v pořádku, když se děťátko ozve až kolem 22. týdne

Mám strach, že si to miminko nemůžeme dovolit

Těhotenství a rodičovství mohou být finančně náročné. Budete-li postupovat rozvážně, můžete ušetřit. Třeba těhotenské šaty si můžete půjčit nebo si můžete pořídit nějaké z druhé ruky. To samé platí pro oblečení a vybavení pro miminko. Vaši kamarádi vám jistě rádi poskytnou alespoň něco z toho, z čeho už jejich děti vyrostly, a co tudíž už nebudou potřebovat. V aplikaci pro mobilní telefony Expecting – Váš průvodce těhotenstvím (www.expectingapp.eu/cz) najdete seznam věcí, které budete potřebovat, a v článcích rady zkušených rodičů, které vám napovědí, co je důležité a co by bylo zbytečné pořizovat. Přečtěte si něco o kojení a zajděte na kurz o kojení. Dostatek informací vám pomůže s úspěšným zahájením vaší kojící kariéry. To může být v důsledku velká úleva pro váš rodinný rozpočet. A nezapomeňte si zjistit, jaké příspěvky a finanční pomoc rodičům novorozeneckých dětí nabízí systém sociálního zabezpečení a zdravotního pojištění. Pomoci zorientovat se vám může poradna Aperio, www.aperio.cz.

Děsí mě, že by se něco mohlo stát partnerovi

Mít miminko je velká věc a je docela normální, že máte strach, že byste na výchovu dítěte zůstala sama. Můžete pocítovat úzkost, když se váš partner někde opozdí, nedá vám vědět, kde bude nebo kdy přijde domů. Povězte partnerovi o svých obavách a řekněte mu, že ho nechcete kontrolovat, jen se potřebujete ujistit, že je v pořádku. Když vám poví, kdy ho asi tak máte očekávat, sníží to vaše obavy. Řekněte mu, že se budete cítit lépe, když si navzájem budete dávat vědět, kde jste. Někdy se vám uleví už jen proto, že si o svých obavách budete moci popovídat.

Obávám se, že bude miminko nemocné nebo postižené

V životě jsou věci, které přímo ovlivnit nemůžete. Zdraví vašeho nenarozeného miminka je jednou z nich. I kdybyste prošla kdovíkolika ultrazvuky, vaše miminko zdravější nebude. A strachu o jeho zdraví vás to také nezboví. Raději se se svým děťátkem někam usadte a popovídejte mu o svých obavách. Ano, klidně mluvte nahlas. Vysvětlíte mu, jak těšíte, že se už nemůžete dočkat, až se setkáte. A když to nepomůže, popovídejte si o tom s porodní asistentkou, lékařem nebo psychoterapeutem.

Jsem v nepohodě se svou vlastní matkou

S postupujícím těhotenstvím můžete začít více myslet na vztahy ve své původní rodině, na svou vlastní matku a to, jak jste byla vychovávána. Jste jiná než vaši rodiče. Žijete v jiné době a pravděpodobně máte jiné životní podmínky. S největší pravděpodobností nebudete používat stejné výchovné metody jako oni. To je zcela v pořádku. Někdy je pro rodiče obtížné přijmout fakt, že se stanou prarodiči. Nemohou pochopit, že váš přístup k těhotenství, porodu a k poporodnímu období není stejný, jako býval ten jejich. Někdy mohou zapomínat, že jste schopná samostatná dospělá žena a že si zasloužíte respekt. Také je možné, že už tu s vámi rodiče nejsou, a ta ztráta může být obzvláště těžká v době, kdy se poprvé vydáváte na rodičovskou dráhu. Poradit si se všemi takovými pocity není jednoduché a je důležité, abyste je nepřehlížela. Může vám pomoci zkušená psychoterapeutka nebo i porodní asistentka. A nakonec – naši rodiče jsou také jenom lidé a snaží se dělat vše nejlépe, jak to dovedou. Jedině nám prospěje, budeme-li s nimi, jestliže je to možné, udržovat dobrý vztah. Pokud jste se v rodině setkala se zneužíváním, vyhledejte v těhotenství terapii. Usnadní vám vstup do vlastního rodičovství.

Lidé mi vyprávějí hororové příběhy o těhotenství a porodu a ve mně to vyvolává úzkost.

Čím to je, že když se lidé setkají s těhotnou ženou, vynoří se jim v paměti nejrůznější vyhocené příběhy o těhotenství, porodu a rodičovství? Některé jsou možná pravdivé, jiné jsou značně přehnané. Vám se ale nestane něco znepokojivého jen proto, že se to stalo někomu jinému. Nenechte se strašit. Když budete mít dojem, že se k vám nějaká strašidelná historka blíží, řekněte vypravěči na rovinu, že chcete mít s těhotenstvím a miminkem spojené jen pozitivní pocity. Klidně ho poproste, ať vám vypráví něco pěkného, jestli má co.

Mám opravdu živé sny

Těhotenství je období, kdy se mnohým ženám zdají hodně živé sny, živější než obvykle. Někdy mohou být dost dramatické a mohou se týkat jich samotných nebo jejich dětí. Je těžké ze sebe takový děsivý sen setřást. Některé ženy jej pokládají za předzvěst toho, že se jim nebo jejich miminku stane něco špatného. Obvykle je ale takový živý, nepříjemný sen spíše podnětem, abyste v sobě našla sílu a dělala pro sebe i své miminko jen to nejlepší.

Obávám se, jak moje rodičovství ovlivní mou práci

Bohužel, bez ohledu na to, kolik ochrany v mateřství vám zákon poskytuje, může se stát, že otěhotněním a odchodem na mateřskou dovolenou bude vaše pracovní místo ohroženo. Může vám to zastavit postup v zaměstnání. Můžete mít pocit, že nepracujete stejně tvrdě jako ostatní nebo že o něco přicházíte. Prozkoumejte, jaká máte práva v souvislosti se svým zaměstnáním. Popovídejte si s nadřízeným (nebo klienty, pokud jste „na volné noze“) a sdělte jim své plány. Naplánujte si, kdy budete chtít odejít na mateřskou dovolenou a jak dlouho na ní asi budete. Možná se vám pak bude hodit nějakou dobu pracovat jen na částečný úvazek nebo budete chtít pracovat pár dní v týdnu z domova.

Zapamatujte si

- Ve druhém trimestru se příznaky těhotenství mírní a ženy se obvykle cítí energičtější.
- Začněte se poohlížet mezi přáteli a příbuznými, jaké vybavení a oblečení pro miminko byste mohla zdědit. Díky dobré přípravě můžete hodně ušetřit.
- Vyhněte se důležitým debatám se svými blízkými, když máte hlad, jste unavená nebo rozzlobená.
- Pohovořte si se zaměstnavatelem o svém zapojení v zaměstnání po mateřské dovolené. Už teď se snažte promýšlet, jak práci co nejvíce zjednodušit a přizpůsobit nové situaci tak, abyste ji dobře zvládla a zaměstnavatel byl spokojen.
- Zastavte každého, kdo by vám chtěl vyprávět hororové příběhy z těhotenství. Poděkujte mu, že vás chce varovat, a požádejte ho, aby vás spíše inspiroval pozitivně laděnými příběhy.

Vyzkoušejte

Pište si těhotenský deník. Nezáleží na tom, jak často si do něj budete psát. Může to být později krásná vzpomínka na období očekávání, o kterou se budete moci podělit. Psaní vám také může pomoci utřídit myšlenky a zvládnout emoce. Do deníku si můžete napsat, cokoli vás napadne – co se právě ve vašem životě děje a jak to vnímáte a prožíváte. Můžete tam třeba napsat:

- Nemůžu se dočkat, až budu máma, protože...
- Nejvíc se bojím...
- V těhotenství jsem o sobě zjistila, že...
- O svém vztahu k partnerovi (rodině, přátelům, ...) jsem zjistila...
- To nejtěžší pro mě bylo...
- Když jsem byla těhotná, mým největším potěšením bylo...
- Když jsem byla těhotná, zdálo se mi...
- To nejdůležitější, co chci předat, ukázat nebo naučit mé dítě, je...
- Až budeš starší, ráda bych tě vzala... a ukázala ti...
- Když jsem dospívala, milovala jsem... a nesnášela jsem...
- Chci být rodič, který...
- Když jsem přemýšlela o tom, jestli být mámou...
- Tvoje máma a táta, prarodiče, moje rodina a přátelé, reagovali na to, že jsem těhotná...
- Nemůžu se dočkat, až v prvních týdnech...

Kdyby pro vás bylo psaní deníku příliš velké sousto, zkuste něco kratšího. Napište třeba dopis. Buďte při psaní otevřená a upřímná. Ostatně, nemusíte dát svému dítěti dopis číst, když bude ještě malé. Až bude starší, mohou mít pro ně vaše zkušenosti zvláštní význam. Drobky a útržky každodenního života, reakce a denní události, všechno je důležité.

Nezapomeňte dopis opatřit datem a uložte na bezpečné místo (pokud jste psala na počítači, dopis vytiskněte a podepište). Je to vzácná součást rodinné historie a pro vaše děti to jednou může být úplný poklad.



Tělo a duše ve třetím trimestru

Když žena rodí, zdolá svůj vlastní osobní Everest. Muži nic takového nemají. Pokud tedy nelezou na nějakou skutečnou horu.

Hannah Dahlen, profesorka porodní asistence

Příznaky od A do Z – Třetí trimestr

Dostáváte se do třetího trimestru těhotenství a vše se zase mění. Budete se cítit – no, prostě víc těhotná. Miminko i děloha těžknou. Prsa jsou plnější a objem tekutiny v těle je na maximu. Cítíte se dost jinak než dříve. Některé úkazy pokračují už od prvního trimestru. A přidávají se nové.

Bolest v zádech je ke konci těhotenství dost logický důsledek toho, jak se tělo mění. Děloha roste, břicho je velké a těžké a má sklon „vypadávat“ z tělesné osy, také prsa jsou plná a těžká, mění se těžiště těla a vazy v pánvi měknou a rozvolňují se, aby se připravily na porod. Kvůli tomu jsou záda přetěžována. Některým ženám pomáhá proti bolesti v zádech pravidelná masáž nebo péče zkušeného chiropraktika či osteopata.

- Buďte opatrná, když měníte pozici.
- Když ležíte na zádech a chcete vstát, nejprve se otočte na bok, opřete se o ruku a vstávejte takto přes bok s oporou. Je to lepší než vstávat přímo.
- Vyhněte se dlouhému sezení nebo stání v jedné pozici. Každých dvacet třicet minut se jděte projít nebo alespoň kruhovými pohyby rozhýbejte kyčle.
- Zvedáte-li něco těžkého, jděte do podřepu a zvedejte ho s rovnými zády, pomocí stehenních svalů, nikoli zádových.
- Když ležíte na boku, nachumlejte si mezi kolena a pod břicho polštář (aby se nenapínaly vazy držící dělohu).

Poslíčky jsou téma, kterému se budeme podrobněji věnovat v pozdějších týdnech těhotenství. Všeobecně lze říci, že jsou to „tréninkové“ kontrakce. Děloha se tak připravuje k porodu. Poslíčky poznáte podle toho, že jsou nepravidelné (co do času a intenzity) a většinou krátké (jeden stah okolo 10 sekund). V průběhu času nesílí. Někdy se dají ztlumit nebo zastavit teplou sprchou nebo lázní (pozor, teplota vody nesmí být vyšší než 37 °C. Ve skutečnosti takhle děloha trénuje už od raných stadií těhotenství, ale většinou si toho ani nevšimnete.

Zadýchávání je důsledek zvětšující se dělohy, která postupně začíná „tlačit na bránici a plíce“. A také dýcháte pro dva. Zastavte se a naberte dech, když potřebujete a nemějte obavy, v těhotenství je úplně normální se občas zadýchat.

Únava je téma, kterému jsme se již věnovali. Ve třetím trimestru se může opět zhoršit. Možná vás donutí „dát si po obědě dvacet“. Většina porodů začíná v noci. Je tedy velice praktické chodit raději ve třetím trimestru brzy spát. Když půjdete spát v devět hodin večer a kontrakce začnou ve tři hodiny ráno, pořád máte dobrý kus noci naspáno.

Pálení žáhy je důsledkem tlaku rostoucí dělohy na žaludek. Svůj podíl má i působení hormonů na chlopně žaludku. Ochabnou a část obsahu žaludku se vrací do jícnu. To způsobuje palčivý pocit – pálení žáhy. Můžete ho omezit tak, že se budete vyhýbat potravinám, které pálení žáhy spouštějí (u každého je to jiné). Nejezte před spaním, vypijte před jídlem sklenici mléka nebo snězte několik mandlí, když cítíte, že pálení začíná. Kdyby se stav skutečně hodně zhoršil, požádejte lékaře o nějaký lék na předpis.

Hemeroidy jsme probíraly v 16. týdnu těhotenství. Mnohdy se ale v průběhu těhotenství zhorší. Je tedy dobré si je připomenout. Potíže spojené s hemeroidy můžete zmírnit tak, že nebudete příliš tlačit, když „jdete na velkou“, nebudete sedávat na tvrdém povrchu, budete pečlivě dbát na hygienu. Používejte neparfémovaný a nebarvený toaletní papír, po každém vyprázdnění stolice okolí konečníku osprchujte vlažnou vodou. Použijte mastičku na zklidnění hemeroidů (k dostání pod různými obchodními názvy). Poradte se s porodní asistentkou, případně s lékařem o možné medikaci.

Bolest kyčlí se objevuje kvůli působení hormonů na měkké tkáně, tedy i na vazy. Snažte se protahovacími, kruhovými cviky kyčle rozhýbávat. Může vám pomoci také cvičení jógy.

Svědění kůže je nevyhnutelné, uvědomíme-li si, kolik toho vaše kůže musí v těhotenství vydržet. Napíná se a roste. Najděte si dobrý hydratační krém s jednoduchými přísadami (kakaové máslo, olivový olej, máslo karité), který vám bude vyhovovat. Kdyby bylo svědění úporné a doprovázené růžovou vyrážkou, poradte se určitě s lékařem.

Nespavost vás může provázet celým těhotenstvím, ale ve třetím trimestru je častější, protože břicho roste a protože se budíte alespoň jednou za noc a musíte na toaletu. Kvalitu spánku můžete zvýšit třeba tak, že se budete vyhýbat kofeinovým nápojům, že budete před spaním méně pít, vynecháte „třetí večeři“ pozdě v noci a budete chodit spát v pravidelnou dobu. Noční spánek může být oslaben také příliš častým nebo dlouhým pospáváním přes den. Není od věci si před spaním zacvičit. Nebo věnujte pár minut relaxaci či józe.

Místnost, ve které spíte, by měla být dobře vyvětraná a vytopená tak akorát. Připravte si dostatek polštářů, kterými se podle potřeby obložíte. Jsou ženy, které nedají na polštáře pod břichem a mezi koleny dopustit. Skvělá je také takzvaná stabilizovaná poloha, kdy ležíte na boku a horní pokrčenou nohu máte předsunutou přes dolní. Vlastně ležíte na „polobřiše“. Podívejte se na obrázek v 10. kapitole.

Křeče v nohou se objevují většinou v polovině noci, hlavně když se protahujete. Křeč postihuje většinou nohu mezi kolenem a chodidlem a bývá provázena úpornou bolestí. Protahujte se opatrně. Snažte se protahovat nohu tak, aby vedoucím bodem byla pata, nikoli prsty. Můžete si vzít v malém množství i vitaminové doplňky obsahující magnézium a kalcium. Křeče v nohou mohou být známkou toho, že máte nedostatek obou zmiňovaných minerálů. Když vás křeč chytne, zkuste si postiženou část nohy promasírovat. Hodně pomůže, když vstanete, projdete se, případně si nohy osprchujete chladnou vodou.

Linea fusca je tmavá linie vedoucí od pupku ke kosti stydké. U některých žen se objeví, u jiných ne. Po porodu zmizí.

Těhotenské skvrny jsou pigmentové skvrny objevující se u některých těhotných žen v obličeji a na krku. Pobyť na přímém slunci je může zhoršovat. Po porodu zmizí.

Pobolívání hráze (té části těla mezi vchodem poševním a konečníkem) je v pozdním těhotenství časté. Svaly a vazy pánevního dna nesou na konci těhotenství velkou váhu. Když navíc začne hlavička děťátka zkoušet, jak vstoupí do pánve, umocní to tlak na vazy a svaly pánevního dna a může se objevit bolest. Mělo by vám pomoci lehké cvičení.

Bolest kosti stydké může ve třetím trimestru zesílit. Objevuje se s pokračujícím těhotenstvím kvůli tomu, že vazy měknou a povolují, aby se pánev mohla rozvolnit, a vznikl tak větší prostor pro porod miminka. U některých žen to vyvolává bolest zvláště v místě, kde se obě části kosti stydké spojují vazivovou tkání. Postupně odezní po porodu, až se vazy opět zpevní.

Syndrom neklidných nohou může být nejlépe popsán jako nepříjemný pocit v nohu, který vás nejvíce obtěžuje v noci. Někdy se mohou objevit i záškuby v nohou. Syndrom neklidných nohou bývá nejčastěji příznakem nedostatku magnézia. Buďte trpělivá. Někdy to trvá nějaký čas, než se magnezium v těle upraví.

Vyrážka v těhotenství (svědivá „kopřivka“) vypadá jako červené pupínky nebo bulky na okrajích strií, většinou na bříše. Dostí pravděpodobně ji způsobuje napínání kůže a reakce imunitního systému na těhotenství. Většinou zmizí pár dní po porodu. Snažte se neškrábat se, pokud možno se pupínků ani nedotýkejte, aby se svědění nezhoršilo. Někdy je to dost těžké. Můžete přiložit chladné i ledové obklady, mažte postiženou oblast hydratačním nebo uklidňujícím krémem s obsahem ovsu nebo heřmánku. Můžete použít i jiné přípravky proti svědění.

Ischias je bolest, mravenčení nebo pocit necitlivosti v oblasti kosti křížové, v oblasti hýždí, nohou nebo stehen. Objevuje se, když hlavička miminka tlačí v pánvi na sedací nerv. Vy pak cítíte vystřelující bolest. Úlevu přináší časté střídání pozic během dne, občasné procvičení křížové oblasti páteře, plavání nebo relaxace ve vodě. Rozhodně je namíste poradit se s fyzioterapeutem nebo chiropraktikem.

Rozestup břišních svalů neboli diastáza se během těhotenství objevuje u mnoha žen. Břišní svaly se přizpůsobují rostoucímu dítěti a navzájem se vzdalují. Pokud máte z diastázy obavy, požádejte porodní asistentku nebo lékaře, aby vám svaly na břišní stěně zkontroloval a poradte se co by vám mohlo pomoci.

Strie (pajizévky) se mohou objevit kdykoli během těhotenství, ale nejčastěji se objevují ke konci. Bývají patrné hlavně na bříše, ale mohou se objevit i na prsou nebo stehnech. Objevují se jako červenofialové čárky. Postupně světlají do stříbrobílé barvy. Většinou už nikdy nezmizí.

Pokud se už strie objevily, nepomáhají na ně žádné krémy nebo mastičky. To, co může pomoci, je zvláčnění a hydratace kůže ještě před těhotenstvím a na jeho počátku. Kůže je pak pružnější a je větší naděje, že se žádné strie neobjeví.

Zvýšené pocení a pocit horka je v posledním trimestru normální. Tělo se bude snažit samo ochladit, což vede k většímu pocení. Noste volné oblečení z prodyšných materiálů. Oblékejte se ve více vrstvách, abyste se lehce mohla přizpůsobovat pocitu tepla nebo chladu. Není od věci s sebou nosit ještě jednu náhradní základní vrstvu oblečení (tričko nebo nátláček), abyste se mohla převléci, kdybyste se v krajním případě úplně propotila.

Otoky jsou důležitým průvodním jevem těhotenství. Na jednu stranu je zmnožení tekutiny důležité, protože se tak tělo připravuje na případnou větší ztrátu krve při porodu, kdy větší objem tekutin zajistí udržení krevního tlaku na přijatelné hodnotě. Dbejte na pitný režim, ale množství tekutin nepřehánějte. Pijte hlavně (nikoli pouze) vodu. Pomůžete tak ledvinám a otoky by se mohly zmenšit. Máte-li nateklé jen kotníky, dávejte nohy často do zvýšené pozice. Není dobré vyřadit z jídelníčku sůl. Kdyby se otoky náhle hodně zvětšily, byly hodně výrazné nebo kdyby kromě kotníků otekly třeba i ruce a břicho, určitě co nejdříve kontaktujte svou porodní asistentku nebo lékaře. Tipy k výživě najdete ve 2. kapitole.

Časté močení vás pravděpodobně překvapilo už dříve. Stále rostoucí a těžší dětátko v děloze tlačí na močový měchýř, což vede k častému pocitu na močení. A vlastně čuráte za dva. Jak dětátko roste, začne vytvářet svou vlastní moč.

Napětí v děloze (tvrdnutí břicha – bolestivé či nebolestivé) se může objevit, například když cvičíte. Je to normální úkaz. Většinou to přejde, když přestanete cvičit, vypijete sklenku vody nebo si alespoň půl hodinky odpočínáte. Poradte se s porodní asistentkou nebo lékařem v případě, že by ani po odpočinku tvrdnutí břicha nepřestalo nebo kdyby se objevovalo častěji než čtyřikrát za hodinu.

Křečové žíly vznikají kvůli ochablosti chlopní v žilách. Krev se v nich městná a vytvářejí se rozšířené kožní žíly, připomínající uzlíky. Hormonální situace v těhotenství tento stav podporuje. Většinou se křečové žíly vyskytují v rodině, měla-li je vaše matka nebo sestra, je

pravděpodobné, že je budete mít také. Křečové žíly se objevují většinou na nohou, ale také na vnějších pyscích (labia majora viz 1. kapitola). Může to vypadat hrozně, ale je to úplně normální.

Křečové žíly mohou otéci a bolet. Poradte se s porodní asistentkou nebo lékařem, jak si ulevit. Vyvarujte se hnětení nebo masírování křečových žil. To by jejich stav mohlo zhoršit. Kdybyste v místech průběhu křečové žíly zpozorovala napětí, otok a červenou bolavou skvrnu, která vypadá jako projev zánětu, podložte si nohu do vyvýšené polohy a co nejdříve zavolejte porodní asistentce nebo lékaři.

Emoce na horské dráze – Třetí trimestr

Do příchodu miminka zbývá už jen pár týdnů a může se stát, že ke konci třetího trimestru začnete občas trochu panikařit. Je úplně normální obávat se toho, co neznáte a co vás nezvratně čeká. Existují jednoduché techniky, jak obavy zmírnit a rozptýlit. Kdybyste se chyblí mezera do stavu, kdy vás úzkost a obavy zahlcují a nejste schopna se soustředit na nic jiného, je lepší požádat o pomoc odborného psychoterapeuta.

Jestli jste před otěhotněním nebo během v těhotenství trpěla depresemi, pohovořte si s psychoterapeutem nebo psychiatrem, jak nejlépe předejít poporodní depresi.

Ke konci těhotenství se objevuje několik typických potíží:

Od té doby, co mi roste břicho, všichni mají sklon mi radit

Zdá se, že čím je břicho patrnější, tím víc se váš soukromý život mění na veřejný a nevyžádané rady se začínou jen sypat. Některé rady stojí za úvahu, ale to neznamená, že všechny musíte brát jako absolutní pravdu. Většinou ale rady, které se na vás valí, vypovídají spíše o lidech, kteří vám je udělují, než o vás. Nežádaného rádce se elegantně zbavíte třeba tak, že se usmějete, za radu mile poděkujete a změníte téma konverzace.

Může se stát, že se záměr poradit změní ve vyprávění hororových příběhů z těhotenství a porodu. V takovém případě vypravěči řekněte, jaké pocity ve vás vyvolává. Řekněte mu třeba: „Podobné příběhy ve mně vyvolávají úzkost. Můžeme změnit téma?“ Tuhle frázi je vždycky dobré mít po ruce.

Mám strach ze všech těch pověr, které stále slýchám

Každá kultura má své vlastní pověry o těhotenství a porodu, ale většinou jsou to opravdu jen pověry bez reálného základu, se kterými si nemusíte dělat těžkou hlavu. Kdyby ve vás ale přece jen vzbuzovaly úzkost, situaci otočte a požádejte vypravěče, aby vám řekl nejbližnější příhodu z těhotenství nebo porodu, kterou zná. Možná budete překvapená, kam až to může zajít!

Nemohu se soustředit

Na konci těhotenství je to normální. Někdo by mohl říci, že je to dokonce žádoucí. Ta část mozku, která je zodpovědná za porodní dění, starý, takzvaný primitivní mozek, nemůže rozvinout vlastní funkci, pokud jste zabraná do logické činnosti vyžadující soustředění, racionální myšlení. Připomeňte si, jak si potřebujete vyčistit hlavu, abyste dosáhla orgasmu – hormonální mechanismus porodu je podobný. Potřebujete úplně „vypnout“ logické myšlení. Když se to vezme kolem a kolem, fakt, že se nemůžete soustředit, je vlastně dobrá zpráva.

Bojím se, že při porodu umřu nebo že zemře někdo z mých milovaných

Tahle zvláštní obava je kupodivu docela častá a vypovídá o tom, jak máte své blízké ráda, jak máte ráda svůj život a jak vám záleží na blahu miminka. V některých kulturách věří, že těhotné ženy na konci těhotenství otevírají dveře nové duši, a podobné úvahy k tomu patří. Je málo pravděpodobné, že by někdo z vašich blízkých (nebo vy sama) v následujících měsících zemřel. Nicméně je dobře, když ten pocit dokážete pojmenovat a budete dělat to nejlepší pro své zdraví a zdraví miminka.

Bojím se, že porod začne předčasně a narodí se mi nedonošené dítě

Svoje miminko milujete už teď a chcete pro něj to nejlepší. Proto vám na mysl mohou přicházet ty nejhorší scénáře, které vás nutí přemýšlet, jak byste se s nimi vyrovnala. V celosvětovém měřítku se 90 % dětí rodí v termínu porodu. Je tedy nejvyšší pravděpodobnost, že se i vaše miminko narodí ve správnou dobu. Věřte, že kdyby se mělo narodit před 37. týdnem těhotenství, budete mít přístup ke všemu, co může udržet miminko zdravé a pomoci mu ve zdravém růstu. Uvědomte si také, že děti se nemusejí rodit v přesně vypočítaném termínu porodu, ale kdykoli mezi 37. a 42. týdnem těhotenství.

Co když mi praskne voda někde v obchodě?

Akční filmy o těhotenství a porodu začínají většinou mohutným odtokem plodové vody. V životě je to ale jinak. Jen u malého počtu žen porod takto začíná. Pokud plodová voda odteče, bývá to jen malý

pramének. Hlavička miminka totiž funguje jako zátka, která nedovolí tekutině, aby odtékala jinak než po troškách. Kdybyste z toho byla opravdu nervózní, začnete nosit v posledních týdnech těhotenství vložku (přidaná hodnota vložky je v tom, že zachytí i případný únik pár kapek moče, když kýchnete nebo se smějete).

Co když nepoznám příznaky porodu a nestihnu to do nemocnice?

Na této planetě je opravdu jen velmi málo žen, které si nevšimly, že rodí. Je hodně nepravděpodobné, že zrovna vy k nim patříte. Ty úplně počáteční příznaky porodu možná přehlédnete, ale jakmile se návaly energie začnou objevovat častěji a pravidelně, budete vědět, že je to vážně tady. O příznacích porodu se dozvíte více v 10. kapitole.

Bojím se, že porod bude příliš bolestivý a náročný, než abych ho zvládla

Ještě nikdy jste nerodila a představa protlačit dítě pochvou může vypadat docela neskutečně. Takže není divu, že na to často myslíte. Čtete knížky s porodní tematikou, které vám napoví, jak porod vypadá. Najděte si předporodní kurz, kde se dozvíte o dobách porodních, jaké pocity v jednotlivých fázích porodu budete pravděpodobně mít a jaké strategie můžete použít, abyste vše v pohodě zvládla. Ale buďte opatrná, strategie pro zvládnutí porodu nejsou pro každého stejné. Zkušená lektorka předporodních kurzů vám pomůže nalézt vaše vlastní strategie. Dobrá knížka porodních příběhů vám také může posílit sebedůvěru. To nejdůležitější! Důvěřujte vlastnímu tělu. Až doteď jste to zvládala skvěle. Ženské tělo je stvořeno k tomu, aby porodilo. Z toho vyplývá, že máte velikou naději, že porodíte dobře.

Moje máma porodila císařským řezem (vyvolávali jí porod, udělali nástřih), určitě na tom budu stejně

Jenže vy nejste vaše matka (sestra, nejlepší přítelkyně nebo kdokoli jiný). A toto těhotenství je odlišné od jakéhokoli jiného. Je také důležité si uvědomit, že v minulosti nebylo obvyklé mít na výběr během těhotenství, porodu nebo šestinedělí, a jestli budete v rodině první, která bude rodit vaginálně, císařským řezem nebo třeba doma – podílíte se na zásadním přepisování rodinné historie. To znamená, že abyste porodila, kde a jak chcete, budete muset překročit očekávání a zkušenosti původní rodiny. Je opravdu málo pravděpodobné, že by

se vám stalo totéž co někomu, koho znáte a máte ráda. Jinými slovy: rodinné nebo porodní příběhy se neopakují. Ale zároveň „přepisování“ rodinných porodních mýtů není vůbec snadné. Může vám pomoci promýšlet a psát si porodní přání (viz 9. kapitola) a připravit si ke svému porodu pozitivní afirmace. Také pomáhá promluvit si o svých obavách se zkušenou psychoterapeutkou.

Mám strach, co se bude během porodu dít

To, že si své strachy přiznáváte, je první krok k tomu, abyste se s nimi úspěšně vyrovnala. Možná nechcete nástřih nebo si nepřejete, aby bylo od vás miminko po porodu odděleno. Především si vyberte porodnici, která vyjde vstříc vašim přáním, pohovořte si s personálem o běžných praktikách a seznamte se s jejich statistickými výsledky. Popovídejte si s porodními asistentkami nebo lékaři o svých přáních vztahujících se k porodu a také zvažte alternativní místo, kde byste chtěla porodit. Může to být porodní centrum, je-li dostupné, nebo můžete porodit doma. Je ale důležité, aby u porodu doma byl zkušený zdravotník. Na druhou stranu je dobré být otevřená všem možnostem. Během porodu nemůžete mít všechno pod kontrolou, ale napište si do porodního plánu, co je pro vás nejdůležitější, a zdůrazněte to. Pokuste se být flexibilní, připravená na kompromisy. Bude to snazší, když u vás bude dobře připravený partner nebo dula. Více se dočtete v 9. kapitole.

Udělám během porodu něco nechutného

Pro lékaře a porodní asistentky je porod běžná denní záležitost. Už viděli všechno. Nemůžete provádět nic, s čím by se denně nesetkávali. A upřímně – je jim to fuk.

Bojím se, že nebudu moct kojit

Tato obava je nejčastější u žen, které již kojily, ale měly potíže nebo nesplnily své představy o ideálním kojení. Také se objevuje u žen, které chtějí kojit, ale pořád kolem sebe slyší, že to nepůjde. Kojení je dovednost, kterou se učí jak matka, tak miminko. Kurz kojení, který absolvujete v těhotenství, a kontakt na spolehlivou laktační poradkyni, na kterou se můžete po porodu obrátit, jsou dobrým způsobem, jak se připravit a získat jistotu.

Nevím, jak se starat o miminko

Jestliže čekáte první dítě a ještě nikdy jste se o miminko nestarala, může být docela děsivá představa, že budete za toho malého človíčka úplně zodpovědná. Ale to, že na to teď myslíte, znamená, že je pro vás důležité být tak dobrým rodičem, jak jen můžete.

Miminka neumějí mluvit, a tak vám neřeknou, co potřebují a jak to máte udělat. Na druhou stranu jsou potřeby novorozeneckých miminek velice jednoduché a postupně se naučíte jak signálům, tak potřebám lépe rozumět. Dobrá příprava – třeba na kurzu předporodní přípravy – bude určitě prospěšná.

Bojím se, že budu hrozná máma

Možná kolem sebe nemáte ty nejlepší rodičovské vzory, možná chcete své děti vychovávat jinak. Naslouchejte sama sobě, přemýšlejte o tom, jaká byste chtěla být máma, a hledejte kolem sebe takové rodiče, kteří by vám mohli být vzorem. Pokud je nenajdete, povídejte si se svými rodiči a přáteli o tom, co pro ně bylo nejdůležitější, když vyrůstali, a co měli na svých rodičích nejraději. Čtěte si o různých výchovných přístupech a nezapomínejte – je to vaše cesta. Vezměte si od ostatních to, co je vám blízké, a vytvořte si vlastní rodičovský model. Dělejte, co půjde, a buďte se sebou trpělivá, postupně do nové životní role dorostete.

Život se mi navždycky změní

Rodičovství samo o sobě je veliká událost a vaše osobnost se změní. Ano, život se vám změní – vztahy, priority, váš zaběhnutý denní pořádek, to všechno se změní. Rodičovství vám přidá další položku v popisu, kým vlastně jste. Ale vůbec to neznamená, že ztrácíte samu sebe. Velice rychle přijdete na to, jak najít své místo mezi svým starým a novým já, jak si najít čas pro sebe a pro rodinu. Možná že každý den nebude perfektně vyladěný a harmonii budete nějakou dobu hledat, ale za týden či měsíc už budete o hodně blíž.

Moje tělo už nikdy nebude jako dřív

Těhotné tělo se rozpíná a otevírá od chvíle, kdy děloha zahájila svůj růst. V následujících týdnech a měsících se vše začne vracet do původního stavu. Důvěřujte tomuto úžasnému procesu a věřte, že vaše

tělo bude zase vaše, a to v té podobě, v jaké bylo před těhotenstvím. Vlastně bude víc. Bude obohaceno silnou zkušeností těhotenství a porodu.

Už nikdy si neužiju sex tak jako dřív

Stejně jako všechno ve vašem běžném životě, mění se ve třetím trimestru i sex a libido. Bude to sice jiné, ale užívat si můžete tak jako tak. Buďte kreativní. Kdyby vám nevyhovoval penetrativní sex, nevadí, existují i jiné možnosti, jak si s partnerem užít a vyjádřit blízkost. Je třeba pátrat a objevovat.

Zapamatujte si

Zkuste přijít na to, co vás rozčiluje, a formulujte to do jednoduchých vět. Přiznejte si to a hledejte způsob, jak se s tím vyrovnat.

O tom, jak si porod budete pamatovat, rozhoduje několik faktorů: pozitivní a reálná očekávání, podporující partner a zdravotníci, kteří o vás budou pečovat, a pocit, že máte situaci zdravě pod kontrolou. Naději na krásné porodní vzpomínky zvýšíte tím, že si vyhledáte místo, které pro sebe považujete za bezpečné a kde chcete porodit. Stejně tak si vyberte osoby, které vás při porodu budou provázet. Pokuste se o porod dozvědět co nejvíce a připravte si vlastní porodní strategii, abyste vše dobře zvládla.

Třetí trimestr je obdobím příprav a změn. Přijměte je a snažte si toto jedinečné období co nejlépe užít. A vyspěte se do sytosti!

Vyzkoušejte

Miminko roste, jasně slyší váš hlas a reaguje na vaše pohyby. Nabízím vám několik tipů, jak se vy a váš partner můžete s dítětkem spojit:

- Bříško roste, dítětko uvnitř také a jeho pohyby jsou na břiše jasně patrné. Zkuste si s ním zahrát takovou hru – až se zase pohne a až vás kopne, na stejném místě do břicha několikrát štouchněte. A pozorujte, zda svůj pohyb, kopnutí bude opakovat.
- Vyprávějte dítětku, co se v průběhu dne děje a jak se při tom cítíte.
- Čtěte mu před spaním pohádky.
- Každý den mu pouštějte svou oblíbenou hudbu nebo mu zpívejte.
- Vyprávějte dítětku, jak se na něj těšíte a jak moc ho máte ráda.
- Dělejte také něco pro sebe.
- Najděte si nějakou tvořivou činnost, která vás baví – malujte, zpívejte, hrajte na hudební nástroj, něco vyrábějte, pečte. To je příklad činností, které vás dostanou do formy.
- Vypořádejte se se stresem a zvyšte svou ohebnost protahovacími cviky, volným a klidným dýcháním a cvičením jógy.
- Připravte si a každý den si opakujte pozitivní afirmace, například:
 - Jsem silná, dokážu to.
 - Mám své tělo ráda takové, jaké je.
 - Moje miminko je zdravé, krásné a silné.
 - Spolu s dítětkem pracujeme na tom, aby bylo naše těhotenství zdravé a klidné.



Tělo a duše ve „čtvrtém trimestru“

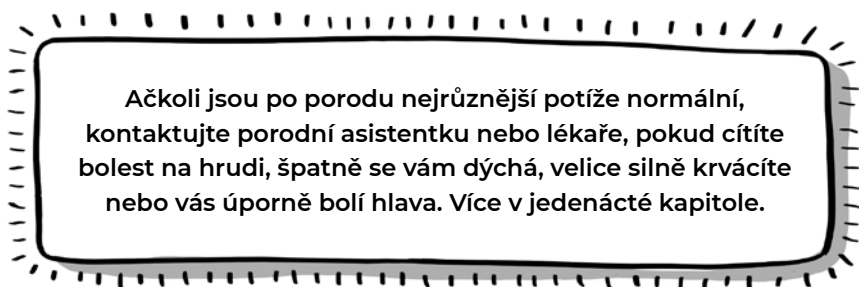
Takže, ptala jsem se okolí a zjevně mám břicho. A říkám vám, že mám – opravdu mám! Nejsem těhotná, ale odnosila jsem tři děti a je tam ta „boule“. To je to moje břicho. Tak se s tím smiřme a zvykněme si na to.

Jennifer Garner, herečka

Příznaky od A do Z – Po porodu

Těhotenství je období devíti nebo deseti měsíců, kdy se mění vaše tělo a usilovně pracuje na růstu nové lidské bytosti. Přirozeně pak potřebuje nějakou dobu, než se i po hormonální a emocionální stránce dostane zase do normálu. Je důležité být nadále v kontaktu s porodní asistentkou nebo lékařem, kteří vás po porodu zkontrolují (a víme, že to není s novým miminkem snadné). Níže jsou uvedeny některé běžné příznaky, které můžete po narození miminka očekávat.

Varovnými signály, o kterých byste určitě měla porodní asistentce nebo lékaři říct, jsou bolest na hrudníku, masivní krvácení (podívejte se do 11. kapitoly, jak rozlišit sílu krvácení), úporné bolesti hlavy a velké bolesti v podbříšku. Tyto příznaky jsou také shrnuty na konci této kapitoly v části „Zapamatujte si“.



Bolest svalů je po porodu normální. Bez ohledu na to, jak dlouho porod trval, byla to všechno práce vašich svalů. Možná jste byla dlouho v jedné pozici, opřená o ruce nebo o záda nebo jste prostě unavená z toho, jak dlouho jste vzhůru... Během několika dní bolest úplně vymizí. Pomůže vám masáž, teplá voda a prostě odpočinek.

Bolest v podbříšku se objevuje v souvislosti s rychlým zavinováním dělohy do původní velikosti – trvá to devět nebo deset měsíců, než naroste do objemu melounu, ale jen pár dní, než se zmenší opět do velikosti hrušky. Na rozdíl od porodních kontrakcí, které přicházejí v intenzivních vlnách, poporodní kontrakce jsou výrazně méně intenzivní a kratší. Bývají silnější při kojení, protože sání miminka stimuluje uvolňování oxytocinu, což zapřičiňuje ještě intenzivnější stahování dělohy (a pomáhá urychlení celého procesu zavinování). Mnohé ženy uvádějí, že poporodní bolesti v podbříšku byly relativně malé při prvním miminku, ale silnější při druhém a dalších dětech.

Bolesti se mohou objevit zanedlouho po porodu placenty, trvají přibližně dva dny a pak mizí.

Ucítíte je, ať už jste porodila vaginálně, nebo císařským řezem – ale po císařském řezu se ještě budete muset potýkat s pooperačními bolestmi. Ulevit si můžete tak, že přiložíte na bolestivá místa lahev s horkou vodou (termofoř) nebo horký polštářek naplněný nahřátou rýží. Pozor ale na přehřátí podbřišku brzy po porodu. Zvyšuje riziko většího poporodního krvácení. Můžete také podbříšek jemně masírovat, lehce se pohupovat nebo během bolesti zhluboka dýchat. Také nezapomeňte na časté močení. Pokud jsou bolesti příliš silné, požádejte porodní asistentku nebo lékaře o léky proti bolesti, které si můžete vzít i při kojení.

Bolest zad je po porodu normální vzhledem k váhovým změnám a změně těžiště. Je také častá po epidurální analgezií nebo po císařském řezu, kdy vám byly do zad podány injekce s analgetiky (obzvláště v místě vpichu). Také nošení miminka také může bolest v zádech zhoršit. Může trvat týdny až měsíce. Jedna možnost, jak bolesti ulevit, je dát si teplý polštářek na bedra nebo podložit bedra polštářkem při sezení nebo kojení. A nezapomeňte lehce cvičit a záda protahovat.

Vaginálnímu krvácení říkáme očiřtky. U některých žen trvá týden, u některých šest. Děloha se hojí (rána po placentě) a také se zbavuje krve, která zajiřtovala pro vaše miminko výživu během těhotenství. V prvních dnech po porodu by mělo krvácení vypadat zhruba jako střední až silné menstruační krvácení. Mohou se vyskytnout i sraženiny, které mohou být celkem velké (až do velikosti malého citrónu). Během dalších dní až týdnů postupně ztrácí na intenzitě, až úplně zmizí. Více se dozvíte v 11. kapitole.

Zácpa se objevuje z několika důvodů; v některých případech je to proto, že je konečník zkrátka po porodu unavený (hlavička miminka tlačila také na střeva, jak postupovala porodním kanálem). Zácpu mohou způsobit rovněž hormony zodpovědné za spuštění porodu. Jindy jsou na vině lékové doplňky železa. Zácpu může zhoršit také jakákoli forma anestezie během porodu. Nejlépe je vypořádat se s tím pomocí dodržování vhodného jídelníčku, tedy jíst hojně potraviny, které změkčují stolicí – listovou zeleninu a potraviny bohaté na vlákninu –, a pít hodně vody. Tekuté doplňky chlorofylu mohou také stolicí změkčit a ještě poskytnout dodatečné živiny.

Při vyprazdňování nespěchejte a usilovně netlačte (mohlo by to přispět ke zhoršení hemeroidů).

Prsa se budou chystat na tvorbu mléka. Je evidentní, že v nich v souvislosti s porodem dojde k mnoha změnám. Více o kojení a změnách prsou můžete najít v 11. kapitole.

Malátnost nebo točení hlavy se může objevit proto, že si tělo zvyká na svou novou (menší) velikost a snižuje ve vašem systému objem tekutin. Mělo by se to zlepšit během několika následujících dní, a pokud ne, kontaktujte porodní asistentku nebo lékaře.

Povislé břicho po porodu vypadá jako v pátém nebo šestém měsíci těhotenství. Vytvořit prostor pro miminko mu trvalo devět nebo deset měsíců a chce to opět čas, než se tělo dostane do své původní podoby před těhotenstvím. Budte na sebe hodná, čekejte, že to bude nějakou dobu trvat, než se děloha a svaly opět zmenší do normálu. Do té doby dobře jezte, cvičte, když můžete, a obecně dělejte pro sebe to nejlepší – nakonec se dostanete ke kýženému cíli.

Nadýmání je běžné první tři dny po porodu, zvláště u žen, které porodily císařským řezem, mimo jiné i proto, že do otevřeného podbříšku vnikne vzduch. Může vám pomoci jemné protahování, chůze nebo častá změna polohy. Vyhybejte se bublinkovým nápojům a dbejte na pitný režim.

Vlasy, respektive jejich kvalita, procházejí po těhotenství také změnami – téměř všechny vlasy, které vás neopustily během těhotenství vlivem vysoké hladiny estrogenu, se to snaží udělat po porodu. Kolem třetího měsíce po porodu můžete pozorovat, že každý den vyčesáváte celé chomáče. Nedá se s tím nic dělat a žádný kouzelný vlasový přípravek nebo doplněk tomu nedokáže zabránit, ale mezi čtvrtým a šestým měsícem po porodu se situace pomalu zlepší. Je to skvělá příležitost naladit se k návštěvě kadeřníka a nechat si udělat nový, kratší sestřih. Některé vlasové produkty mohou přispět ke zvětšení objemu vlasů, aby to nevypadalo, že jich máte méně než jste zvyklá. Především zacházejte s vlasy šetrně, nezatěžujte je přílišným fénováním, pročešáváním nebo různými produkty. Spíše se věnujte správné životosprávě a jídelníčku bohatému na živiny. To může i zde pomoci.

Hojení trhlin a nástřihu. Poranění může být citlivé na dotek nebo působit štiplavou bolest při močení prvních pár dní po porodu. Ani delší sezení nebude zrovna příjemné. Bolest během několika dní nebo týdnů zmizí. Zásadní je pro podporu hojení pečlivá hygiena. Po každém použití toalety, zpočátku i po každém kojení, je vhodné opláchnout vulvu a její okolí vlažnou nebo studenou vodou. Pomocť může horký nebo studený obklad (lahev s vodou či namočená a zmražená nebo ohřátá plenka, případně menstruační vložka) a někomu mohou přinést úlevu i teplé koupele, ačkoli chladná voda je dosti spolehlivá. Při sezení vám první dny po porodu může pomoci nafukovací polštářek ve tvaru podkovy. Vyzkoušejte a uvidíte, jestli vám více vyhovuje nafouknout ho úplně, nebo jen částečně.

Hemeroidy se objevují s nadměrným tlačáním a také jak hlava miminka při procházení porodním kanálem tlačí na střeva. Měly by zmizet během pár dní. Pomáhají stejné techniky jako při péči o porodní poranění.

Svědění kůže můžete cítit proto, že se po porodu smrštuje (stejně jako když se během těhotenství roztahovala) – úlevu přinese dobrý pitný režim a kvalitní hydratační krém. Svědění můžete vnímat také v oblasti vulvy a hráze, zvláště pokud došlo k porodnímu poranění. Pomáhá oplachování chladnou vodou, podobně jako při péči o porodní poranění.

Snížená imunita je nepříliš příjemný důsledek porodu. Porod je velká hormonální, fyzická i emocionální bouře. Organismus dostane zabrat i při rychlém a zdánlivě snadném porodu. K tomu se přičítá nedostatek spánku, stres při péči o novorozené dítě, stres z nové úlohy, často ne zcela zdravá strava (nakoupená hotová jídla, protože nemáte na nic jiného čas). To vše může způsobit, že chytne kdejaký virus nebo snadno nastydnete. Opravdu se nestyďte požádat o pomoc a podporu své blízké. Je to nejlepší způsob, jak se vyhnout větším problémům a podpořit zdraví své i zdraví miminka. Jezte dost čerstvé zeleniny a ovoce (inspirovat se můžete ve 2. kapitole). Chodte s miminkem ven, na sluníčko. Podpořte tvorbu vitamínu D v těle. Vitamin D je dobrý pro vás oba. Mimo jiné posílí vaši imunitu.

Bolest po císařském řezu je normální jako po každé velké operaci a budete potřebovat hodně odpočinku a času na uzdravení. Odpočívejte na boku, při vstávání se opřete o loket a ruku, podržte si

jizvu, když musíte kašlat, kýchnout nebo se smát, vyhněte se schodům a zvedání těžkých břemen a jizvu uchovávejte v suchu, abyste minimalizovala další komplikace. Za tři až šest týdnů se už budete cítit mnohem lépe.

Bolest v oblasti hráze po porodu miminka se zdá být celkem logická, že? Některé ženy ji zažívají také v těhotenství. I v těhotenství bývá způsobena větším tlakem dělohy, která svou vahou tlačí na oblast hráze. Obecně pomáhají stejné postupy jako při hojení trhlin a episiotomie.

Syndrom neklidných nohou se může projevovat jako silné nutkání stále nohama pohybovat nebo jako bolest v lýtkách. Pobolívání, brnění nebo mravenčení v nohou může být v těhotenství a raném poporodním období normální. Nejsilněji je neklid pocíťován, když sedíte, odpočíváte nebo v noci. Nepříjemné pocity můžete částečně upravit stravou a doplňky magnezia a železa. Ulevit vám může také cvičení, strečink a masáž.

Rozestup přímých břišních svalů (diastáza) se v těhotenství a po něm objevuje u mnoha žen. Přímé břišní svaly se mohou poněkud rozestoupit, aby udělaly více místa miminku. Máte-li diastázu, nebo ne, poznáte poměrně lehce, když si lehnete na záda, pokrčíte nohy v kolenou a naznačíte, že si chcete sednout (jdete do polosedu) bez pomoci rukou. Známkou diastázy je val, který se utvoří uprostřed břicha a vede z oblasti žaludku směrem do podbřišku. Někdy lze v této linii rozestup svalů přímo vyhmatat. Dobrý fyzioterapeut vám poradí, jak diastázu napravit.

Pajizévky (strie) jsou nevyhnutelnou součástí těhotenství a doby po porodu. Jsou způsobeny tím, jak se kůže během těhotenství napíná a po porodu opět „srazí“. Někdy se stane, že si jich přes velké břicho ne všimnete, protože na ně jednoduše nevidíte, a ukážou se vám až po porodu. Postupem času se červenofialová barva pajizévek změní na lehce stříbrnou. Zůstanou připomínkou na jednu fázi vašeho života (kdy se do vás „začaly tygří drápy mateřství“).

Třes, zimnice a pocit chladu jsou v prvních dnech po porodu normální. Souvisejí s adaptací těla na krevní ztrátu, snížení objemu tekutin a s regulací teploty staronovým způsobem. Přitulte se k miminku a přikryjte se teplou dekou. Budete se cítit lépe.

Mírné ochabnutí **poševních svalů** je součástí těhotenství a porodu bez ohledu na to, jakým způsobem jste porodila. Svaly pochvy mají přirozenou schopnost se rozpínat a smršťovat a za několik týdnů až měsíců se navrátí ke svému běžnému tonusu (napětí). Kdyby se vám zdál stav vážný, poraďte se s fyzioterapeutem, který se specializuje na svaly a vazy pánve.

Pocení je po porodu normální, protože se tělo zbavuje všech nadbytečných tekutin, které zadržovalo v posledních týdnech i měsících těhotenství, a těch, které jste třeba dostala v infuzích při porodu. Možná budete pozorovat, že čuráte více než předtím a potíte se také více než obvykle, zvláště v noci (až tak, že vás to donutí převléci si pyžamo nebo polštář). Většinou je to ale záležitost jen několika dní po porodu.

Obtíže s močením po porodu mohou být způsobeny nadměrným tlakem na orgány v pánvi a svaly dna pánevního v průběhu porodu, nedostatkem tekutin v průběhu porodu nebo také tím, že se bojíte palčivého pocitu při močení, který se v prvních dnech po porodu může objevovat. Je třeba hodně pít, především vodu, a úlevu mohou přinést studené a teplé obklady. Dobrá taktika proti palčivé bolesti při močení je vykonávat potřebu ve sprše, pod proudem vlažné, až chladné vody.

Únik moče nebo neudržení moče (inkontinence) je po porodu normální úkaz. Nezáleží na tom, zda porod proběhl vaginálně, nebo císařským řezem. Stav se postupně upraví s tím, jak se budou vazy a svaly opět po porodu zpevňovat. Do konce šestinedělí by to mělo být v podstatě v pořádku.

Suchá pochva vás může překvapit ve chvíli, kdy byste se chtěla po porodu poprvé pomilovat, zvláště pokud ještě kojíte. Je to způsobeno hormonální situací po porodu a může to trvat tak dlouho, dokud budete děťátko pouze kojít nebo bude kojení představovat velkou část jeho stravy. Jakmile začne miminko ve větším objemu přijímat pevnou stravu, suchost pochvy by se měla zmírnit. Do té doby můžete používat při milování nějaký jemný, nedráždivý lubrikant.

Emoce na horské dráze – Porodní období

Nastal čas změn. Máte novorozené miminko a stala jste se rodičem. Někdy můžete mít pocit, že vás ta změna zahltlí, ale uvědomte si, že novorozence máte jen měsíc a kojence přibližně rok. Obtíže, kterým nyní čelíte, pominou a vše se zlepší. Jen vytrvejte a důvěřujte, stejně jako v těhotenství. Jak se říká – výchova dítěte zaměstná celou vesnici. Jinými slovy – je důležité a často nezbytné požádat o pomoc lidi ve vašich sociálních kruzích – partnera, rodinu, přátele, sousedy a tak dále.

Už nebudu mít nikdy stejné tělo jako dřív

Tělu to trvalo devět až deset měsíců, pomáhat dítěti růst. A teď mu nějakou chvíli potrvá, než se vrátí k normálu. Nemůže to udělat skokem. Vám také chvíli potrvá, než dozrajete do své nové úlohy matky. Neuspěchejte to a využijte veškerou nabízenou pomoc. Dost vás překvapí, jak se vám tělo změní už v prvních šesti týdnech po porodu. A po několika měsících po porodu to budete zase vy, ve své kůži.

Prožívání sexu se navždy změní

Pochva je úžasný orgán. Neskutečně se dokáže roztáhnout, potom se zase stáhne, je to zdroj života a potěšení. Chci tím říci, že pár týdnů potrvá, než ze sexu budete mít zase užitek. Chce to trpělivost, chce to objevovat nové možnosti, možná věnovat více času předešlé, používat lubrikanty a vymýšlet, kdy a kde se budete milovat, protože vám v ložnici spinká miminko. Intimní vztah je ale víc než jen sex. Vybojujte si s partnerem tu a tam hodinku či dvě pro sebe. Požádejte babičku a dědu, ať pohlídají miminko, ať můžete být chvíli sami. To udělá ve vašem vztahu divy!

Všechno se mě dotýká

Je docela normální, že při celodenní péči o novorozence se vás jednáni lidí okolo dotýká. Neznamená to, že jste špatným rodičem nebo partnerkou, také to neznamená, že jste o partnera nebo miminko ztratila zájem, pouze si občas potřebujete odpočinout a udělat si chvíli jen sama pro sebe. A nemusíte dělat něco okázalého. Jen si třeba dejte teplou lázeň, při procházce s kočárkem si na lavičce přečtete knížku nebo požádejte partnera či své drahé, ať si vezmou děťátko na pár hodin na starost. Moc vám to pomůže. Někdy můžete mít pocit, že toto období nikdy nezkočí. Ale nebojte, přejde to, jako všechno na světě.

Už nikdy nebudeme mít s partnerem stejný vztah jako dřív

Poporodní období je pro partnerský vztah veliká výzva. Důležité je umět si o všem otevřeně popovídat, umět jemně, ale jasně sdělit, co potřebujete, a umět naslouchat druhému. A to i v případě, že pohledu či názoru partnera tak úplně nerozumíte. Buďte tvořivá. Hovořte spíše o tom, co byste potřebovala, než abyste vyčítala. A nezapomeňte, že i váš partner musí dozrát do své úlohy rodiče. On nemá váš mozek a oba se učíte.

To nezvládnou

No, to není tak docela pravda. Už to zvládáte. V každé minutě a sekundě jste tím nejlepším rodičem, jakým můžete být. A to stačí. A také je naprosto v pořádku, když své blízké požádáte o pomoc a řeknete jim, co na cestě ke svému rodičovství potřebujete. Co pro vás mohou udělat. Počínaje třeba tím, že si miminko vezmou na hodinku či dvě na starost, přes přípravu jídla, vyřízení různých pochůzek či domácích prací. Lidé vám rádi pomohou. Jen musejí vědět jak.

S ničím nemůžu být hotová

Také byste mohla říci „Radši jsem měla... místo pečování o miminko nebo o sebe“. Mnozí rodiče to takto v prvních měsících po porodu vnímají. Je fakt, že ženy po porodu nejsou tak výkonné jako před tím, než se staly matkami. A to je v pořádku. Jenže péče o miminko a ještě o sebe samu, to je také výkon! Spíše se soustředte na to, co jste udělala, než na to, co jste neudělala. Například: Udělala jsem si čas na to, abych si zdřímla, když miminko spalo, protože miminko potřebuje spíše to, abych byla odpočatá a mohla mu věnovat plnou pozornost, než abychom právě teď hned měli umyté nádobí. A angažujte co nejvíce pomocníků na práce s dítětem přímo nesouvisející. A další věc: Jakmile se stanete rodičem, zjistíte, že není možné zvládnout úplně všechno. Je prostě normální, že lidé nejsou perfektní. Je skutečně na vás, abyste si zvolila své priority. A nezapomeňte, že miminko bude spokojené jen tehdy, když vy budete spokojená.

Pořád někdo hodnotí a kritizuje, co dělám

Rodiče, zvláště matky, jsou častým cílem nevyžádaných a nežádoucích rad a kritiky. Zde je třeba mít na paměti dvě věci: Za prvé – mnohdy to není tak, že by někdo chtěl posuzovat, co a jak děláte, spíše se cítíte provinile vy sama, protože si nejste jistá, že cesta, kterou volíte,

je správná. Svůj pocit viny pak promítáte na ostatní. Udělejte si chvíli na sebereflexi a zeptejte se sama sebe, jestli necítíte vinu za své volby. Jestli ano, znovu si sama pro sebe shrňte důvody, proč jste se domnívala a proč se domníváte, že vaše volba byla správná, tudíž žádnou vinu pociťovat nemusíte. Za druhé – kritika, kterou uslyšíte, vypovídá více o člověku, který vás hodnotí nebo kritizuje, než o vás. Podíváte-li se na to z tohoto úhlu pohledu, dokážete si nebrat kritiku osobně.

Pravda je taková, že pokud jsme si svými volbami a zvolenou cestou jisti a pokud dokážeme respektovat fakt, že i ostatní jdou vlastní cestou, není třeba zahajovat nějaké rodičovské války. A nezapomeňte: Nedělejte druhým, co nechcete, aby druzí dělali vám.

Tak kdo teď vlastně jsem?

Jste tím, kým jste byla před porodem, jen s přidanou hodnotou rodičovství. V počátcích věnujete pravděpodobně veškerou svou energii novorozenému miminku, ale to se časem změní a vy budete mít pro sebe zase více času. A s touto myšlenkou jděte vstříc dalším měsícům. Otevřete se přicházejícím změnám, vítejte je a užívejte si jich. Obohacují život. A když budete mít chvíli pocit, že se v tom všem dění ztrácíte, nestyďte se požádat partnera, rodinu nebo přátele, aby vám přispěchali na pomoc.

Cítím se hrozně sama, jako v izolaci

S miminkem budete doma trávit hodně času, a tak není divu, že dříve či později začnete toužit po společnosti dospělých. Běžte i s miminkem do kavárny, poohlédněte se po různých akcích pro rodiče a děti, někdy nabízejí různé programy knihovny nebo mateřská centra či kluby. Využijte cokoli, co vás spojí s dalšími dospělými. Ostatní rodiče s dětmi podobného stáří, jako je to vaše, pro vás mohou být neskutečně cennou podporou na cestě rodičovstvím.

Nevím, jestli netrpím poporodní depresí

Nebylo by dobré zaměňovat skutečnou poporodní depresi s poporodní úzkostí nebo poporodním stresovým syndromem. Zatímco se poporodní deprese týká pouze matek, poporodní úzkostí nebo poporodním stresovým syndromem mohou trpět oba rodiče. Více informací v 11. kapitole.

Zapamatujte si

Tělo i emoce procházejí novým životním obdobím. To přináší jevy, které pro vás mohou být zcela neznámé, možná i podivné. Jsou však normální a předvídatelné. Vaše emoce, psychické zdraví a vztahy jsou stejně důležité jako vaše fyzické zdraví a zasluhují si pozornost.

Okamžitě volejte porodní asistentku nebo lékaře, když se u vás objeví následující příznaky:

- Bolest uvnitř lýtky (i jinde na noze), místo je zarudlé, oteklé či horké.
- Změna vidění, závratě, bolest hlavy, bolest v pravém boku nebo v rameni, obtížné dýchání nebo náhlý otok rukou, paží a obličeje.
- Bolest na prsou nebo lapání po dechu.
- Pocit zmatení, ztráta vědomí, zimnice nebo pocit velkého chladu.

Při následujících příznacích stačí, když zavoláte porodní asistentku nebo lékaře během několika hodin: V prvním týdnu po porodu a poté:

- Horečka nad 38 °C (někdy je po porodu teplota zvýšená na 38 °C normální a pomůže vám vypotit z těla přebytečnou vodu, přesto o teplotě vyšší než 38 °C vždy informujte lékaře nebo porodní asistentku).
- Výtok z jizvy po císařském řezu nebo jizvy po nástřihu či natržení, bolest nebo zarudnutí okolo jizvy nebo rány, které se nelepší.

Týden a více po porodu volejte porodní asistentku nebo lékaře během několika hodin v případě, že se objeví:

- Bolest nebo pálení při močení, bolest v oblasti křížové páteře nebo potřeba velmi častého močení.
- Silná bolest v podbříšku poté, co poporodní kontrakce již odezněly.
- Výtok z pochvy, který nepěkně zapáchá nebo je divně cítit.

Vyzkoušejte

Napište si podobné afirmace na kousek papíru a nalepte je na zrcadlo, lednici nebo na zeď, okolo které často chodíte. Několikrát denně si je přečtěte a opakujte.

- Zasloužím si, abych se každý den postarala také o sebe.
- Jsem báječná máma.
- Dělán, co můžu, a to stačí.
- Je naprosto v pořádku, že mi všechno trvá déle.
- Obklopuji se lidmi, kteří mě milují a podporují.
- Moje miminko roste tak rychle, je to v pořádku, že s ním chci trávit čas.
- Tím, že své dítě nosím a kojím, kdy chce, ho rozhodně nerozmazlím.
- Víím, že si můžu říct o pomoc, když ji potřebuju. A dělám to!

Občas se zkontrolujte, zda sama sobě věnujete trochu času a pečujete také o sebe. Kolik z následujících bodů můžete potvrdit? U kolika bodů byste si přála výrok potvrdit? Co musíte změnit, aby se předložené výroky mohly stát vaší pravdivou výpovědí?

- Jím dobře a věnuji pozornost výživovým hodnotám stravy.
- Každý den jím čerstvou stravu.
- Každý den dostatečně piji.
- Poslouchám svůj vnitřní hlas a patřičně reaguji na pocit únavy, hladu či žízně.
- Když mohu, tak si zdřímnu.
- Několikrát týdně trávím nějaký čas venku.
- Několikrát týdně chodím na sluníčko.
- Starám se dobře o své fyzické zdraví.
- Dobře se starám o zuby, pokožku a nehty.
- Několikrát týdně cvičím.
- Několikrát týdně se věnuji činnostem, které mě těší a uspokojují.
- Když potřebuji, požádám o pomoc.
- Odpouštím si, že občas udělám chybu.
- Udělám si čas na budování dobrých vztahů s lidmi, na kterých mi záleží.

Upraveno z Natural Health After Birth od Avivy Jill Romm (2002, v češtině zatím nevyšlo)



Vše, co potřebujete vědět o porodu

Způsob, jakým žena porodí, má vliv na zdraví jejího miminka z dlouhodobého hlediska, na vztahy v rodině včetně vztahu k partnerovi, její zdraví fyzické i psychické a její sebedůvěru a sebeúctu k sobě samé jako ženě a matce.

Penny Simkin, dula a autorka knihy Partner u porodu

Jak je to doopravdy

Porod není takový, jak se ukazuje v televizi nebo ve filmu. Většinou nezačíná mohutným odtokem plodové vody, ženy při něm obvykle neječí, a rozhodně vás v první chvíli nenapadne, že si chcete lehnout. Většina z nás si musí poopravit a upřesnit své představy o tom, jak probíhá porod, jaké má fáze, a dozvědět se více o tom, jak vlastně naše tělo rodí. V této kapitole si řekneme, co se během porodu děje a jak funguje vaše tělo. Cílem je podat vám informace, které vám pomohou co nejlépe si vybírat ta nejlepší řešení na podkladě základních znalostí biologie a fyziologie.

Co je to fyziologie?

„Fyziologické“ je slovo, které se v souvislosti s těhotenstvím, porodem a dobou poporodní často používá. Tento výraz v podstatě popisuje, co musí tělo vykonat za normálních, zdravých okolností, aby dosáhlo toho, co je potřeba. Například: když potřebujete dopravit kyslík do jednotlivých buněk, musíte se nadechnout a vydechnout. Kyslík pak putuje do všech tělních systémů, všude tam, kde je ho třeba. Většinou se to děje automaticky, bez jakéhokoli zásahu. Někdy ovšem, za určitých okolností, pomoc potřebujete. A to samé platí o těhotenství, porodu a době poporodní. Vaše tělo ví, co má dělat, a když ho nebudete rušit, zvládne většinou svou práci na výbornou. Koneckonců rození je stejně tak normální činnost ženského těla jako dýchání. Ale stejně jako dýchání, i fyziologické rození potřebuje pár drobností, aby to šlo hladce. Více o tom později. „Fyziologický“ je daleko přesnější termín než „přírozený“ nebo „vaginální“ porod. Například vaginální porod může mít spoustu podob a s fyziologickým porodem může mít jen málo společného. Fyziologie se netýká jen vás a toho, co se děje ve vašem těle, týká se také adaptace miminka na vnější svět.

Normální fyziologický porod je takový porod, který je výsledkem vrozené schopnosti matky a plodu родit a родit se. Je na nejvyšší míru pravděpodobné, že takový porod bude bezpečný, protože při něm nedochází ke zbytečným zásahům, které by normální proces narušovaly. U některých žen a plodů může dojít ke komplikacím, které si vynutí pozornost a zásah lékařů pro udržení bezpečí a zdraví matky a plodu. Avšak podpora normálního fyziologického procesu, i za přítomnosti takových komplikací, přispívá k dosažení nejlepších výsledků pro matku a dítě.

Podpora zdravého normálního fyziologického porodního procesu: Společné prohlášení Americké organizace porodních asistentek – ACNM, MANA, a NACPM (2013).

Při fyziologickém porodním procesu:

- se porodní proces rozbíhá samovolně a samovolně také pokračuje,
- se vaginálně rodí dítě i placenta,
- dochází k přiměřené krevní ztrátě,
- jsou matka a dítě po porodu v bezprostředním tělesném kontaktu,
- se s přestřižením pupečníku čeká, až pupečník zbledne a ochabne,
- je zahájeno kojení brzy po porodu.

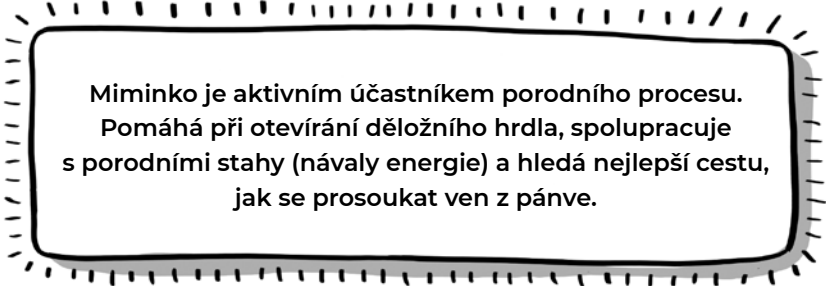
Fyziologický porod nemusí být zkušenost typu „všechno, nebo nic“. Podaří-li se vám uskutečnit alespoň některý z uvedených bodů, usnadní to vám i vašemu miminku jak porodní proces, tak adaptaci po něm. Například i po císařském řezu může být s vámi děťátko v přímém kontaktu kůže na kůži² a můžete jej přiložit k prsu velice brzy po porodu. Takový postup usnadní adaptaci na novou situaci vám i miminku.

2 V České republice není běžné, aby měla matka dítě v náručí ještě v době operace. Po operaci bývá častěji žena umístěna na jednotku intenzivní péče a dítě na novorozeneckém oddělení. Ovšem praktiky jednotlivých nemocnic se liší a postupně mění. Zeptejte se, co je zvykem v porodnici, kam se chystáte k porodu.

Některé zákroky fyziologický porodní proces ruší. Jsou to například:

- Snaha o vyvolání porodu nebo aplikace léků na jeho urychlení.
- Léky proti bolesti.
- Zákaz jídla a pití.
- Rušivé prostředí (jasná světla, studená místnost, žádné soukromí, absence podporujícího doprovodu a příliš mnoho zdravotníků všude okolo; neblaze působí i časová tíseň, když vám někdo stanoví limit, do kterého musíte porodit, změna službu konající porodní asistentky a podobně).
- Jakákoli situace, kdy se matka cítí ohrožena, v nebezpečí nebo bez dostatečné podpory.
- Nástřih, vakuum extraktor, kleště, tlak na fundus (dno děložní) nebo císařský řez.
- Okamžité přestřižení pupečníku.
- Odloučení matky a dítěte po porodu.

Nebylo by dobré, abyste se upnula na to, že za každou cenu musíte prožít fyziologický porod. Vy se o to nestarejte. Nechte tělo pracovat. Je na zdravotnicích, aby nabídli prostředí a způsob péče, který fyziologický porodní proces bude podporovat, a tělo tak dostane možnost splnit dobře svůj úkol. Až si budete vybírat své poskytovatele péče, zeptejte se jich, jak oni vidí fyziologický porodní proces a co oni mohou udělat pro to, aby se vaše naděje na zdravý fyziologický porod zvýšila. Vlastně vám tak popíší způsob své práce a vy se pak můžete lépe rozhodnout, jestli to, co vám nabízejí, chcete. Porod je důležitá část životní cesty, kterou společně se svým dítětem procházíte. A tak je lepší přemýšlet o tom, co vy sama můžete udělat, aby byl co nejpříjemnější pro vás i pro miminko. I když se na té cestě vyskytnou nějaké překážky nebo neplánované změny, snažte se zachovat ze své původní představy co nejvíce a vrátit se k fyziologickému porodnímu procesu, jakmile to bude možné.

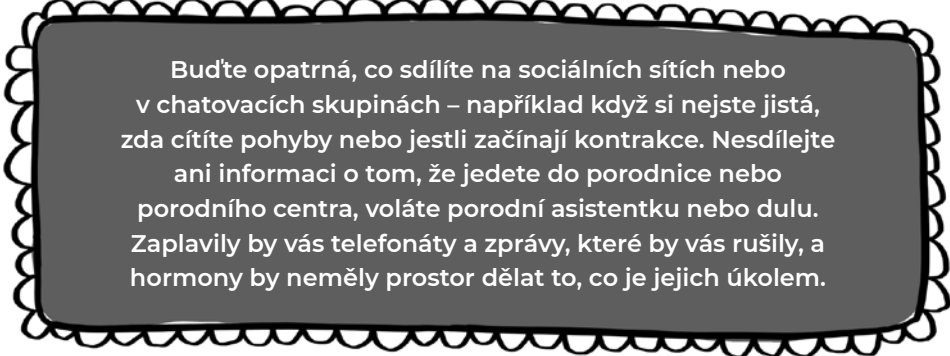


Miminko je aktivním účastníkem porodního procesu. Pomáhá při otevírání děložního hrdla, spolupracuje s porodními stahy (návaly energie) a hledá nejlepší cestu, jak se prosoukat ven z pánve.

Jaké to je, když začnou porodní stahy?

Slycháváme, že je porod šíleně bolestivý, že je to špinavá záležitost, prostě děs. Ale vnímají to tak skutečně všechny ženy? Co kdybychom se na to podívaly z jiného úhlu? Porod, a nemyslí se tím jen ta jeho část, kdy už tělíčko dítěte opouští tělo matky, je dřina. Je to stejná námaha, jako když trénujete na závody nebo se snažíte vylézt na vysokou horu nebo když studujete. Všechny víme a předpokládáme, že vyjmenované činnosti si vyžádají naši plnou pozornost a úsilí a že ten pocit naplnění a uspokojení na závěr bude úžasný. Možná nám v našem úsilí někdo pomůže, ale víme, že ten úkol musíme dokončit samy (což ale činí úspěšné završení ještě sladším a ještě smyslupnějším).

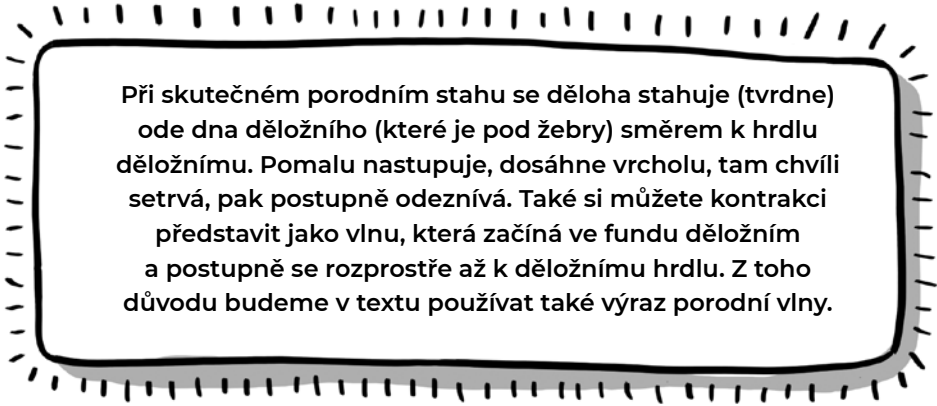
Porod ve všech svých dobách je tomu velice podobný. Je to intenzivní životní zkušenost, které dáváme tvar ve svých představách. Porod může být neskutečně radostný a uspokojující zážitek, jestliže jste připravená na intenzivní, těžkou práci, a když máte jistotu, že se vám dostane pomoci, budete-li ji potřebovat. Jestliže předem očekáváte hrůznou událost, se kterou budete muset za každou cenu bojovat, a pomoc nikde nablízku, pak bude pravděpodobně porodní proces opravdu negativním zážitkem.



Budte opatrná, co sdílíte na sociálních sítích nebo v chatovacích skupinách – například když si nejste jistá, zda cítíte pohyby nebo jestli začínají kontrakce. Nesdílejte ani informaci o tom, že jedete do porodnice nebo porodního centra, voláte porodní asistentku nebo dudu. Zaplavily by vás telefonáty a zprávy, které by vás rušily, a hormony by neměly prostor dělat to, co je jejich úkolem.

Intenzivní pocit

Porodní vlny s sebou nesou zprávu o uvolnění, odevzdání se, splynutí s proudem. Uvědomíte si, že jste součástí porodního procesu, který je ale větší než vy. Spojte se s miminkem, střídejte pozice, pátrejte, co na vás působí nejlépe, a výsledek bude úžasný.



Při skutečném porodním stahu se děloha stahuje (tvrdne) ode dna děložního (které je pod žebry) směrem k hrdlu děložnímu. Pomalu nastupuje, dosáhne vrcholu, tam chvíli setrvá, pak postupně odeznívá. Také si můžete kontrakci představit jako vlnu, která začíná ve fundu děložním a postupně se rozprostře až k děložnímu hrdlu. Z toho důvodu budeme v textu používat také výraz porodní vlny.

Hormonální orchestr

MELATONIN

Pomáhá zesílit porodní vlny a otevírá děložní hrdlo

MÁ RÁD:
Tmavé, tiché prostředí

ENDORFINY

Uvolňují, tlumí bolest

MAJÍ RÁDY:
Jemné dotyky, smích, lásku

MÁ RÁD:
Klidné prostředí

PROLAKTIN

Pomáhá postupu porodu

OXYTOCIN

- * Nejdůležitější z těhotenských a porodních hormonů
- * Hormon lásky a orgasmu
- * Díky němu více vnímáme emoce druhých a zda jsme v bezpečí

MÁ RÁD:
soukromí a klid

NEMÁ RÁD:
vyrušování, cizí lidi, hlasité zvuky, nepohodlí, silná světla, napětí, úzkostlivé lidi

ADRENALIN

Zpomaluje nebo zastavuje porodní proces

MÁ RÁD:
Strach, stres a silná světla

Hormonální orchestr

Hormony fungují jako vyladěný orchestr, jehož členové hrají v dokonalé harmonii, aby přivedli miminko z dělohy do vaší náruče. Pokud je vyplavování některého hormonu narušeno (obvykle nějakým zásahem zvenčí), je to, jako když některý z nástrojů v orchestru zahraje falešný tón, zmate spoluhráče a je po harmonii. Někdy se hudebník chytí a „zařadí zpět“ bez pomoci, jindy je třeba zásahu zvenčí, aby znovu zazněla krásná melodie.

I porodní hormony potřebují své prostředí, aby mohly působit tak, jak je třeba. Obrázek vysvětluje, co kterému hormonu vyhovuje.

Hormony, které se vyplavují ke konci těhotenství a na počátku porodu, vás připravují na efektivní a dobře vyladěnou první, druhou i třetí dobu porodní, na zahájení laktace a sblížení s novorozeným miminkem. Mají vliv i na přípravu dítěte na přechod z dělohy na svět. Během aktivní části první doby porodní připravují hormony dělohu na efektivní kontrakce ve třetí době porodní (porod placenty), a působí tak preventivně proti velkému krvácení při porodu placenty. Podpoří bonding a adaptaci miminka. Hormony, které se vyplavují při vlastním porodu dítěte, ke konci druhé doby porodní a následně i při přímém tělesném kontaktu matky a dítěte, působí preventivně proti krvácení, posilují navázání vztahu matky a dítěte a dávají dobrý základ tvorby mateřského mléka.

Jak optimalizovat vyplavování hormonů během porodního procesu

Prostředí, ve kterém budete pobývat, a stav vaší mysli jsou klíčem k dobrému vyplavování hormonů. Ty pak zajistí zdravé kontrakce během celého porodního procesu. Rodící ženy se především musí cítit bezpečně. Pak mohou hormony dobře fungovat. Hormonální situace během porodu vyžaduje podobné podmínky jako při orgasmu. Žena obvykle potřebuje:

- Naprosté soukromí. Jestliže má žena pocit, že ji někdo pozoruje nebo hodnotí, může vážnout vyplavování oxytocinu. Potřebuje se volně pohybovat, podle toho, jak jí to vyhovuje, a vydávat zvuky, jaké chce (často jsou to hluboké zvuky, podobné orgasmickým).

- Být ve společnosti lidí, kteří v ní posilují pocit bezpečí. Proto je tak výhodné znát své poskytovatele péče.
- Mít pocit, že ji nikdo neruší. Ti, co jsou s ní v místnosti, by se měli chovat tiše a nenápadně. Neměli by na ženu mluvit, dotýkat se jí bez vyzvání, jiným způsobem vstupovat „do jejího prostoru“, nebo naopak opouštět oblast jejího soustředění.
- Být v teplém, mírně zatemněném (zastíněném) prostředí. Takové prostředí zastavuje vyplavování adrenalinu, a navíc zvyšuje produkci melatoninu.

Prostředí by mělo být co nejméně stresující. V takové atmosféře porod dobře postupuje. Daleko lépe pak snášíte kontrakce a dost pravděpodobně se obejdete bez léků proti bolesti. Díky lepšímu vyplavování hormonů je také méně pravděpodobné velké krvácení. V příjemném, bezpečném prostředí se novorozené dítě v mámině náručí lépe adaptuje.

Oxytocin a adrenalin jsou antagonisté. To znamená, že se nemohou vyplavovat společně. Jestliže se žena bojí nebo je ve stresu, nemůže se vyplavovat oxytocin.

Reflex vypuzení plodu

Během porodu dítě se vyplaví spletitý hormonální koktejl, včetně vysoké hladiny adrenalinu, následovaný přívalem oxytocinu. Jsou-li hormony dobře vyladěné a žena není rušena, může dojít k vypuzovacímu reflexu plodu. V takovém případě můžete mít náhlý nutkavý pocit, že potřebujete zaujmout vertikální pozici, možná s mírným náklonem vpřed. Je to reflexně zaujatá pozice doprovázená porodními kontrakcemi, při nichž se miminko tlačí ven, aniž byste se musela příliš namáhat.

Po porodu

Francouzský porodník a autor mnoha knih, Dr. Michel Odent, říká, že není dobré po porodu ženu vytrhovat z poporodního opojení. A má pravdu. Těsně po porodu dítěte je hladina oxytocinu v krvi ženy nejvyšší, jaké kdy může v životě dosáhnout. Je to něco jako Amorův šíp. To znamená, že je okouzlena a zamiluje se do svého miminka. A také je to důvod, proč ponechat matku a dítě v těsném (a tělesném) kontaktu a nerušit je. Jakmile se miminko narodí, mělo by být uloženo matce do náručí, aby spolu byly v bezprostředním tělesném kontaktu. Pokud je pupečník hodně krátký, nechte si položit miminko alespoň na břicho. Vůbec nezáleží na tom, zda se placenta rodila bezprostředně po porodu dítěte, nebo později. Vážení děťátka a ostatní rutinní úkony mohou – a měly by – počkat.

V průběhu první hodiny po porodu je miminko velice bdělé. Očima dokořán doslova hltá svět okolo sebe. Právě proto, že mají novorozené děti oči doširoka otevřené (a přichází z tmavého prostředí) pomůže jim v adaptaci, když budou světla v místnosti ztlumená. Teplo, ticho a klidné prostředí v místnosti, kde jste porodila, pomáhá vyplavování oxytocinu a prolaktinu. Máte-li miminko v náručí, můžete pozorovat projevy, jimiž dává najevo, že je připraveno k sání. Pak je dobré mu pomoci. Časné přisátí dává nejen dobrý základ pro následnou tvorbu mléka, ale díky silnému vyplavování oxytocinu působí jako prevence proti velkému poporodnímu krvácení.

Placenta se rodí většinou do hodiny po porodu dítěte. Více o tom později. Jakmile se narodilo miminko i placenta, je dalším úkolem těla navrátit dělohu na její původní místo a do přibližně stejné původní velikosti. Z velikosti melounu se musí během několika dní zmenšit přibližně do velikosti hrušky. V prvních hodinách a několika dnech po porodu, zvláště při kojení, se vlivem vyplavování oxytocinu bude děloha stahovat intenzivněji.

A co když prostředí není ideální?

Lidé jsou savci. Jejich porodní proces se vyvíjel v průběhu tisíců let. V době, kdy naši předkové ještě žili v divočině, musely být ženy schopné zastavit porod v případě, že se cítily ohrožené. To je možné díky přílivu adrenalinu, hormonu, který dává tělu pokyn: bojuj, nebo uteč. Rodícím ženám dává tato odpověď organismu možnost zastavit

porod do té doby, než se cítí být v bezpečí. My už v divočině nežijeme, ale i dnes občas rodíme v prostředí, které je plné stresu a brání hormonům, aby dělaly, co mají. V prostředí, které žena vnímá jako stresující, se častěji stává, že se kontrakce rozběhnou a zase ustanou. Postup porodu se tak zastaví nebo je velmi pomalý. V takových případech je pomoc zvenčí potřeba (formou umělého oxytocinu, někdy je v závěru porodu třeba použít nástrojů k vybavení miminka nebo provést císařský řez). Proto byste měla věnovat výběru místa porodu značnou pozornost a zvolit si vybrat takové místo, kde jak prostředí samo, tak lidé, kteří tam pracují, podporují „hormonální orchestr“.

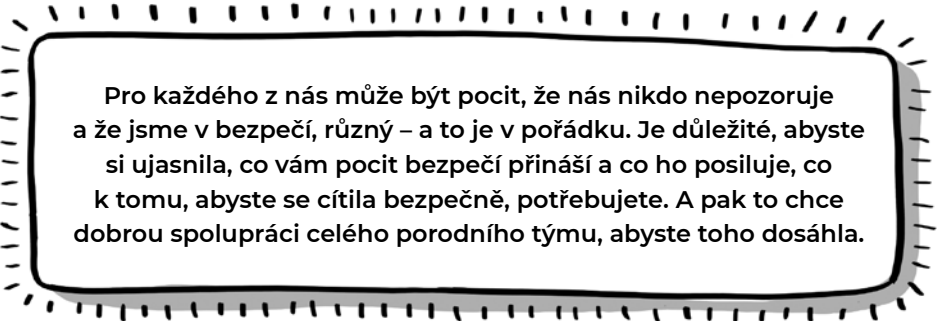
Mozek a svěrače

Porozumíte-li tomu, jak funkce mozku souvisejí s funkcí svěračů, pochopíte, co je nezbytné k tomu, abyste si porod usnadnila a zpříjemnila. Následující informace vám dokonce mohou pomoci dosáhnout i orgasmu.

Starý mozek, nový mozek

V lidském mozku se vyvinula komplexní struktura, které se říká neokortex. Díky neokortexu můžeme hovořit, logicky a racionálně uvažovat – to se za běžných okolností skvěle hodí. Podle názoru francouzského porodníka, doktora Michela Odenta, by neokortex při porodu neměl být stimulován. Jeho teorie říká, že primitivnější struktury v mozku, ty, které ovlivňují intuitivní jednání, emoce, instinkty a uvolňování hormonů, nemohou účinně fungovat, když je neokortex hodně aktivní. V průběhu porodního procesu je to zvláště patrné. Žena by měla při porodu využívat především svou intuici, instinkty, jinými slovy – nechat působit takzvaný primitivní mozek.

Žena se nemůže plně uvolnit a ponořit se sama do sebe, využívat svou intuici a instinkty, když je neokortex příliš často stimulován (například jasná světla kolem, pocit, že ji někdo pozoruje a hodnotí). Tím nechceme říci, že by ženy neměly během porodu mluvit. Spíše tím chceme zdůraznit, že jakmile se žena dostane do „porodního rauše“ neměla by být rozptylována. Měla by mít klid a soukromí, zvláště ve chvíli, kdy prožívá porodní vlnu v aktivní fázi porodu. Některé ženy tento stav popisují tak, že se cítily „jako na jiné planetě“. Cítily se jako odříznuté od civilizace a dovolily si dělat věci, které by jindy neudělaly – křičely, nadávaly, říkaly, co jim na mysl přišlo, a to bez jakýchkoli zábran. Hormony mohou své úkoly plnit jednoduše, když používáte pouze primitivní mozek.



Pro každého z nás může být pocit, že nás nikdo nepozoruje a že jsme v bezpečí, různý – a to je v pořádku. Je důležité, abyste si ujasnila, co vám pocit bezpečí přináší a co ho posiluje, co k tomu, abyste se cítila bezpečně, potřebujete. A pak to chce dobrou spolupráci celého porodního týmu, abyste toho dosáhla.

Držet, nebo pustit

Ina May Gaskin, porodní asistentka ze Spojených států, pozorovala a popsala úkaz, který lidé ve všech kulturách světa znali po tisíciletí. Nazvala jej Zákon svěrače.

Svěrače jsou ty části našeho těla, které jsou normálně uzavřené, ale dokážou se uvolnit a pootevřít, aby něco mohlo projít. Takovým svěračem je například konečník nebo ústí močové trubice. Do značné míry oba zmiňované svěrače dokážete vůlí ovládat. Na to, abyste je dokázala uvolnit a otevřít, se potřebujete cítit v bezpečí a mít klid. Představte si, jak je jednoduché se vyčurát, když máte soukromí a klid, a najednou někdo vrazí do dveří... Svěrač močové trubice se patrně rychle uzavře a vy přestanete močit. Anebo si vzpomeňte, jak je těžké vyprázdnit stolicí, když jste na dalekých cestách nebo někde u přátel. Nejde to stejně, jako doma. Ačkoli hrdlo děložní není svěrač, funguje na podobném principu – vyžaduje soukromí, klid a pocit bezpečí, aby mohlo splnit svůj úkol.

Několik všeobecných informací o svěračích

1. Neposlouchají příkazy

Žena nepřestane tlačit jen proto, že jí řeknete, aby netlačila.

2. Fungují nejlépe v soukromí, ve známém prostředí

Hrdlo děložní se těžko otevírá, když je žena v jasně osvětlené místnosti, do které stále někdo vchází a vychází, když má pocit, že je pozorována, nebo je v místnosti, kde jsou místo dveří pouze závěsy nebo ani to ne.

3. Mohou se sevřít, když se leknete

Žena může být doma otevřena na devět centimetrů, ale než dorazí do porodnice, může se branka stáhnout zpět třeba na pět centimetrů. Byla to užitečná reflexní reakce v době, kdy lidé žili v divočině.

4. Smích otevírá svěrače

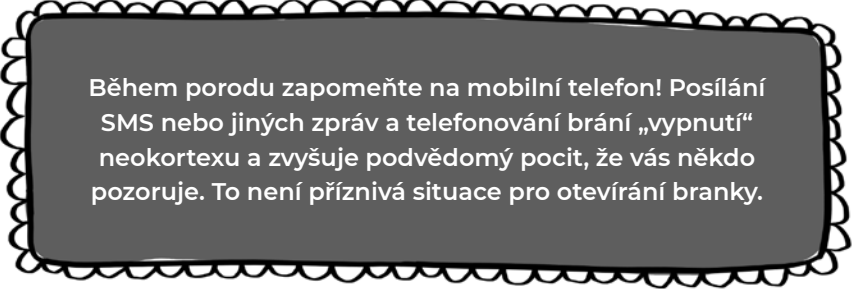
Jste-li v takové pohodě, že se můžete upřímně smát, svěrače se snadno otevírají. Smích také uvolňuje endorfiny, které pomáhají postupu porodu.

5. Pomalé, volné dýchání uvolňuje svěrače

Dýchání do břicha pomáhá celkovému uvolnění, tedy i uvolnění svalů. Dobře to znáte, pokud jste někdy v životě cvičila jógu nebo meditaci. Jógová cvičení jsou pro relaxaci hodně účinná.

6. Uvolnění úst, hrdla a čelistí pomáhá uvolnění branky

Uvolněte hrdlo a nechte nahlas znít hluboký výdech „aaaaa“. Nebo povolte čelist a doširoka otevřete ústa. Obojí pomáhá relaxovat a otevřít děložní hrdlo.



Během porodu zapomeňte na mobilní telefon! Posílání SMS nebo jiných zpráv a telefonování brání „vypnutí“ neokortexu a zvyšuje podvědomý pocit, že vás někdo pozoruje. To není příznivá situace pro otevírání branky.

Pohyb během porodu

Volný pohyb je během porodu velmi důležitý. Snižuje vnímání bolesti, přispívá k uvolnění, a tím i k otevírání branky, a pomáhá miminku prosoukat se pánví a ven z vašeho těla. Díky možnosti volně se pohybovat budete lépe zvládat návaly energie při kontrakcích. Je velmi pravděpodobné, že budete-li se moci volně hýbat, nebudete potřebovat prostředky k tlumení bolesti.

Nejhorší je pozice na zádech

Ve filmu a televizi obvykle ukazují rodící ženu, jak leží na zádech. Rozhodně to není pozice, kterou by většina žen v průběhu porodu vyhledávala. Ani pro tu fázi porodu, kdy děťátko opouští tělo matky. Při poloze na zádech má pánev menší možnost přizpůsobit se procházejícímu děťátku. Také je vyvíjen větší tlak na záda i hráz. Kostrč, která je volně spojena s páteří, má jen malý prostor hlavičce rodícího se děťátka uhnout. Vlastně mu spíše stojí v cestě. Ležíte-li na zádech, nepomáhá vám při porodu gravitace. Potřebujete-li si lehnout, protože jste třeba opravdu unavená, zkuste bok. Vertikální pozice přispívají k vydatnějším kontrakcím, lepšímu prokrvení dělohy a lepšímu zásobení dítěte kyslíkem. Vertikální pozice mohou také přispět k rychlejšímu průběhu porodu ve všech jeho fázích.

Na druhou stranu se určitě najdou ženy, kterým poloha na zádech během porodu vyhovovat bude. Pokud by vám tělo říkalo, že tuto pozici prostě chce, rozhodně mu vyhovte. Nicméně vězte, že nabídka relaxačních a porodních pozic je poměrně bohatá.

Pohyb při porodu

S porodní stoličkou



Na polohovacím porodnickém lůžku



V porodním bazénku

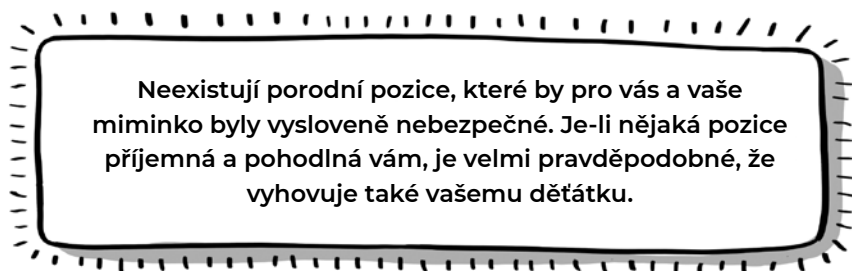


Pomocí rehabilitačního míče



Jediná a nejlepší pozice neexistuje

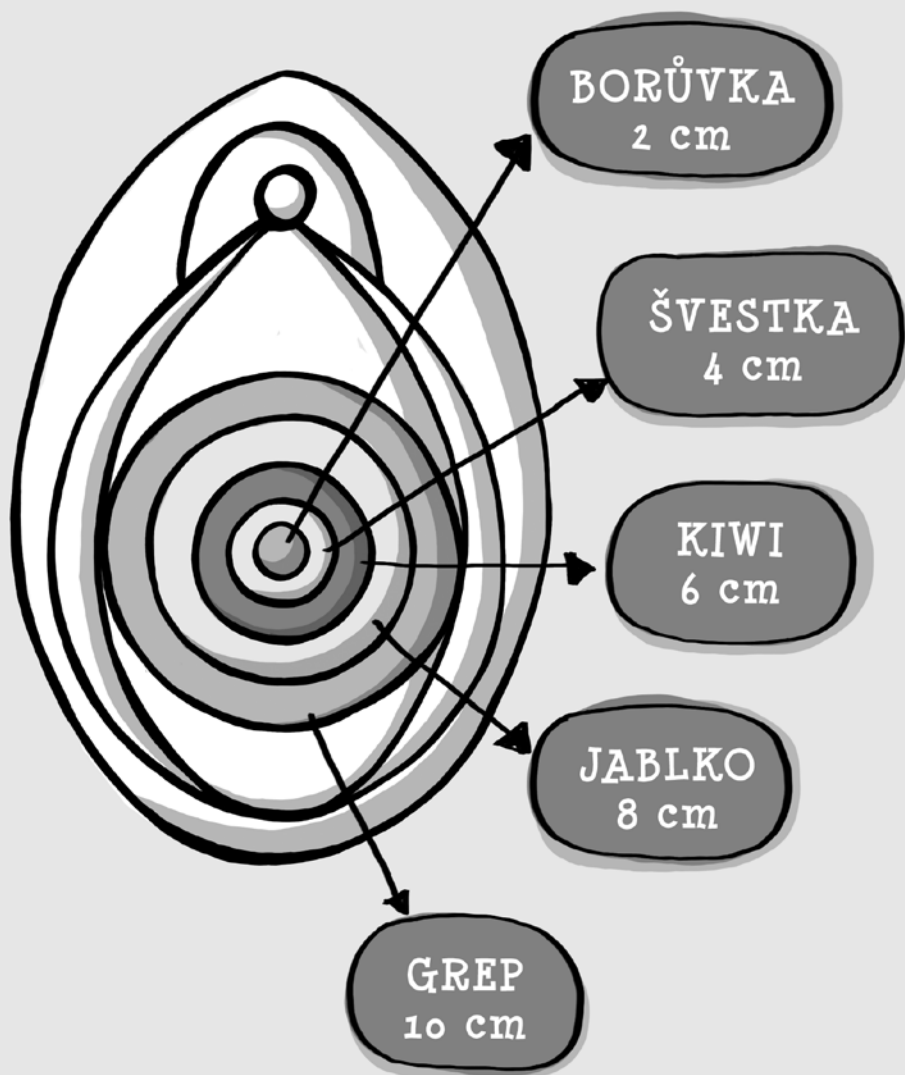
Nejlepší porodní pozice je v dané chvíli ta, kterou si sama vyberete a která vám nejvíce vyhovuje. V průběhu porodního procesu pozice střídáte. Některé pozice mohou být skvělé pro uvolnění na počátku porodu, jiné vám hodně pomohou ve chvíli, kdy se miminko rodí. To, co vám může pomoci v jedné fázi porodu, nemusí v další vyhovovat. K zaujímání různých pozic vám může pomoci nábytek, kterým je vaše porodní místnost vybavena (je jedno, jestli doma, nebo v porodnici). Pozici na všech čtyřech a její variace s oblibou používá většina žen, zvláště v průběhu druhé doby porodní. Různé pozice můžete zaujímat i v nemocnici. Moderní porodní postele se dají dobře polohovat a i moderní nemocnice mívají k dispozici například porodní stoličku. V některých porodnicích je k dispozici velká vana. Ve vodě je rodící žena pohyblivější a může tak, díky tomu, že ji voda nadnáší, svou pozici snáze měnit.



Jednotlivé fáze porodu

Během první doby porodní (otevírací) se porodnická branka (která se vyvinula z hrdla děložního) otevírá asi tak z průměru zrnka přibližně do průměru grapefruitu. Zároveň se mírně formuje hlavička miminka, aby mohla projít pánví. Celý porodní proces se dělí na čtyři části, takzvané doby porodní. V první době porodní se zkracuje hrdlo děložní, mění se na branku a ta se otevírá. Ve druhé době porodní (vypuzovací) se rodí dítětko. Ve třetí době porodní se rodí placenta. Čtvrtá doba porodní by se dala nazvat dobou přivítání a odpočinku. Jsou to přibližně dvě hodiny po porodu, kdy zůstáváte na pozorování na porodním sále. Pokud žena porodí doma, zůstává porodní asistentka ve čtvrté době porodní v domácnosti. My jsme si ještě přidaly takzvanou dobu „nula“, protože ve skutečnosti i touto fází všechny procházíme.

OTEVÍRÁNÍ



Co se děje v době „nula“

Doba „nula“ je období, kdy už jste v termínu porodu a čekáte, až se něco stane. Něco. Cokoli. Vlastně vnímáte ty nejjemnější změny a jste zvědavé, jestli už to je ONO. V té době vás přátelé a členové rodiny přivádějí k šílenství, protože vám stále volají a v dobré vůli se ptají: „Tak co? Už máš miminko?“ Možná budete mít ke konci těhotenství chuť stáhnout se do svého malého světa, ztišit se, být tam sama nebo možná s jednou blízkou osobou. Je to čas, kdy „se ladí váš hormonální orchestr“. Je to také období, kdy se tělo chystá k porodu. Hrdlo děložní měkne, mění se jeho pozice (přesměrovává se zezadu dopředu), zkracuje se a mírně pootevírá.

Doba „nula“ pro vás bude jednodušší, když si najdete nějakou práci nebo zábavu. Něco, co není příliš náročné, ale zaměstná to vaši mysl, abyste se nesoustředila na to, že porod může každou chvíli začít. Třeba vařte. Uvařené jídlo si naporcujte a dejte do mrazáku. Po porodu se vám bude velice hodit. Chodte na dlouhé, ale ne vyčerpávající procházky. Najděte si nějakou tvořivou činnost. To hodně pomáhá. Telefon si ztište a hovořte jen s lidmi, se kterými si opravdu chcete popovídat. Svou pozornost zaměřte na svou pohodu. Hodně odpočívejte. Nikdy nevíte, kdy se porod rozběhne a jak dlouho bude trvat.

Co se děje během první doby porodní (otevírání hrdla děložního a ustavení děťátka do dobré pozice)

První doba porodní bývá ze všech částí porodu ta nejdelší, obzvláště pokud rodíte poprvé. Hrdlo děložní se stále zkracuje, měkne, otevírá a mění se v branku. Miminko zaujímá nejvýhodnější pozici pro průchod pánví. Sbalí se do klubíčka tak, že bradičku přitiskne k hrudníku a ucho k rameni. Vedoucím bodem se stane záhlaví. Při průchodu pánví musí děťátko natáčet hlavičku, aby si našlo cestu ven. Díky pevnému držení následují i ramena a tělíčko pohyb hlavy.

První doba porodní je tak dlouhá, že ji budeme dělit ještě na tři části. První část nazveme třeba „Něco se děje“, druhou „Už je to vážně tady“ a třetí, přechodnou fázi, „Tak nevím, jestli to zvládnou“.

První fáze – Něco se děje

První nebo také latentní fáze první doby porodní začíná mírnými porodními vlnami, kontrakcemi, které nejsou nijak výrazné, ale nemůžete si jich nevšimnout. Připomínají menstruační bolesti nebo bolest v zádech. Každá kontrakce v této době porodní trvá tak 30 sekund. Kontrakce přicházejí nepravidelně, v intervalu okolo 10 minut. Kontrakce, které jsou kratší než 30 sekund nebo přicházejí v delším intervalu než 10 minut, jsou pravděpodobně poslíčky neboli přípravné kontrakce. Latentní fáze porodu může trvat několik hodin. Porodní vlny této fáze porodu nevyžadují vaši plnou pozornost. Jste docela schopná si povídat.

V této době je dobré co nejvíce odpočívat, ale zároveň se můžete věnovat činnostem běžného života. Dělejte to, co obvykle, a snažte se nemyslet na porodní vlny a nevěnovat jim, pokud možno, moc pozornosti. Myšlenky na porod a napětí zvyšují vyplavování adrenalinu. Čím dříve si začnete porodních vln všimnout a čím dříve se „vžijete“ do porodního procesu, tím déle může tato část porodu trvat. Občas něco malého snězte, abyste měla zdroj energie. Nezapomeňte pít, aby mělo vaše tělo dostatek tekutin. S tím souvisí nutnost vyprazdňování močového měchýře, aby nestál v cestě sestupujícímu miminku. Nezačněte tím, že budete měřit kontrakce, počítat je nebo něco podobného. Zabývejte se něčím úplně jiným a dělejte (i sama pro sebe), že se vlastně ještě nic neděje. V této fázi porodu budete pravděpodobně ještě doma. To je v pořádku. Nikam nespěchejte.

Druhá fáze – Už je to vážně tady

Aktivní část první doby porodní začíná v době, kdy kontrakce – porodní vlny –, přicházejí pravidelně a každá z nich trvá déle. Interval mezi nimi se zkracuje. Interval mezi kontrakcemi počítáme od začátku jedné kontrakce do začátku kontrakce následující. Kontrakce v aktivní fázi první doby porodní si už vyžádají vaši plnou pozornost. Je možné, že budete potřebovat zvláštní techniky, abyste je zvládla (viz kapitola devátá). Hýbejte se, uvolněte se! V této fázi porodu je to velice důležité. Stejně tak je důležité dbát na pitný režim. Bez tekutin by vaše tělo ztrácelo sílu. S tím souvisí i to, že je třeba často vyprazdňovat močový měchýř. V této fázi porodu se branka otevírá mnohem rychleji.

Třetí fáze (fáze přechodu) – Tak nevím, jestli to zvládnu

Třetí fáze je nejintenzivnější část první doby porodní. Branka se plně otevírá a tělo se chystá na tlačení. Představte si to tak, jako by tělo přehazovalo rychlost a vydalo se od jedné činnosti k další. Během této, tzv. přechodné, fáze porodu vám může být chvíli vedro a zpotíte se, chvíli zima, až se z toho roztřesete, může vám být nevolno (dokonce můžete i zvracet), a někdy trošku od každého.

Může se stát, že v této fázi porodu budete mít najednou pocit, že už to dál nevydržíte. Někdy se ženy podvědomě uvolňují tím, že říkají, co jim na jazyk přijde, to, co by jindy neřekly, a co může znít nesmyslně nebo bláznivě. V této fázi porodu je to normální.

Co se děje během druhé doby porodní (takzvané vypuzovací)

Během druhé doby porodní sestupuje hlavička pánví k pánevnímu východu. Hlavička se chvílemi pootáčí, aby pánví prošla, a nakonec skončí tak, že obličej děťátka směřuje k vaší páteři. Porodní cesty už se dále neotevírají, ale snaží se vypudit miminko ven. Celá tato fáze porodu obvykle trvá jednu až tři hodiny. U žen, které rodí druhé či další dítě, bývá kratší. Druhá doba porodní s sebou nese určité příznaky. Můžete například pozorovat odchod krvavého hlenu, při kontrakci může odcházet stolice a zároveň mívá žena silný pocit, že musí tláčit. Rozdělíme si druhou dobu porodní do čtyř fází: první – Odpočinek, druhá – Pomáháme miminku na svět, třetí – Ohnivý kruh, čtvrtá – Porod hlavičky a tělíčka

První fáze – Odpočinek

Někdy se stane, že v době kdy jsou porodní cesty plně otevřené, získáte pár minut na odpočinek. Porodní vlny zeslábnou a interval mezi nimi se prodlouží nebo se kontrakce úplně zastaví. Trvá to jen krátce, pět až třicet minut (i když to může trvat déle), ale můžete si oddechnout a některé ženy během přechodné fáze dokážou i usnout a získat tak víc sil na závěr porodu.

Druhá fáze – Pomáháme miminku na svět

Můžete cítit silný tlak na konečník a hráz a mít nutkání se vyprázdnit. V této fázi skutečně často odchází moč či stolice. Je to úplně normální a je to dobré znamení, že vše probíhá, jak má. Porodní vlny mohou být méně časté, ale jsou teď intenzivnější.

Ve vertikální pozici budete porodní vlny lépe zvládat a všeobecně lze říci, že může druhou dobu porodní urychlit. Pohyb matky během druhé doby porodní usnadní děťátku zaujmout co nejvýhodnější pozici pro porod. Nutkání na tlačení může být tak silné a intenzivní, že vás zaskočí. Někdy se ženy leknou a začnou postupu dítěte bránit, místo aby mu pomáhaly. Naslouchejte svému tělu a ve chvíli, kdy máte intenzivní potřebu tláčit, prostě se jí podvolte.

Třetí fáze – Ohnivý kruh

V době, kdy miminko sestoupilo až na dno pánevní a ve vchodu poševním se začne objevovat hlavička (začne se „prořezávat“), můžete v oblasti poševního vchodu cítit takzvaný ohnivý kruh. Hlavička miminka se rodí pomalu. Při stahu, v době, kdy máte silné nutkání tláčit, se hlavička objevuje v poševním vchodu, v intervalu mezi kontrakcemi se může zase schovat. Při každém dalším stahu se objeví větší část hlavičky. Kdyby hlavička postupovala příliš rychle, porodní asistentka nebo lékař se mohou pokusit její postup zpomalit a dát tkáním okolo vchodu poševního čas, aby povolily. Poradí vám, abyste moc netlačila nebo se jen prostřednictvím dlouhého výdechu uvolnila a nechala děťátko postupovat samovolně. Zvýší to naději na porod bez poranění.

Čtvrtá fáze – Porod hlavičky a tělíčka

Nakonec je velká část hlavy viditelná. Můžete si na ni sáhnout! Ucítíte ji. Už se zpátky nevrací. Za normálních okolností se nejprve rodí čelíčko děťátka, pak nosík, pusinka a brada. Jakmile se hlavička narodí celá, otáčí se obličejem k tomu stehnu matky, ke kterému hleděla v děloze. Jakmile se hlavička miminka narodí, kontrakce na chvíli ustanu, aby se děťátko mohlo naposledy v děloze otočit. Tím umožní ramenům, aby prošla pánví. Zbytek tělíčka už jen vyklouzne. Porodní asistentka nebo lékař se přesvědčí, zda není pupečník pevně obtočen kolem krčku miminka. Pokud by byl, přetáhnou ho přes narozenou hlavičku. Pokud je otočen jen volně, nepřináší to významné problémy. Nezapomeňte, že miminko nedýchá, dokud se nenarodí. Kyslík k němu proudí krví, dokud tepe pupečník.

Dvě ze tří dětí mají pupečník omotaný kolem krčku. Některé i dvakrát až třikrát. Pupečník je chráněn vrstvou rosolu, který brání tomu, aby se pupečnickové cévy příliš stlačily (a to i v případě, že se na pupečníku v děloze udělá pravý uzel). Krev tak může stále volně proudit.

Co se děje ve třetí době porodní (porod placenty)

Po porodu miminka si děloha chvíli odpočine, pak dojde k novému vyplavení oxytocinu, děloha se začne opět stahovat, placenta se odloučí a děloha ji vytlačí ven. Některé ženy cítí nucení placentu vytlačit. Jiné si stoupnou nebo sednou do dřepu a placenta vyklouzne. Porodit placentu je mnohem jednodušší než porodit miminko. Je měkká a mnohem menší. Některé ženy dokonce popisují porod placenty jako příjemný vjem nebo jako úlevu, když vyklouzne.

Třetí doba porodní může trvat pět minut, ale i přes hodinu. Ve většině nemocnic, v rámci prevence krvácení, dávají po porodu dítěte ženě injekci s umělým oxytocinem. Snaží se tak snížit krevní ztrátu na minimum a urychlit porod placenty. V nemocnicích, kde prostředí ani personál nepodporují „hormonální orchestr“, tedy ani fyziologický porod, může být aplikace umělého oxytocinu prospěšná. Pokud ale porodíte v prostředí nakloněném podpoře fyziologického porodu, můžete požádat o odložení aplikace injekce a nechat si ji píchnout pouze v případě, že by se placenta nechtěla sama narodit nebo byste více krvácela. V porodních centrech nebo doma se porodní asistentky snaží vytvořit prostředí a atmosféru přímo podporující „hormonální orchestr“. Přítmí, teplo, klidná atmosféra, dítě u matky „kůže na kůži“. To všechno podporuje fyziologickou třetí dobu porodní. Porodní asistentky aplikují oxytocin, jen je-li to nezbytně nutné.

Takový nával oxytocinu, jaký vás zavalí po porodu dítěte, už nikdy jindy nezažijete. Užijte si to! Dívejte se miminku do očí a propadněte lásce. Telefonování a focení může hodinku, dvě počkat.

Co se děje ve čtvrté době porodní (zlatá hodinka)

Čtvrtá doba porodní začíná porodem placenty a trvá do té doby, než se víceméně stabilizujete, přibližně dvě hodiny. Může být i delší. Je to doba vzájemné intenzivní spolupráce mezi organismem matky a dítěte. Jeden druhému pomáháte přizpůsobit se té veliké změně, která se právě odehrála – matka přestala být těhotná a stala se šestinedělkou, dítě se musí přizpůsobit v podstatě samostatnému životu mimo tělo matky. Je to období harmonizace a ladění. Matka a dítě by měly mít možnost být těsném kontaktu. Dobře se tak zklidní dýchání, optimalizuje se tělesná teplota, budou se dobře uvolňovat potřebné hormony. Vlídna poporodní rodinná atmosféra má vliv i na hormonální situaci v těle partnera.

Porodní asistentka nebo lékař zkontrolují porodní cesty a budou sledovat krvácení. Děloha se po porodu mohutně stáhne a ve stahování bude postupně pokračovat, až během pár týdnů dosáhne velikosti před těhotenstvím. Na vnitřní straně dělohy se také uzavírá rána po placentě, velká asi jako dezertní talířek (přibližně 18 cm). Porodní asistentka vám občas břicho promasíruje, aby se přesvědčila, že děloha stále zůstává stažená a pevná. Je možné, že se vám rozklepou nohy, je to jednak uvolněním napětí, které se během porodu nakupilo, nebo vám může být také zima. Většinou pomůže teplá přikrývka. Pokud jste porodila v nemocnici, přestěhují vás po skončení čtvrté doby z porodního sálu do běžného nemocničního pokoje. Doma nebo v porodním centru porodní asistentky zkontrolují a ošetří případné porodní poranění. Šití se provádí v lokální anestezii. Stejně jako v nemocnici kontrolují krvácení. Budou se snažit, abyste se cítila v pohodě, a po skončení čtvrté doby porodní vás pravděpodobně opustí. Za několik hodin, nejpozději následující den, se vrátí na první poporodní návštěvu.

A hele, miminko!

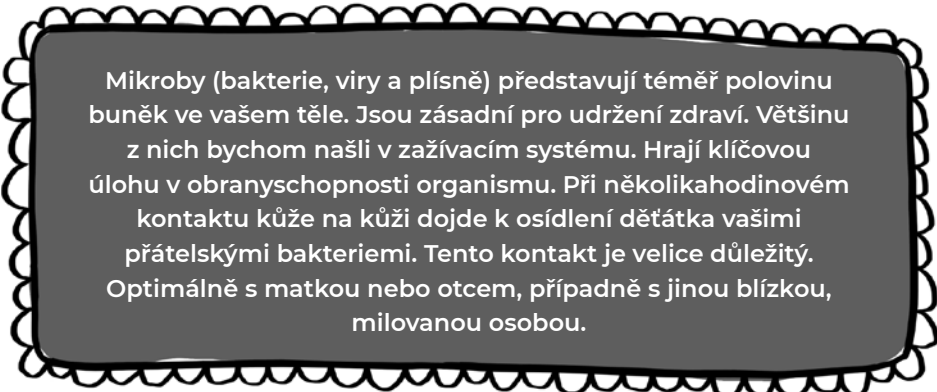
Lidské mládě, miminko, je ve srovnání s mláďaty jiných savců poněkud „nedovyvinuté“. Zatímco jiná mláďata jsou za pár minut po porodu schopná vstát a chodit, lidská mláďata jsou poměrně bezmocná. Přesto mají některé důležité reflexy zachovány, například plazení a hledání zdroje potravy. Novorozené miminko je schopné odplazit se z břicha matky k prsům a samo najít bradavku!

Co se děje hned po porodu

Dokázala jste to! Po všem tom očekávání, obavách a těžké práci je děťátko konečně tu! Pokud jste porodila vaginálně, položí vám porodní asistentka nebo lékař miminko na břicho či přímo do náručí. Záleží na tom, jak je dlouhý pupečník. V případě císařského řezu k vám přiloží děťátko chvílku poté, co se narodí. Zjistěte si předem, jaká je praxe v místě, kde rodíte, a co vám porodnice umožní.

Miminko bude po porodu mokré. Opatrně ho osušte. Koupat se může třeba za den nebo dva, i když v porodnici bývá zvykem jej vykoupat během několika následujících hodin. Děťátko po porodu nebývá špinavá. Porodní asistentka vás oba přikryje, abyste neprochladli a měli čas se vzájemně poznávat.

První hodina po porodu je zásadní. Miminko si přivyká na život mimo dělohu, poprvé se setkává se vzduchem a bakteriemi. V prvních hodinách po porodu je pro něj kontakt „kůže na kůži“ s matkou velice důležitý. Poskytuje mu tepelný komfort a rytmus dechu matky pomáhá dítěti stabilizovat jeho dýchání. Během průchodu pochvou (nebo po císařském řezu) a při kontaktu kůže na kůži nasbírá dítě prospěšné bakterie, které později kolonizují jeho trávicí trakt.



Mikroby (bakterie, viry a plísňe) představují téměř polovinu buněk ve vašem těle. Jsou zásadní pro udržení zdraví. Většinu z nich bychom našli v zažívacím systému. Hrají klíčovou úlohu v obranyschopnosti organismu. Při několikahodinovém kontaktu kůže na kůži dojde k osídlení dětátka vašimi přátelskými bakteriemi. Tento kontakt je velice důležitý. Optimálně s matkou nebo otcem, případně s jinou blízkou, milovanou osobou.

Amorův šíp

Nejvyšší hladinu oxytocinu, hormonu lásky, máte ve chvíli, kdy držíte toho malého nového človíčka v náručí. Žádný jiný okamžik ve vašem životě není na oxytocin bohatší.

I hladiny oxytocinu u dítěte jsou vysoké. Dívá se své matce hlubokým pohledem do očí a za hlasem, který po měsíce slyšelo, vidí také obličej. Rodiče často intenzita prvních minut s miminkem překvapí. Nebývají na tento jedinečný a neopakovatelný zážitek připraveni. Často netuší, jak jsou pro miminko a jeho první navazování vazeb a vztahů v novém světě důležití. Povídejte na miminko, vyprávějte mu, jak moc jste na něj čekala a jak moc jste se na něj těšila. Zpívejte mu tak, jak jste mu zpívala v těhotenství. Dělejte, co vás napadne. Jenom nezkazte těch pár vzácných chvil telefonováním, esemeskováním nebo psáním na sociální sítě! Vaší rodině a kamarádům nebude tolik vadit, jestli se dozvědí o příchodu miminka o hodinu nebo dvě později. Vám dvěma by ta hodina chyběla.

Jak vypadá novorozené miminko

Hlavička je prodloužená nebo šiřatá, jak procházela porodním kanálem, s měkkým místem uprostřed.

Nafialovělé tečky na čele a očních víčkách (neboli čapí klofnutí). Zmizí během několika týdnů.

Nožičky zvednuté do pozice žabky.

Těličko pokrývají jemné chloupky, které se nazývají lanugo.



Nateklá očka, která se pomalu otevírají.

Mokré a spleené vlásky.

Pupeční šňůra je fialová nebo modrá a může obsahovat ještě zbytek krve. Nejprve je plná a mokrá, postupně se vyprazdňuje, bělá a je jen vlhká, nakonec ochabne.

Pohlavní ústrojí je nateklé (šourek nebo pochva).

Miminko má na sobě smetanově bílý mázek (vypadá jako krém), který chrání jeho pokožku.

Vrásčité a namodralé ručičky a nožičky.

Jak vlastně vypadá novorozené miminko?

Vidíte-li v nějakém pořadu v televizi „novorozence“, nebývá to skutečně novorozené miminko, ale bývá to dítě pár týdnů nebo měsíců staré. Ve skutečnosti vypadají novorozené děti jinak. Je dobré vědět, co byste měla očekávat:

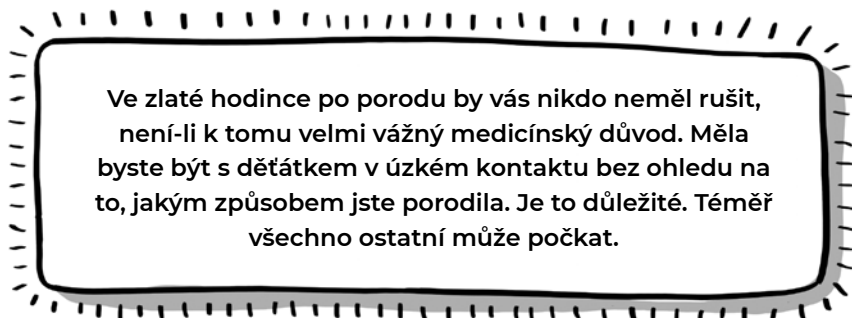
- Kůže může mít zpočátku namodralý nebo bělavý nádech. Postupně nabude normální barvy dětské kůže. Mohou být patrné šmouhy od krve nebo hlenu. Je to v podstatě normální a stačí je jemně utřít. Kůže bývá více či méně (bývá to u různých dětí různě) pokrytá bílou krémovou hmotou, které se říká mázek. Vypadá trochu jako krémový sýr. Pro pokožku dítěte je to ochranná hmota, která se brzy vstřebá. Některé děti mají části tělíčka (záda, ramínka, čelo nebo ouška) pokryté jemnými chloupky. Říká se jim lanugo. Během prvních pár týdnů života vypadají. Pupeční šňůra bude ještě pulsovat, na první pohled je vitální, lesklá, vlhká. Při podrobnějším pohledu jsou patrné cévy, které pupečnickem probíhají. Pupečníky u jednotlivých dětí se liší. Některé jsou delší, některé kratší, jiné silnější a další slabší. Nejlepší je s přestřihnutím počkat, až pupečník přestane pulsovat a zbělá. Tento postup zaručí, že se k děťátku vrátí co nejvíce krve.
- Miminko může mít protáhlou hlavičku tím, jak se snažila přizpůsobit pánvi. Za pár hodin bude mít svůj přirozený tvar. Na hlavičce jsou patrná dvě měkká drobná místa, kde se kosti lebky stýkají. Miminko má mokré, často splepené vlásky. Stačí je jemně osušit.
- Oči může mít trochu oteklé. Některé děti je otevírají až po chvilce a začnou se rozhlížet kolem. Některé děti mívají na čele a víčkách červené skvrnky. Lidově se jim říká „čapí klofnutí“. Zblednou a zmizí po několika týdnech.
- Vnější pohlavní orgány mohou být oteklé, bez ohledu na to, zda se jedná o chlapce, či dívku. Šourek se může zdát větší, to samé platí i pro velké stydké pysky u holčiček.
- Ručky a nožky může mít miminko svaštělé a v několika prvních hodinách namodralé. Držení dolních končetin může několik dní připomínat žábu.

Zlatá hodinka

První hodina po narození miminka je jedna z nejdůležitějších hodin jeho života. Děti bývají v první hodině po porodu, díky hormonální situaci v jejich organismu, bdělé. Zaujatě pozorují své nové okolí, seznamují se s matkou a otcem. Miminko chce (a potřebuje) být s vámi v těsném kontaktu, optimálně kůže na kůži, a dívat se vám do očí. Tento kontakt a pohled z očí do očí stimulují mozek dítěte a navozují pocit klidu a bezpečí.

Kojení po porodu

Některé děti mají o kojení zájem okamžitě po narození, jiné ne. Tak jako tak jsou naprosto bdělé a přímo hltají svět kolem sebe. Rozhodně se netrapte tím, že se třeba miminko v první hodině po porodu k prsu nepřisálo. Pozorujte ho. Naznačí vám samo, kdy bude ke kojení připraveno. Bude otevírat pusinku a hlavičkou pátrat po bradavce. Ke konci první hodiny po porodu je sací reflex hodně silný a je dobré toho využít. Pokud by se vám nepodařilo miminko přiložit, požádejte porodní asistentku, aby vám pomohla.



První obrázky do rodinného alba

Jakmile jste si miminko prohlédla a spočítala všechny prstíčky na ručičkách a nožičkách, můžete začít pořizovat fotografie do rodinného alba. Anebo poproste porodní asistentku, sestřičku či dudu, ať v prvních fotografiích zachytí ty vzácné momenty, kdy se vy a váš partner s miminkem seznamujete, kdy ho vítáte na svět. Za pár dní už nebude nikoho zajímat, jestli fotky byly pořízené dvě minuty po porodu, nebo až za dvě hodiny. Všechny budou stejně vzácné.

Císařský řez

Stále více dětí se rodí císařským řezem. Navzdory tomu, co obvykle slycháváme, hlavním důvodem pro provádění císařského řezu není to, že jsou ženy staré, tlusté, nemocné a chtějí císařský řez. Hlavním důvodem je fakt, že prostředí nemocnice a lékařská péče zbytečnými rutinními zákroky narušují hormonální orchestr a to nakonec vede k vyššímu počtu císařských řezů. Císařské řezy mají významný dlouhodobý vliv na reprodukční zdraví ženy, včetně dalších těhotenství. Ovlivňují i krátkodobé a dlouhodobé zdraví miminka. Je dobré získat co nejvíce informací o tom, jak přistupují k císařským řezům v porodnici, kde se chystáte porodit, abyste si mohla být jistá, že je to pro vás ta nejvhodnější cesta v dané situaci.

Při úvahách o císařském řezu je vždy nutné brát v úvahu, je-li plánovaný, nebo neplánovaný.

Plánovaný císařský řez

Před plánovaným císařským řezem projdete předoperačním vyšetřením, ale také si s vámi o zamýšlené operaci bude povídat gynekolog. Budete mít tedy možnost na vše se podrobně vyptat. Popovídá si s vámi lékař, který bude operaci provádět, a rovněž anesteziolog. Součástí předoperačního vyšetření jsou krevní testy. Anesteziolog může předepsat předoperační medikaci. Budou vás také žádat o podepsání takzvaného informovaného souhlasu. Než ho podepíšete, měla byste znát všechna rizika a mít příležitost zeptat se na vše, co vás zajímá a co potřebujete vědět.

Poptejte se také lékařů, zda nabízejí „šetrný císařský řez“ nebo péči orientovanou na rodinu.

Neplánovaný císařský řez

Operační tým bude potřebovat znát všechny výsledky nezbytných krevních vyšetření, a to co nejrychleji poté, co se o operaci rozhodlo. Operace obvykle trvá okolo třiceti minut, někdy déle. Závisí to na celkové situaci. Před operací byste neměla nic jíst. Je-li operace opravdu akutní, bude provedena tak jako tak, i přes zvýšené riziko zvracení (a následného vdechnutí zvratků). Anesteziolog vás bude bedlivě hlídat.

Při plánovaném císařském řezu

V den operace

Od půlnoci byste neměla jíst a pít. Při příjmu na porodní sál se převléknete do nemocniční košile. Někdy, podle zvyklostí nemocnice, vám zavedou do žíly na ruce kanylu a dostanete infuzi s antibiotiky a léky proti zvracení. Porodní asistentka zavede cévku, která bude po dobu operace odvádět moč, aby plný močový měchýř nepřekážel operatérovi při vybavování děťátka. Plánovaný císařský řez se často provádí v takzvané regionální anestezii. Výhodou tohoto typu anestezie je to, že jste po celou dobu operace vzhůru a můžete děťátko přivítat na svět. Zároveň necítíte bolest, jen manipulaci na bříše. Pokud byste raději při operaci spala, sdělte to anesteziologovi při předoperačním pohovoru.

Zeptejte se předem, zda vaše nemocnice umožňuje přítomnost partnera nebo duly při operaci.

V průběhu výkonu

Uloží vás na operační lůžko, sundají košili a přikryjí rouškami. Anesteziolog před vás umístí plentu. Pokud byste chtěla vidět děťátko hned po narození, požádejte anesteziologa, zda by mohla být plenta průhledná. Pokud by to nebylo možné, poproste, aby plentu snížili nebo odstranili ve chvíli, kdy se miminko bude rodit.

Chirurg provede přibližně 15 cm dlouhý řez na horní hranici pubického ochlupení tam, kde obvykle končívají bikiny. Protne všechny vrstvy – kůži, podkoží, tukovou tkáň, svaly – až k děloze. Tím malým otvorem lékař vybaví děťátko. Můžete cítit manipulaci na bříše, ale bolet by vás nic nemělo.

Jakmile se miminko narodí, lékař jej vyzvedne natolik, abyste jej mohla vidět. V ideálním případě by s vámi miminko mělo strávit alespoň pár minut v kontaktu kůže na kůži. Více si přečtete v našem článku o šetrném císařském řezu. Lékaři někdy nechťejí povolit kontakt maminky s dítětem po císařském řezu proto, že na operačních sálech je teplota udržována přibližně na 22 °C a žena není při operaci přikrytá žádnou dekou. Pokud by bylo nahé novorozené miminko položeno na několik minut na nahé nepřikryté tělo matky, bylo by

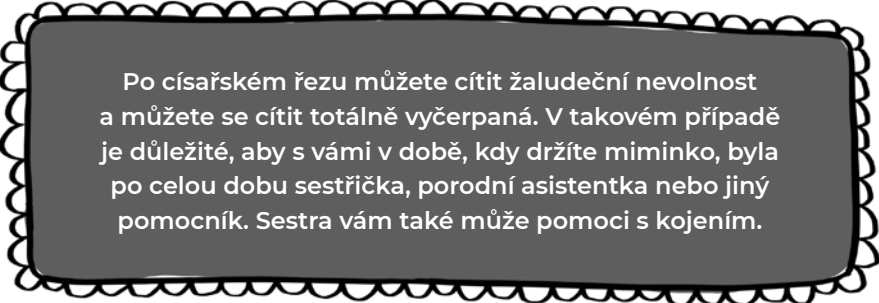
zvýšené riziko prochladnutí dítěte. To lze ale řešit třeba tak, že se miminko přikryje. Také ho může držet v náručí tatínek.

Po vybavení dětátka i placenty zašije lékař ránu

Pokud je to technicky v dané nemocnici možné, pomůže vám porodní asistentka nebo dětská sestra s přiložením miminka hned na operačním sále. Pokud to podmínky daného operačního sálu nedovolují, pomůže vám s kojením po převozu na pokoj. Nejsou-li žádné komplikace, trvá celá operace od začátku do úplného konce 40–50 minut.

Co se děje potom?

Po operaci vás přesunou na pokoj. Různé nemocnice mají různé zvyklosti. Někde můžete být ihned s miminkem a s partnerem spolu, jinde je žena přesunuta na jednotku intenzivní péče (kde žena zůstává většinou přibližně 24 hodin po operaci), kde určitě nemůže být partner a v lepším případě nosí dětská sestra dítě na kojení. V některých nemocnicích může zůstat otec s miminkem v pokoji, kam vás později přesunou, a chodit za vám tak často, jak miminko potřebuje. Zeptejte se předem, jak to chodí ve vaší porodnici a jaké máte možnosti. Porodní asistentka nebo sestřička budou v prvních hodinách sledovat vaše vitální funkce (puls, krevní tlak a tělesnou teplotu). Dostanete injekci proti přílišnému srážení krve a nabídnou vám nějaké léky na tlášení bolesti. V prvních hodinách budete dostávat jen tekutiny. Lékař naplánuje medikaci proti bolesti s výhledem na několik dní. Za pár hodin po operaci vám odstraní cévku. V optimálním případě byste i po operaci měla mít možnost být spolu s miminkem a kojít ho dle potřeby.



Po císařském řezu můžete cítit žaludeční nevolnost a můžete se cítit totálně vyčerpaná. V takovém případě je důležité, aby s vámi v době, kdy držíte miminko, byla po celou dobu sestřička, porodní asistentka nebo jiný pomocník. Sestra vám také může pomoci s kojením.

V čem se liší takzvaný šetrný císařský řez od normálního?

Při šetrném císařském řezu se snaží zdravotníci zachovat co nejvíce aspektů fyziologického porodu i během operace. To se ale bude v různých situacích a porodnicích lišit. Hlavní zásady šetrného císařského řezu jsou shrnuty v následujícím obrázku.

V některých nemocnicích je dokonce možné, aby si matka přitáhla dítě do náručí sama, jakmile jej lékař vybaví z břicha. Za tímto účelem dostane matka dlouhé sterilní rukavice a zástěna je snížena, aby matka na dítě s pomocí zdravotníka dosáhla.

Zlatá hodinka po císařském řezu

Zlatá hodinka může být zachována i po císařském řezu. Většinou má miminko v náručí nejprve otec a i tady je nejlepší, když zůstane nahé a v kontaktu kůže na kůži. Až operace skončí, může se dítě položit na maminku a společně je přikryt dekou, aby neprochladly. Děti, které měly možnost být po porodu v kontaktu kůže na kůži s maminkou nebo alespoň s tátou, méně pláčou a začátek kojení bývá snazší než u dětí, jež byly po operaci separovány od matky, zabaleny do přikrývky a uloženy do postýlky na novorozeneckém oddělení. V některých nemocnicích mají k dispozici speciální pás, který vám pomůže držet na sále miminko v náručí.

Bylo by dobré, abyste na pooperačním pokoji mohla být spolu s partnerem i miminkem. Můžete si první kontakt s dítětkem užít spolu. Pomůže vám uložit miminko do náručí a můžete si první chvílky s ním užívat jako nová rodina. I po císařském řezu je důležité, aby se dítětko mohlo v první hodině přisát. Podpoří se tím dobrý začátek laktace.

Jak vypadá šetrný císařský řez?

Ztlumená světla v okamžiku narození miminka.

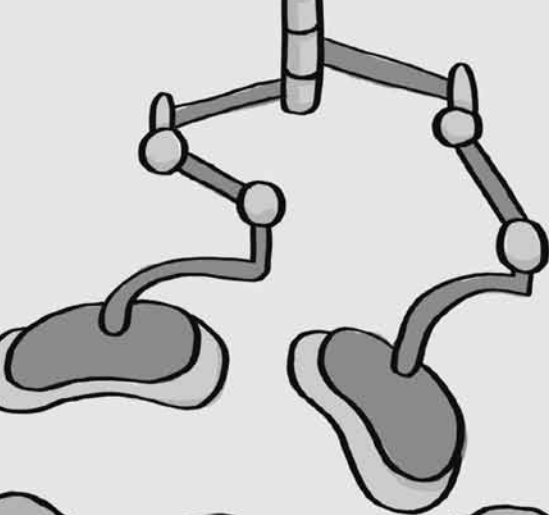
Může hrát hudba dle vašeho výběru.

Ticho na sále v okamžiku narození miminka.

Zástěna je průhledná nebo snížená, abyste viděla narození svého miminka.

Ohřívací dečka a váha jsou umístěny ve vašem zorném poli, abyste mohla sledovat vyšetřování miminka.





Porodní asistentka pro vás přímo komentuje, co se v dané chvíli děje.

Pro podporu vaši a vašeho partnera je k dispozici dula nebo kamarádka.

Máte volné ruce, takže můžete vzít miminko do náručí.

Miminko máte položené na sobě už na operačním sále.

Je tu váš partner, aby podpořil vás i miminko.



Zapamatujte si

- Porod bude pro vás jednodušší, sladíte-li se se svým hormonálním orchestrem.
- Přírozenou návaznost jednotlivých fází porodu je možné snadno narušit.
- Pro uvolnění svěračů potřebujete optimální prostředí.
- Jasná světla a logický hovor mohou „zapnout“ neokortex, což ztíží vyplavování potřebných hormonů.
- Ležení na zádech je v průběhu celého porodního procesu ta nejméně výhodná pozice.
- Pohyb matky usnadňuje dítěti průchod porodními cestami.
- Zlatá hodinka je důležitá část života dítěte.
- Děti potřebují být s rodiči v těsném kontaktu kůže na kůži, aby se kolonizovaly přátelskými bakteriemi.

Vyzkoušejte

- Fyzické cvičení v těhotenství vám pomohou k lepšímu zvládnutí porodu, protože se naučíte lépe naslouchat svému tělu. Také vám pomohou zvyknout si na náročné chvílky (třeba posilování nebo některé pozice v józe). Naučíte se, že je to náročné, ale přejde to. Zkuste do denního programu v těhotenství zařadit alespoň 30 minut fyzické aktivity.
- Promyslete si, jak si můžete prostředí, ve kterém budete rodit, zpříjemnit, aby mohl hormonální orchestr dobře fungovat. Můžete si s sebou přinést jemné světlo, difuzér s vůní, hudbu nebo něco jiného?
- Jaké činnosti vás rozptýlí na počátku porodu?
- Rozmyslete si, co budete povídat nebo zpívat děťátku, až se narodí.
- Naplánujte si, jak podpoříte zlatou hodinku.



Přípravy na porod

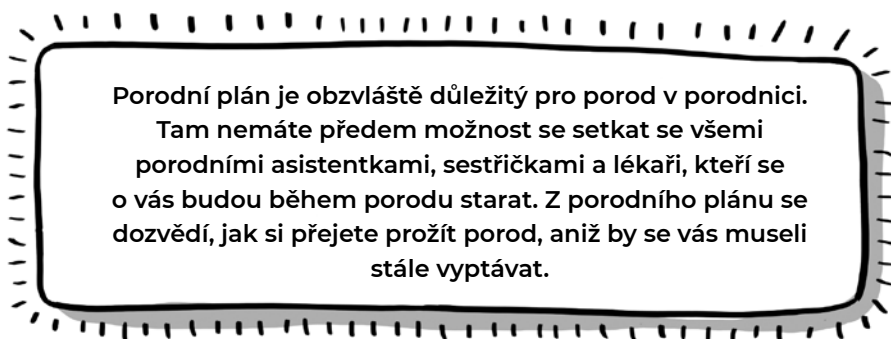
Jakoukoli nabídnutou možnost máte právo přijmout nebo odmítnout. Některé nabídky s naprostou radostí přijmete, jiné prostě odmítnete. Nedostáváte se tak do situace „všechno, nebo nic“. Vyjádřením své volby také nevyhlašujete válku těm, kteří se o vás budou starat.

Zkrátka jen chápete svá lidská práva v souvislosti s porodem a máte dostatečnou sebedůvěru, abyste vyzkoušela, jak fungují v praxi.

Milli Hill, zakladatelka Pozitivního porodního hnutí a autorka knihy
The Positive Birth Book (česky nevyšlo)

Proč bych si měla psát porodní plán?

Na porodním plánu je nejcennější to, že si utřídíte myšlenky, zhodnotíte možnosti a ujasníte vlastní priority. Díky sepisování porodního plánu si uvědomíte, co je pro vás nejdůležitější během celého porodního procesu i v době poporodní. Všechny body, které si sepíšete, proberte se svým partnerem nebo porodním doprovodem. A nezapomeňte – pokud nevíte, jaké možnosti existují, vlastně žádné nemáte. Své pátrání nenechte na druhých, protože jedině vy víte, na čem právě vám záleží. Příprava porodního plánu vám také dává možnost promyslet a v duchu si projít celý porodní proces, včetně doby po porodu. Většinou když víte, co očekávat, budete mnohem sebejistější a nebudete se tolik bát.



Na co bych potřebovala porodní plán – jediné, co chci, je normální porod a zdravé dítě

Ačkoli se to zdá být tak prosté, skutečnost je jiná. Tak zaprvé je třeba jasně definovat, **co si právě vy** představujete pod pojmem normální (či optimální) porod. Dále je třeba si vybrat z té široké nabídky možností, které máte k dispozici. Lidé, kteří o vás budou pečovat, vaše volby nemohou znát, aniž byste jim je prozradila. Také přece nenecháte číšníka v restauraci, aby vám vybral, na co máte chuť, jen proto, že je odborníkem ve svém oboru. Můžete se ho zeptat na jeho názor, ale konečné rozhodnutí je na vás. A navíc – špatný zážitek z porodu není cena za zdravé dítě, kterou musíte zaplatit. Můžete a měla byste mít pocit, že všechna rozhodnutí, která během porodního procesu padla, byla vaše rozhodnutí. Jste s nimi spokojená A máte zdravé dítě. Máte právo na obojí.

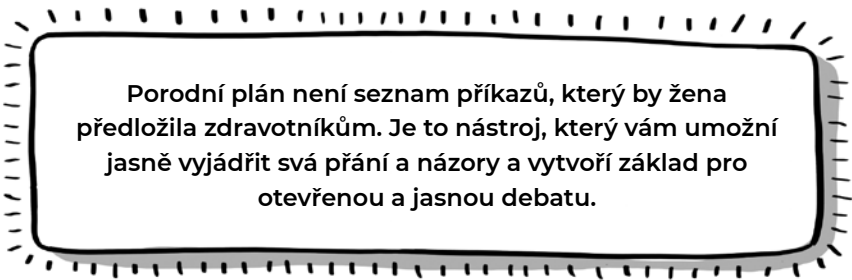
Tohle miminko budete rodit jen jednou. Co udělá z porodu vám i vašemu děťátku zvláštní slavnostní událost?

Do přípravy porodního plánu přiberte svého partnera a osoby, které vás podporují

Je zásadně důležité, abyste do přípravy porodního přání přibrala partnera a kohokoli dalšího, kdo by vás mohl v průběhu porodu podpořit (dulu, sestru, maminku). Cílem není obhajovat to, co jste si vybrala, kterou cestou chcete jít. Cílem je dobře je se svou volbou seznámit a požádat je, aby se vám stali spolehlivou oporou. Společná práce na porodním plánu je dobrý způsob, jak toho dosáhnout. Dopřejte jim, ať do porodního plánu vloží i oni své požadavky. Váš partner si třeba může přát, aby vám on sám oznámil pohlaví miminka. Nebo možná bude chtít přestříhnout pupečník. Až budete mít pocit, že je hotovo, projděte se svými blízkými plán znovu, abyste si všichni byli jisti, že víte, co je právě pro vás to nejdůležitější.

A kde seženu potřebné informace?

V této kapitole najdete souhrn těch nejdůležitějších informací, které by se vám mohly hodit. Musíte vzít také do úvahy své vlastní, osobní okolnosti (zdravotní stav, sociální situaci, emocionální rozpoložení). Velmi vám pomůže, když si projdete webovou stránku toho místa, kde se chystáte porodit, případně se tam zajdete osobně podívat, abyste věděla, co je k dispozici. Podívejte se také do některého z nezávislých srovnávačů porodnic na zkušenosti žen, které tam v posledních letech rodily (například www.pruvodce-porodnicemi.aperio.cz). Pokud plánujete porodit doma, proberte svůj porodní plán s porodní asistentkou a zjistěte, jak se její možnosti shodují s vaším přáním. Jakmile budete mít porodní plán sestavený, vezměte si ho do poradny nebo si sjednejte schůzku s porodní asistentkou či doulou, které pracují v místě, kde si přejete porodit, a požádejte je, aby vám řekly, zda to, co jste si napsala, je u nich na pracovišti reálné.



Porodní plán není seznam příkazů, který by žena předložila zdravotníkům. Je to nástroj, který vám umožní jasně vyjádřit svá přání a názory a vytvoří základ pro otevřenou a jasnou debatu.

Jak se k porodním plánům stavějí porodní asistentky a lékaři?

V ideálním případě by měly porodní asistentky a lékaři vnímat porodní plán jako úžasný komunikační nástroj, který jim pomůže zjistit, co je pro jejich klienty během porodního procesu nejdůležitější. Přesto nemají někteří zdravotníci rádi, když se chtějí rodiče na svém porodu příliš podílet, a dají si práci s tím, aby vám jasně řekli, jak to vidí a jak si to představují oni.

Nicméně na celém předporodním, porodním a poporodním zážitku rodinám, matkám a jejich dětem záleží. Je pro ně důležitý. Takže je jen na vás, abyste v rozhodování měla poslední slovo. S těmi, kteří se o vás při porodu starali, se po odchodu z porodnice pravděpodobně nesetkáte. K pocitům a zážitkům z porodu se budete vracet týdny, měsíce... Vaše práva a hodnoty nejsou potíže nebo nepříjemnosti a nikdo by je tak neměl brát. Jestliže se zdravotníci, které jste si k porodu vybrala, vysmívají vašemu porodnímu plánu nebo celé myšlence porodních plánů, je to docela jasné znamení, že vaše volby během porodu respektovat nebudou.

Co mohu zahrnout do porodního plánu?

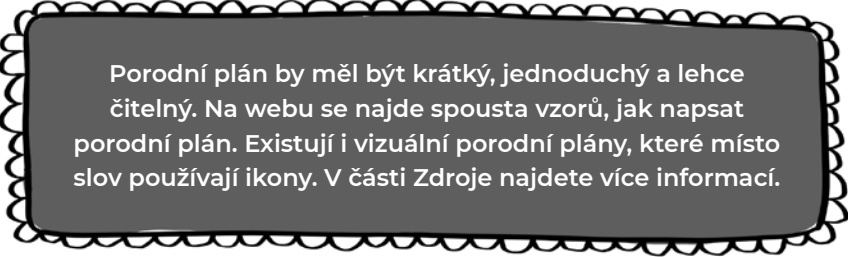
Porodní plán by měl být krátký, jednoduchý a měl by vyzdvihnout to, co je pro vás skutečně nejdůležitější. Je skvělé, máte-li možnost projít svůj porodní plán se zkušenou doulou, porodní asistentkou nebo lékařem, kteří vám vysvětlí, co je v zařízení, které jste si vybrala, k dispozici.

Do porodního plánu můžete zahrnout třeba následující body:

- Informace o vás a všechny klíčové body, které by porodní asistentka nebo lékař měli vědět. Můžete například upozornit lékaře na své nebo partnerovy specifické potřeby, ať už za nimi

stojí vaše kulturní zázemí, víra, nebo zdravotní stav. Také můžete uvést, kde zamýšlíte porodit (v perinatologickém centru, v malé porodnici, v centru porodní asistence, doma).

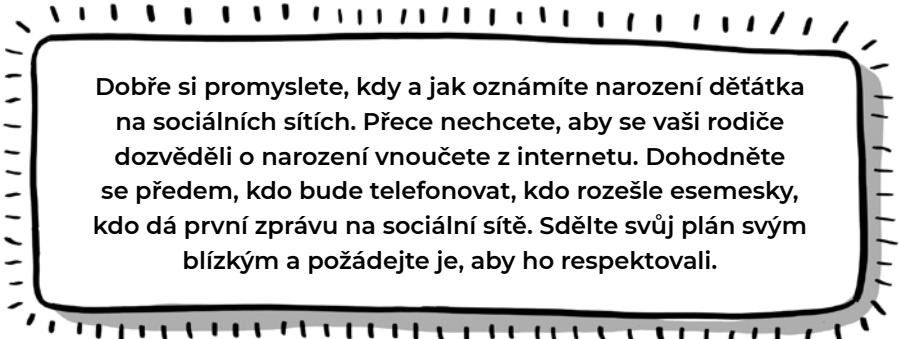
- Můžete sdělit, jak se v těhotenství cítíte a jaký postoj máte k porodu (zvláště pokud jste ve stresu, nervózní, velmi rozrušená).
- Můžete představit budoucímu týmu svůj doprovod – kdo s vámi přichází a jakou má úlohu.
- Informaci o tom, jaký typ porodu byste rády prožila a jaké techniky ke zvládnutí celého procesu byste rády využila.
- Svůj postoj k urychlování porodu.
- Informaci o tom, jak byste se během porodu ráda pohybovala a jaké vybavení byste během porodního procesu chtěla použít.
- Informaci o tom, jaké techniky monitorování miminka byste rády využila.
- Jaký typ sledování postupu porodu upřednostňujete.
- Vaše preference týkající se druhé doby porodní (vypuzovací), zlaté hodinky po porodu a porodu placenty.
- Cokoli, co OPRAVDU nechcete.
- Můžete také doplnit zvláštní oddíl, kde popíšete, co je pro vás nejdůležitější v případě, že by bylo nutné provést císařský řez.



Porodní plán by měl být krátký, jednoduchý a lehce čitelný. Na webu se najde spousta vzorů, jak napsat porodní plán. Existují i vizuální porodní plány, které místo slov používají ikony. V části Zdroje najdete více informací.

Sama pro sebe si můžete také vytvořit seznam důležitých požadavků pro lidi, kteří vás budou během porodu podporovat a pomáhat vám (dula, partner). Nemusíte ho probírat s porodní asistentkou nebo lékařem. Můžete tam napsat třeba:

- Nebud' navoněná/ý nebo neber si na sebe šaty, které jsou cítit (třeba silně vonící aviváží či cigaretovým kouřem). Vezmi si něco neutrálního na převlečení, protože rodící ženy jsou velmi citlivé na všechny pachy.
- Nezapomeň si ztišit telefon.
- Často mi nabízej vodu s brčkem a připomínej mi, že mám jít přibližně jednou za hodinu na toaletu.
- Měj po ruce můj oblíbený aroma olejíček v difuséru a čas od času ho použij.
- Nefoť ani nefilmuj během porodu situace, na kterých jsme se předem nedohodli.
- Nefoť miminko, dokud na to nebudu připravená, a neposílej na sociální sítě žádné zprávy dřív než za dvě hodiny po porodu.



Dobře si promyslete, kdy a jak oznámíte narození dítěte na sociálních sítích. Přece nechcete, aby se vaši rodiče dozvěděli o narození vnoučete z internetu. Dohodněte se předem, kdo bude telefonovat, kdo rozešle esemesky, kdo dá první zprávu na sociální sítě. Sdělte svůj plán svým blízkým a požádejte je, aby ho respektovali.

Rozhodovat se mozkem - BRAIN

B

BENEFITY

Jaké jsou benefity neboli výhody?
Jakou informaci mi tento test může poskytnout?
Vyváží výhody této procedury nebo výsledky
testu možná rizika?

R

RIZIKA, OHROŽENÍ

Jaké nežádoucí účinky hrozí při tomto postupu
nebo testu? Jak spolehlivé jsou výsledky testu?

A

ALTERNATIVY

Jaké existují alternativy k tomuto postupu
nebo testu? Je toto jediná možnost?

I

INTUICE

Co vám říkají vaše vnitřní pocity, co vám
napovídá intuice? Dává vám smysl postupovat
tuto proceduru nebo test?

N

NIC

Co se stane, když počkáme, resp. neuděláme nic?
Jak dlouho budeme čekat, než znovu zvážíme
tento postup nebo test?

Informovaný výběr a souhlas

Každé rozhodnutí, které v životě učiníte, s sebou přináší výhody i rizika. To platí i pro rozhodování během porodu. Způsob, jakým se rozhodujete, vychází z vašich potřeb a hodnot a je ovlivněn vaším zdravotním stavem v době, kdy rozhodnutí činíte. Ke správným rozhodnutím potřebujete správné srozumitelné informace. Takzvaný BRAIN model vám může pomoci.

Všichni lidé by měli mít možnost činit skutečně informovaná rozhodnutí. Možnost docházet k vlastním rozhodnutím vás posílí, budete mít pocit, že máte vše pod kontrolou. Tím se zvyšuje naděje, že porod, stejně tak jako poporodní období, budete prožívat pozitivně a stejně pozitivně vkročíte i do rodičovství.

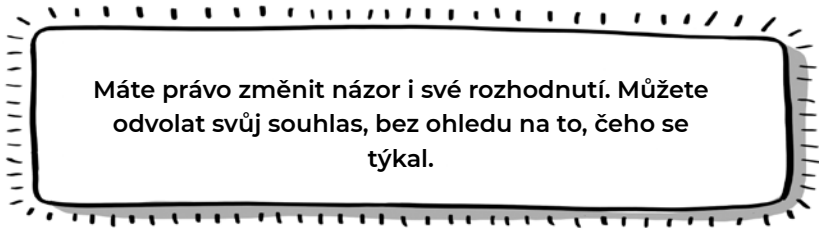
Ke skutečně informovanému rozhodnutí potřebujete tři věci:

- 1) Odborníka na výzkum (důkazy) – porodní asistentku nebo lékaře
- 2) Odborníka na vaše vlastní zdraví, potřeby a hodnoty – to jste vy
- 3) prostor, kde můžete navzájem s respektem diskutovat o svých názorech

(volně zpracováno z dokumentu Informované rozhodování během porodního procesu společnosti Ontario Public Health Association)

V dnešní společnosti se stále více hovoří o významu slova „svolení“ (souhlas). Většinou v souvislosti se sexem. Nicméně souhlas nebo svolení jsou velice důležité i ve zdravotnictví. Většinou se domníváme, že souhlas ve zdravotnictví je jen podepsání několika papírů, ve kterých přijímáte vše, co se s vámi bude dít. Ve skutečnosti znamená mnohem víc. Souhlas je v podstatě stálá diskuse se zdravotníky před, v průběhu a po výkonu, který byl vám nebo vašemu dítětku proveden. O pravém souhlasu můžeme hovořit tehdy, když získáte všechny potřebné informace, abyste mohla svobodně, aktivně a zcela jednoznačně říci ano.

Správný souhlas není možné získat manipulací, strašením nebo nátlakem. O pravém informovaném souhlasu nemůžeme mluvit ani tehdy, jestliže uplatňuje jedna osoba nad jinou větší moc, nelze jej tiše předpokládat ani nesmí být pasivní. Vždycky musí být čas na to, aby se vás zeptali: „Souhlasíte s tím, co se s vámi právě děje?“ Máte dostatek informací na to, abyste se svým konečným rozhodnutím mohla být spokojená?



Máte právo změnit názor i své rozhodnutí. Můžete odvolat svůj souhlas, bez ohledu na to, čeho se týkal.

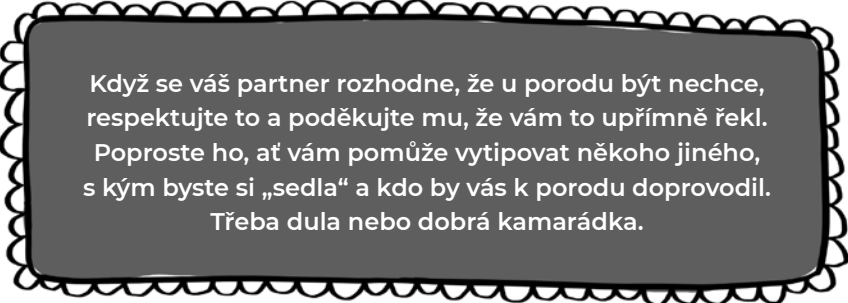
Váš porodní tým

Během předporodní péče si zvolte člověka, který vám bude oporou v těhotenství. Ke konci těhotenství můžete přibrat další osoby, které budou tvořit váš porodní tým. Může to být váš partner, dula, některý z členů rodiny a podobně.

Příprava partnera k porodu

Předpokládá se, že většina partnerů bude přítomna u porodu svého dítěte a partnerce budou při porodu oporou. Tak to v dnešní době chodí. Ale vědí partneri, co se od nich očekává?

Nejlepším způsobem, jak se připravit, je účast na nějakém předporodním kurzu, kde vám prakticky vysvětlí, co má partner při porodu dělat. Je přínosné pro všechny zúčastněné, když se váš porodní partner seznámí s prostředím a se zdravotníky, kteří se o vás budou starat, když oni se předem seznámí s ním. Anebo se zapojte do podpůrné skupiny nastávajících rodičů. Nebo vyhledejte někoho důvěryhodného (nejlépe nějaké kamarády), kteří v místě, kam se chystáte, také porodili. Poproste je, ať vám povědí, jak to probíhalo, a ať vašemu partnerovi prozradí tipy a triky, které se mu při doprovázení k porodu budou hodit.



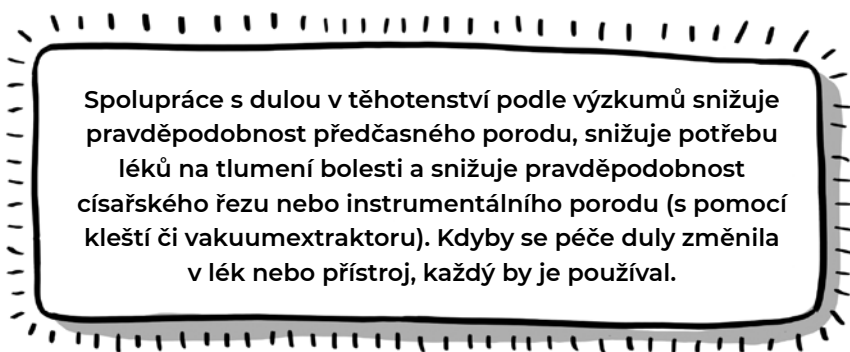
Když se váš partner rozhodne, že u porodu být nechce, respektujte to a poděkujte mu, že vám to upřímně řekl. Poproste ho, ať vám pomůže vytipovat někoho jiného, s kým byste si „sedla“ a kdo by vás k porodu doprovodil.
Třeba dula nebo dobrá kamarádka.

Kdo je dula?

Horolezci si najímají šerpy, kteří je výstupem na Mount Everest provedou. Jsou to odborníci, kteří znají terén a místní prostředí. Duly mají podobný úkol – poskytovat podporu. Prošly speciálním výcvikem, aby mohly nastávajícím rodičům poskytnout jak fyzickou, tak psychickou oporu a informace, které mohou v průběhu porodu nebo

na začátku rodičovství potřebovat. Duly mají sice speciální výcvik, není to ale výcvik zdravotnický. Nejsou to ani porodní asistentky, ani lékaři. Nejsou ve službách žádné nemocnice. Jejich posláním je být s vámi a poskytovat vám ucelenou, kontinuální podporu, respekt a povzbuzení. Mohou vám také pomoci v komunikaci s porodní asistentkou nebo lékařem, abyste lépe rozuměla, co vám říkají, a neostýchala se doptat na vše, co vám není jasné nebo co vás zajímá. Díky tomu si pak můžete informovaně vybrat to, co je pro vás v danou chvíli nejlepší.

Některé duly nabízejí také poporodní podporu. To znamená, že po porodu mohou přijít k vám domů pomoci například s kojením, pohlídat miminko, když si potřebujete odpočinout a zdřímnout, nebo vám mohou pomoci s vařením.



Spolupráce s dulou v těhotenství podle výzkumů snižuje pravděpodobnost předčasného porodu, snižuje potřebu léků na tlumení bolesti a snižuje pravděpodobnost císařského řezu nebo instrumentálního porodu (s pomocí kleští či vakuumextraktoru). Kdyby se péče duly změnila v lék nebo přístroj, každý by je používal.

Takže dula nahrazuje partnera?

To v žádném případě! Dula poskytuje podporu během porodu i v poporodním období oběma. Chrání váš společný prostor a osvobozuje partnera od dalších činností, aby mohl věnovat svůj čas vám s vědomím, že je tam dula, která v případě potřeby pomůže. Partner spolu s dulou mohou vytvořit perfektní podporující tým. A někdy jsou to tatínkové, kteří bývají nejvíce vděční za přítomnost duly a její podporu během porodního procesu.

A může být mou doulou třeba moje vlastní sestra nebo maminka? Případně kamarádka?

Ano i ne. Můžete si přát, aby vaše maminka nebo sestra byly s vámi při porodu. Jenže ony toho nemusejí o porodu tolik vědět jako dula. Kromě toho mohou být příliš emocionálně angažované, na rozdíl od duly. Mít u porodu třetí osobu, která vás zná, ale nemá k vám přímý příbuzenský vztah, může být výhodné. Může dobře doplnit váš porodní tým.

Další lidé u mého porodu

Do týmu můžete vzít třeba také fotografa nebo někoho dalšího. Ovšem za předpokladu, že v místě, kde budete rodit, je pro dostatek místa. Všichni členové vašeho týmu by si měli být vědomi, že je zvete do svého nejintimnějšího prostředí, a měli by se podle toho chovat – nenápadně a tiše. Měli by plně respektovat vaše momentální potřeby a vyladění. Na druhou stranu ovšem není vaší povinností do týmu kohokoli dalšího zvát. A kdybyste v průběhu porodu měla pocit, že tito lidé „navíc“ ruší, neváhejte a požádejte je, ať počkají třeba v čekárně. Zavoláte je později, když budete chtít. Je to váš porod a vy určujete pravidla.

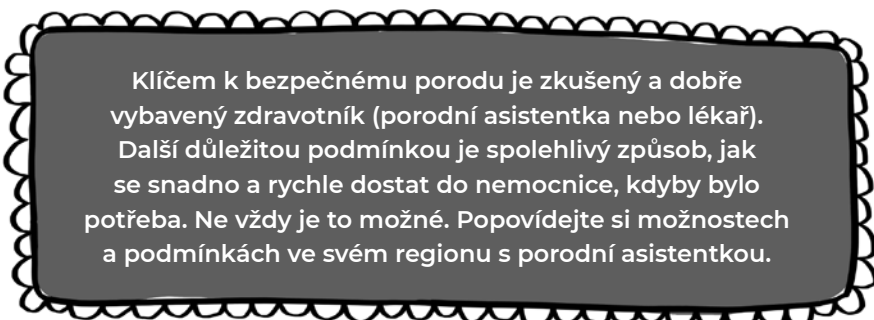
Doma, v porodním centru, nebo v nemocnici?

Rozhodnutí, kde porodíte, je důležité. Vyžaduje hodně dobrou rozvahu. Věnujte tomu dostatek času. Pátrejte. Nic neuspěchejte. Ať si později nemusíte vyčítat, že jste nad tím jen mávla rukou.

Bezpečí

Pokud jste zdravá a ve vašem těhotenství je vše v pořádku, můžete si klidně vybírat mezi domácím prostředím a nemocnicí. Nemocnice je rozhodně jedinou správnou volbou pro ženy, které mají nějaké zdravotní potíže. V nemocnici jsou k dispozici specialisté, kteří by mohli zasáhnout v případě, že by se vaše základní zdravotní potíže zhoršily. V některých státech mají ženy ještě další možnost – porodní centrum, které je umístěno v nemocnici nebo její blízkosti. Všeobecně lze říci, že porodní centra jsou takovou možností „na půl cesty“. Díky bezprostřední blízkosti nemocnice představují pro některé ženy bezpečí, které potřebují. Na druhou stranu poskytují porodní centra jistou záruku, že fyziologickému porodu bude poskytnut co největší prostor a podpora.

Pokud je vaše těhotenství zdravé a normální, máte svobodnou volbu a všechna místa jsou pro vás i pro miminko srovnatelně bezpečná za předpokladu, že se o vás bude starat zkušená porodní asistentka. V případě porodu doma nebo v porodním centru je třeba mít, pro případ potřeby, promyšlen rychlý převoz do porodnice.



Klíčem k bezpečnému porodu je zkušený a dobře vybavený zdravotník (porodní asistentka nebo lékař). Další důležitou podmínkou je spolehlivý způsob, jak se snadno a rychle dostat do nemocnice, kdyby bylo potřeba. Ne vždy je to možné. Popovídejte si možnostech a podmínkách ve svém regionu s porodní asistentkou.

Porod doma

Porod v domácím prostředí je bezpečný pro ženy, které jsou zdravé a prožívají normální zdravé těhotenství. Kdyby se v průběhu porodu objevily problémy, porodní asistentka vám doporučí přesun do porodnice. U žen, které rodí první miminko, je pravděpodobnost přesunu z domácího prostředí do porodnice větší. Hlavním důvodem bývá únava. Někdy má žena pocit, že potřebuje lék pro tlumení bolesti. Přesun do porodnice není žádný neúspěch nebo selhání. Každý porod vyžaduje něco jiného a je skvělé, že se vám dostane optimální péče v každé době a situaci. Vlastně je nejlepší začít s porodem doma a pak se uvidí. Přesunete se, až (nebo když) to budete potřebovat.

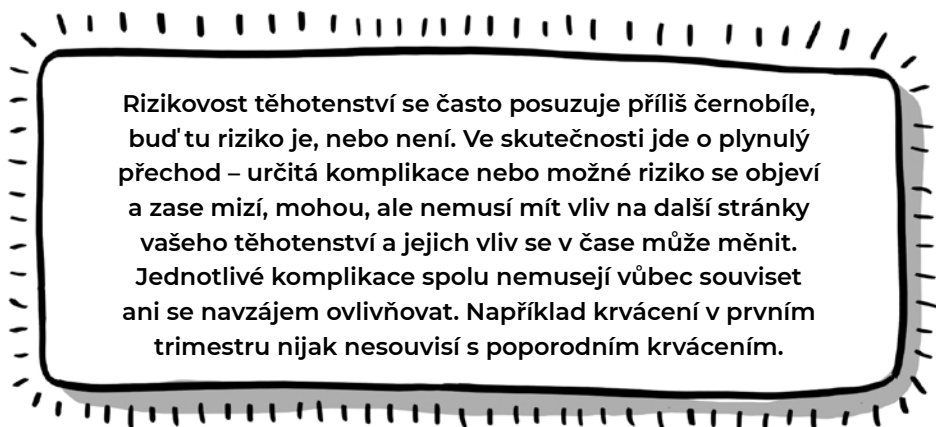
K porodům doma chodí ve většině států porodní asistentky. Lékaři zpravidla ne. Je praktické, aby se ta porodní asistentka, která přijde k vašemu porodu doma, starala o vás i v těhotenství. Výhodou porodu v domácím prostředí je mimo jiné to, že svou porodní asistentku znáte a ona zná vás, ví toho hodně o vašem zdravotním stavu, zná vaši rodinu a můžete jí věřit. V případě, že už máte starší děti, je velkou výhodou to, že s nimi můžete zůstat doma a nemusíte odjíždět na několik dní pryč.

Při porodech doma se nepoužívá farmakologické tlumení bolesti ani epidurální analgezie. Prodiskutujte se svou porodní asistentkou, jaké jsou možnosti tlumení bolesti při porodu doma, v případě, že byste to potřebovala.

Pokud se rozhodnete zůstat při porodu doma, je třeba, abyste si zajistila pomoc a podporu také pro poporodní období, zvláště když už máte doma další děti.

Zjistěte si předem, jak ve vašem regionu stát reguluje činnost porodních asistentek, aby byl váš porod bezpečný a byla jste připravená na všechny eventuality. Může se například stát, že pokud budete potřebovat přijet do porodnice, se kterou vaše porodní asistentka nemá smlouvu, nebude tam moci fungovat jako zdravotnický personál, ale jen jako dula. Je výhodné s ní všechny okolnosti porodu doma předem probrat, abyste pak nebyla zaskočená. Zeptejte se také své porodní asistentky, jaké má zkušenosti s domácími porody, jaké jsou výsledky a jak často dochází k přejezdům do porodnice.

Jedno je jisté. Rozhodně nedoporučujeme porod doma, jestliže nenajdete porodní asistentku, nebo v případě, že by byl přesun do porodnice obtížný nebo příliš dlouhý.³



Porodní centra

Stále více žen v zahraničí volí porodní centrum, tedy místo, kde porodní asistentky (případně lékaři, pokud tam pracují) aktivně podporují fyziologický průběh porodu. Centrum je vybaveno vším, co k podpoře a ulehčení fyziologického porodu potřebujete. Máte tam své soukromí, klid, ticho, tlumená světla, vanu a vybavení připomínající domácí prostředí. Porodní centrum může fungovat nezávisle na nemocnici (většinou v dobré dopravní vzdálenosti) nebo může být součástí nemocnice. Porodní centrum vedou obvykle porodní asistentky a jsou tam také hlavními poskytovatelkami péče. Neexistuje jen jediný vzor, podle něž by měla být porodní centra provozována. Zásadní pravidlo ale dodržují všechna: aktivně podporují zdravý fyziologický porod. Než se rozhodnete, zjistěte si, jak často v zařízení dochází k převozům do nemocnice a jaké má procento císařských řezů. Tyto statistiky vám o kvalitě služeb hodně napovědí.⁴

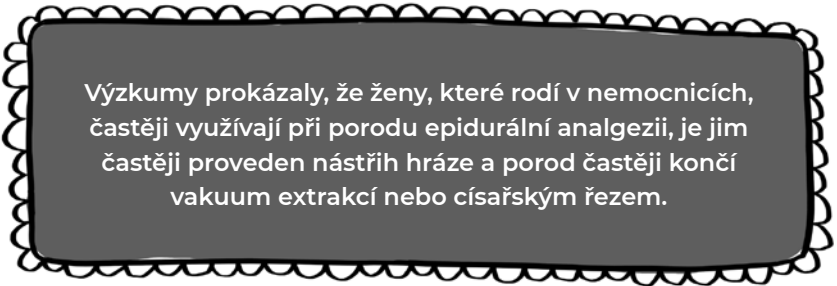
3 V České republice není porod v domácím prostředí ilegální, ale stát porody doma nepodporuje. Péče porodní asistentky pomáhající ženám při porodu doma není proto hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Tato služba je v některých oblastech ČR dostupnější než v jiných. Kontakt na porodní asistentku najdete na webu Unie porodních asistentek, www.unipa.cz.

4 Pozn. překl.: V České republice zahájilo svou činnost v první polovině roku 2019 Centrum porodní asistence v Nemocnici Na Bulovce. Jeho činnost se zatím od výše popisované nabídky a činnosti zahraničních porodních center liší, nicméně je významná naděje, že poptávka přizpůsobí nabídku a že samy ženy svými porodními přáními pomohou k dotvoření porodního centra srovnatelného se zahraničními.

Porod v nemocnici

Většina žen rodí v nemocnici. Každá nemocnice je jiná a je třeba si vybrat tu, která co nejvíce odpovídá vašim představám a potřebám a nabízí to, co považujete za důležité. Největší výhodou nemocnice je to, že pokud potřebujete zvláštní péči, většinou ji bez potíží získáte. Není tam ovšem garance rychlosti a všeobecné dostupnosti. Nemocnice nabízejí farmakologické tišení bolesti a v dnešní době téměř bez výjimky epidurální analgezií.

Berte v úvahu, že se v nemocnicích střídají směny. Většinou po 8–12 hodinách. Pokud vás střídání zastihne, setkáte se během porodu s různými porodními asistentkami a lékaři. Každý z nich může mít jiný přístup a pohled na věc, ačkoli porodnice jako celek prosazuje a používá určité všeobecné rutinní postupy.



Výzkumy prokázaly, že ženy, které rodí v nemocnicích, častěji využívají při porodu epidurální analgezií, je jim častěji proveden nástřih hráze a porod častěji končí vakuum extrakcí nebo císařským řezem.

Než si určitou nemocnici vyberete, zjistěte si, jak často se tam provádí nástřih hráze, jak často tam porody vyvolávají, kolik procent žen končí císařským řezem, zda nabízejí pro porod rodinný pokoj a kolik osob si s sebou můžete do porodnice vzít. Fakt je, že na vlastních webových stránkách nebo ve vlastních průvodcích se porodnice dokážou neskutečně vychválit. Realita může být jiná. Informace o tom, jak se kde rodí nejen z pohledu zdravotníků, ale i žen, najdete v Průvodci porodnicemi Aperio (www.pruvodce-porodnicemi.aperio.cz).

Vytvořte si příjemné prostředí pro porod

Ať už budete rodit kdekoli, můžete si prostředí upravit tak, aby pro vás bylo příjemnější a více podporovalo hladkou funkci hormonálního orchestru. Své nápady a přání můžete zahrnout i do porodního plánu, ale nezapomeňte, že co je vám normálně příjemné a máte to ráda, vás může během porodu dráždit. Buďte otevřená momentálním změnám a inspiraci.

Pohodlný prostor

Můžete se pokusit vytvořit si v porodním pokoji pohodlný porodní „pelíšek“. Uvidíte, zda bude možné přesunout nábytek, donést si polštáře, požádat o gymnastický míč a podložku (matraci), abyste mohla zaujímat různé úlevové pozice. Často využívaný je třeba předklon s oporou, pohupování v bocích, klek s oporou. Při využívání různých úlevových pozic budou pro vás porodní vlny (kontrakce) mnohem snesitelnější. Mezi kontrakcemi si ve svém „pelíšku“ můžete odpočinout. Pokud vám vadí pohled na lékařské nástroje a vybavení, požádejte asistentku, aby je zakryla.

Teplo a tma

Přizpůsobte osvětlení tak, aby bylo v místnosti spíše šero. Některé nemocnice mají stmívací světla. Případně můžete zhasnout a používat jen baterku nebo malou lampičku. Všechny nemocnice mají sklopné lampy. Nebo můžete lampu nasměrovat proti zdi. Vznikne tak tlumené měkké světlo.

Zapněte topení nebo se zabalte do deky, aby vám bylo příjemně teplo. Doma si můžete pustit třeba přímotop.

Soukromí

Zavřete dveře a okna a zatáhněte závěsy. Potřebujete mít pocit, že vás nikdo nepozoruje nebo neposlouchá. Možná vám bude příjemné pustit si hudbu, která odvede vaší pozornost od zvuků nemocnice, porodního centra nebo rodiny (hlavně v případě porodu doma). Pocit soukromí pak bude silnější.

Někdy rodičům vyhovuje, když zakryjí nebo sundají hodiny – porod trvá tak dlouho, jak trvat má. Pohledem na hodiny ho neurýchlíte, spíše vás může znervózňovat. V průběhu porodu byste měla ztratit pojem o čase.

Ticho

Lidé, kteří se okolo vás budou pohybovat, by se měli chovat tiše, mluvit tlumenými hlasy nebo šeptat. Všechny mobilní telefony by měly být ztlumeny. Také tichá hudba může pomoci zakrýt rušivé zvuky z okolí.

Pachy a vůně

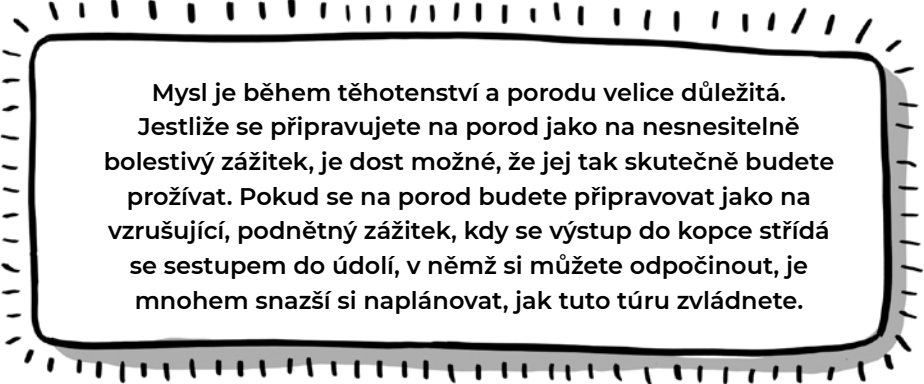
Známé vůně mohou posílit pocit bezpečí a ochrany. Vezměte si s sebou svůj oblíbený aroma olejíček, svůj polštářek z domova, na který si můžete položit hlavu při odpočívání. Známé vůně mohou posílit pocit vlastního prostoru.

Jak zvládnout porodní vlny

Různí lidé mají vůči kontrakcím různý přístup. Někteří se domnívají, že je nesmyslné, aby v dnešní době zažívala žena během porodu jakýkoli diskomfort, a věří ve farmakologické prostředky tlumení bolesti. Jiní jsou přesvědčení, že to k porodu prostě patří a je to normální a smysluplná součást celého procesu. Věří, že s dobrou podporou intenzivní pocity během porodních vln zvládnete. Přijímejte porodní proces spíše jako těžkou práci, která vyžaduje vaši plnou pozornost, než jako utrpení, které potřebuje farmakologickou pomoc. Promyslete si oba tyto postoje a podle nich si udělejte svůj vlastní plán postupu.

Jaké to je, když přijde „porodní vlna“ (kontrakce)

Porodní vlna začíná obvykle v zádech nebo v podbříšku a šíří se dále do břicha směrem k pupíku. Jsou to skutečně takové vlny. Pomalu začínají, dosáhnou svého vrcholu, chvíli trvají a pak stejně pomalu končí. Pokud od začátku do konce trvá 90 sekund, trvá přibližně 30 sekund nástup, 30 sekund je nejsilnější a dalších 30 sekund pomalu odeznívá. V době mezi kontrakcemi žádnou bolest necítíte. V první době porodní přicházejí kontrakce každých 10–15 minut a jsou dlouhé přibližně jednu minutu. S postupujícím porodem se interval mezi kontrakcemi zkracuje a vlastní kontrakce se prodlužují až na 90 sekund. Každá žena prožívá porodní vlny jinak. Pro některé jsou dosti nepříjemné, i když ne bolestivé, jiné si jich sotva všimnou.



Mysl je během těhotenství a porodu velice důležitá. Jestliže se připravujete na porod jako na nesnesitelně bolestivý zážitek, je dost možné, že jej tak skutečně budete prožívat. Pokud se na porod budete připravovat jako na vzrušující, podnětný zážitek, kdy se výstup do kopce střídá se sestupem do údolí, v němž si můžete odpočinout, je mnohem snazší si naplánovat, jak tuto túru zvládnete.

Když je porod uměle urychlován (viz 9. kapitola), jsou kontrakce v dřívějším stadiu porodu mnohem silnější a také častější, než kdyby probíhal spontánně. Ženy proto častěji žádají o prostředky ke tlumení bolesti. To, co je tak náročné, nejsou ani tak samotné kontrakce, ale to, že jdou tak rychle za sebou po tak dlouhou dobu. Bez přidané medikace se dají porodní vlny mnohem lépe zvládnout.

Hodně bolestivě můžete kontrakce vnímat také tehdy, když musíte ležet v posteli, a ještě k tomu na zádech. Tělo vám tak říká, že pohyb je během porodu velice důležitý. Při poloze vleže na zádech spočívá váha celé dělohy na velkých cévách, a tím se zpomaluje přísun kyslíku k miminku. Zpomaluje se také otevírání branky. Během porodního procesu je jen málokdy skutečný důvod pro to, abyste ležela na zádech. Určitě si lehněte, když jste unavená, a mezi kontrakcemi odpočívejte, ale když vám tělo říká, že ležet na zádech bolí, naslouchejte mu.

Přibližně pouze 8 % času porodu stahy opravdu bolí. Bývá to na vrcholu porodní vlny. Asi tak 15 % času zabere nástup a ustávání porodní vlny. Z toho vyplývá, že většina „porodního času“, tedy 77 % (!), je nebolestivá. Podíváte-li se na to z tohoto úhlu pohledu, je celkem jednoduché si představit, že to docela dobře zvládnete.

(Díky Milli Hill, autorce knihy *The Positive Birth Book*, za tyto výpočty.)

Jde to i bez medikace

Nejprve si řekněme něco o takzvané vrátkové teorii bolesti (gate control theory). Stručně řečeno tato teorie tvrdí, že do mozku může být prostřednictvím nervových vláken odeslán jen omezený počet impulsů. Pokud „zaměstnáte“ nervová vlákna nebolestivými impulsy v době, kdy nějakou bolest pociťujete, pak omezíte prostor pro impulsy bolestivé. Zpráva o pocitu bolesti se tak k mozku v plném rozsahu nedostane. Příklad pro lepší pochopení: bouchnete se třeba do ruky. Reflexivně se za postižené místo chytnete druhou rukou a zmáčknete, aby se pocit bolesti snížil. Funguje to.

Nemedicínské prostředky pro zvládání nepříjemných pocitů během porodních vln nemají vedlejší účinky ani nezvyšují riziko s porodem spojené. Neomezí vás v pohybu a můžete je použít kdykoli, bez ohledu na prostředí, ve kterém porod probíhá. Některé z technik vyžadují aktivní zapojení další osoby, třeba duly nebo vašeho partnera. Je to přesně chvíle, kdy se vám zkušenosti duly, a zároveň zapojení alespoň dvou osob do porodního procesu, může velmi dobře hodit. Ne všechny postupy pro vás ale budou stejně účinné. Vyzkoušejte si je předem, ať si ověříte, co na vás nejlépe funguje.

Masáž – lehkou masáž nebo masáž ramen, zad či kyčlí může provádět váš partner nebo dula. Masáž je možné provádět také kusem dlouhé látky (tzv. rebozo).

Protitlak – zatlačte rukou na místo, kde vnímáte porodní vlnu nejsilněji. Často je to oblast křížové páteře. Účinek může posílit studený (až ledový), nebo naopak hodně teplý obklad.

Horké nebo studené obklady přikládejte během porodu na ty části těla, které potřebujete uvolnit. Střídání teplot pomáhá ulevit od napětí, tlaku i bolesti. Zvláště účinné je kombinovat obklady s protitlakem. Pokud vám od bolesti neuleví horký obklad, zkuste studený, a opačně.

TENS (transkutánní elektrická nervová stimulace) – tahle malá mašinka se používá ve fyzioterapii k úlevě od bolesti nebo k lepšímu prokrvení určitých částí těla. Malé ploché elektrody umístíte na místo, kde cítíte nejsilnější bolest. Přístroj pak vysílá slabé elektrické impulsy, které ošetřovanou oblast těla stimulují a snižují vnímání bolesti.

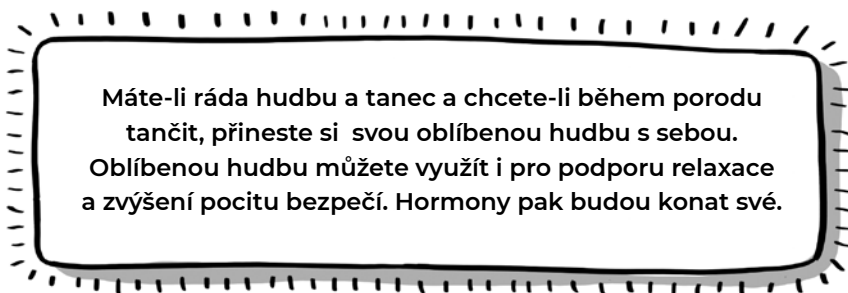
Hydroterapie (sprcha) – nadnesený výraz pro použití vody ke zvládání porodních vln. Požádejte někoho, aby vám poměrně silným proudem vody sprchoval tu část těla, kde pocítujete největší nepohodlí. Většinou je to oblast bederní a křížové páteře, břicho nebo oblast pánve. Pohrávejte si se silou vodního proudu i teplotou vody. Co nejvíce se uvolněte. Je to velmi pohodlný a účinný způsob tlumení bolesti.

Hydroterapie (bazének nebo vana) – představte si situaci, kdy se vznášíte ve vaně či v bazénku. Přináší to neskutečnou úlevu v případech, kdy se porod vleče a cítíte se unavená, nebo tehdy, když jsou kontrakce hodně silné. Pocit beztlíže, teplo a uvolněný pohyb ve vodě dělají divy. Anebo si ve vaně plné příjemně teplé vody klekněte

a partner či dula vám mohou polévat záda. Možná rozhodnete porodit do vody, ve vaně ale také můžete strávit jen část porodu a miminko porodit na suchu. Je to na vás.

Pohyb – v předcházející kapitole jsme si vysvětlili, proč je pohyb pro postup porodu prospěšný. Měla byste ve svém porodním plánu zmínit záměr, že si přejete zůstat během porodu pohyblivá. Můžete i zmínit, jaké vybavení, zařízení nebo pomůcky byste rády používala, aby se vám lépe hýbalo. Samozřejmě musíte brát v úvahu vybavení nemocnice, ve které jste se rozhodla porodit. Mohou to být gymnastické míče, porodní stolička, modifikovatelné porodní lůžko, jehož prostřednictvím můžete měnit pozice, nebo porodní vana.

Vyzkoušejte výše navrhované možnosti a nebojte se je kombinovat.



Využití hluboké relaxace

Práce s myslí je jeden z dalších způsobů, jak zvládat porodní vlny. Není to žádný uměle vytvořený nesmysl, je to přístup ověřený studiemi o zvládání bolesti. Nemá navíc žádné vedlejší negativní účinky. Ženy, které dokážou dobře pracovat se svou myslí, nepotřebují tak často farmakologické prostředky tlumení bolesti.

Hypnoterapie – zaměřuje vaši pozornost do sebe, takže jste přístupnější sugesci, kterou můžete využít k tomu, abyste posílila svůj pocit bezpečí, pohodlí a uvolnění. Existují kurzy autosugesce, kde se naučíte dosáhnout hlubokého stavu uvolnění. Velkým pomocníkem může být hudba nebo nahrávky mluveného slova. Stejnou hudbu nebo nahrávky pak posloucháte v průběhu porodu. Měly by vás dovést do klidného, uvolněného stavu. Ve stavu hlubokého uvolnění vnímáte porodní vlny jinak.

Hluboká relaxace a dýchání – může zahrnovat řízenou či neřízenou vizualizaci, která zaměří vaši pozornost na něco příjemného, a tak podpoří vyplavování endorfinů, hormonů tlumících vnímání bolesti. Bolest vnímáte silněji tehdy, když jste v napětí. Při hluboké relaxaci jsou svaly uvolněné a spolupracují s porodními vlnami mnohem účinněji. Dobrým vodítkem a nácvikem klidného dýchání jsou například jógová cvičení.

Když to nejde bez medikace

Pro úlevu od nepříjemných pocitů během porodu se dnes nejčastěji používají farmakologické prostředky. Jak jsme si už řekly, medikace není jediný způsob, jak porod učinit snesitelnějším, a navíc s sebou nese rizika jak pro matku, tak pro dítě. Děti, jejichž matky během porodu dostaly nějaký farmaceutický prostředek pro tlumení bolesti, jsou při porodu méně bdělé, jsou spavé, mají menší zájem o kojení a větší sklon k novorozenecké žloutence. Farmaceutické prostředky tlumení bolesti jsou až na výjimky dostupné pouze v nemocnicích.

Oxid dusný („rajský plyn“) – je jediný farmaceutický prostředek pro tlumení bolesti, který se někdy používá v porodních centrech nebo dokonce při porodech doma. Nemocnice po celém světě ho používají celkem běžně. Při použití oxidu dusného se můžete volně pohybovat a zaujímat různé pozice. Působí na celé tělo, ale nevede k úplnému znečitlivění.

Oxid dusný vdechujete prostřednictvím masky, která kryje nos i ústa. Aby byl dostatečně účinný, je třeba jej vdechovat alespoň minutu před nástupem porodní vlny. Při použití rajskeho plynu budou zdravotníci oxymetrem kontrolovat dostatečné zásobení vašeho organismu kyslíkem.

Výhody – je flexibilní. Jeho aplikace je jednodušší než použití epidurální analgezie. Má téměř srovnatelnou účinnost jako injekční prostředky k tlumení bolesti, ale nepřináší stejné vedlejší účinky. Je skutečně univerzální. Je možné s ním kdykoli začít, ale také kdykoli přestat. Přináší uvolnění, snižuje míru úzkosti a pomůže vám soustředit se na dýchání.

Rizika – účinnost je nižší než u ostatních farmaceutických prostředků tlumení bolesti. Vyžaduje aktivní přístup rodící ženy – je třeba jej začít vdechovat před nástupem kontrakce. Při aplikaci rajskeho plynu se můžete cítit netečná, ospalá a může vám být špatně od žaludku.

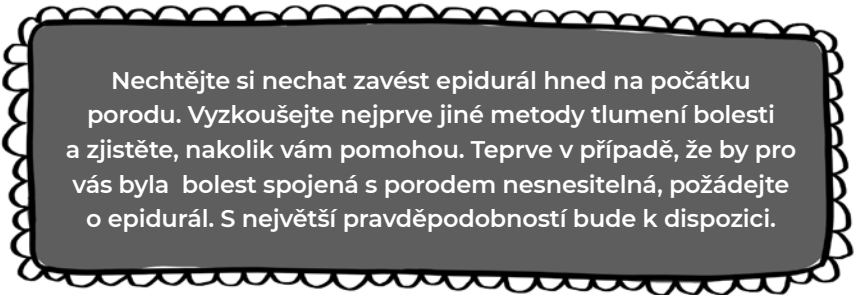
Epidurální analgezie (EDA) – Stále více žen si přeje použít při porodu epidurální analgezi. V poslední době je propagována jako nejlepší metoda ke zvládnutí bolesti při porodu. Jak už bylo řečeno, takzvaný epidurál je jen jednou z mnoha metod, které můžete využít. Používá se pouze u žen v aktivní části první doby porodní, při brance okolo čtyř centimetrů a více.

Při podávání epidurální analgezie zavede anesteziolog jehlou do zad tenkou hadičku. Lék, který je hadičkou do zad podáván, může způsobit ochabnutí celé spodní části těla nebo jen snížit míru vnímání bolesti. Epidurál snižuje krevní tlak, takže je většinou třeba dodávat infuzí tekutiny. Může se tedy stát, že vám do těla povedou dvě hadičky. Jedna do zad, druhá do ruky. Také je možné, že vám na ruku připevní manžetu pro měření krevního tlaku a „kolíček“ (oxymetr) pro zjišťování saturace kyslíkem. Počítejte také s tím, že miminko bude častěji monitorováno. Díky tomu je možné, že budete do značné míry upoutaná k lůžku.

Zavést epidurál trvá asi 10 minut a potom ještě 15 minut, než začne působit. Na každou rodící ženu ovšem neúčinkuje. Pokud byste nepocitovala žádnou úlevu od bolesti, je třeba informovat lékaře. Upraví vám dávkování nebo možná i umístění epidurálu. Jste-li téměř na konci porodu (přibližně 30–60 minut před závěrem), lékař vám ho nedoporučí. Mějte na paměti, že epidurální analgezie se používá pouze v nemocnicích.

Výhody – epidurál vám může pomoci, jste-li hodně unavená a potřebujete si na chvíli zdřímnout a nabrat energii.

Rizika – studie říkají, že při použití epidurálu je větší pravděpodobnost klešťového porodu nebo vakuum extrakce. Tím pádem se zvyšuje riziko velkého porodního poranění – nástřihu a někdy i návazné trhliny. Může se stát, že budete mít během porodu horečku a že budete mít potíže s močením. To zvyšuje riziko zavedení cévky do močového měchýře. Epidurál snižuje efektivitu kontrakcí, může tedy zpomalit porod. Z toho důvodu je pravděpodobné, že bude třeba použít syntetický oxytocin. Stává se také, že vážne vypuzovací fáze porodu. Epidurál účinkuje u 90 % žen. Jedna z deseti žen pocítí jen částečnou úlevu od bolesti nebo dokonce žádnou. V některých případech je třeba požádat anesteziologa, aby změnil umístění vstupní cévky pro aplikaci epidurální analgezie.



Nechtějte si nechat zavést epidurál hned na počátku porodu. Vyzkoušejte nejprve jiné metody tlumení bolesti a zjistěte, nakolik vám pomohou. Teprve v případě, že by pro vás byla bolest spojená s porodem nesnesitelná, požádejte o epidurál. S největší pravděpodobností bude k dispozici.

Léky na úlevu od bolesti – proti bolesti můžete dostat různé typy léků. Rozšíří se do celého těla, ale neztratíte citlivost jeho jednotlivých částí. Některé léky se aplikují rovnou do žíly nebo do svalu, případně je můžete dostávat prostřednictvím infuze (takzvané kapačky), která se zavádí do paže. Také je možné, že vám na ruku připevní manžetu pro měření krevního tlaku a „kolíček“ (oxymetr) pro zjišťování saturace kyslíkem. Počítejte i s tím, že dítětko bude častěji monitorováno. Je tedy možné, že budete do značné míry upoutaná k posteli.

Léky proti bolesti účinkují obvykle 60–90 minut. Lékař vám je nedoporučí, pokud předpokládá, že se dítětko narodí během následujících dvou hodin.

Výhody – běžně používané léky proti bolesti jsou k dispozici ve všech nemocnicích a jsou levnější než epidurální analgezie. Jsou dobrou volbou pro ženy, které si přejí úlevu od bolesti, ale nechťejí epidurální analgezi.

Rizika – léky proti bolesti nejsou vždy dostatečně účinné. Může vám po nich být špatně od žaludku, můžete se cítit omámená, zmatená, zpomalená či roztržitá. To vše může po porodu vést k problémům s kojením. Tyto léky působí i na dítě. Častěji mu hrozí změna srdečního rytmu před porodem a obtížnější dechová adaptace po porodu. Dítě může být po porodu ochablé, mátožné a nemusí mít zájem o kojení. Léky proti bolesti mohou ovlivnit zdravotní stav miminka po porodu více než epidurální analgezie.

Rutinní postupy během porodu

Rodiče si obvykle myslí, že nezáleží na tom, kde porodí, že je to všude v zásadě stejné. Jenže to není pravda. Ne všechny porodní asistentky, porodní centra nebo nemocnice používají stejné standardy a rutinní postupy. Závisí to především na zvyklostech daného prostředí, počtu zaměstnanců, počtu žen, které do daného zařízení přicházejí rodit, počtu zdravotníků ve službě, smlouvách s pojišťovnami a podobně. Popíšeme vám nejběžnější rutinní postupy.

Holení a klystýr se kdysi používaly rutinně. K holení pubického ochlupení vedlo přesvědčení, že se tak zabrání možné infekci. Díky klystýru (vyprázdnění střev nálevem teplé vody) měl být porod čistší a rychlejší.

V čem je problém?

Obě procedury přinášejí nepohodlí a jsou degradující. Ani jedna z nich nesnižuje výskyt infekce a neurychluje porod. Obě však přinášejí po porodu nepříjemné pocity. Dorůstání chloupků svědí a mohou zarůstat. Po podání klystýru dá střevům práci, než se vrátí k normální činnosti.

Existuje jiná možnost?

Můžete tyto praktiky prostě vynechat. Jste-li zvyklá si pubické ochlupení holit, zvažte, zda si během těhotenství nedáte pauzu. Pubické ochlupení má svůj účel a zarůstající chloupky nebo svědící nové mohou být v pozdním těhotenství pěkně otravné.

Sledování postupu porodu – může být užitečné vědět, na kolik centimetrů je otevřená branka a jak postupuje hlavička miminka pánví dolů. Existuje několik způsobů, jak postup porodu sledovat. Ne všechny jsou výhodné. V počáteční fázi porodu se obvykle provádí vaginální vyšetření každé čtyři hodiny. S postupujícím porodem se interval mezi vyšetřeními zkracuje.

V čem je problém?

Příliš časté vaginální vyšetření může přispět k zanesení nežádoucích bakterií do hrdla děložního (později branky). Mnohým ženám je nepříjemné. Může ženu rušit, a rozladit tak její hormonální orchestr.

Existuje jiná možnost?

Porodní asistentka může sledovat červenofialovou linii v oblasti kostrče. Poměrně spolehlivě pozná postup porodu podle chování rodící ženy. Je na vás, zda chcete mít informaci o tom, jak porod pokračuje, a jakou metodu ke zjišťování postupu si vyberete.

Sledování kontrakcí a srdíčka děťátka se zdá být zodpovědná a rozumná činnost. Sleduje se, jak miminko zvládá porodní vlny a jak porodní vlny sílí. Avšak používání moderní přístrojové techniky s sebou nese spoustu problémů.

Porodní vlny se sledují pomocí přístroje, kterému se říká kardiokotograf. Zkráceně CTG (vyslovováno někdy jako KTG). Při monitorování je třeba, aby žena měla na břicho připnuty dvě elektrody pomocí dvou pružných pásů. Jedna sonda měří intenzitu porodních vln, druhá měří frekvenci srdíčka děťátka. Z přístroje pak vychází tištěný záznam.

V čem je problém?

Problém je v tom, že zdravotníci věnují často mnohem více pozornosti komunikaci s přístrojem a hodnocení jeho záznamu než tomu, co se děje s vámi. Už vůbec je nezajímá, že kvůli pásům můžete mít omezený pohyb a že vám jsou sondy připnuté na těle nepříjemné. Ačkoli je tento způsob monitorování matky a plodu velice častý, vědecké výzkumy prokázaly, že nezlepšuje výsledky ani u žen, ani u dětí. Jediný skutečně objektivně prokazatelný výsledek byl nárůst císařských řezů.

Existuje jiná možnost?

Zdravotníci, kteří o vás pečují, vás mohou bedlivě pozorovat. Mohou sledovat vaše chování, pohyby. Podle toho mohou posoudit, zda a jak porod pokračuje. Srdíčko miminka není nutné sledovat neustále, stačí občas s pomocí malého přenosného stetoskopu (malý dřevěný nástroj pro poslouchání ozev plodu) nebo elektronického Doppleru. Porodní asistentka přichází poslechnout ozvy každých 15–30 minut. Je to stejně bezpečný způsob, jak se ujistit, že je miminko v pořádku.

Posílení kontrakcí (urychlení porodu) syntetickým oxytocinem

může být užitečné v situacích, kdy je třeba, aby se miminko narodilo raději dříve než později. Hodí se na příklad při preeklampsii nebo když je žena vyčerpaná. V takových případech je riziko spojené s použitím syntetického oxytocinu menší, než kdyby použit nebyl. Bohužel, dost často se syntetický oxytocin používá jen proto, aby „to odsýpalo“, aby „bylo hotovo“. A někde se používá rutinně jen proto, že tak se to prostě na daném pracovišti dělá.

V čem je problém?

Oxytocin, který si vyrábí vaše tělo samo, se uvolňuje ve vlnách. Organismus si reguluje množství, jaké se do krve vyplaví. Proto porodní vlny vyvolané vlastním oxytocinem matky nikdy nebudou tak silné, abyste je vy a vaše miminko nezvládly. Dokonce to funguje tak, že když si matka potřebuje odpočinout, dodávka vlastního oxytocinu se na chvíli zmírní. Umělý oxytocin je infuzí do těla dodáván nepřetržitě, a důsledkem toho mohou být delší, intenzivnější kontrakce s kratšími přestávkami. To je náročné nejen pro matku, ale může to vyvolat i tíseň plodu. Hladina přirozeného oxytocinu kulminuje v závěrečné fázi porodu, krátce před tím, než začnete tlačit. Přispěje tak k usnadnění a zkrácení vypuzovací fáze porodu. Tímto způsobem ale nefunguje umělý oxytocin, jehož přísun je stále stejný.

Při uvolňování vlastního oxytocinu uvolňuje organismus také endorfiny, které snižují vnímání bolesti. To se u umělého oxytocinu neděje.

Existuje jiná možnost?

Vytvoření prostředí, v němž může hrát hormonální orchestr tu nejkrásnější melodii, je dobrá alternativa posílení porodu místo použití syntetického oxytocinu.

Preventivní zavedení kanyly hned po příchodu do porodnice je běžná praxe v mnoha nemocnicích. V některých to dělají proto, že nedovolují ženám jíst a pít během porodu a kanylou jim dodávají živiny a tekutiny. Tento přístup je již zastaralý a žádný výzkum nepotvrdil, že by byl přínosný. V jiných nemocnicích zavádějí kanylu čistě jen proto, že by ji možná mohli potřebovat později. Ani tato praxe není potvrzena výzkumem.

V čem je problém?

Samotné zavedení kanyly může být bolestivé a rušivé. Pokud ke kanyle zdravotníci připojí také infuzi, do značné míry to omezí váš volný pohyb. Rovněž může způsobit zadržování tekutin a následné otoky.

A v neposlední řadě je možné, že zavedení kanyly „rozladí“ váš hormonální orchestr. V některých nemocnicích zavedená kanyla svádí k tomu, že porodní asistentky a lékaři mají tendenci častěji a dříve aplikovat ženám léky na urychlení porodu nebo úlevu od bolesti, což není vždy nejlepší.

Dodatečné podávání tekutin infuzí zvyšuje riziko potíží s rozběhnutím kojení. Je-li prsní tkáň kvůli nadbytku tekutin oteklá, může mít dítě problémy s přisáváním, nedostatečná stimulace bradavky může vést k nedostatečné tvorbě mléka. Nadbytečná tekutina se také může projevit ve vyšší porodní váze miminka. Když pak nadbytečnou vodu močením vyloučí, dochází zdánlivě k většímu váhovému úbytku, než jaký ve skutečnosti je.

Existuje jiná možnost?

Probíhá-li porod fyziologicky u žen s nízkým rizikem, není třeba kanylu preventivně zavádět. Pokud by bylo později potřeba podat nitroděložně tekutiny nebo léky, zavést kanylu do žíly trvá jen minutku či dvě.

Zákaz jídla a pití je zastaralý přístup, který však občas některé porodnice ještě uplatňují. Dříve se říkalo, že pokud operovaná osoba před chirurgickým zákrokem prováděným v celkové anestezii jedla, mohlo by to způsobit aspiraci (vdechnutí vyzvraceného obsahu žaludku), která je nebezpečná. Kvůli riziku, že by porod mohl skončit císařským řezem, nesměly ženy během porodu jíst a pít.

V čem je problém?

Teorie nebyla potvrzena, navíc je většina císařských řezů v dnešní době prováděna v lokální anestezii. V dnešní době tedy jídlo a pití během porodu nepředstavují žádný problém. Když člověk nejí a nepije dlouhé hodiny, někdy i dny, ztrácí energii a cítí se špatně.

Existuje jiná možnost?

Jezte lehká jídla, zvláště v začátku porodu, a pijte čiré tekutiny, kdykoli máte žízeň.

Vynucená poloha vleže byla zavedena před staletími francouzským králem (váženě). V dnešní době si zdravotníci zvykli vidět vulvu z přímého pohledu (když žena leží na zádech) a ve využívání pozice na zádech pokračují. Ležíte-li na vysoké posteli, je pro ně pohodlné hledět na vaši vulvu a rodící se dítě zpřímá. To pozice rodící ženy na zádech dobře umožňuje.

V čem je problém?

Pro dítětko je mnohem těžší najít si cestu a projít pánví, když matka leží na zádech. Může také dojít ke zpomalení toku krve a přísunu kyslíku k dítěti. Když v této poloze tlačíte, pracujete proti gravitaci, místo aby vám pomáhala. A v neposlední řadě je to skutečně nepříjemná pozice pro prožívání kontrakcí.

Existuje jiná možnost?

Během celého porodu byste měla zůstat mobilní. Měla byste mít možnost měnit pozice podle toho, jak vám to bude vyhovovat nebo jak to v každou danou chvíli podpoří postup porodu. Vyzkoušejte různé vybavení pro podporu postupu porodu. Poptejte se, je-li k dispozici porodní stolička, bazének, závěsné lano a další. Můžete si to napsat i do porodního plánu.

Umělé protržení vaku blan (dirupce) může provést porodní asistentka nebo lékař při vaginálním vyšetření buď jen prstem, nebo použije zvláštní nástroj.

V čem je problém?

Protržení vaku blan může, ale nemusí posunout porod kupředu. Může posílit kontrakce a zkrátit interval mezi nimi. Jakmile je provedeno, není možné jej vrátit zpět. V mnoha nemocnicích se provádí rutinně při příjmu do porodnice. Protržení vaku blan může způsobit komplikace. Zárok by měl být prováděn pouze tehdy, jsou-li k tomu skutečně dobré důvody a pokud s tím souhlasíte.

Existuje jiná možnost?

Počkejte, až vak blan praskne sám.

Nástřih hráze býval rutinním zákrokem dlouhá léta. Věřilo se totiž, že nástřih zabrání velkým trhlinám a že se tím porod urychlí. Od té doby jsme si potvrdili, že pochva je velmi pružná, a má-li dostatek času, rozšíří se natolik, že hlavička dobře projde, a pak se během šestinedělí vrátí do původního tvaru a velikosti.

V čem je problém?

Žádný výzkum neprokázal, že by nástřih hráze zabránil vážným trhlinám. Nástřih hráze je bolestivější než natržení a hůře se hojí. Je při něm větší riziko infekcí a některé ženy si stěžují na bolestivost v místě nástřihu po léta.

Existuje jiná možnost?

Odmítnout rutinní nástřih.

Rutinní postupy po porodu

Je docela praktické začít přemýšlet o tom, co bude, až se miminko narodí. Promyslete si, co a jak budete dělat.

- Kdo ostatním oznámí pohlaví a jméno dítěte.
- Kdy chcete přestříhnout pupeční šňůru a kdo to provede.
- Informace o darování pupečnickové krve (pokud jste o tom uvažovala).
- Co budete chtít udělat s placentou (jestli si ji budete chtít vzít domů a třeba zakopat na zahradě, nebo ji necháte v nemocnici, aby ji zlikvidovali).
- Jak by měl být upraven pokoj, ve kterém budete trávit první dvě hodiny po porodu (ztlumená světla, teplo, žádné úkony ani měření, není-li to nezbytně nutné).
- Kdo by měl držet dítě v náručí a být s ním v bezprostředním kontaktu „kůže na kůži“, pokud byste vy z nějakého důvodu nemohla.
- Jak si přejete, aby bylo dítě krmeno po úvodním kojení.

Dále se budeme věnovat rutinním postupům, které se provádějí po narození miminka. Promyslete si je a případně zahrňte do svého porodního plánu.

Medicínské vedení třetí doby porodní (včetně porodu placenty)

se provádí v mnoha nemocnicích. Spočívá v tom, že žena dostane po porodu dítěte injekci umělého oxytocinu. Účelem tohoto zákroku je urychlit odloučení placenty a zabránit poporodnímu krvácení.

V čem je problém?

Pokud je poporodní krvácení v normě, není třeba na porod placenty spěchat a není důvod rušit matku a dítě aplikací injekce.

Existuje jiná možnost?

Porodní asistentka bude tak jako tak sledovat míru krvácení po porodu. Může vám injekci píchnout až v případě, že by se placenta neodloučila ani za hodinu, nebo v případě příliš silného krvácení. Není třeba předem očekávat problém. Injekci lze aplikovat, až když to bude nutné.

Klidné pozitivní prostředí pomůže k vyladění hormonálního orchestru. Teplo, klid, přítomnost, kontakt kůže na kůži s dítětem a kojení vytvářejí nejlepší podmínky pro zdravé odloučení a porod placenty, včetně minimalizace krvácení.

Podvázání a přerušení pupečníku bezprostředně po porodu je stále přetrvávající praktika v některých porodnicích. Dříve jsme se domnívali, že je to tak správné. Výsledky výzkumu však ukazují, že je třeba vyčkat a proč.

V čem je problém?

Víme, že placenta, pupečník a dítě tvoří jeden funkční celek. Také víme, že v době porodu zůstává až jedna třetina krve dítěte v placentě. Pupečník po porodu ještě pulsuje a přivádí krev, která zůstala v placentě, dítěti. Usnadní mu to adaptaci na nový způsob života mimo dělohu. Vědecké studie prokazují, že děti, u kterých byl pupečník přerušeno po jedné minutě či déle po porodu, mají ještě v šesti měsících života vyšší hladinu železa.

Existuje jiná možnost?

Zdravotníci by měli počkat s přerušením pupečníku do chvíle, kdy zbledá a ochabne. Většinou to trvá mezi jednou a pěti minutami po porodu, ale může i déle. Potřebuje-li dítě po porodu pomoc, je často možné přemístit jej i s nepřerušeným pupečníkem.

Darování pupečnickové krve je v některých zemích stále populárnější. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které je možné uchovat a použít v případě vážného onemocnění dítěte v pozdějších letech. Mohou je využít i veřejné krevní banky pro přípravu léčebných preparátů pro lidi trpící různými chorobami.

V čem je problém?

Budete-li chtít uchovat pupečnickovou krev svého miminka, znamená to, že mu tuto krev na počátku života upřete. Někdy se nemusí podařit

odebrat dostatečné množství krve v žádoucí kvalitě. Kvalita vzorků může být rozdílná. Zda je ten váš dobrý, se dozvíte až poté, co jej zhodnotí laboratoř. Počet vzorků krve využitých pro léčebné účely zůstává velmi malý. Navíc se zvyšuje množství důkazů o tom, že děti, u nichž se vyvine choroba, která by se potenciálně dala jejich vlastními kmenovými buňkami léčit, svou vlastní krev využít nemohou, protože jejich kmenové buňky již obsahují zárodky choroby, kterou měly léčit.

Existuje jiná možnost?

Dlouho a dobře zvažujte své konkrétní podmínky a potřeby a zdravotní situaci v rodině před tím, než se rozhodnete pro uskladnění pupečnickové krve miminka. Vraťte se k části „Podvázání a přerušení pupečníku bezprostředně po porodu“.

Rutinní vyšetření a zákroky u novorozence

Vyšetření miminka po porodu se liší podle toho, kde a s kým porodíte. Jste-li zcela zdravá a nemáte zatíženou osobní anamnézu rizikovými faktory, můžete si dovolit některé zákroky vynechat.

Vykapání očí dítěte antibiotickými léky (Ophtalmoseptonexem)

se provádí, aby se zabránilo případnému přenosu infekce – zvláště pokud měla matka potvrzené chlamydie či kapavku (což by mohlo vést k oslepnutí dítěte).

V čem je problém?

Mnohé ženy vědí, že nemají žádnou závažnou infekci, a nepřejí si dětem hned po porodu aplikovat antibiotika. Nechtějí, aby mělo miminko během zlaté hodinky zamlžené vidění.

Existuje jiná možnost?

Je možné počkat s vykapáním očí až po zlaté hodince. Je také možné aplikaci úplně vynechat.

Vitamin K se dává dětem v injekci do svalu jako prevence možné poruchy srážlivosti krve a pro lepší srážení krve v prvních třech měsících po porodu. Je také možné nahradit injekci kapičkami. Pokud dítě prožilo obtížný porod a na jeho tělíčku jsou patrné modřiny, je potřebné vitamin K podat.

V čem je problém?

Mnozí rodiče se podání vitamínu K bojí, ačkoli existuje jen málo důkazů o tom, že by byl pro dítě škodlivý. Výzkumy však dlouhodobě podporují podání vitamínu K, přestože se občas objeví zprávy spojující jeho podání s vyšším rizikem výskytu novorozenecké žloutenky.

Existuje jiná možnost?

Pokud by podání vitamínu K mělo narušit zlatou hodinku, požádejte o odložení. Také můžete požádat o podání kapiček místo injekce (někdy to znamená, že bude třeba podání opakovat). Anebo můžete injekci zcela vynechat.

Krevní vyšetření u novorozenců se provádějí již v prvních dnech života. Zkoumá se hladina bilirubinu (to je barvivo způsobující žloutenku), hladina cukru v krvi, infekce, provádějí se genetické testy

nebo se vyšetřuje se Rh faktor (zvláště u dětí Rh negativních matek). Někdy se krev nabírá z pupečníku, jindy se miminko píchne do patičky. To v případě, že je pro vyšetření potřeba jen pár kapek krve.

V čem je problém?

U všech dětí není potřeba odebírat krev na vyšetření novorozenecké žloutenky, na zjištění infekce nebo na zjištění hladiny cukru v krvi.

Existuje jiná možnost?

Nechte dítě vyšetřit, jen když má příznaky novorozenecké žloutenky, příznaky infekce nebo příznaky nefyziologické hladiny cukru v krvi. Takzvaný patičkový test je rychlý, dělá se pouze jednou. Slouží ke zjištění vzácných genetických onemocnění.

Vyšetření sluchu novorozence se provádí u spícího miminka od druhého dne od porodu a je naprosto nebolestivé. Sestřička velmi jemně vloží do zvukovodu vložku, kde je malý mikrofón a měřič odpovědi. Zvuk přístroje vyvolává ve sluchové dráze odpověď, která se měří. Vyšetření se obvykle provádí ještě v porodnici.

V čem je problém?

Někdy mohou mít děti po porodu ucpaná ouška a nemusejí patřičně reagovat. V takovém případě je vhodné vyšetření zopakovat později.

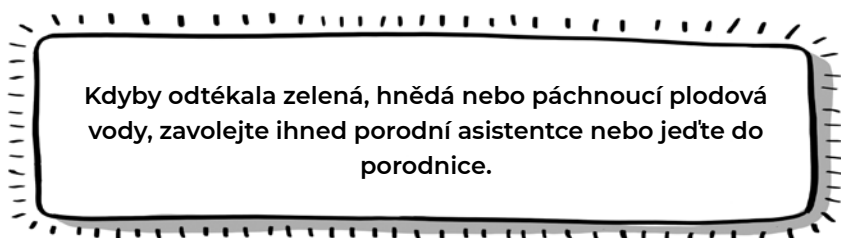
Existuje jiná možnost?

Nechte udělat test později na specializovaném pracovišti. Nebo jej vynechte.

Nečekané situace

Co když mi odteče plodová voda dříve, než se rozběhnou kontrakce?

Plodová voda většinou odtéká jako tenký pramínek tekutiny, kterého si všimnete díky mokrým kalhotkám. Na konci těhotenství se ale někdy může stát, že unikne trochu moči a je těžké poznat, o co šlo. V případě, že si nebudete jistá, je lepší zajít ke gynekologovi nebo přímo do nemocnice. Tam mají speciální činidlo, které je schopné tato dvě tekutiny od sebe rozeznat. Porodní vlny se rozbíhají většinou do 24 hodin po odtoku plodové vody, zvláště jste-li v termínu porodu. Z odtoku plodové vody si velkou hlavu nedělejte. Sama se doplňuje. Někdy se dokonce může stát, že se i vak blan opět zacelí a voda přestane odtékat. V mezičase se pokuste co nejvíce odpočívat a zaměřte se na vytvoření optimálního prostředí pro vyladění hormonálního orchestru (viz kapitola osmá).



V případě, že místo tenkého ramínku odtekl příval vody, zavolejte porodní asistentku, nebo ještě lépe odjedte rovnou do porodnice. A to raději dříve než později. Popište množství a kvalitu (barvu) odtékající vody. O dalších krocích se poradte s porodní asistentkou nebo přímo v nemocnici. A nezapomínejte na příjemné prostředí pro svůj hormonální orchestr.

Co když bude třeba porod vyvolávat (provést indukci porodu)?

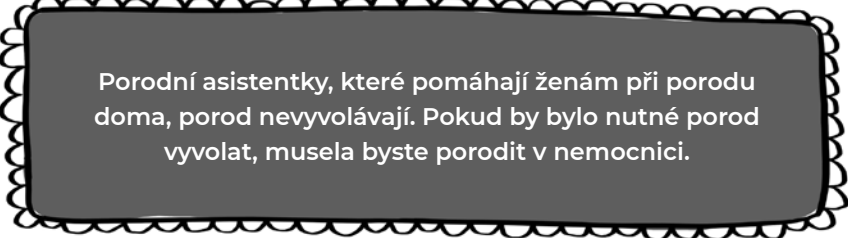
Je možné, že vám lékař navrhne, že se pokusí porod vyvolat. V takovém případě je třeba, abyste měla jasné informace o tom, proč považuje vyvolávání porodu za potřebné. Vyvolávání porodu zvyšuje pravděpodobnost dlouhého porodu, císařského řezu nebo instrumentálního zakončení (kleště nebo vakuum extrakce).

Po vyvolávaném porodu potřebují děti častěji zvláštní pomoc s rozdýcháním. Problém je v tom, že stále přesně nevíme, co spouští porod. Tím pádem nejsou všechny metody účinné. Hormony, které se pro vyvolávání porodu používají, nejsou stejné jako ty, jež uvolňuje vaše tělo. A také nejsou uvolňovány stejným způsobem. Rozhodnutí o vyvolání porodu byste si měla velice důkladně rozmyslet a dobře probrat s lékařem všechna pro a proti.

Můžete položit například následující otázky:

- Proč je potřeba v mém případě porod vyvolat?
- Jak to budete provádět?
- Co mám při vyvolávání porodu očekávat?
- Mohu se vrátit po zahájení indukce porodu domů a tam čekat, až se porod rozběhne?

Vážným důvodem pro vyvolání porodu rozhodně není fakt, že jste o pár dní překročila předem stanovený termín. Vážným důvodem není ani to, že váš lékař odjíždí na dovolenou. Nejlepší je vyčkat, až porod začne sám. Na druhé straně existují velmi pádné důvody, proč porod vyvolat. Například vážná preeklampsie. Lékař by vám měl vysvětlit, které situace mohou ohrozit vaše zdraví nebo zdraví dítěte, a kdy tudíž výhody vyvolávaného porodu předčí rizika s ním spojená. Jestliže si sama budete jistá, že je vyvolání porodu ve vašem případě nezbytné, lépe jej přijmete a můžete se pokusit přizpůsobit prostředí tak, aby podpořilo váš hormonální orchestr. Zajistěte si patřičnou podporu, během vyvolávání porodu ji budete potřebovat. Dula vám může být v tomto případě dosti užitečná.



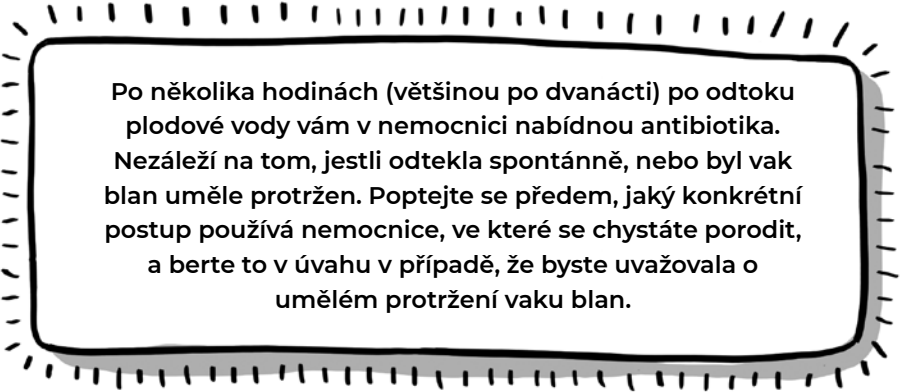
Porodní asistentky, které pomáhají ženám při porodu doma, porod nevyvolávají. Pokud by bylo nutné porod vyvolat, musela byste porodit v nemocnici.

Různé metody vyvolávání porodu

Odloučení vaku blan od okolní tkáně (takzvaný Hamiltonův hmat)

se provádí při vaginálním vyšetření. Porodní asistentka nebo lékař odloučí vak blan od okolní tkáně. Hormony, které se při tomto úkonu uvolní, mohou nastartovat porod. Nestane se to hned a nezafunguje to vždycky. Po tomto zásahu můžete špinit. Může se dostavit pocit křečí v podbříšku, které mohou, ale nemusí vést k porodu. Po provedení Hamiltonova hmatu můžete odejít normálně domů a zkusit jinou metodu za pár dní. Miminko ohrožené není.

Umělé protržení vaku blan (dirupce) se provádí při vaginálním vyšetření pomocí nástroje podobného pletací jehlici nebo háčku na háčkování. Ten lékař při vyšetření zavede do hrdla děložního a protrhne vak blan. S odtokem plodové vody se začnou vyplavovat hormony a hlavička dítěte začne více tlačit na vnitřní branku hrdla děložního. Díky tomu se mohou začít vyplavovat porodní hormony. Jestliže váš organismus patřičně nezareaguje, bude třeba přistoupit k jedné z dále popisovaných metod. Jakmile totiž odeče plodová voda, musí se dítě narodit do několika dní.



Po několika hodinách (většinou po dvanácti) po odtoku plodové vody vám v nemocnici nabídnou antibiotika. Nezáleží na tom, jestli odtekla spontánně, nebo byl vak blan uměle protržen. Poptejte se předem, jaký konkrétní postup používá nemocnice, ve které se chystáte porodit, a berte to v úvahu v případě, že byste uvažovala o umělém protržení vaku blan.

Balonkový Foleyův katetr – spočívá v zavedení balonkového katetru do nezralého děložního hrdla, který se po zavedení napustí kapalinou. Tlak balonku povede pomalu k otevření děložního hrdla, a tím spustí porod. Po zavedení balonku můžete obvykle odejít domů. Balonek vypadne při otevření branky na asi 4 cm.

Prostaglandinový gel nebo tabletu může lékař zavést do hrdla děložního během vaginálního vyšetření. Působením vložených hormonů by mělo děložní hrdlo změkknout, začít se pootevírat a měly by nastoupit kontrakce. U každé druhé ženy, které byl gel aplikován, se rozběhne porod do 24 hodin. Podle toho, jak na vás gel nebo tableta zapůsobily, je možné aplikaci po několika hodinách opakovat.

Infuze s umělým oxytocinem je podávána pro vyvolání nebo posílení porodních vln. Po jejím zavedení je nutné sledovat porodní vlny i stav miminka pomocí CTG, který ukáže, zda dostáváte správnou dávku a zda miminko účinky infuze zvládá dobře. Někdy to trvá několik hodin a někdy je třeba použít infuzi s oxytocinem opakovaně, než se efektivní kontrakce rozběhnou.

Podrobně si o případném vyvolání porodu popovídejte s porodní asistentkou i lékařem a vyberte si způsob, který se vám zdá pro vás nejvhodnější.

Přírodní metody vyvolání porodu

Jakmile se při návštěvě porodní asistentky nebo lékaře začne hovor stáčet na možné vyvolávání porodu, je dobré začít uvažovat o přirozených, neinvazivních metodách, které by mohly porod spustit. Nejsou stoprocentně účinné. Nebudou fungovat v případě, že tělo není k porodu připraveno. Vždy mějte na paměti, že indukce je indukce, a jakmile se do toho jednou pustíte, je dost pravděpodobné, že budete potřebovat další zákroky a že riziko komplikací je vyšší. Staré rčení říká: „Sledovaný hrnec se nikdy nevaří.“ Takže pokud budete sedět doma, bát se, pozorovat každou sebemenší změnu a čekat napjatě, až „to“ přijde, tak „to“ prostě neprijde. Začněte raději dělat něco, co by odpoutalo vaši pozornost a nenutilo vás to myslet. Třeba upečte něco dobrého, začněte plést, jděte se projít nebo cokoli jiného. Hlavně nemyslete!

Sex s orgasmem a ejakulací do vaginy může přinést dvojí užitek. Orgasmus může navodit porodní vlny, stejně jako prostaglandiny ve spermatu. Po milování následuje uvolnění a je jednoduché vypnout mozek. Milování vám může pomoci i v případech, kdy se postup porodu zpomaluje a kontrakce slábnou.


Stimulace bradavek zvyšuje vyplavování oxytocinu, který může vyvolat porodní vlny. Stimulaci bradavek můžete zahrnout do milování nebo je můžete stimulovat při masturbaci. Masírujte bradavky a dvorce přibližně pět minut a pak dvacet minut počkejte, jaký bude mít masáž efekt, opakujte dle potřeby.

Akupunktura a akupresura – najděte si zkušeného odborníka a využijte je k podpoře porodu. Neměly by se používat před 40. týdnem těhotenství.

Chiropraxe, osteopatie, masáž mohou být skvělým nástrojem v rukou zkušeného odborníka. Je zbytečné, abyste metodu za účelem vyvolání porodu použila dříve, než dosáhnete ukončeného 40. týdne těhotenství.

Kořeněné jídlo přispívá u některých žen k vyvolání nebo posílení porodních vln. U jiných vyvolá jen průjem. Právě podráždění střev je to, co může vyvolat porodní vlny, jenže kdo by chtěl vstupovat do porodu se střevními obtížemi?

Ostřejší chůze, chůze po schodech – pravidelná fyzická aktivita může přispět k rozběhnutí porodu. Pomáhá děťátku se zaujetím výhodné pozice pro vstup do pánve. Zároveň gravitace stimuluje vnitřní branku. Jen nezapomeňte – všeho s mírou! Dvě kratší procházky denně jsou lepší než jedna příliš dlouhá.



Když je jablko zralé, spadne samo. To samé platí o těhotenství. Porod se spustí ve chvíli, kdy jsou matka a dítě připraveni.

A co když bude nutný císařský řez?

Porod je pro rodinu vždy veledůležitá událost bez ohledu na to, jakým způsobem se dítě narodilo. Vytvořit pozitivní zážitek z velké břišní operace je pro matku i dítě těžší než u fyziologického porodu a vyžaduje jiné kroky než u fyziologického porodu. Napište si svá přání do porodního plánu. Přispěje to k větší pohodě všech. Zahrňte třeba následující body:

- Jaký typ anestezie preferujete. (Není-li císařský řez příliš akutní, provádí se většinou v regionální anestezii. To znamená, že jste při operaci při vědomí, ale necítíte bolest. Některé ženy ale dávají přednost celkové anestezii, tedy raději operaci spící.)
- Koho byste si přála, aby byl na operačním sále s vámi a byl vám oporou (v případě, že to nemocnice umožňuje).
- Pokud je to v dané nemocnici technicky možné, můžete požádat, aby vyhřívané lůžko, kde bude dítě ošetřeno, a váha byly umístěny ve vašem dosahu.
- Chcete-li mít miminko hned po vybavení z dělohy v kontaktu kůže na kůži ještě na operačním sále, požádejte, aby infuze a sondy sledující vaši srdeční činnost byly umístěny tak, aby nepřekážely.
- Můžete požádat, zda by vám ponechali alespoň jednu ruku volnou (například aby ji nefixovali k operačnímu stolu), abyste mohla miminko ještě na operačním sále obejmout.
- Můžete požádat, zda byste mohla mít u sebe porodní asistentku nebo sestru, která by vám popisovala, co se během operace děje.
- Pokud chcete vidět, jak se dítě rodí, můžete požádat, aby zdravotníci snížili zástěnu mezi vámi a sterilním operačním polem.
- Můžete určit, kdo chcete, aby oznámil pohlaví, případně jméno dítěte – lékař, partner nebo někdo jiný.
- Můžete si připravit, co miminku řeknete, až se narodí. Jak byste ho chtěla přivítat?
- Můžete požádat, aby byl pupečník přerušen nejdříve za 90 sekund po vybavení dítěte.

- Můžete vyjádřit přání, kdo by měl chovat děťátko v kontaktu kůže na kůži hned po porodu v době, kdy vy sama nemůžete.
- Můžete někoho z přítomných poprosit, zda by pořídil několik fotografií po narození miminka.
- Můžete požádat o pomoc s kojením na pooperačním pokoji.

Zapamatujte si

- Jakékoli prostředí si můžete upravit a zútulnit pro podporu hormonálního orchestru.
- V případě nutnosti se pokuste vyvolat porod přirozenými prostředky před tím, než přistoupíte k medicínským.
- Vyhledejte informace a ujasněte si, jaký způsob porodu byste si přála. Připravte si porodní plán.
- Připravujte se na vaginální porod, ale mějte po ruce i plán pro eventuální císařský řez.
- Vytvořte si přehled možností nefarmakologického tlumení bolesti. K farmakologickým prostředkům přistupte jen tehdy, když ty nefarmakologické nebudou stačit.
- Pohlédněte se po tom, jaké jsou možnosti péče o novorozence po porodu, ale nezapomeňte také na sebe a zajištění poporodní péče pro vás.
- Připravte si krátký, stručný, jasný a dobře čitelný porodní plán. Chcete-li, doplňte jej obrázky.

Vyzkoušejte

Diana Spalding z Motherly Blog nabízí užitečné tipy pro diskusi se zdravotníky o nabízené péči:

- Je pro mě velice důležité, aby...
- Jaké studie potvrzují postup, který navrhuje?
- Ještě jsme se nepotkali. Můžete se mi, prosím, představit?
- Můžete mi, prosím, vysvětlit, co chcete udělat, než to uděláte?
- Potřebuji si to chvíli rozmyslet.
- Ráda bych se o tom s partnerem poradila v soukromí.
- Prosím, požádejte mě o souhlas, než něco uděláte.
- S tím nesouhlasím.



Závěrečné odpočítávání

Každý měsíc má přibližně 30 dní... kromě posledního měsíce těhotenství – ten má 3546 dní.

Neznámý autor

Závěrečné odpočítávání

V závěru třetího trimestru začne mít člověk pocit, že je to těhotenství jaksi opravdu skutečné. Břicho vám vyroste a myšlenky se stále více stácejí k porodu a rodičovství. Různí lidé, mnohdy i ti, které vůbec neznáte, se vám snaží dávat různé, často protichůdné rady. Nabízíme vám podněty, o kterých může být užitečné uvažovat dříve, než se dostanete příliš blízko k termínu porodu.

Vyberte si předporodní kurz

Na předporodním kurzu, což bývá docela zábavná událost, se naučíte víc, než jak během porodu „správně dýchat“. Dozvíte se hlavně, jaké porodní a poporodní možnosti jsou k dispozici ve vašem okolí.

Vyberte si takový kurz, který bude odpovídat vašim potřebám a hodnotám. Předporodní kurzy v nemocnicích se většinou zaměřují na postupy dané nemocnice a na možnosti farmakologického tlumení bolesti. Nezávislé (soukromé) kurzy mívají větší rozsah a získáte informace o více zařízeních. Kdyby vám nestačily informace z jednoho kurzu, запиšte se na další. To je také důvod k tomu, abyste své předporodní vzdělávání zahájila raději dříve než později.

Předporodní kurzy jsou také skvělou příležitostí k setkání s dalšími lidmi, kteří očekávají narození miminka přibližně ve stejné době jako vy. Po porodu pak můžete založit podpůrnou skupinu.

Na předporodních kurzech často vznikají celoživotní přátelství. Představte si, jak to musí být úžasné, když pak děti říkají – my jsme kamarádi už od doby, kdy nás mámy čekaly!

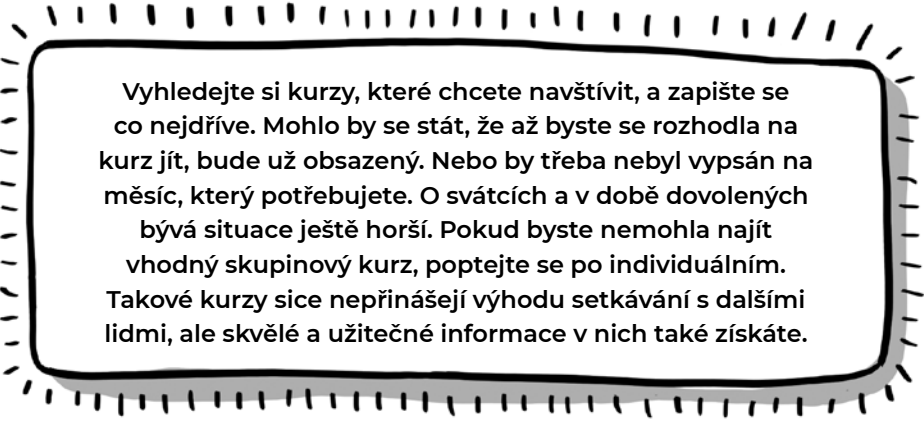
Po skončení předporodního kurzu byste s partnerem měli nabýt jistoty, že porodnímu procesu dobře rozumíte a že máte přehled o tom, jaké služby jsou dostupné v oblasti, kde žijete.

Kurzy kojení

Celkový dojem z porodu a vzpomínky na první hodiny a dny po porodu mohou být fantastické anebo katastrofální. Hodně záleží na tom, jak se na kojení a první dny po porodu připravíte. Vaše tělo bude produkovat mléko bez ohledu na to, jak dlouho plánujete, že budete kojit. A nejlepší způsob, jak ho zužitkovat, je nakrmit jím vlastní dítě.

Kurz zaměřený pouze na kojení vám může dobře vysvětlit, jak to vlastně s kojením je a jak to funguje, jak dobře začít a na co si dávat pozor. I pro partnery mohou být informace užitečné. Dozvědí se, jak vás mohou v době kojení podporovat a jakou mohou poskytnout praktickou pomoc. A navíc se tam potkáte s rodiči, kteří budou mít děti v přibližně stejném věku jako vy, budou mít pro vás porozumění, a mohou vám tedy být velkou oporou.

Ale pozor! Ne všechny kurzy na podporu kojení jsou stejně kvalitní. Podívejte se po takovém, který vám bude vyhovovat a nebudete ho mít daleko. Po absolvování kurzu by vám mělo být jasné, jak to s kojením je a co můžete očekávat v prvních několika týdnech po porodu. Také byste měla vědět, kde v případě potřeby najdete pomoc a podporu.



Vyhledejte si kurzy, které chcete navštívit, a запиšte se co nejdříve. Mohlo by se stát, že až byste se rozhodla na kurz jít, bude už obsazený. Nebo by třeba nebyl vyslán na měsíc, který potřebujete. O svátcích a v době dovolených bývá situace ještě horší. Pokud byste nemohla najít vhodný skupinový kurz, poptejte se po individuálním. Takové kurzy sice nepřinášejí výhodu setkávání s dalšími lidmi, ale skvělé a užitečné informace v nich také získáte.



**PŘEDNÍ
POSTAVENÍ**
hlavička dole,
obličej směřuje
k vašim zádom



**LEVÉ/PRAVÉ
přední postavení**

Optimální
pozice pro
vaginální
porod

Pozice miminka v děloze



**KONCEM
PÁNEVNÍM**



PŘÍČNÁ



**ZADNÍ
POSTAVENÍ**
hlavička dole,
obličej směřuje
k vašemu pupku,
tzv. hvězdář

Polohy miminka v děloze

Děťátko se v děloze vrtí po celé těhotenství, ale ke konci těhotenství se bude snažit zaujmout pozici výhodnou pro průchod pánví. Porodní proces je dynamický proces. Vaše vzájemná spolupráce s děťátkem je nezbytná a dítěti pomůže přijít na svět. Podaří-li se děťátku zaujmout optimální pozici, pak lze očekávat, že porod bude jednodušší.

Polohu děťátka v děloze popisujeme ve vztahu k pánvi. Většina dětí zaujme ke konci těhotenství polohu podélnou hlavičkou dolů. Asi 3–5 % dětí bude zadečkem nebo nožkami dolů (takzvaně koncem pánevním). A asi tak 1 ze 300 dětí zaujme polohu příčnou.

Poloha podélná hlavičkou dolů

Miminko je v děloze hlavičkou dolů, tváří k vaší páteři nebo natočené vlevo či vpravo. Bude se ještě chvíli v děloze pohybovat, než se v pánvi usadí v poloze, která je mu nejpohodlnější – trochu vlevo nebo vpravo. Tato poloha je pro porod nejvýhodnější.

Zadní postavení (takzvaný hvězdář)

V této pozici je miminko v děloze hlavičkou dolů, ale je otočené zády k vaší páteři.

Tato pozice se objevuje stále častěji, protože trávíme více času vsedě, zvláště v měkkých křeslech, a nedostatečně se hýbeme. Je zajímavé, že většina z dětí, které vstupují do porodu v zadním postavení, se během porodu přetočí do postavení levého. Přibližně jen jedno z dvaceti dětí zůstává v zadním postavení.

Porod bývá o něco pomalejší a náročnější. Často ho provází větší tlak do zad.

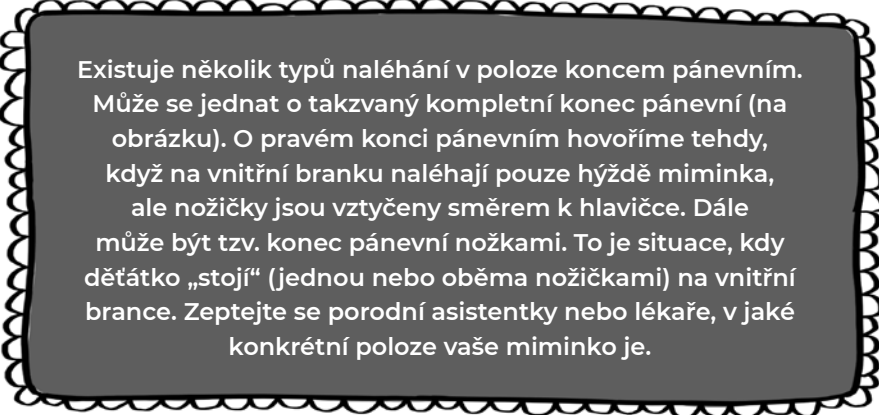
Existuje několik způsobů, které mohou pomoci miminko přetočit do výhodnějšího postavení (více v dále v kapitole).

Poloha koncem pánevním

Poloha koncem pánevním je druhá nejčastější normální porodní poloha. Bohužel zkušenost s vedením vaginálního porodu koncem

pánevním má dnes jen poměrně málo lékařů a porodních asistentek a jen pomalu se opět rozšiřují. Zvláště pokud máme na mysli porod bez medicínských intervencí. Velmi často je ženám rovnou indikován císařský řez.

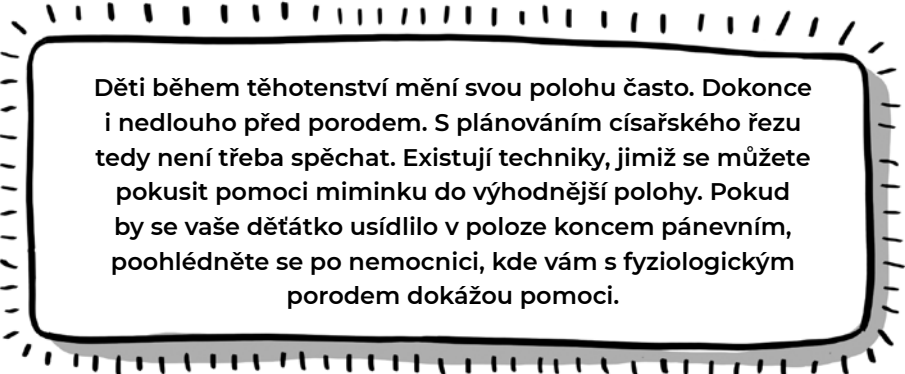
Na druhou stranu ženy, které měly možnost zažít vaginální porod hlavičkou i porod koncem pánevním, říkají, že porod koncem pánevním byl jednodušší a méně bolestivý. Pokud máte miminko v této poloze, hledejte lékaře a asistentky, které mají s fyziologickým vedením porodu koncem pánevním zkušenosti.



Existuje několik typů naléhání v poloze koncem pánevním. Může se jednat o takzvaný kompletní konec pánevní (na obrázku). O pravém konci pánevním hovoříme tehdy, když na vnitřní branku naléhají pouze hýždě miminka, ale nožičky jsou vztyčeny směrem k hlavičce. Dále může být tzv. konec pánevní nožkami. To je situace, kdy dítě „stojí“ (jednou nebo oběma nožičkami) na vnitřní brance. Zeptejte se porodní asistentky nebo lékaře, v jaké konkrétní poloze vaše miminko je.

Příčná poloha

Nebývá to časté, ale může se to přihodit. Děti, které se uvelebí v této pozici, se bohužel vaginálně narodit nemohou. Pokud se miminko do konce těhotenství neotočí, bývá nutné naplánovat císařský řez.



Děti během těhotenství mění svou polohu často. Dokonce i nedlouho před porodem. S plánováním císařského řezu tedy není třeba spěchat. Existují techniky, jimiž se můžete pokusit pomoci miminku do výhodnější polohy. Pokud by se vaše dítě usídlilo v poloze koncem pánevním, poohlédněte se po nemocnici, kde vám s fyziologickým porodem dokážou pomoci.

Jak zjistím polohu miminka?

Fyzický kontakt s vlastním tělem i děťátkem uvnitř dělohy je krásný a účinný způsob prenatálního bondingu. Nebojte se sáhnout si na břicho, můžete i pevně. Jedině tak zjistíte, kde má vaše miminko záda a kde se pohybují malé části – nožky a ručky. V první polovině těhotenství toho mnoho nezjistíte, děťátko je ještě příliš malé, ale přibližně od 34. týdne těhotenství už by to mohlo jít docela dobře.

Většinou je to tak, že největší boule, která se vám na břicho objevuje, je zadeček děťátka. Kousek od této boule, nalevo nebo napravo, bývají kolínka miminka. Pozorujte, kde na břicho cítíte největší kopance. Tam budou nožky. Tam, kde cítíte jen jemné vlnění, tam budou ručky a lokty. Vnímání pohybů miminka je do značné míry ovlivněno polohou placenty, zvláště je-li na přední stěně děložní.

Na základě svých hmatových zjištění si pak můžete udělat obrázek o tom, jak je v děloze děťátko natočené. Dobrou informaci by vám měla dát porodní asistentka nebo lékař. Znají hmaty, jimiž je možné určit polohu děťátka docela přesně. V průběhu pohmatového vyšetření vám mohou ukázat a nechat vás si sáhnout, kde má děťátko záda, hlavičku a nožky. Jejich zjištění pak můžete porovnat s tím, jak vnímáte děťátko vy sama.

Obrat děťátka v poloze koncem pánevním

Ačkoli je poloha koncem pánevním variantou normální polohy, ve většině nemocnic je jasným signálem k plánování císařského řezu. Existuje několik neinvazivních technik, kterými se můžete pokusit miminko otočit. Různá cvičení a polohování jsou dostupná na internetu, například www.spinningbabies.com. Můžete také pouštět ze sluchátek děťátku známou hudbu v dolní části břicha, v podbříšku. Je jistá naděje, že děťátko se bude snažit otočit za příjemnou melodii. Někteří doporučují občas položit na dno děložní (fundus) ledový obklad (třeba ledový gelový sáček) dvakrát denně na dvacet minut. Děťátko se možná bude chtít otočit směrem k teplejší části dělohy. Někdy pomůže akupunktura nebo chiropraxe. Jen se ujistěte, že člověk, který by vám pomáhal, je opravdu odborník ve svém oboru.

Lékaři někdy nabízejí zevní obrat. Lékař nejprve potvrdí polohu plodu pomocí ultrazvuku a potom se zevními hmaty snaží děťátko přetočit. Tento postup je víceméně bezpečný a otočit se nechá přibližně jedna třetina dětí.

Klid na lůžku

Může být dosti zdrcující, když vám lékař oznámí, že je nezbytně nutné, abyste převážně ležela. Tělesný klid může za určitých okolností do jisté míry ochránit těhotenství. Naštěstí ale stále více výzkumů vyvrací dřívější přesvědčení, že tělesný klid by mohl být prevencí předčasného porodu.

Kdyby vám lékař předepisoval absolutní tělesný klid, zeptejte se, na základě jakých informací vám absolutní klid doporučuje a proč se domnívá, že je to pro vás jediná cesta. Kdybyste nebyla spokojená s odpovědí, vyhledejte někoho, kdo vám poskytne druhý názor.

Počítání pohybů miminka ke konci těhotenství

Někdy se těhotným ženám radí, aby v pozdním těhotenství počítaly pohyby dítěte. Neexistuje příliš důkazů o tom, že by tato praxe měla nějaké velké výhody, přesto existuje spousta rodin, které tímto způsobem sledují děťátko od 40. týdne těhotenství.

Na počítání pohybů dítěte neexistuje žádný jednotný předepsaný vzorec. Porodní asistentky a lékaři většinou ženám radí, aby si vybraly dvě hodiny během dne (každý den přibližně stejné), kdy budou počítat, kolikrát se děťátko pohne. Říká se, že by žena během těch dvou hodin měla zaznamenat alespoň deset pohybů. Pohyby mohou být různé – převalení, kopnutí, štouchnutí a podobně. Někdy můžete cítit, jak se miminko protahuje. Často si ženy všimají pravidelných rytmických pohybů. To většinou děťátko škytá. Neuškodí, když si k počítání pohybů lehnete a dáte si chladný nápoj.

Nižší počet pohybů ještě nemusí být předzvěstí něčeho zlého. Také nemusíte počítat pohyby denně, není-li k tomu zvláštní důvod (například, když vás o počítání pohybů požádá porodní asistentka či lékař nebo vás to uklidňuje).

Všímejte si, kdy se děťátko obvykle hýbe a kdy spí a také kde a kdy kope a je nejaktivnější. Kdybyste zpozorovala výjimečné odchylky od normálu, kontaktujte porodní asistentku nebo lékaře.

Ke konci těhotenství se děti hýbou aktivně, ale mají méně místa, a tak se ženám zdají být pohyby méně silné. Ostré kopance se mění spíše v přetáčivé pohyby nebo protahování. Ale rozhodně je ucítíte.

Mobilní aplikace na sledování srdíčka děťátka jsou skvělé, nebo ne?

Zdá se, že časopisy určené maminkám jsou plné nabídek sofistikovaných přístrojů na domácí sledování srdíčka děťátka. Ačkoli vás mnohé z nabídek mohou zaujmout, tyto malé přístroje mohou být dosti problematické. Zatím opravdu nevíme, jaké výhody či nevýhody z dlouhodobého hlediska jejich používání přináší. Rodiče si někdy dělají velké starosti zbytečně, a jindy jsou naopak zcela v klidu, když se děje něco závažného. Každé zařízení vám může poskytnout jen tak důvěryhodné výsledky, nakolik je dobře informovaný člověk, který je interpretuje. Jinými slovy, s přístroji na monitorování miminka by měli pracovat porodní asistentky či lékaři a měly by to být profesionální a pravidelně kontrolované přístroje. Pokud si nejste jistá, zda je vše s vaším těhotenstvím v pořádku, obraťte se na ně.

Prodloužené těhotenství

Mnohé ženy začnou být lehce znepokojeny, když se jim miminko nenarodí do předem vypočteného termínu porodu, ačkoli vědí, že 19 z 20 žen porodí později. Nezapomínejte, že normální těhotenství trvá 37–42 (ukončených) týdnů. O prodlouženém těhotenství neboli o přenášení hovoříme až tehdy, když děťátko překročí 42. týden.

Zvláště očekáváte-li narození svého prvního miminka, je dost pravděpodobné, že překročíte předem vypočítané datum porodu. Po překročení 41. týdne těhotenství vám mohou porodní asistentka nebo lékař navrhnout častější kontroly nebo po vás budou chtít, abyste počítala pohyby miminka. Na jednu stranu můžete mít pocit, že víte, jak se děťátku daří, na druhou stranu to někdy zvyšuje obavy a stres. Pokud vám častější kontroly přinášejí spíše stres, řekněte to porodní asistentce či lékaři a pokuste se najít jinou cestu. Všeobecně

vzato, drtivá většina dětí se ve zdraví narodí před ukončeným 42. týdnem těhotenství. Někteří lékaři s vámi budou hovořit o možném vyvolávání porodu již kolem 40. týdne těhotenství. Mějte na paměti, že neexistují důkazy, že by bylo výhodnější vyvolávání porodu v porovnání s vyčkáním na spontánní začátek kontrakcí. Než se rozhodnete pro radikální řešení, sesbírejte co nejvíce informací, aby vaše rozhodnutí bylo moudré.

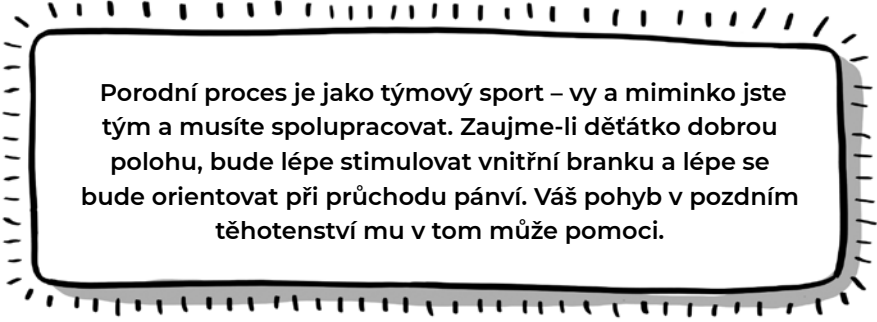
- Raný termín porodu – mezi 37. týdnem, 0 dní, a 38. týdnem, 6 dní
- Pravý termín porodu – mezi 39. týdnem, 0 dní, a 40. týdnem, 6 dní
- Pozdní termín – mezi 41. týdnem, 0 dní, a 41. týdnem, 6 dní
- Přenášení – po. 42 týdnu, 0 dní

Vaše tělo v posledních týdnech těhotenství

S blížícím se závěrem těhotenství se budete cítit těžší a pomalejší. Hovořili jsme o tom v šesté kapitole. Tím pádem je pro většinu žen poněkud obtížnější dostatečně se hýbat. Jenže právě na konci těhotenství je pohyb hodně důležitý, protože děťátko si hledá svou výhodnou pozici pro vstup do pánve.

Již jsme hovořili o tom, jaké polohy může miminko v děloze zaujmout a jak se vztahují k následnému průběhu porodu. Při pohybu celého těla pohybujete také pánví, stahujete a povolujete svaly, což může pomoci děťátku zaujmout výhodnou pozici pro porod. Nemusí to být nijak extrémní pohyb, stačí procházka vaším vlastním tempem (i to může být náročné, víme to!), můžete chodit plavat, dělat široké dřepy, procvičovat a uvolňovat boky (něco jako břišní tanec). To všechno povzbudí miminko, aby se také vrtělo a hledalo výhodnou polohu.

Při pohledu na pánev si lze všimnout dvou velkých, kostmi ohraničených otvorů. Označujeme je jako vchod pánevní a východ pánevní. Vždy když se pohybujete, pohybují se i tyto otvory a děťátko to napovídá, jakou zaujmout pozici. V dnešní době lidé často sedávají na nízkých měkkých sedačkách, kdy je pánev o něco níže než kolena. Kvůli tomu se pánev naklání mírně dozadu a pro dítě je pohodlnější uložit se do zadního postavení. Zadní postavení je pro porod všeobecně nevýhodné. Když si budete dávat pozor, jak sedáváte, přispějete k tomu, aby si děťátko vybralo pro porod výhodnější pozici.



Porodní proces je jako týmový sport – vy a miminko jste tým a musíte spolupracovat. Zaujme-li děťátko dobrou polohu, bude lépe stimulovat vnitřní branku a lépe se bude orientovat při průchodu pánví. Váš pohyb v pozdním těhotenství mu v tom může pomoci.



KLEK NA ZEMI



OPŘETE SE O MÍČ A NAKLONTE SE DOPŘEDU



SEDNĚTE SI NA ŽIDLÍ OBKROČMO

Co s tím velkým břichem



NA ŽIDLÍCH SEĎTE VZPŘÍMENĚ

TŘI ZLATÁ PRAVIDLA

- Sedte tak, aby byla kolena níže než boky.
- Nedávejte si nohu přes nohu.
- Sedte na sedacích kostech, ne na kostrči.

V AUTĚ NEBO NA POHOVCE SI POD SEBE DEJTE PEVNÝ POLŠTÁREK NEBO SMOTANÝ RUČNÍK



DOBŘE NAFOUKNUTÝ MÍČ



A TIP PRO DOBRÝ SPÁNEK:

Spíte na boku, horní nohu předsuňte a koleno opřete o matraci.



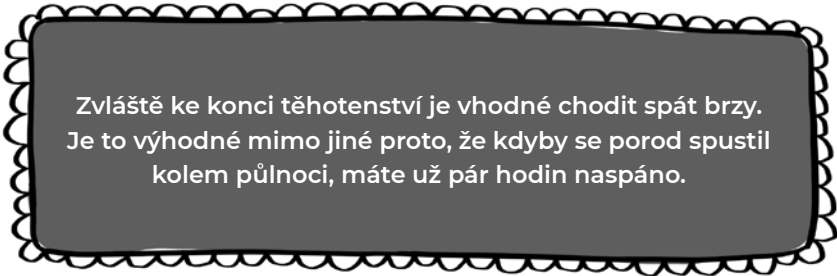
Pokud je vám to příjemnější, vložte mezi stehna polštář.

Spánek v těhotenství

Se spánkem na bříše jste se už dávno rozloučila a začíná být těžké najít si pro spaní pohodlnou pozici. K tomu se přidává ta nejistota, kdy to vlastně začne a jestli si stihnete všechno připravit. A ještě navíc obavy z toho, že nevládnete svou rodičovskou úlohu. Nabízíme pár podnětů, které by vám mohly pomoci.

- Chodit spát každý den vždy ve stejnou dobu.
- Nejíst a nepít dvě hodiny před spaním.
- Během dne se hýbat, až se zadýcháte.
- Nedívat se do obrazovek (televize, počítač) alespoň hodinu před spaním.

Pokuste se objevit nejpohodlnější pozici pro spaní. Pátřejte, zkoušejte. Vezměte si na pomoc polštáře. Pro mnohé ženy je při spaní pohodlné, když mají jedno koleno vysunuté nad druhé.



Zvláště ke konci těhotenství je vhodné chodit spát brzy. Je to výhodné mimo jiné proto, že kdyby se porod spustil kolem půlnoci, máte už pár hodin naspáno.

Už je to tady! Nebo ne?

V reálném životě porod většinou nezačíná náhle a intenzivně, jako ve filmu. Běžně začíná různými drobnými náznaky, které se jen málo liší od toho, na co jste zvyklá. Může trvat i několik hodin, než si uvědomíte, že se vlastně rozbíhá porod. Všechny ty drobné odchylky jsou normální a do porodnice není potřeba pospíchat po prvním či druhém píchnutí.

Porodní vlny (kontrakce)

Skutečné porodní vlny jsou jiné než přípravné kontrakce (poslíčky), při kterých tělo na porod jen trénuje.

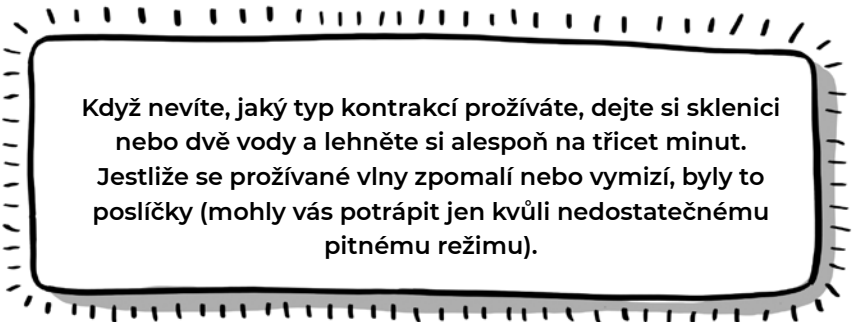
Ty opravdové porodní vlny, které vedou k porodu miminka, mají určité charakteristické vlastnosti:

Přicházejí v pravidelných časových intervalech.

- Časový interval mezi začátkem jedné vlny a začátkem vlny následující se stále zkracuje.
- Porodní vlny jsou stále intenzivnější, takže vás donutí, abyste se zastavila, když začnou.
- Každá kontrakce trvá o trošku déle.
- Děložní hrdlo se zkracuje a otevírá.
- Porodní vlny neustanou ani se nesníží jejich intenzita, když budete zaujímat úlevové pozice nebo používat přirozené metody tlumení bolesti.

U přípravných kontrakcí (poslíčeků) je to trošku jinak:

- Intervaly mezi jednotlivými vlnami jsou nepravidelné.
- Síla kontrakcí se různí, ale intenzita se celkově nezvyšuje.
- Délka jednotlivých vln se nemění, případně se zkracují.
- Když změníte pozici nebo si dáte teplou sprchu, kontrakce se zpomalí nebo zastaví.
- Děložní hrdlo se neotevírá.



Když nevíte, jaký typ kontrakcí prožíváte, dejte si sklenici nebo dvě vody a lehněte si alespoň na třicet minut. Jestliže se prožívané vlny zpomalí nebo vymizí, byly to poslíčky (mohly vás potrápít jen kvůli nedostatečnému pitnému režimu).

Odchod hlenové zátky

Hlenová zátka může odejít 24–48 hodin před tím, než se porod spustí. Může to být chuchvalec hlenu růžové, béžové nebo i tmavě hnědé barvy, případně s krvavými proužky, anebo hodně hlenovitá tekutina, kterou zpozorujete na kalhotkách. Zátka může odejít najednou či po částech. Některé ženy její odchod nezpozorují, protože k němu dojde až v průběhu porodu. U jiných odejde týden i více před začátkem porodu. Odchod hlenové zátky nevěští nic zlého. Říká vám to pouze to, že se tělo chystá k porodu.

Průjem

Vlivem hormonů stolice před porodem měkne až řídne. Máte potřebu intenzivního vyprázdnění. To je způsob, jakým příroda dělá děťátku v porodních cestách místo. Obvykle přichází průjem několik hodin před porodem.

Odtok plodové vody

Plodová voda může odtéci na začátku porodu, ale také ještě před tím, než porod začne. Někdy odeče jen troška plodové vody, jindy skoro půl litru. Do porodnice nemusíte spěchat, pokud voda nebyla zelená nebo hnědá, to by naznačovalo, že se děťátko do plodové vody pokakalo. Je docela normální, že se porodní vlny začnou rozbíhat až po nějakém čase po odtoku plodové vody.

Klesnutí břicha

Bývá obvyklé, že v posledním týdnu před porodem děťátko sestoupí o něco níže do pánve. Někdy k tomu dojde až těsně před začátkem porodu. Projeví se to tak, že budete muset každou chvíli „na malou“ a možná se u vás projeví typická „kachní chůze“, což je normální.

Kdy mám zavolat porodní asistentku nebo odjet do porodnice?

To opravdu závisí na tom, kdo se o vás během porodu bude starat, do jaké porodnice plánujete odjet, jak dlouho může trvat, než se k vám porodní asistentka dostane nebo než vy se dostanete do porodnice. Popovídejte si o tom s porodní asistentkou nebo s lékařem a mějte na paměti následující:

- Pokud je to vaše první miminko, zavolejte porodní asistentce (nebo do porodnice) v případě, že se domníváte, že odtekla plodová voda. Ať už to bylo po kapkách, nebo vyteklo velké množství.
- Použijte pravidlo 5-1-1 nebo 4-1-1, podle toho v jaké dojezdové vzdálenosti jste od nemocnice nebo jak dlouho to může trvat porodní asistentce, než se dostane k vám. Znamená to, že budete volat porodní asistentku nebo vyrazíte do porodnice, když budete mít pravidelné porodní vlny (kontrakce) po 5 (případně 4) minutách, každá z nich bude trvat alespoň 1 minutu a opravdu pravidelné budou alespoň 1 hodinu. Interval mezi kontrakcemi se počítá od začátku jedné kontrakce do začátku následujícího stahu.
- Máte-li pocit úzkosti nebo si nevíte rady, zavolejte porodní asistentce nebo do porodnice.

Co bude porodní asistentka nebo lékař chtít vědět

Pro rozhovor s porodní asistentkou nebo lékařem si připravte následující informace:

- Jak často kontrakce přicházejí (každých X minut)?
- Jak dlouho jednotlivé kontrakce trvají (od začátku do konce – v sekundách)?
- Jak jsou kontrakce silné? (Když přijde kontrakce – můžete hovořit? Vyžádá si vaši plnou pozornost?)
- Jak dlouho už jsou kontrakce tak silné, jak jste je právě popsala? A co se dělo před tím?
- Plodová voda odtekla? Kolik jí bylo? Byla čirá, nebo zkalená (zelená či hnědá)? Byla neutrální, nebo zapáchala?
- Je ještě něco, co byste ke svému zdravotnímu stavu chtěla dodat?

Zapamatujte si

- Udělejte, naplánujte a zařídte všechno, co můžete, alespoň měsíc před termínem porodu.
- Vaše tělo si vědělo rady s početím a těhotenstvím, zvládne i porod.
- Kontrakce, porodní vlny, jsou vlny, které vás vedou, ne vlny, se kterými potřebujete bojovat.
- Představte si své děložní hrdlo jako květinu, která se otevírá na slunci.
- Konec těhotenství je dobrodružství s novými zážitky a pocity.

Vyzkoušejte

Vytvořte si v mysli obraz svého úžasného, silného, zdravého těla, které dělá vše, co je třeba, aby přivedlo děťátko na svět. Představte si, jak už miminko chováte a jak se do něj zamilujete ve chvíli, kdy na vás upře svá očka. A představte si svého partnera, jak vás nadšeně objímá, gratuluje vám a sdílí s vámi štěstí z narození miminka.

Afirmace vám mohou pomoci nabýt sebejistotu a důvěru v proces, který se ve vašem životě teprve rozvíjí. Myslete na toto podobenství každý den několik minut a představujte si každou malou drobnost – pohled, vůni, zvuk, pocity v srdci a v břiše.

- Miminko je u mě v děloze v bezpečí.
- Miminko roste přesně tak, jak má.
- Miluji své těhotné tělo.
- Věřím, že moje tělo ví, jak miminko porodit a kojit.
- Tréninkové porodní vlny jsou přípravou na vlnobití během porodu.
- Mé srdce a duše jsou připravené milovat mé děťátko více než co jiného.
- Čeká mě dlouhá cesta, poslední týdny těhotenství si užiju a budu odpočívat.
- Věřím svému tělu i miminku a věřím, že společně určí nejlepší dobu, kdy se má děťátko narodit.
- Mé tělo a miminko spolupracují, abych ho mohla s láskou poprvé obejmout.
- Mám celý tým lidí, kteří mi pomáhají.
- Mé hrdlo děložní se otevírá jako květina, aby mohlo přivést miminko na svět.
- Cítím, jak se rozšiřuji a zvětšuji, aby mohlo děťátko na svět. Po porodu se během pár týdnů vše vrátí zpátky k normálu.



Vše, co potřebujete vědět o době po porodu

Období, kdy se žena stává matkou, představuje zásadní změnu identity a je jednou z nejvýznamnějších fyzických i psychických změn, které žena ve svém životě zažije.

Daniel Stern, psychiatr a autor knihy *The Birth of a Mother*
(*Narození matky, v češtině nevyšlo*)

A je to tady

Máte miminko! A teď už vás čeká jen idyla? Miminko je roztomilé, spokojeně si klokotá ve vašem náručí, spinká, kdykoli ho uložíte do horizontální polohy. Vy záříte, jste skvěle odpočatá a přímo extaticky šťastná. Domácnost máte v perfektním pořádku, jíte zdravou, vyváženou stravu třikrát denně.

Tak takové mýty v nás živí články v časopisech. Ve skutečnosti vás nečeká žádný horor, ale procházka růžovou zahradou to také nebude. Když se narodí miminko, zvláště je-li to vaše první dítě, je to, jako byste byla v novém, neznámém městě, kde mluví každý jiným jazykem a vy se snažíte dostat do svého hotelu bez mapy. A k tomu se cítíte vyčerpaná, nejistá, teče vám kde co shora zdola a máte rozbourané hormony.

Postarat se sama o sebe

Tahle kapitola musí být první, a to z prostého důvodu: Jste důležitá a vaše blaho a kondice jsou zásadní pro to, abyste vnímala poporodní období pozitivně. Abyste se cítila dobře. S vámi se pak bude cítit dobře celá rodina. Jestli jste neměla ve zvyku postarat se nejdříve o sebe, je právě nejvyšší čas se to naučit. Není to jednoduché, být zranitelná a závislá na druhých. Budete se učit a hodně vyrostete.

Placenta a blány

Jakmile se miminko narodí, začne proces odlučování placenty od děložní stěny a po nějaké chvíli se placenta narodí stejnou cestou jako dítě. V případě císařského řezu je vybavena stejným otvorem, jako bylo vybaveno dítě. Placenta vypadá jako kus masa pokrytý cévami. Rozložená na plochem povrchu může připomínat korunu stromu. Po porodu v nemocnici je placenta zlikvidována, ale můžete o ni požádat a třeba ji zakopat na zahradě.

Děloha dokáže neskutečné věci

Tělo prochází neustálými dynamickými změnami. Nejen že právě pomohlo vyrůst miminko a porodilo novou lidskou bytost, hned se bude snažit vrátit se rychle k normálu. Děloha, která vyrostla do velikosti melounu, se během několika dnů či týdnů zmenší na velikost

hrušky. Přebytečné tekutiny, které tělo zadržovalo, se uvolní, děloha se bude čistit od všech zbytků, které by v ní po těhotenství mohly zůstat, a bude se hojit rána velikosti talířku, která zůstala po placentě.

Poporodní krvácení

Poporodní krvácení se také nazývá očistky. To vyjadřuje jeho účel. Čistí dělohu po porodu. V prvních dnech vás to může vystrašit, protože mohou odcházet krevní sraženiny velikosti polévkové lžíce nebo citronu. Po císařském řezu může být krvácení v prvních dnech o něco slabší. Obrázek znázorňuje, co byste neměla podcenit. Krvácení může zesílit, když se budete hýbat, při kojení a při vyprazdňování. A také když budete příliš aktivní. Všeobecně řečeno – pokud se očistky už zbarví dohněda a náhle by se zbarvily dočervena při zvýšené tělesné námaze, je to jasný povel, abyste zvolnila.

Krvácení po porodu

OČISTKY

- Den 1-2** Světle nebo tmavě červená krev
Silné krvácení
Malé nebo středně velké sraženiny (menší než golfový míček)
- Den 2-6** Hnědá nebo růžová krev
Střední krvácení
Méně krve, více bělavého výtoku
Méně malých sraženin
- Den 6-14** Hnědý, žlutý nebo bílý výtok
Krvácení slabé, spíše špinění
Bez sraženin
- Den 15-konec** Hnědý, žlutý, krémově bílý výtok
Slabé špinění jen některé dny

Během prvních tří dnů po porodu mohou mít některé ženy zvýšenou teplotu nebo silnější krvácení (zejména pokud se postaví po dlouhém ležení), aniž by šlo o závažný problém. Buďte v kontaktu se svou porodní asistentkou nebo lékařem.

S O S
KONTAKTUJTE
SVOU PORODNÍ
ASISTENTKU
NEBO LÉKAŘE,
JESTLIŽE

Silné krvácení, kdy krev prosakuje více než jednu porodní vložku za hodinu nebo kdy jsou krevní sraženiny velké jako vejce nebo větší

Oteklá, červená noha, bolestivá na pohmat nebo rána po nástřihu či císařském řezu, která se nehojí, teplota 38 °C a vyšší

Silná neustupující bolest hlavy nebo bolest hlavy se změnami vidění

Jak rozlišit intenzitu krvácení:

SILNÉ KRVÁCENÍ
porodnická vložka je zcela nasáklá do lh



STŘEDNÍ KRVÁCENÍ
skvrna 10-15 cm



SLABÉ KRVÁCENÍ
skvrna 3-10 cm



ŠPINĚNÍ
skvrna 2.5 cm



Močový měchýř může být méně citlivý, než obvykle býval. Nezapomínejte i přesto chodit často čurat. Plný močový měchýř tlačí na dělohu a může být příčinou většího krvácení, když jdete na toaletu.

Sledujte krvácení. Mělo by postupně ustávat. Pokud by místo toho sílilo nebo byste zaznamenala, že očišťky nepříjemně páchnou, anebo cítíte stálou nepříjemnou bolest v podbříšku odlišnou od poporodních stahů při kojení, obraťte se o radu k porodní asistentce nebo lékaři.

Hygiena je v poporodním období na prvním místě. Je to nejlepší prevence infekce. Měňte si často vložky. Nejpraktičtější jsou jednorázové, prodyšné, bez vloženého plastu. Nezapomínejte si po každém použití toalety umýt ruce. Je lepší ostříhat nehty nakrátko, abyste neškrábla sebe nebo miminko.

První menstruace po porodu

V době kojení nemusí menstruace přijít několik týdnů, i měsíců. Jestli kojíte nebudete, vrátí se pravděpodobně během pár týdnů. V začátcích může být krvácení nepravidelné co do časového intervalu i co do intenzity. Časem se ustálí.

Prsa – zdroj výživy pro dítě

V prsou se tvoří mléko již ke konci těhotenství, a o to více po porodu, bez ohledu na to, jak si z dlouhodobého pohledu představujete krmení svého miminka. Až do druhého nebo třetího dne po porodu v prsou neucítíte žádné výrazné změny. Mleziva, prvotního mléka, je malé množství a z prsou vytéká jen po kapkách. Většinou druhý nebo třetí den po porodu se začne tvořit takzvané plné mléko a prsa se naplní (lidově se říká nalíjí). Na pohmat mohou být teplá a dokonce tvrdá. Mléko se z prsou musí dostat ven. Nejlepší je, když ho vypije dítě. V následujících týdnech se bude produkce mléka přizpůsobovat potřebám dítěte. Čím více bude sát, tím více mléka se bude tvořit.

Na co si dát pozor po císařském řezu

Poporodní období po císařském řezu se příliš neliší od poporodního období po normálním porodu. Jen je tam pár věcí navíc, na které si musíte dát pozor. Po operaci se můžete sprchovat. Jen je třeba po sprchování vyměnit krytí rány – mělo by být stále suché. Bud' to

udělejte sama, nebo požádejte porodní asistentku. Snažte se několik týdnů zabránit většímu tlaku na jizvu. Alespoň jednou denně jizvu pohledem zkontrolujte. Nebo požádejte své blízké, ať se na ni podívají. Je třeba mít jistotu, že se rána hojí dobře, že se neotevívá, nemělo by z ní nic vytékat – ani krev, ani hnis a neměla by být zarudlá. Pokud byste něco takového zjistila, poradte se s lékařem. Stejně tak je třeba kontaktovat lékaře, kdybyste měla horečku nad 38 °C.

Popraskané žilky v očích, v obličeji a na krku

Úporné nebo příliš dlouhé tlačení při porodu může mít za následek popraskané žilky v očích, v obličeji a na krku. Za týden či dva po porodu modřiny zmizí a žilky se zahojí.

Závratě a třesavka

V prvních dnech a týdnech po porodu se tělo bude zbavovat nadbytečné tekutiny, kterou nastřádalo ke konci těhotenství. Důsledkem může být malátnost nebo závratě. Buďte opatrná. Vstávejte pomalu, nedělejte náhlé rychlé pohyby. Kdyby pocit slabosti a malátnosti přetrvával, raději chodte pomalu a poproste někoho, aby byl raději nablízku. Může být dokonce potřeba, aby vám někdo pomohl vstát a chvíli s vámi pobyl, než se stabilizujete ve vertikální pozici. Třesavka bývá po porodu častým jevem. Přikryjte se peřinou, napijte se sladkého teplého čaje, a bude dobře. Pokud by se stav během pár minut nezlepšil, zavolejte porodní asistentku nebo lékaře.

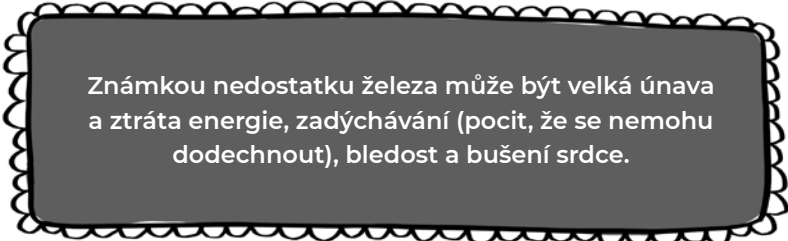
Výživa a zažívání

Tělo se vzpamatovává z těhotenství a porodu a většinu energie a výživných látek využívá pro tvorbu mléka. Během období kojení potřebuje tělo více kalorií než v těhotenství. Základem vaší pohody, zdraví a úspěšného kojení je zdravá, živá, pestrá strava v dostatečném množství, doplněná dostatkem tekutin. Hovořili jsme o tom ve druhé kapitole. I zaživacímu systému to chvíli potrvá, než se po těhotenství vrátí k normální činnosti.

Při močení můžete cítit palčivou bolest. Zvláště když došlo k drobným oděrkám v okolí močové trubice. Výraznou úlevu zaznamenáte při čurání ve sprše – čurejte pod jemným proudem vody. Vlažná, až chladná voda dělá divy. Nemáte-li možnost čurat ve sprše, připravte si vlažnou

vodu třeba do PET lahve a při čurání oplachujte oblast okolo močové trubice a velkých stydkých pysků. Hormonální změny po porodu jsou často příčinou mírné zácpy. Zaměřte se na potraviny obsahující hodně vlákniny. Pomohou změkčit stolicí a usnadnit vyprazdňování. Některé ženy pár dní po porodu užívají potravinové doplňky s chlorofylem. I tyto doplňky pomáhají k úpravě stolice, a navíc obsahují železo.

Dostatečný příjem železa je v prvních týdnech po porodu důležitý, protože krvácíte (tím ztrácíte železo) a kojíte. Zařadte do jídelníčku potraviny bohaté na železo jako červené maso a listovou zeleninu s tmavými listy. Smoothie je chutná a jednoduchá možnost, jak obohatit jídelníček.



Známkou nedostatku železa může být velká únava a ztráta energie, zadýchávání (pocit, že se nemohu dodechnout), bledost a bušení srdce.

Péče o hráz

Může se stát, že budete mít hráz po porodu jen rozbolavělou. Mohla tam vzniknout trhlina, která bude vyžadovat o něco více péče, nebo možná lékař provedl episiotomii. Podle individuálních vlastností organismu a podle rozsahu poranění se hráz může hojit velmi rychle nebo mohou nepříjemné pocity trvat několik měsíců. I sex může být nějakou dobu po porodu nepříjemný, až bolestivý. Co s tím můžete dělat? Nabízíme vám několik tipů:

- Ledování hráze. Můžete použít chladicí gelové sáčky nebo třeba kostky ledu v dobře uzavřeném igelitovém sáčku, anebo třeba neotevřené balení mražené zeleniny. Zabalte ho do kousku bavlněné látky a přiložte na tak dlouhou dobu, jak vám to bude příjemné.
- Použijte odvar z dubové kůry různým způsobem. Namočte třeba do vychladlého odvaru vložku, vložte ji do igelitového sáčku a dejte zmrazit. Pak přiložte již bez sáčku na ránu. Bude jednak chladit, jednak bude odtávající vývar působit na stažení rány.

- Oplachujte se po použití toalety a jen lehce osušte. Netlačte na ránu.
- Použijte sedací koupele s nálevem řepíku nebo odvarem z dubové kůry. Občas můžete použít epsomskou sůl.
- Dobře hráz osušte a chvílku nechte na vzduchu oschnout po koupání nebo použití toalety, než si vezmete vložku.
- K sezení používejte polštářek ve tvaru podkovy či kruhu nebo malý dětský kruh na plavání. Můžete také smotat ručník a upravit do kruhu. Díky tomu se vyhnete přímému tlaku na hráz.
- Važte si a využijte každé možnosti, kdy si můžete na chvílku lehnout a odpočinout. Hodně to pomáhá.

Spánek

Myšlenka na osmihodinový nepřerušovaný spánek je vzpomínka na minulost. Nepřerušená délka spánku u novorozených dětí je individuální. Rozhodně nespí podle schématu nebo plánu. Alespoň v prvních týdnech ne. Jsou bdělé třeba hodinu nebo dvě, a pak spí. A spí třeba dvě nebo tři hodiny, bez ohledu na to, jestli je den, nebo noc. A vy budete samozřejmě vzhůru s nimi. Tím pádem byste s nimi měla také spát. Nebo alespoň odpočívat, kdykoli můžete. Tak dosáhnete svých osmi hodin spánku během dvaceti čtyř hodin. Jen to nebude vcelku. Slibte si, že si dovolíte spát v kteroukoli denní či noční hodinu. Čím odpočatější budete, tím lépe se tělo i mysl adaptují na život po těhotenství. Na prvním místě bude uspokojení potřeb miminka, ale hned na druhém místě se musíte postarat o sebe. Ostatní počká. Je až neuvěřitelné, jak se nálada, úzkosti nebo náhled na různé věci mění podle toho, nakolik jsme vyspalé a odpočínuté. Dost vám pomůže, když požádáte partnera nebo jiného člena rodiny, aby děťátko pohlídal a vy jste si mohla na chvíli zdřímnout.

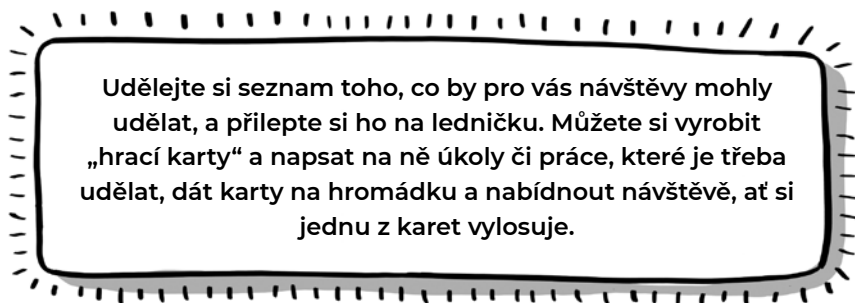
Cvičení

V prvních týdnech po porodu nebudete mít čas na nic jiného než na péči o dítě. Také byste neměla zvedat nic těžšího, než je miminko. Na druhou stranu vám prospěje, když spolu půjdete na procházku a trošku si užijete sluníčka. Buďte na sebe laskavá. Tělu to dalo devět měsíců práci, aby se přizpůsobilo těhotenství, a teď potřebuje nějaký čas k návratu do normálu. Prozatím se můžete při procházkách poohlédnout ve svém okolí po nějakém cvičení pro matky s dětmi.

Návštěvy

Přátelé už se nemohou dočkat, až vás a děťátko po porodu uvidí. A vy už se asi také budete těšit, že si popovídáte s někým dospělým. Návštěvy přijímejte s rozvahou. Není na tom nic špatného, když se zájemci o návštěvu omluvíte, že jste ještě unavená, že si ještě potřebujete odpočinout a ráda se s nimi setkáte třeba za měsíc. Zvláště „obtížnější“ návštěvy odložte třeba až po šestinedělí i déle, pokud možno si udělejte plán. Nebojte se návštěvníkům říci, co by měli přinést. Teď tu nemusíte být za perfektní hostitelku. A požádejte je, aby si po příchodu umyli ruce, než budou sahat na miminko. Ne každého to napadne.

Vyhradte si koutek pro kojení, aby vás nikdo neokukoval a nerušil a aby vám při kojení bylo pohodlně. Návštěvy rády fotografují. Požádejte je, aby nedávaly fotografie vás a vašeho miminka na sociální sítě.



Nebojte se žádat o pomoc

Nečekejte, až se zhroutíte. Požádejte o pomoc partnera, rodinu, kamarády, sousedy už ve chvíli, kdy cítíte, že by se pomoc hodila. Je báječné, když někdo může vyprat, vytřít, umýt koupelnu, nakoupit. Cokoli se hodí. Samozřejmě je důležité, aby ta pomoc přicházela bez emocionálního podtextu a bez hodnocení. Kdyby se bez toho neobešla, raději si třeba někoho zaplatte nebo se obraťte na organizaci dobrovolníků. Nebo třeba kdyby vám někdo chtěl darovat úžasnou dětskou kombinézu, kterou si miminko na sebe vezme možná jednou, požádejte ho, ať vám místo toho zaplatí třeba úklidovou službu na týden. A návštěvy se nebojte požádat, ať vám přinesou nějakou zeleninu, ovoce nebo mražené jídlo.

Změny ve vztahu k partnerovi

Příchod dítěte může znamenat obrovskou změnu ve vztahu k vašemu partnerovi. Vaše nová rodičovská úloha ve vás může vzbudit obavy a úzkost a celkově zesílit stres. K tomu se změní váš spánkový rozvrh. Bude úplně jiný než ten, na který jste byli zvyklí. Nastal čas, kdy je třeba vést otevřenou komunikaci, upřímnou a konstruktivní. V klidu a pokoji si popovídejte o tom, kdo a kdy bude měnit plenky, kdo bude dělat domácí práce a kdo bude uklídnout křičící miminko. Nemyslete si, že vám váš partner umí číst myšlenky. Nečekejte, že sám pozná, že byste potřebovala pomoc. Musíte mu to říci. Nebojte se o pomoc požádat.

Mohou nastat i obtížné situace, hraničící s vypuknutím vážné hádky. Než se do ní pustíte, dejte si chvíli času a nechte zchladnout hlavu. Pak je důležité promluvit si o tom, co vás rozčílilo a co by se s tou věcí dalo v klidu udělat. Je to lepší než na partnera třeba křičet, že jste rozčilená a proč, ale bez pokusu najít řešení. Stane se, a je to vcelku normální, že občas vybuchnete. Je dost těžké za všech okolností zachovat klid a být empatická ve chvíli, kdy se cítíte být vyčerpaná, a navíc si nejste jistá, jestli je s miminkem vše v pořádku. A když někdo z vás nakonec přece jen vybuchne, je dobré nezapomenout se nakonec omluvit. Při vlekokcích se nesrovnalostech, kdy máte dojem, že se vám váš vztah jaksi vymkl z ruky, je možné navštívit párovou či rodinnou terapii. Bývá to užitečné.

Stále mějte na paměti, že je třeba, abyste svému partnerovi poskytla prostor a čas, aby vrostl do své úlohy rodiče. Počítejte s tím, že se k různým úkonům bude stavět jinak než vy. I to může být docela užitečné, pokud stále sdílíte hlavní společné hodnoty.

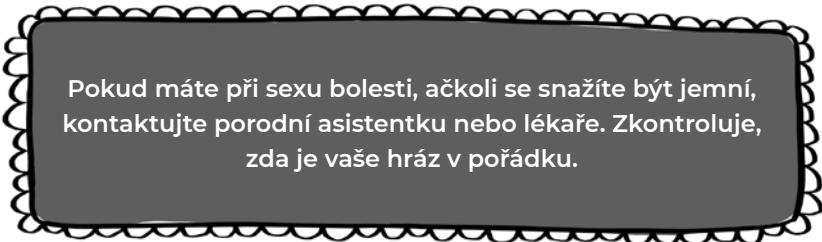
Udělejte si čas pro sebe a svého partnera

Ačkoli prvních pár týdnů může být opravdu rušných, je důležité udělat si čas pro sebe a pro vztah s partnerem. Nic složitějšího: společný šálek čaje nebo kávy s novinami, procházka po okolí, partner s vámi může zajít ke kadeřnici a pohlídat miminko nebo si můžete zajít na skleničku, když vám prarodiče pohlídají spící dítětko.

Sex

Tak tři týdny po porodu se vám do milování asi nebude moc chtít. Budete zřejmě ještě celá rozbolavělá, můžete trochu krvácet a asi toho mnoho nenaspíte. Existuje ale spousta jiných možností, jak partnerovi vyjádřit lásku. Objímejte, mazlete, užívejte si společné chvíle, zapojte masáž nebo nepenetrativní sex. Cokoli, co vám vyhovuje. Nenechte se do ničeho tlačit. A nemyslete si, že musíte dělat něco, na co ještě nejste připravená.

Po porodu budete mít ze sexu jiný prožitek. Jděte na to zvolna a něžně. Možná se bude hodit lubrikant. Je dobré dát podnět k milování, když víte, že je miminko nakrmené a bude spát ještě alespoň hodinu. Ovulace se může dostavit dříve než první menstruace. Je tedy rozumné uvažovat o antikoncepci, kterou je možné užívat i při kojení. I když plánujete početí druhého dítěte v krátkém odstupu od prvního, dejte tělu čas, aby se zotavilo a před dalším těhotenstvím nabralo sílu. Věnujte teď čas sobě a miminku. Není kam spěchat.



Pokud máte při sexu bolesti, ačkoli se snažíte být jemní, kontaktujte porodní asistentku nebo lékaře. Zkontroluje, zda je vaše hráz v pořádku.

Změny v rodinných vztazích

S příchodem dítěte se vztahy v rodině značně změní. Jak vašim rodičům, tak rodičům vašeho partnera bude chvíli trvat, než vrostou do svých nových rolí babiček a dědečků. Někoho tato nová úloha potěší, pro jiného to může být velká výzva. Rodiče často přicházejí s nevyžádanými radami. Je na vás, jak se k nim postavíte a zda je budete považovat za prospěšné. Někdy je snazší rady ignorovat a říci třeba „díky za radu“ nebo „ano, to je ale zajímavé...“. A víc se tím nezabývat. Je to docela dobrý způsob, jak převést řeč jinam. Hlavní úlohou vašeho partnera ve vztahu ke zbytku rodiny je být „narázníkem“, případně prostředníkem mezi vámi a zbytkem přepečlivé rodiny.

Domácí násilí

Bohužel, zneužívání a domácí násilí všeobecně se v době těhotenství a po porodu často zhoršuje. Bez ohledu na to, kde žijete, jaké máte společenské postavení nebo o jaký typ zneužívání se jedná, není to vaše chyba. Hledejte pomoc ve městě, kde bydlíte, nebo ve vedlejším městě, existují organizace na pomoc obětem domácího násilí⁵. Obrátte se na ně. Vy i dítětko si zasloužíte žít v prostředí, ve kterém násilí nemá místo.

Když chybí partner

Nezáleží na tom, z jakého důvodu jste bez partnera, pro zotavení z těhotenství a po porodu budete rozhodně potřebovat velkou podporu, abyste se sžila se svou novou úlohou sólo rodiče. Nenajdete-li speciální skupinu, navštěvujte alespoň nějaké pravidelné akce pro matky s dětmi.

Závěrem: stále si připomínejte, že si vedete dobře, a to i tehdy, když budete mít občas pocit, že se vám všechno hrotí pod rukama a že rodičovství nezvládáte. Nedohadujte se s ostatními, kdo má pravdu a kdo ne. Stejně nikdo neví přesně, co vaše miminko zrovna chce. Na počátku své rodičovské dráhy se musíte hodně a rychle učit, ale velmi brzo z vás bude největší odborník na vlastní dítě. Buďte sama k sobě vlídná a buďte trpělivá. A stejný postoj zaujměte i ke svému partnerovi. Rané poporodní období pomine rychle, bez ohledu na to, jak nekonečné se vám teď může zdát. A vcelku vzato, je to jen kratičká část vaší cesty rodičovstvím.

5 V České republice například Accorus, Bílý kruh bezpečí, Rosa, ProFem, Persefona a další.

To nejlepší pro vaše miminko

Cesta na svět byla pro vaše děťátko sice zajímavá, ale únavná. Bez ohledu na to, jak se nakonec narodilo, byla jeho hlavička po nějakou dobu pod velkým tlakem, aby se přizpůsobila tvaru pánve a miminko mohlo projít. Dalo mu to zkrátka spoustu práce, než se dostalo k vám do náruče a bez vaší pomoci by to nešlo. Bezprostředně po porodu vypadá miminko jako novorozenec, ne jako dítě, která jste zvyklá vídat na fotografiích.

Přizpůsobení životu mimo dělohu

Hned po narození se děťátko začne přizpůsobovat životu mimo dělohu. Pro miminko je všechno okolo zcela neznámé – vzduch, který vnímá na kůži a dýchá, zemská přitažlivost, kterou cítí, chlad. Zcela jiným způsobem než v děloze vnímá také světlo a zvuky. Má kolem sebe spoustu místa. Může se pořádně protáhnout, což už hodně dlouho udělat nemohlo.

A kromě těchto zvláštních nových vjemů musí tělo dítěte začít samostatně fungovat. Plíce se naplnily vzduchem a zásobují organismus kyslíkem. Tělíčko si bude muset, poprvé v životě, začít upravovat tělesnou teplotu. V tom mu nejlépe pomůže mateřská náruč. Brzy po porodu otevírá miminko očka dokořán a je naprosto bdělé. Seznamuje se s neznámým prostředím. Nejlépe vidí předměty, ale i obličeje, které jsou vzdálené do 20–30 cm od jeho očí. Většina dětí je připravena k sání až po nějaké době, která zřídka bývá kratší než 20 minut. Kdybyste jim nepomohla a nechala to na nich, většina dětí by našla mateřskou bradavku po pachy a doplazila se k ní.

Projevy děťátka po porodu hodnotí zdravotníci takzvaným Apgar skóre (podle doktorky Virginie Apgarové, která jej sestavila). Hodnotí se na konci první, páté a desáté minuty po porodu. Zdravotníci přidělují 1 až 2 body za srdeční činnost (počet pulsů), dýchání, svalový tonus, reflex a barvu kůže. Apgar skóre hodnotí porodní asistentka nebo lékař. Děťátko není třeba nikam odnášet, může si klidně zvykat na okolní svět z bezpečí máminy náruče.

Pupečník by měl být přerušen až po dotepání, tedy až povadne a zbělá. Pro matku i dítě je přerušení pupečníku nebolestivé.

Přibližně po hodině a půl děťátko usíná. I vy a váš partner budete mít chvílku času na odpočinek po té napínavé a vysilující události. Porodní asistentka za vámi bude chodit a bude vás i miminko kontrolovat.

První koupání

V dnešní době se děti po narození hned nekoupou. V případě potřeby jim porodní asistentka nebo dětská sestra otře obličej nebo tělíčko, pokud je děťátko umazané od krve nebo smolky. Miminko bývá pokryté bělavou mazlavou hmotou, které říkáme mázek. Je to ochranná vrstva chránící pokožku děťátka proti rozmáčení v plodové vodě. Ani na suchu jej není třeba stírat. Vstřebá se sám, většinou do druhého dne.

První koupání miminka může proběhnout jen formou lehkého opláchnutí teplou vodou. Je opravdu důležité, aby před nebo po koupání neprochladlo. Dobře osušte všechny štěrbinky a záhyby (pod krčkem, pod koleny, loketní jamky...). V porodnici vám s prvním koupáním pomůže dětská sestřička nebo porodní asistentka. Bylo by výhodné, kdyby u toho mohl být váš partner nebo někdo z blízkých.

Pupeční šňůra (pupečník)

V době porodu je pupečník plný krve a vlhký. Jsou patrné cévy táhnoucí se celým pupečníkem. Pupečnickové cévy pulsují a vedou krev z placenty k děťátku. S odstupem od porodu začíná pupečník vadnout, osychá a začínají na něm být patrná bělavá místa. Přestává pulsovát. Jakmile úplně ochabne a zbělá, je možné jej zacvaknout plastickou svorkou a přerušit. Svorka bývá umístěna přibližně dva centimetry od tělíčka miminka. Svorku nelze otevřít, takže na pupečníku zůstává, dokud celý neodpadne. Je třeba, aby pahýlek co nejlépe a co nejdříve zaschl. Vypadá jako suchá větvička. Vždy si umyjte ruce před tím, než budete na pupečník sahat. Dbejte na to, aby plenky nepřekrývaly pahýlek a aby na něj nijak netlačily. Při koupání se samozřejmě namočí. Po koupání jej jemně osušte a nechte chvílku oschnout, předtím než miminko obléknete.

Pahýlek pupečníku odpadne sám obvykle do týdne po porodu. Nesnažte se odloučení urychlit popotahováním nebo odtrháváním. Při odlučování můžete pozorovat žlutý výpotek v místě, kde pupečník vstupoval do břicha. To je normální. Kdyby pahýlek nebo pupíček začal

nepříjemně páchnout, hnisat nebo se při odlučování objevila více než jedna či dvě kapičky jasné krve, poraďte se s porodní asistentkou nebo lékařem.

Hlava

Hlavička dětátka je velká a po vaginálním porodu mírně protáhlá. Typický tvar dětské hlavičky získá za pár hodin. Na obličejí se mohou po porodu objevit skvrnky, uhříky nebo modřinky. Zmizí během pár dní. Na lebce jsou hmatná dvě měkká místa. Jedno je na temeni, druhé na záhlaví. Díky tomuto volnému spojení kostí se mohla při porodu hlavička přizpůsobit tvaru a velikosti pánve. Buďte na hlavičku opatrná. Zvláště ve chvíli, kdy myjete nebo češete vlásy. Hlavička je těžká a krční svaly miminka nejsou natolik silné, aby ji bez vaší pomoci unesly. Při manipulaci s dětátkem, zvláště když ho zvedáte, je třeba, abyste hlavičku podpírala.

Dýchání

Miminka dýchají rychleji než dospělí. Novorozená dětátka mohou při spaní vydávat chrochtavé zvuky. Většinou to přestane po jednom až dvou měsících po porodu. V té době se také dýchání zpomalí.

Hormonální otok

V prvních dnech po porodu mohou mít děti oteklé genitálie nebo prsíčka. Stává se to vlivem hormonů matky. U novorozených holčiček se může dokonce objevit slabé krvácení z pochvy. Je také hormonálního původu a nemusí vás znepokojovat.

Puchýřek na rtu

Uprostřed horního rtíku se někdy díky intenzivnímu sání vytvoří malý bílý puchýřek nebo mozolek. Není to bolestivé. Nepotřebuje žádnou léčbu a zmizí během několika týdnů.

Pokožka

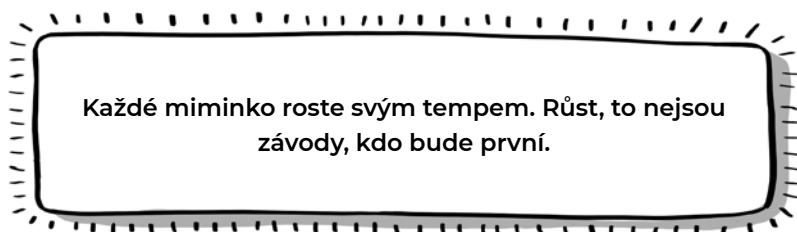
Barva pokožky novorozeného miminka bývá růžová až do červena. Na pokožce mohou být patrné flíčky a může se místy odlupovat. Zmizí to samo, není třeba žádná léčba nebo zvláštní péče.

Přebalování

První stolice děťátka je černá a lepkavá. Říká se jí smolka. Je to produkt trávení děťátka v průběhu těhotenství a svým způsobem ochranná náplň střeva. Jakmile začne děťátko přijímat více mléka, což bývá tak třetí den po porodu, konzistence a barva stolice se mění nejprve do zelenohněda, posléze nabývá konzistenci a vzhled míchaných vajíček nebo hořčice. Při přebalování omyjte velmi pečlivě vše, co vidíte. Opravdu opatrně a důsledně omyjte oblast za šourkem u chlapečků a oblast stydkých pysků u holčiček.

Váhová kritéria

První naměřené hodnoty mohou být nesprávné. Někdo se mohl zmylit při čtení váhy nebo to mohl nesprávně zapsat. Tekutiny podávané během porodu matce v infuzích mohou ovlivnit – zvýšit – váhu dítěte. Nadbytečné tekutiny zadržené v těle miminko později vyčůrá. Díky tomu se ale může zdát, že na váze příliš ubralo. Děti většinou během prvních tří až pěti dní shodí okolo 10 % porodní váhy. Je důležité odpozorovat, kdy dosáhly své nejnižší váhy a kdy začaly opět přibývat. Nejnižší váha novorozeného děťátka se pak považuje za základní. Do čtyř týdnů po porodu by mělo děťátko přibrat alespoň 500 gramů a raději více.



Komunikace

Děti neumějí mluvit, ale komunikovat umějí. Umějí vyjadřovat potřebu jíst tím, že dělají sací pohyby rtíky, někdy se přisají na pěstičku nebo prstíky anebo natáčejí hlavičku, jako by hledaly bradavku. Když děťátko pláče, urgentně hledá vaši pozornost. Možná jste si nevšimla, že vám již dřív naznačovalo, že má hlad, možná je počurané nebo pokakané. Může být unavené. Možná ho něco bolí anebo jen potřebuje spojení s někým milovaným. Snažte se zachytit podněty, které k vám miminko vysílá, dříve než se z nich stane zběsilý křik. Nejenže tím uspokojíte jeho potřeby a snáze ho uklidníte, ale také ho naučíte důvěřovat, že

jeho volání má smysl a jeho potřeby někdo naplní. Časem se naučíte rozpoznat, proč v určitou dobu a za určitých okolností pláče. Ale než k tomu dojdete, je dobrým pravidlem nabídnout mu prs, když je nespokojené a pláče. Někdy pomůže jen pohoupání (s miminkem netřeste!) v náručí, v závěsu ze šátku na nošení dětí nebo v nosítku. Pohoupáním, nošením nebo včasnou reakcí na jeho podněty miminko nerozmazlíte. Naučíte ho, jak vyjádřit své potřeby, a ujistíte ho, že své podněty nevysílá nadarmo.

Ublinkávání

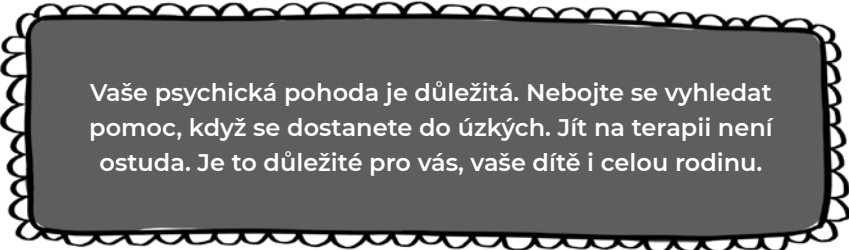
Mnohé děti si po jídle ublinknou. Je to normální. Sval při vstupu do žaludku je nezralý a vždycky mléko dole neudrží. Ublinkávání většinou ustane okolo šestého měsíce života. Do té doby se tento sval posílí a dovyvine. Ublinkávání můžete zamezit nebo alespoň omezit tím, že po krmení podržíte děťátko několik minut ve svislé, nebo raději šikmé pozici. Šikmá pozice po krmení pomůže také k odříhnutí. Všechny děti si ale po kojení odříhnout nepotřebují. Kdyby bylo vaše miminko jedním z nich, nedělejte si kvůli tomu starosti.

Všechno se mění. Když máte pocit, že máte vše pod kontrolou a zvládáte to s přehledem, děti vám to všechno překopou. Běžné, pravidelně vykonávané činnosti se mění, potřeby dítěte a spánkové návyky také. Je to normální součást rodičovství. Děťátko roste a jeho potřeby se přirozeně mění. Nedělá to proto, aby vás přivádělo k šílenství, nějak se snaží vypořádat se svým vlastním růstem. Buďte flexibilní, na stálé změny si zvykejte a přijměte je.

Poporodní změny nálad

Lze předpokládat, že po té velikánské fyzické, hormonální a osobní změně, která po porodu miminka nastala, budou vaše emoce a nálady jedno velké, pořádně zašmodrchané klubko. Mysl se bude snažit vypořádat se vším novým. Přechod k rodičovství, snaha naučit se pečovat o miminko a o sebe, přijetí nového člena rodiny, společenské (ale i vaše vlastní) očekávání, že budete perfektními rodiči, lehká krize v partnerském vztahu – to všechno může probíhat najednou a v době, kdy jste unavená a nevyspalá.

Kromě toho, že některé ženy jsou vnímavější a citlivější vůči hormonálním změnám, vaše nálady mohou ovlivnit další stresové situace. Můžete se cítit osamocená, protože budete vychovávat děťátko bez partnera nebo žijete daleko od svých blízkých, kteří by vás mohli podpořit, nejste úplně spokojená ve svém partnerském životě, prožíváte finanční krizi nebo máte nedostatek sebedůvěry. I další nepříjemné události, jako například dřívější potrat, traumatické těhotenství nebo porod (nyní či dříve), nutnost ošetření děťátka na jednotce intenzivní péče a podobně mohou přispět k výkyvům nálad a pocitu bezmoci. Potíže s kojením jsou také jedním z nejmocnějších faktorů navozujících pocit neschopnosti a bezmoci. Je třeba nalézt způsob, jak se s negativními pocity vypořádat. Pokud by byl stav vážný, vyhledejte odbornou pomoc.



Vaše psychická pohoda je důležitá. Nebojte se vyhledat pomoc, když se dostanete do úzkých. Jít na terapii není ostuda. Je to důležité pro vás, vaše dítě i celou rodinu.

Tatínkové také potřebují pomoc

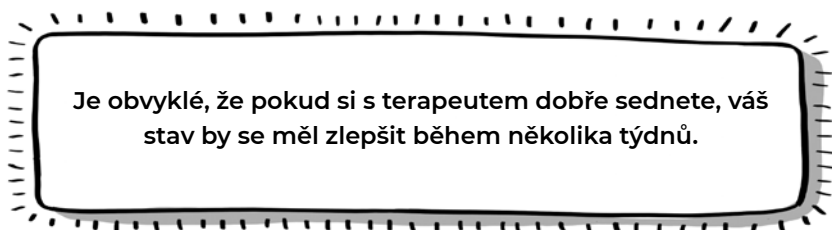
Novopečené maminky nejsou jediné, kdo potřebuje po porodu pomoc. Často se do potíží dostanou i tátové a partneři. Tímto tématem se dokonce zabývají i kampaně, jako skotská „How are you dad?“ (www.fathersnetwork.org.uk), které upozorňují na fakt, že i tatínkové po porodu potřebují psychickou podporu.⁶

6 U nás se otcům věnuje organizace LOM, www.ilom.cz.

Jak požádat o pomoc

Během poporodních návštěv se vás bude porodní asistentka nebo lékař ptát, jak se vám daří. Pokud byste se po stránce psychické necítila dobře, nebojte se to zmínit a požádat o pomoc. Měli by vás propojit s odborníky zabývajícími se psychickým zdravím po porodu. Měli byste probrat otázky typu: Jak se cítíte? Kdy se tak cítíte? Jak se vám po porodu změnil život a jak si na to zvykáte? Pokud by to byla vaše první návštěva psychoterapeuta, možná vás překvapí, jak hluboko do vaší osobní minulosti půjde. To je právě klíč k uzdravení. Kdybyste nenašla osobní pomoc ve vašem okolí, zkuste konzultaci přes videohovor.

Typ terapie, který potřebujete, závisí na tom, jak vážné jsou vaše potíže. Obvykle během konzultace mluvíte s psychoterapeutem o tom, jak se cítíte, co u vás vyvolává změny nálady, jaké změny ve vašem životě právě probíhají a jak se vám daří je zvládat.



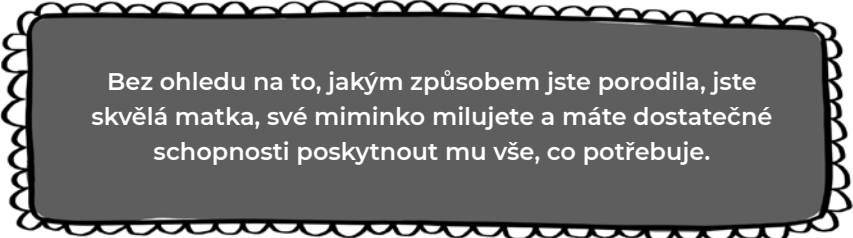
Těžký porod

Před porodem jste si vytvořila nějaká očekávání, jak asi bude porod probíhat. Je docela možné, že se skutečnost od vašich očekávání významně lišila. Možná byl nutný převoz z domácího prostředí nebo z porodního centra do nemocnice. Možná skončil porod neočekávaně císařským řezem, vakuem extrakcí nebo kleštěmi. Možná jste měla pocit, že vám nikdo nenaslouchá a nerespektuje vaše přání. Na jedné straně je žena vděčná, že je zdravá a má zdravé dítě, současně se na druhé straně může cítit nespokojená s tím, že její porodní prožitek nebyl v souladu s očekáváním. V době, kdy procházíte takovými pocity, je dobré vyhradit si čas jen pro sebe a pro miminko, abyste s ním navázala hlubší vztah. Podobné pocity se mohou dostavit krátce po porodu nebo až za týdny či měsíce po něm. V každém případě je dobré se jimi zabývat a začít s nimi pracovat, jinak se může stát, že to ve vás bude vřít a může to vyústit v dlouhodobé potíže. Jeden ze způsobů, jak se zbavit tíživých myšlenek, je vypsát se z nich. Jednoduše napište svůj porodní příběh zcela bez zábrán. Nic neskrývejte. Nebo ten příběh

vyprávějte poporodní dule nebo důvěrné kamarádce. Někdy pomůže, když se setkáte s nezávislou, nezaujatou porodní asistentkou, která vám může pomoci zpracovat, co se během porodu stalo a proč.

Někdy se ženy rozhodnou podat oficiální stížnost na porodní asistentku, lékaře nebo celou nemocnici. I to je v pořádku. Nevadí, že vám to potrvá několik měsíců, než se k tomu dostanete. Vaše dula nebo porodní asistentka vám stížnost mohou pomoci sepsat.

Stížnost by mohla splnit svůj účel, jestliže vaše jasně vyjádřená přání nikdo nerespektoval a nikdo vám nevysvětlil, proč nepostupuje tak, jak jste si přála. Nepoužívejte a nevnímejte ji ale jako odplatu, mnohem více vám pomůže osobní terapeutické setkání, kde můžete dát průchod svému rozhořčení. Zkušený terapeut vám může pomoci zpracovat emoce a pochopit pocity, které ze svého porodního zážitku máte. A mohou to být pocity nebo dávná zranění, která se kvůli porodnímu zážitku opět ozvala a která byste těžko zvládala sama, zvláště když odvádějí vaši mysl od miminka.



Bez ohledu na to, jakým způsobem jste porodila, jste skvělá matka, své miminko milujete a máte dostatečné schopnosti poskytnout mu vše, co potřebuje.

Poporodní blues

V prvních týdnech po porodu pociťuje spousta žen takzvané poporodní blues (nebo baby blues). Zdravotníci to považují za dočasnou, všeobecně neškodnou reakci, která je způsobena hormonálními změnami po porodu. Je to podobné silnému premenstruačnímu syndromu. Poporodní blues se může projevat:

- Plačtivostí
- Bouřlivými emocemi
- Střídáním nálad
- Podrážděností

Nejsilnější projevy bývají krátce po porodu, většinou vymizí do dvou až tří týdnů. Ačkoli poporodní blues není nebezpečné, přesto budete potřebovat podporu, aby vám v prvních týdnech pomohla. Zkrátka další pár rukou, nebo dva, vám svou pomocí v domácnosti může značně ulevit od příznaků poporodního blues.

Poporodní úzkost

V prvních týdnech rodičovství bývá úzkost normální, protože se přizpůsobujete své nové úloze a všemu, co se kolem toho děje. Úzkost sama o sobě může mít následující projevy:

- Obavy z toho, zda věci, které děláte, děláte dobře.
- Obavy z toho, zda je děťátko v pořádku a jestli jste dost zralá na pozici rodiče.
- Ztráta radosti.
- Potíže se soustředěním.
- Pocit izolace a beznaděje.

Obavy a úzkost se vám mohou v duši práť. To může nakonec vyústit ve fyzické potíže. Mezi časté patří:

- Problémy se zažíváním.
- Tlak na hrudníku.
- Napětí ve svalech.
- "Krátký dech" čili pocit, že se nemůžete dodechnout.
- Neklid.
- Nespavost.

Poporodní úzkost většinou začíná v prvních třech měsících po porodu. U některých žen se příznaky mohou objevit už během těhotenství. Je značný rozdíl mezi nejistotou a úzkostností, která je v počátcích rodičovství normální, a mezi vážnou, dlouhodobou úzkostí, která ovlivňuje jak vaši psychiku, tak schopnost sociálně fungovat. V případě vážné úzkosti potřebujete podporu a léčení. Léčba zahrnuje

psychoterapii nebo jiné formy profesionálního poradenství a také svépomocné techniky, jako je pravidelné cvičení, praxe mindfulness, relaxace, masáže a dostatek spánku. Je důležité stanovit si priority a dostatečně spát. I to může pomoci zlepšení stavu.

Ke stanovení diagnózy „psychická porucha“ nemusejí být přítomny všechny příznaky. Stačí některé z nich. To platí pro všechny typy psychických poruch, o kterých zde budeme hovořit.

Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

U některých žen se tato porucha projeví po traumatizujícím zážitku z těhotenství nebo porodu. Některé z příznaků PTSD:

- Noční můry.
- Záblesky vzpomínek z minulosti.
- Pocit zranitelnosti, úzkost či strach, když se nacházíte v podobné situaci (třeba u zubaře).
- Vyhýbání se tomu, co vám připomíná porod (například nechcete projít kolem místa, kde se dítě narodilo).
- Pocit otupělosti vůči partnerovi či dítěti.
- Kontrolování miminka častěji než je běžné, například několikrát za noc.
- Vracející se negativní myšlenky.
- Vracející se negativní emoce.
- Poruchy spánku, nespavost.
- Pocit rozčilení nebo izolace.

PTSD se u přibližně 2–5 % žen objevuje po traumatizující nebo příliš zahrnující události – například příliš autoritativní personál v nemocnici nebo pocit, že jste úplně mimo kvůli nesnesitelné bolesti při porodu. K léčení se využívá psychoterapie a poradenství.

Posttraumatická stresová reakce (PTSR)

Od PTSD se liší posttraumatická stresová reakce, která je normální reakcí na zátěž. Objevuje se po traumatické nebo velmi náročné události, která nemusí být na první pohled nijak výjimečná či nebezpečná – stačí, abyste měla pocit, že vy nebo miminko jste v nebezpečí kvůli něčemu, co jste cítila, slyšela, viděla nebo čemu věříte, a to i v případě, že vám ve skutečnosti reálné nebezpečí nehrozilo. Mezi faktory, které přispívají k jeho symptomům, patří:

- Špatná zdravotní péče či ošetření anebo zbytečně bolestivé zákroky.
- Zdravotní péče, která není založená na vědeckých výzkumech.
- Nedostatečná komunikace mezi zdravotníky a vámi.
- Ztráta pocitu kontroly následkem toho, že zdravotníci nerespektovali vaše porodní přání.
- Porod náročný po tělesné stránce (předčasně narozené miminko, akutní císařský řez, nástřih, porod s pomocí kleští nebo vakuumextraktoru).
- Zranění miminka v průběhu porodu.
- Oddělení od miminka, zvláště je-li na novorozenecké jednotce intenzivní péče.

PTSR se léčí psychoterapií nebo psychologickým poradenstvím. V případech, kdy se příznaky objeví do jednoho měsíce po porodu a trvají alespoň měsíc, je možné, že máte vážné trauma neboli posttraumatickou stresovou poruchu (PTSD).

PTSR může být normální reakcí na zátěžovou událost – váš mozek potřebuje čas, aby zpracoval, co se stalo. Jste stále silná žena, která umí zvládat náročné situace.

Poporodní deprese (PPD)

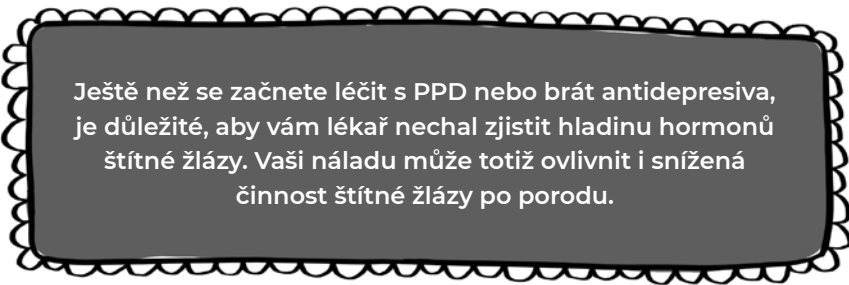
Vyššímu riziku poporodní deprese jsou vystaveny ženy, které měly k depresím sklony již před těhotenstvím nebo v minulém těhotenství. Stejně tak je pravděpodobnější u žen, které se starají o miminko, jehož zdravotní stav klade na pečujícího nadměrné nároky. Nedostatek spánku a nedostatek podpory v raném poporodním období také zvyšují riziko PPD.

Příznaky poporodní deprese se mohou objevit okamžitě po porodu, ale také pár měsíců o něm. Mohou se rozvinout několik dní po porodu nebo naváží na projevy poporodního blues. Pokud trvají déle než dva týdny, je třeba vyhledat odbornou pomoc. Poporodní deprese je vážnější problém než poporodní blues a postihuje 10–15% novopečených matek. Onemocníte-li poporodní depresí, neznamená to, že jste špatný rodič. Je to nemoc jako každá jiná. Mezi příznaky patří:

- Častý pláč.
- Časté změny nálad.
- Deprese či silná úzkostnost.
- Deprese nebo deprese s úzkostí.
- Ztráta zájmu o věci, ze kterých mívají lidé normálně radost (včetně miminka).
- Změna chuti k jídlu a snížení hmotnosti (ačkoli snížení hmotnosti může být spojeno s přechodem organismu k normálu).
- Přílišná spavost, nebo naopak nespavost (i to může souviset s pouhým návratem organismu k normálu).
- Pocit zpomalení, neklidu nebo podrážděnosti.
- Pocit viny nebo nepotřebnosti.
- Neschopnost sžít se s dítětem nebo o ně pečovat.
- Neschopnost se soustředit nebo uvažovat s jasnou myslí (to se ale může vázat i k pouhému nedostatku spánku).
- Občasné myšlenky na sebepoškozování, smrt nebo sebevraždu.

Poporodní deprese se léčí úplně stejným způsobem jako deprese v kterékoli jiné fázi života. Obvykle se využívá psychoterapie, poradenství, doporučuje se větší podpora ze strany členů rodiny, někdy je nutno přistoupit k antidepresivům a/nebo hormonální léčbě. Je třeba se ujistit, že předepsané léky můžete užívat i v době kojení. Pomocnými metodami mohou být masáž, relaxace a léčba světlem. A také je třeba se dobře a zdravě stravovat a hodně spát.

Pro stanovení diagnózy poporodní deprese nemusíte vykazovat všechny příznaky. Také se může stát, že budete někde na hraně mezi mírnější a vážnější psychickou poruchou. Při léčení zkoušejte, které z navrhovaných metod na vás budou účinkovat. Třeba začněte tím, že svůj porodní proces rozeberete s porodní asistentkou. Každý hojivý proces probíhá jinak. Nejdůležitější je, že si svého psychického zdraví vážíte a hledáte pomoc.

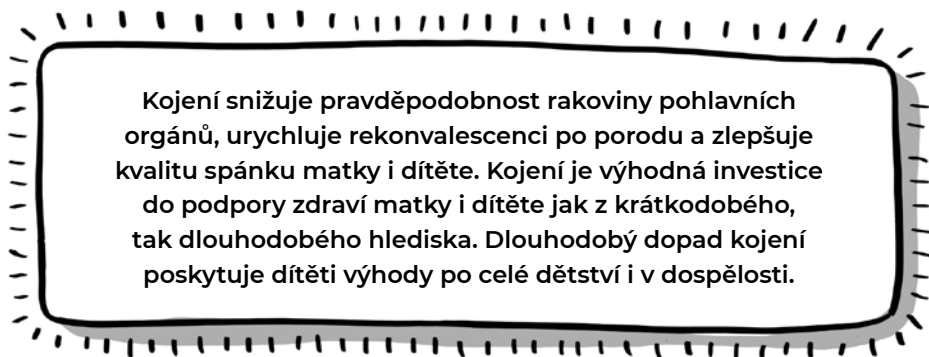


Ještě než se začnete léčit s PPD nebo brát antidepresiva, je důležité, aby vám lékař nechal zjistit hladinu hormonů štítné žlázy. Vaši náladu může totiž ovlivnit i snížená činnost štítné žlázy po porodu.

První týdny kojení

Tvorba mateřského mléka je součástí fyziologického těhotenství, porodu a mateřství. Každá kapka mateřského mléka se počítá, a to bez ohledu na to, jestli plánujete kojit měsíc, rok nebo déle. Mateřské mléko, které dítě dostane v prvních týdnech a měsících života, je obrovskou investicí do jeho, ale i vašeho zdraví. Kojení v nejrannějším poporodním období napomáhá zavinování dělohy. Pomáhá „ukázat“ hormony matky, jemně nastartovat imunitní systém dítěte a podporuje pomnožení přátelských bakterií v zažívacím systému miminka. Přiložení dítěte co nejdříve po porodu může snížit riziko velkého poporodního krvácení. Zvláště důležité je kojení po císařském řezu nebo obtížných porodech.

Jednoduše vzato – kojení je z biologického hlediska normální. To ovšem neznamená, že je to vždy jednoduché. Někdy žena potřebuje podporu po dlouhou dobu.



Mlezivo (kolostrum)

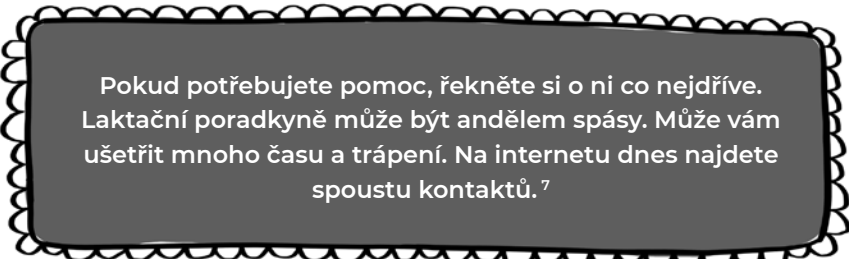
Prvotní mléko, které organismus matky vytváří, je mírně lepkavé, hustší, zlatavě zbarvené. Říká se mu mlezivo (cizím slovem kolostrum). Je to kalorická a imunologická bomba. Organismus vytvoří jen pár kapek denně. Žaludek miminka je v prvních dnech velký jako třešnička a trávicí systém si musí zvyknout na trávení nových látek.

Umožněte miminku, aby se pohodlně přisálo

Základem úspěchu je správné přisátí, tak může dítěte prs efektivně vyprazdňovat. Pohodlně se usadte (pokud budete kojit vsedě),

podepřete miminko třeba polštářem tak, abyste jeho váhu nemusela nést na ruku. Vždy si podávejte dětátko k prsu, nikoli prs k dětátku. Miminko by mělo být natočené bříškem k vašemu břichu. Podrážděte malinko horní rtík miminka. Tím ho inspirujete k otevření pusinky dokořán. Miminko by mělo uchopit nejen bradavku, ale i větší část dvorce. Nesnažte se odtahovat prsní tkáň od nosičku. A naopak netlačte dítěti hlavičku k prsu. Správné přisátí by mělo být nebolestivé. Možná jen v prvních dnech může přisátí na pár sekund zabolet, ale to brzy přejde. V prvních dnech až týdnech si můžete uvědomovat i reflexní spuštění mléka jako reakci na oxytocin (takzvaný let-down-reflex). Některé ženy si jen všimnou, že mléko samovolně vytéká i z druhého prsu, jiné cítí mírné brnění hned při přikládání miminka. Spuštění mléka může ale nastat i až po několika minutách sání dítěte. Miminko by nemělo vydávat během sání mlaskavé zvuky.

Chvilku to trvá, než se s miminkem sladíte a než se naučíte, jak ho správně přiložit k prsu. I jemu chvilku trvá, než se naučí, jak se správně přisát. Nicméně je nutné na tom pracovat, protože je to základ úspěšného a radostného kojení. Při prvních pokusech požádejte o pomoc porodní asistentku nebo sestřičku. Je nezbytně nutné, abyste se při kojení cítila pohodlně. Ještě lépe – abyste se těšila, jak si při kojení odpočínáte. Alespoň 20 minut. Obložte se polštáři, vyberte si pohodlné křeslo a naučte se kojit vleže na boku.



Pokud potřebujete pomoc, řekněte si o ni co nejdříve. Laktiční poradkyně může být andělem spásy. Může vám ušetřit mnoho času a trápení. Na internetu dnes najdete spoustu kontaktů.⁷

7 Podrobné užitečné rady pro kojení najdete například na www.kojeni.cz, www.mamila.cz, www.spokojeni.org.

Většina prsního dvorce (tmavá oblast kolem bradavky) je v ústech miminka.

Bradička miminka jemně tlačí na prs.



PŘISÁTÍ

Horní a spodní rty miminka jsou ohrnuté ven.

Mezi nosem a prsem je jen velmi malý prostor.

Pololeh (polosed) na zádech, dobře podložená záda, aby vám bylo pohodlně.

Miminko se v podstatě samo drží v poloze.



V POLOLEŽE NA ZÁDECH

Miminko leží na bříšku a celým tělíčkem se vás dotýká.

Najděte takovou polohu, která bude pohodlná vám oběma a, miminko dle potřeby přidržujte.

Polohy při kojení

VLEŽE NA BOKU

Volné dýchací cesty.

Vaše spodní ruka je předsunutá dopředu, abyste se nepřevalila přes miminko.

Tělíčko miminka je natažené.

Vaše tělo a tělíčko miminka tvoří tvar písmene V.



Polštářek na podepření hlavy, zad a kolen.

Pevná podložka, ze které není možné spadnout.

Pro snazší přisátí můžete podávat dítěti prs rukou s prsty ve tvaru písmene C (opozice palce).

Bradička by se nikdy neměla dotýkat hrudníčku.

Ruka objímá miminko.

Hlavička a krček miminka spočívají uvnitř vašeho lokte.

V NÁRUČÍ

Hlavička mírně zakloněná, brada směřuje k prsu, nosík lehce od prsa.

Miminko je přitisknuté na tělo mámy, bříškem na vašem břiše.

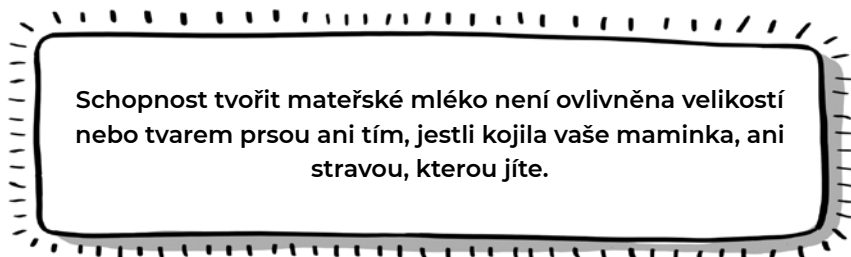


Ucho, rameno a bok miminka jsou v jedné linii.

Pro větší pohodlí podložte miminko polštářem.

Tvorba mléka

Množství mléka, které tělo vytvoří, se řídí systémem poptávky a nabídky. Čím častěji budete miminko přikládat k prsu a čím lépe prs při každém kojení vyprázdní, tím více mléka bude tělo tvořit. Kdybyste časem měla pocit, že mléka ubývá, začněte přikládat děťátko k prsu častěji.



Dětský žaludek

Žaludek novorozeného miminka je zpočátku maličkatý. To znamená, že potřebuje jíst častěji po menších dávkách. V prvních dvou týdnech po porodu si s množstvím mléka starosti nedělejte. Jen děťátko často přikládejte. Novorozeným dětem vyhovuje spíše časté kojení než velké dávky jednou za delší dobu.

Velikost dětského žaludku si můžete představit asi takto:

První den – jako třešnička

Třetí den – jako vlašský ořech

Sedmý den – jako malá švestka

Třicátý den – jako slepičí vajíčko

Nástup laktace (spuštění plného mléka)

Plné mléko se začne tvořit většinou druhý až třetí den po porodu. Může to trvat i déle, třeba po císařském řezu. Prsy se mohou naplnit náhle, během několika hodin. Pak máte pocit, že jsou plné, mohou být tuhé a citlivé na pohmat, mohou být teplé. V ideálním případě by miminko mělo vypít všechno mléko. Prs pak bude na pohmat opět měkký.

Jak velký je žaludek miminka?



PRVNÍ DEN
5 mL
OLIVA



DRUHÝ DEN
5-15 mL
JAHODA



TŘETÍ DEN
15-30 mL
CHERRY RAJČÁTKO



ČTVRTÝ DEN
30-45 mL
VAJÍČKO



PÁTÝ DEN
45-60 mL
MANDARINKA

Bříška a plenky

Jak poznám, že má miminko dost mléka?

Během 24 hodin má miminko mít:



1.

Alespoň
1 mokrou plenu

1 nebo
2 zašpiněné
pleny (stolice
je černá nebo
tmavě zelená)

2.

Alespoň
2 mokré pleny

3.

8-12
krmení

Alespoň
3 mokré pleny

Nejméně
3 špinavé pleny
(stolice je
hnědá, zelená
nebo žlutá)

Miminka
ztrácí 7-10%
z porodní váhy.

4.

Pokud
miminko
spí příliš
dlouho,
bude
potřeba ho
na kojení
budit.

Alespoň
4 mokré pleny

Nejméně
3 špinavé pleny
(stolice je
běžová, žlutá
a může být
hrudkovitá)

Znovu
dosáhnout
porodní váhu
by měla do
2 týdnů.

5.

6.

7.

Alespoň
6 mokrých
plen, moč je
světle žlutá
nebo čirá

„Mokrý plenka“ znamená,
že obsahuje alespoň 2-4
polévkové lžičce tekutiny

„Špinavá plena“
znamená, že má skvrnu
nejméně 2,5 cm širokou

To, že je dítě přiloženo k prsu, ještě neznamená, že pije. Děťátko skutečně pije tehdy, když se mu čelist zvedá a zase klesá. Každou chvíli se zastaví a následuje zvuk typický pro polykání. Můžete pozorovat, že pracují i svaly na konci tváří, nejen okolo pusinky. Není na škodu, když po „jídle“ zůstane miminko ještě chvíli u prsu. Jen tak, pro pohodu, útěchu a pomazlení. Stimuluje tak bradavku a dává podnět k větší produkci mléka.

Jak poznám, že má miminko dost?

Od druhého dne po porodu byste měla děťátko přiložit desetkrát až dvanáctkrát během 24 hodin. Prvních šest týdnů je důležitých. Pokud by miminko chtělo kojení zaspát, je potřeba je budit. V prvních dnech života mohou být některé děti spavější například proto, že jejich matky dostaly během porodu nějaké léky nebo se u nich silněji rozvinula novorozenecká žloutenka. Tak nebo tak, je třeba zajistit, aby miminko jedlo dostatečně často.

Čas mezi kojeními se měří od začátku jednoho kojení do začátku kojení následujícího.

Od pátého dne po porodu by mělo děťátko počurat 6–8 plenek denně (to znamená, že 6–8× čuralo). V mokré plence bývají tak 2–3 polévkové lžičice tekutiny. Někdy si to na jedné suché plence vyzkoušejte, abyste měla srovnání, jak je taková počuraná plenka těžká. Stolicí mívá 3–4× denně. Za normálně pokakanou plenkou považujeme tu, na které je skvrna 2,5 cm široká). Pokud děťátko splňuje tato kritéria, můžete si být jistá, že má mléka dost.

****Uvedená čísla jsou směrodatná jen tehdy, pokud je dítě plně kojené a nedostává žádné další tekutiny.**

Měla byste dětátko přes den přikládat minimálně každé dvě hodiny a v noci nejdéle za tři hodiny.

Mám dávat miminku ještě další tekutiny nebo stravu?

Mateřské mléko by mělo být jedinou stravou a tekutinou zároveň, kterou dětátko dostává. Výjimkou jsou situace, kdy lékař předepíše léky nebo dietní opatření. Zaživací systém miminka roste a dozrává a je dobré jej nepřetížít dalšími tekutinami.

Může se stát, že z nějakého vážného důvodu budete od miminka oddělena. V takovém případě požádejte zdravotníky, aby ho krmili vaším odstříkaným mlékem nebo lidským mlékem z mléčné banky.

Růstové spurty

Zjistíte, že jsou období, kdy chce být dítě u prsu téměř nepřetržitě. Je to proto, že prochází růstovým spurtem a potřebuje více živin (nebo v jiném poměru) a tím pádem, než se složení upraví, více mléka. Tím, že miminko budete přikládat častěji, budete stimulovat vlastní tělo ke zvýšené tvorbě mléka a změně „receptury“. Růstové spurty většinou nastávají:

3., 6. a 9. den

3., 6. a 9. týden

4. a 6. měsíc po porodu

Vaše prsy jsou zaplavené mlékem, jako je řeka zaplavená vodou. Někdy méně, někdy více. Někdy teče rychle, jindy pomaleji. Ale mléko teče vždycky.

Co bych měla jíst?

Kojící ženy by měly mít pestrou stravu bohatou na živiny a minerály. Složení stravy by mělo být podobné jako v těhotenství. Na zvážení je užívání vitaminových doplňků stravy.

Měla bych dát dítěti dudlík nebo lahev?

Bylo by dobré, kdyby se vám podařilo obejít se bez dudlíku a krmení z lahvičky alespoň šest týdnů. Za tu dobu by se mělo miminko naučit, jak se správně přisát a pít z prsu. Sání dudlíku a lahvičky je zcela jiný typ sání, než dětátko musí použít při pití z prsu (i když výrobci saviček tvrdí v reklamách něco jiného.) Pro miminko je jednodušší vypít mléko z lahvičky a může začít prs odmítat.

Jak dlouho bych měla kojit?

Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení (to znamená žádné jiné tekutiny ani potraviny) alespoň šest měsíců. Pak je dobré pomalu přidávat miminku zeleninu, maso a ovoce, ale s těmito příkrmy kojit dva roky i déle. Každá kapka mateřského mléka je pro dítě tekuté zlato a mělo by jí dostat co nejvíce.

Jak mám snížit tvorbu mléka nebo přestat s kojením?

Jak už bylo řečeno, množství mléka, které vaše tělo tvoří, závisí na tom, jak často a jak dobře jsou prsy vyprazdňovány. Když budete chtít omezit tvorbu mléka nebo přestat s kojením, přikládejte dítě k prsu méně často. Jestliže nekojíte a chcete zamezit tvorbě mléka, musíte mléko odstříkat. Kdykoli cítíte, že jsou prsy plné, odstříkejte jen tolik, abyste cítila, že jsou na pohmat měkčí. Nevyprazdňujte prs zcela. Za několik dní by měla tvorba mléka klesnout a za týden či dva by měla ustát.

Bezpečné společné spaní s miminkem

Většina rodičů sdílí svou postel s miminkem přinejmenším několik týdnů po porodu a zvláště tehdy, když žena kojí. Společné spaní s děťátkem je příjemné jak rodičům, tak dětem. Má to ale svá pravidla, která je třeba zachovávat, aby bylo společné spaní bezpečné.

- Spěte s děťátkem na pevné matraci.
- Ujistěte se, že všechny možné mezery, škvíry nebo záhyby jsou překryté, aby se děťátko nemohlo někam posunout a spadnout.
- Miminka by nikdy neměla spát na pohovce, křesle nebo jakémkoli měkkém povrchu, a to ani sama, ani s někým dalším.
- Oblékejte děťátko do jednoduchého lehkého oblečení bez řemínků a tkaniček, aby mohlo volně pohybovat rukama i nohama.
- Při společném spaní by mělo být děťátko vedle matky směrem ke zdi nebo k ohradce, která by mu mohla zabránit v pádu z postele. Hlavička by měla být přibližně v úrovni matčina prsu.
- Společné spaní s miminkem není vhodné, pokud jste vy nebo váš partner kuřáci. Nevhodné je to také tehdy, jestliže jste před spaním pila alkohol nebo jste si vzala prášky na spaní či jiné léky, které ovlivňují pozornost.

Bezpečné společné spaní

Miminko může spát ve vaší posteli nebo v postýlce, která je k vaší připevněná.



MEZERY MEZI NÁBYTKEM, STĚNAMI A MATRACÍ JSOU UZAVŘENÉ A ZAKRYTÉ.

MIMINKO MŮŽE VOLNĚ HÝBAT RUKAMA A NOHAMA.

MIMINKO LEŽÍ MEZI VÁMI A STĚNOU NEBO POSTRANICÍ POSTÝLKY.



HLAVA MIMINKA JE NA ÚROVNI MATČINÝCH PRSOU.

PODLOŽKA JE PEVNÁ, BEZ POLŠTÁŘŮ, HRAČEK, TĚŽKÝCH PEŘIN NEBO DEK.


KDYŽ SE BUDE MIMINKO PŘEVALOVAT, NEMŮŽE NIKDE SPADNOUT.

OBLEČENÍ MIMINKA JE LEHKÉ, BEZ ŠŇŮREK, STUH NEBO PÁSKŮ.

S miminkem v posteli byste neměli spát, pokud jste kuřáci nebo jste pod vlivem látek, které způsobují změny pozornosti nebo vnímání (některé léky, alkohol a drogy).

Obtížné chvíle v poporodní době

Děťátko přechází z příjemně teplého beztřížného prostředí, kde mu nikdy nebyla zima, nikdy nemělo hlad, nikdy se necítilo počurané, nikdy nebylo samo, do prostředí, kde nutně potřebuje pomoc, aby se mohlo cítit dobře. Jeho malinké tělíčko se teprve učí dýchat, přijímat a trávit potravu a vylučovat. A navíc roste tak rychle jako nikdy předtím. To s sebou může přinášet růstové bolesti. Bude se vám s tím svěřovat způsobem, který umí. Jsou to na malého človíčka velikánské nároky a bude od vás potřebovat spoustu pomoci a podpory.



Dítě vám to nedělá schválně těžké. To ono samo to má těžké.

Děti pláčou

Děti sdělují své potřeby různým způsobem. Jeden z nich je pláč. Pláčem rozhodně rodiče netrestají. Miminka neumějí mluvit a pláčem sdělují, že je něco trápí a potřebují pomoc. To, že budete reagovat na pláč dítěte, neznamená, že ho rozmazlujete. Dokazujete mu tím, že ho máte ráda, posilujete jeho důvěru ve svět kolem, posilujete jeho sebedůvěru a schopnost komunikace a, můžete mu pomoci k větší nezávislosti. Necháte-li přejít pláč děťátka do zoufalého pláče, zvyšujete tím jeho úzkost a nejistotu a bude pak ještě těžší je utiřit.

Miminko může plakat například proto, že:

- Má hlad.
- Je toho na ně moc (příliš mnoho návštěvníků, hlasité zvuky...).
- Nudí se nebo se cítí samo. (Děti potřebují mít každý den nějakou smyslovou aktivitu.)
- Potřebuje uklidnit, pochovat nebo pohladit.

- Něco ho bolí, něco je mu nepohodlné. Zkontrolujte, zda nemá mokré plenky, zda je nemá moc pevně utažené, podívejte se, zda ho neškrtí oblečení.
- Možná je příliš unavené a nemůže usnout.

Jak na pláč reagovat

Reagujte už na jemné podněty miminka. Řiďte se intuicí. Zvýšíte tak jeho důvěru v okolní svět. Tím, že se ho budete snažit uklidnit, pomáháte mu naučit se, jak zacházet s vlastními emocemi. Později se bude učit zvládat emoce samo. Buďte trpělivá. Na jemné podněty miminka můžete reagovat různě: zvednout ho, přiložit k prsu, zkontrolovat plenky, pomazlit se s ním.

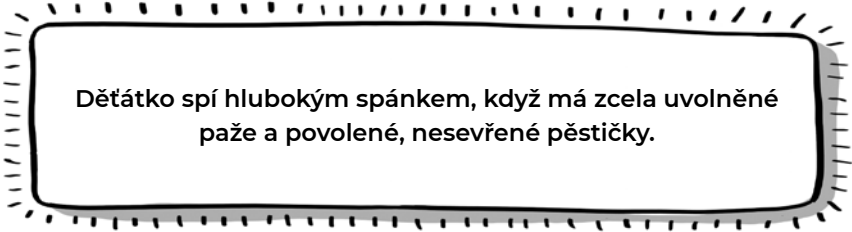
Noste děti. Děti, které jejich blízcí chovají a nosí, méně pláčou. Zvláště v prvních týdnech života. Je spousta možností, jak pohodlně miminko nosit nebo uchlácholit. Výborné a pohodlné jsou například šátky na nošení dětí, různá nosítka a podobně. Děťátko tak máte těsně na svém těle, ale ruce můžete mít volné.

Miminko můžete uklidnit i tak, že prostředí kolem něj připodobníte prostředí, ze kterého přišlo – ztlumte světlo, dbejte na to, aby mu bylo teplo, útulno a pohodlné, můžete pustit tichou příjemnou hudbu nebo bílý šum.

Nebojte se požádat o pomoc. Lidé většinou moc rádi pochovají miminko. Třeba babičky nebo dědečkové. Poproste je. Nemáte-li k dispozici prarodiče, najměte si poporodní dula. Může se děťátku věnovat, pohrát si s ním, hýčkat ho, věnovat mu pozornost ve chvílích, kdy vy nemůžete.

Spánek

Spánkové cykly miminek se liší od spánkových cyklů dospělých. Jsou kratší a chvíli jim trvá, než usnou hlubokým spánkem. Někdy potřebují, abyste je při usínání chovala. V prvních třech týdnech by se děti měly samy budit, nebo alespoň napolo vzbudit, na kojení každé dvě až tři hodiny. Někdy ale spí tak tvrdě, že potřebují pomoci.



Děťátko spí hlubokým spánkem, když má zcela uvolněné paže a povolené, nesevřené pěstičky.

To miminko by mohlo sát pořád

Je normální, že se chce děťátko často kojit. Mateřské mléko je lehce stravitelné a miminka mají malý žaludek. Je tedy logické, že ho potřebují zaplňovat po troškách. Tabulka velikostí žaludku byla uvedena v části o kojení. Až miminko trochu povyroste, povyroste i jeho žaludek a kojení tak často vyžadovat nebude. Přibližně 2.–3. den po porodu se děti dožadují mléka velmi intenzivně. Je to mimo jiné proto, že plodovou vodu, kterou měly v žaludku, již strávily a mleziva měly jen pár kapek. Další období, kdy vyžadují časté kojení, je období růstového spurtu.

Myslím, že má koliku

Kolika je někdy takové zaklínadlo pro veškeré dětské potíže a pláč. Přesto však se s kolikou u miminek do tří měsíců setkat můžeme. Kolika není jen tak nějaký pláč. Má své příznaky:

- Děťátko souvisle pláče více než hodinu a absolutně ničím je není možné uchlácholit.
- Vyžaduje velmi časté krmení v krátkém časovém odstupu. Pláče, když ho odpojíte od prsu.
- Vypadá, jako by mělo nafouknuté břicho.
- Zrudne v obličejí, jako by chtělo tlačit, ale nic z něj nevychází.
- Přitahuje kolínka k hrudníčku.

Kolika většinou začíná ke sklonku dne, kdy už jste i vy unavená. Většinou trvá několik týdnů. Jak děťátko roste, objevuje se méně často. Okolo třetího měsíce po porodu ustává zcela. Nevíme přesně, co koliku způsobuje. Všeobecně se má za to, že se vyskytuje u dětí, jejichž zažívací systém nebyl dostatečně zralý a roste. Když začne děťátko plakat, pokuste se ho utiřit. V době, kdy má koliku, občas pomáhá

přiložení k prsu. Pátrejte, v jaké pozici bude miminku nejlépe. Často je to víceméně vzpřímená pozice s mírným tlakem na břicho. Na koliku se můžete svým způsobem připravit třeba tak, že budete chodit brzo spát nebo si zdřímnete přes den, abyste měla energii a sílu večer nebo v noci děťátku při kolice pomoci.

Někdy děti trpí kolikou proto, že mléko vytéká z prsu rychle a lehce a ony jej nestačí správně polykat. V takovém případě se chvílemi dáví, kašlou, vypadají, že se při sání dusí, pouštějí prs, je jim u prsu nepohodlně, mají sklon ublinknout velké množství mléka nebo mívají napěněnou stolicí. Napolykají při tom spěchu hodně vzduchu, který je pak v břichu tlačí.

Jak takovým dětem můžete pomoci:

- Krmte je častěji a dříve, než se prsy zcela naplní.
- Zkuste děťátko přikládat, když napůl spí. Nebude při sání tak náruživé.
- Krmte miminko tak, aby bylo co nejvíce ve vertikální pozici. Gravitace pomůže se správným nasměrováním spolknutého mléka.
- Vyzkoušejte polohu, kdy je hlavička děťátka nad prsem (opět gravitace).
- Když vidíte, že miminko bojuje s tím, že mléko teče příliš, odpojte ho od prsu, trochu mléka odstříkejte (do připravené nádoby nebo do plenky či ručníku). Miminko přiložte opět k prsu až ve chvíli, kdy proud zeslábně.

Za pár dní nebo týdnů se děťátko naučí zacházet i s rychle a silně stříkajícím mlékem.

Zapamatujte si

- Nějakou dobu to potrvá, než se přizpůsobíte rodičovské roli. Stanovte si priority jak pro sebe, tak pro miminko.
- Nemusíte mít neustále všechno pod kontrolou – buďte flexibilní a nebojte se požádat o pomoc.
- Děti komunikují. Je na nás, abychom se naučili jejich způsobu vyjadřování.
- Po porodu se děti přizpůsobí životu mimo dělohu. Vůbec to pro ně není jednoduché. Je třeba být trpělivý.
- Rodičovství není perfektní – přehodnotte svá očekávání a buďte flexibilní.

Vyzkoušejte

Již jsme hovořili o afirmacích. Vyberte si dvě nebo tři a opakujte si je jen pro sebe několikrát denně.

- Mé tělo stvořilo tohle nádherné miminko.
- Moje tělo poskytlo v těhotenství miminku dostatečnou výživu a živí ho i po narození.
- Mé tělo se přizpůsobuje životu po porodu. Hubnutí není závod. Snižovat váhu mohu svým tempem.
- Promluví si s kamarádkou o svých pocitech. Připomene mi, že na sebe mám být hodná.
- Upřímně si s partnerem popovídám o svém těle a sexu.
- Vážím si podnětů, které ke mně moje vlastní tělo vysílá, a starám se také sama o sebe, abych se mohla dobře starat i o miminko.
- Je požehnáním stát se rodičem. Znamená to, že se moje tělo i srdce navždy změnily.



Plánování doby poporodní

S dítětem se rodí i matka. Každá nejistá svým způsobem. Přejod k mateřství je hluboký, ale těžký proces. A to je na něm tak lidské.

Alexandra Sacks, psychiatrička a autorka přednášky v programu TED Residency Talk „Nový způsob uvažování o přechodu k mateřství“.

Proč bych si měla vytvořit poporodní plán?

Prvních 40 dní (přibližně 6 týdnů) po porodu bylo tradičně považováno za výjimečné období v životě matky a rodiny. Lidé si uvědomovali, jak je toto období důležité pro zdraví a pohodu žen, jejich dětí a celých rodin. Když si v čas připravíte poporodní plán, může vám to usnadnit první týdny s nově narozeným dítětkem a uvidíte co všechno si můžete zorganizovat předem.

Všeobecný, flexibilní plán pro šestinedělí má podobný význam jako plán pro porod – utřídit si myšlenky a promyslet události, které vás čekají. Je praktické zvážit a prohodit všechny možnosti, které máte, připravit se na prvních pár týdnů a sbírat nápady, co byste dělala v náhlých a obtížných situacích. Dalším posláním poporodního plánu je to, že si uvědomíte, jak důležité je období šestinedělí pro vaše zdraví z dlouhodobého hlediska, pro zdraví vašeho miminka i rodiny. A možná si uvědomíte, že není dobré klást na sebe samu příliš velké nároky příliš brzy. Snad vám také pomůže postavit na první místo vaše vlastní zdraví, fyzické i psychické, odpočinek a dobré vztahy.

Co je třeba prohodit a předem naplánovat

Spoustu věcí můžete promyslet, prohodit a naplánovat několik měsíců před tím, než se miminko narodí. Žijete-li s partnerem, udělejte si čas a popovídejte si o následujících bodech. Jste-li bez partnera, sestavte si plán, jak jen to půjde nejlépe, a především promyslete, odkud můžete čerpat podporu.

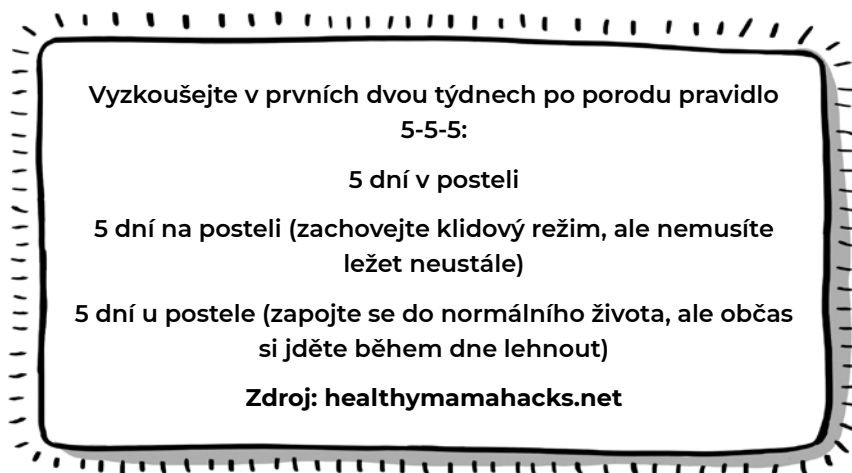
Kurz o šestinedělí a péči o miminko, kterého byste se mohli s partnerem zúčastnit, vám nabídne informace o tom, co vás po porodu čeká. Nezapomeňte, že oba vstupujete do nového dobrodružství, a je tudíž dobré mít co nejvíce informací. Rozhodně budete klidnější ve chvíli, kdy to nastane, budete-li předem vědět, co je po porodu normální (jak na straně vaší, tak na straně dítětko), a budete alespoň teoreticky znát zásady pro úspěšné kojení a péči o miminko.

Popovídejte si o tom, jaký přístup k rodičovství preferujete a jaký přístup měli vaši rodiče a rodiče vašeho partnera. Představujte si, jakým typem rodičů byste chtěli být vy sami a co musíte udělat pro to, aby se vám vašeho cíle podařilo dosáhnout.

Povídejte si o svých úlohách po porodu – bude to nikdy nekončící debata, která se bude vyvíjet podle toho, jak děťátko poroste a jak se budou měnit okolnosti. Také promyslete, kdo a kdy půjde na rodičovskou dovolenou. Mělo by být jasné rozdělení úkolů, přinejmenším v prvních několika týdnech. K tématu se opakovaně vracíte a hovoříte otevřeně a upřímně. Důstojná debata a jasné vyjádření vašich potřeb je důležité pro zdraví vašeho vztahu nejen v době po porodu.

Vytvořte si finanční plán – jak vysoké úspory máte k dispozici během prvních měsíců života miminka, jaký budete mít příjem, na jaké dávky máte nárok⁸ a jaké budou vaše očekávané výdaje? Jaké služby jste ochotní platit a o které služby raději požádáte svou rodinu a své přátele? Jsou některé věci, které vám může pořídit vaše rodina darem? Když budete znát přibližný celkový rozpočet, může vám to pomoci lépe zvládnout výdaje pro domácnost během tohoto docela náročného období.

„Líbánky“ s miminkem – plánujete strávit spolu nějaký čas po narození miminka jako rodina o samotě, kdy omezíte jiné návštěvy a budete se věnovat plně navazování vztahu s miminkem? Jakým způsobem budete trávit volný a rodičovský čas bezprostředně po narození miminka? Jak zařídíte, aby to byl čas smysluplný a co nejméně stresující, abyste se mohli soustředit na to, jak se stáváte novou rodinou?



8 Podívejte se na stránky spolku Aperio, www.aperio.cz. Můžete využít poradenství zdarma nebo se informovat v Příručce pro rodiče.

Jaké zvyklosti si chcete udržet – jaké jsou vaše priority v péči o sebe samu, které činnosti byste chtěla dělat dál po narození miminka (otázka platí i pro vašeho partnera)? Myslete na dlouhé sprchování nebo koupele, meditaci, masáže, čtení, sportovní aktivity, koníčky a další věci, které máte ráda a děláte je jen pro sebe. Rozdělili jste si čas pro vlastní koníčky s partnerem spravedlivě? Jakým způsobem budete stanovovat priority?

Jak dokážete sdílet vzájemná očekávání – co od sebe vzájemně po porodu miminka očekáváte a jak si v průběhu času budete sdělovat změny v potřebách a očekáváních?

Nápady pro váš oficiální poporodní plán

Váš poporodní plán by měl být sepsán dost podobně jako váš porodní plán. Určitě do jeho sestavování zapojte i svého partnera a své blízké, a až se miminko narodí, mějte ho někde viditelně na dosah všem.

Návštěvy v nemocnici, porodním centru nebo doma – promyslete si, kdo vás může přijít navštívit hned po narození miminka (a koho byste neviděla úplně ráda) a jak dlouho může zůstat. Když to budou vědět i váš partner a vaši nejbližší, mohou pomoci s tříděním a výběrem návštěv. Nemusíte přijímat žádné návštěvy, můžete je ve vši úctě a mile požádat, aby přišli až za pár dní nebo týdnů po narození miminka.

Plán pro předávání informací – kdo jako první může vložit informaci o vašem porodu na sociální sítě a budou tam vyvěšeny fotky vás a vašeho miminka včetně osobních informací?

Vaši zdravotníci a jiní odborníci pro období po porodu – kdo budou odborníci, se kterými po porodu budete v kontaktu, kolik stojí jejich služby, případně jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou (jakým způsobem)? Máte na ně spolehlivý kontakt a informace o jejich ordinačních hodinách? Připravte si je.

Přilepte na ledničku kontakty na zdravotníky a jiné odborníky pro období po porodu tak, aby to všichni v domácnosti měli po ruce. Jedná se především o laktační poradkyně, porodní asistentku nebo gynekologa, pediatra, obvodního lékaře, fyzioterapeuta, maséra, dulu či psychoterapeutku.

Psychologická podpora – jakým způsobem se dostanete k psychologické pomoci, budete-li ji potřebovat? Kdo jsou někteří doporučovaní odborníci, kteří by vám mohli být nápomocni, a máte na ně kontakt? Je někdo z vašich přátel, komu můžete zavolat a vyplakat se mu na rameni a který vám bude naslouchat, když to budete potřebovat?

Podpora krmení miminka – jak budete miminko krmit a kde najdete podporu, kdo vám poradí, jak si vybrat? Kdo z přátel a příbuzných podpoří vaše rozhodnutí ohledně způsobu krmení miminka, kdo vám může být dobrým rádčem a odpovědět na vaše otázky? Vyhledala jste si kontakt na dostupné podpůrné skupiny kojení a místa, kde si můžete půjčit pomůcky, pokud je budete potřebovat?

Kdo vám může pomoci – na které členy vaší rodiny, na které přátele se můžete spolehnout (a v čem), jaké jsou jejich časové možnosti a jak je budete kontaktovat? Mohou přijít večer, aby pomohli uložit starší děti, nebo v noci, aby pomohli s miminkem? Je mezi nimi někdo, kdo by byl schopný a ochotný se k vám na pár týdnů nastěhovat? Napište si, kdy mají kteří lidé volno a mohli by k vám přijít a pomoci, zvláště pokud nebudou k dispozici prarodiče. Domluvte se s nimi, abyste měla jistotu podpory pro prvních 4–8 týdnů.

Období po porodu trvá daleko déle než dva týdny – přestože všichni jsou vám nablízku prvních pár dní po narození miminka, skutečná výzva pro maminky přichází, poté co se pomáhající vrátí ke svému každodennímu životu. Pokuste se získat pomoc a podporu na prvních osm týdnů i déle.

Podpora okolí – jaké služby jsou ve vašem okolí dostupné, kdy a jak se k nim můžete dostat? Myslete na služby jako rodičovské podpůrné skupiny, setkávání maminek s dětmi, rodinná centra.

Co může potřebovat matka v prvních pár týdnech – připravte si seznam věcí vašich oblíbených značek a typů, které budete potřebovat po porodu, aby vaši blízcí mohli dle potřeby doplnit zásoby. Nezapomeňte na porodnické vložky, spodní prádlo (včetně jednorázového), vložky do podprsenky, pohodlné pyžamo a domácí oblečení, zdravé svačinky, filmy a seriály pro pobavení a relaxaci, časopisy a knihy na čtení. Co se týče oblečení, nezapomeňte na to, že v prvních týdnech po porodu budete krvácet a možná bude odtékat mléko i mimo kojení, takže bude nutné je častěji prát.

Co může potřebovat miminko v prvních pár týdnech – připravte si seznam věcí vašich oblíbených značek a produktů, které byste chtěla používat při péči o miminko, aby vám je vaši blízcí mohli přinést. Mohou to být jednorázové plenky, ubrousky, krém na opruzeniny. Jestliže používáte látkové pleny, seznam podle toho upravte.

Stravování – jak s partnerem plánujete zajistit rodině výživově hodnotné, a přitom na přípravu jednoduché jídlo během prvních několika týdnů po porodu? Budete si připravovat mražená jídla, nebo požádáte rodinu a přátele, aby vám jídlo donesli? To je dobré naplánovat. Připravte si seznam výživově hodnotných a cenově dostupných hotových jídel, která si můžete objednat po telefonu nebo koupit v restauraci a (nechat) donést domů. Průběžně doplňujte nákupní seznam surovin a věcí, které lze nakoupit na internetu a nechat si je dovézt, nebo požádejte svou rodinu a své přátele o pomoc.

Spánek – jak zajistíte, aby měli všichni dostatek spánku? Podělíte se o noční rodičovské povinnosti? Požádáte někoho, aby se k vám na nějaký čas nastěhoval a pomohl vám v noci s péčí o miminko, když už toho na vás bude moc?

Domácí práce – kdo se postará o domácí práce a nutné pochůzky? Zajistíte si úklidovou firmu, která k vám přijede každé dva týdny, případně externí službu praní prádla, nebo oslovíte své blízké, zda by byli ochotní přijít a pomoci vám s úklidem a praním?

Návštěvy zdravotníků v šestinedělí – kdo se postará o organizaci návštěv zdravotníků v rámci šestinedělí, kdo má za úkol domluvit termíny a zajistit dopravu tam i zpět?

Pomoc se staršími dětmi – kdo se bude starat o starší děti během porodu? Co je pro ně potřeba zajistit (mimoškolní aktivity, škola, školka), kdo se zaručí za to, že se tam dostanou, kdo s nimi může strávit smysluplně čas, jaké důležité činnosti mají už zadané v prvních týdnech a měsících po porodu, co s nimi chcete dělat vy osobně, jak budete postupovat při stmelování rodiny?

Péče o starší děti – komu z rodiny nebo z přátel můžete bez obav děti svěřit, když potřebujete nějaký čas pro sebe nebo čas se svým partnerem, abyste načerpali síly a odpočinuli si? Jakou placenou výpomoc můžete využít a jaké jsou jejich časové možnosti?

Přátelé, kteří mají děti zhruba ve stejném věku jako ty vaše – kdo z rodiny nebo přátel má děti přibližně ve stejném věku, jakým způsobem si můžete být vzájemnou oporou?

Jak to bude, až se všichni vrátíte do práce – jakým způsobem bude zajištěna péče o děti, jak bude vypadat plán domácích prací a pochůzek, jaké máte priority? Budete muset přihlásit dítě do školky, než ukončíte mateřskou, respektive rodičovskou dovolenou?

Tento seznam není úplný čili měla byste popřemýšlet o všem dalším, co budete během doby po porodu potřebovat, a zahrňte to všechno do svého plánu. Svá přání a plány sdílejte s možnými pomocníky. Neměla byste být na všechno sama, mnohem lepší je vše promyslet, vytvořit seznam předpokládaných úkolů a podělit se o ně.

Zapamatujte si

- Mluvte o tom, co budete chtít a potřebovat během šestinedělí, se svým partnerem aspoň měsíc dopředu. Napište si plán.
- Je důležité vytvořit si skupinu lidí, kteří vám budou během prvních 4–8 týdnů po porodu pomáhat.
- Mějte připravený seznam odborníků včetně kontaktů na ně, kteří vám budou po ruce.
- Sepište seznam věcí, které budete potřebovat (hlavně těch, které se musejí doplnit), a mějte ho na očích.
- Neostýchejte se požádat o pomoc.

Vyzkoušejte

- Než se miminko narodí, zajistěte si prací prášek, toaletní papír a další potřebné věci.
- Sestavte si seznam toho, co budete potřebovat, a sdílejte ho s lidmi, kteří vás budou podporovat.
- Požádejte rodinu a přátele, aby vám během šestinedělí pomohli obstarat jídlo.
- Napište nákupní seznam a seznam domácích prací, dejte ho na ledničku nebo pošlete skupině vašich pomocníků v šestinedělí.
- Vytvořte tým pro úklid a praní prádla.



Poznámka na konec

*Stejně jako pro mnohé z vás i pro mě je rodičovství tím
zdaleka nejodvážnějším dobrodružstvím.*

Brene Brown,
výzkumnice a autorka

Učit se být rodičem je cesta, ze které nesejdete do konce svého života. Změníte se vy, změní se vaše dítě. Ani jeden z vás nebude nikdy dokonalý a oba se budete stále učit a růst. Nechte se vést proudem lásky, soucitu, porozumění, pokory a odpuštění a vězte, že dělat věci nejlíp, jak umíte, stačí.

Jed'te na téhle horské dráze s otevřenou náručí, myslí i srdcem. Na cestě se setkáte s hrboly a zraněními, ale zažijete také radost, štěstí a především – lásku. Buďte otevřená k tomu všemu, buďte laskavá sama k sobě, ke svému dítěti a ke své rodině.

Co si ještě přečíst (zpracováno podle anglického originálu)

Těhotenství a porod

Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu, Henci Göer

Znovuzrozený porod, Michael Odent

Zázrak porodu, Ina May Gaskin

Péče v průběhu normálního porodu, WHO

Poporodní péče, WHO

Pregnancy and Childbirth, Sheila Kitzinger

The Essential Home Birth Guide, Jane Drichta, Jodylyn Owen, Christianne Northrup

Birth Your Way: Choosing Birth at Home or in a Birth Centre, Sheila Kitzinger

The Microbiome Effect: How your baby's birth affects future health, Toni Harman and Alex Wakeford

Real Food for Gestational Diabetes, Lily Nichols

The Everything Vegan Pregnancy Book: All you need to know for a healthy pregnancy that fits your lifestyle, Reed Mangels

Porodní plán

Obrázky ikony pro porodní plán: www.pinterandmartin.com/vbp

návod od Národní zdravotnické služby ve Velké Británii (National Health Service, NHS): www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/how-to-make-birth-plan/

Šablona porodního plánu od Lamaze International: www.lamaze.org/Giving-Birth-with-Confidence/GBWC-Post/the-best-birth-plan-template-we-think-so

Tátové a porod

Partner u porodu, Penny Simkin

Men, Love & Birth: The book about being present at birth that your pregnant lover wants you to read, Mark Harris

The Father's Homebirth Handbook, Leah Hazard

Kojení

Praktický návod na kojení, Andrea Poloková

Průvodce kojením, Ina May Gaskin

Jack Newman's Guide to Breastfeeding, Jack Newman and Teresa Pitman

Womanly Art of Breastfeeding, Diane Weissinger, Diana West, Teresa Pitman

Breastfeeding Made Simple, Nancy Mohrbacher, Kathleen Kendall-Tackett

Why Starting Solids Matters, Amy Brown

Vaginální porod po císařském řezu a císařský řez

Birth Normally After a Caesarean or Two, Helene Vadeboncoeur

Prenatální ztráta

Pregnancy after a Loss, Carol Cirulli Lanham

Ended Beginnings: Healing Childbearing Losses, Claudia Panuthos, Catherine Romeo

Rodičovství

Kontaktní rodičovství, W. Sears

Naše děti, naše světy, M. Small

Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family, Diane Wiessinger

The No-Cry Sleep Solution, Elizabeth Pantley

Pride and Joy: A guide for lesbian, gay, bisexual and trans parents, Sarah and Rachel Hagger-Holt

Disability in Pregnancy and Childbirth, Stella Francis McKay-Moffat

Maternity Rolls: Pregnancy, Childbirth and Disability, Heather Kuttai

Hold Your Prem: A workbook on skin to skin contact for parents of premature babies, Jill Bergman

Zdroje

1. kapitola

Murray-Davis, B., Hutton, E., Carty, E., Kaufman, K. and Butler, M. (2017). *Comprehensive Midwifery: The role of the midwife in health care practice, education, and research*. Hamilton: McMaster University.

2. kapitola

Health-ni.gov.uk. (2017). *Physical Activity in Pregnancy Infographic Guidance*. [online] Available at: https://www.health-ni.gov.uk/sites/default/files/publications/health/Physical%20activity%20for%20pregnant%20women%20infographic_FINAL.pdf [Accessed 2 Apr. 2019].

NHS Direct Wales. (2017). *Exercise Stay Active When You're Pregnant*. [online] Available at: <https://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/pregnancy/Exercise/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Beetham, K., Giles, C., Noetel, M., Clifton, V., Jones, J. and Naughton, G. (2019). The effects of vigorous intensity exercise in the third trimester of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1).

Baena-García, L., Ocón-Hernández, O., Acosta-Manzano, P., Coll-Risco, I., Borges-Cosic, M., Romero-Gallardo, L., de la Flor-Aleman, M. and Aparicio, V. (2018). Association of sedentary time and physical activity during pregnancy with maternal and neonatal birth outcomes. The GESTAFIT Project. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(3), pp.407-414.

The Sleep Council. (2019). *Helping you get a better night's sleep – The Sleep Council*. [online] Available at: <https://sleepcouncil.org.uk> [Accessed 23 Mar. 2019].

Mental Health Matters. (2019). *29 Tips for Better Sleep*. [online] Available at: <https://www.mhm.org.uk/blog/29-tips-for-better-sleep#> [Accessed 23 Mar. 2019].

UBC Faculty of Medicine. (2019). *Motherhood changes the brain, possibly forever*. [online] Available at: <https://www.med.ubc.ca/news/motherhood-changes-the-brain-possibly-forever/> [Accessed 23 Mar. 2019].

Davies, S., Lum, J., Skouteris, H., Byrne, L. and Hayden, M. (2018). Cognitive impairment during pregnancy: a meta-analysis. *Medical Journal of Australia*, 208(1), pp.35-40.

Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García-García, D., Soliva, J., Tobeña, A., Desco, M., Crone, E., Ballesteros, A., Carmona, S. and Vilarroya, O. (2016). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), pp.287-296.

Nichols, L. (2018). *Real Food for Pregnancy*. Self-Published.

Edwards, S., Cunningham, S., Dunlop, A. and Corwin, E. (2017). The Maternal Gut Microbiome During Pregnancy. *MCN, The American Journal of Maternal/Child Nursing*, p.1.

Luoto, R., Mottola, M. and Hilakivi-Clarke, L. (2013). Pregnancy and Lifestyle: Short- and Long-Term Effects on Mother's and Her Children's Health. *Journal of Pregnancy*, 2013, pp.1-2.

Soltani, H., Smith, D. and Olander, E. (2017). Weight, Lifestyle, and Health during Pregnancy and Beyond. *Journal of Pregnancy*, 2017, pp.1-2.

Arnarson, A. (2017). Folic Acid vs Folate — What's the Difference?. [online] Healthline. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/folic-acid-vs-folate> [Accessed 23 May 2019].

Lane, K., Derbyshire, E., Li, W. and Brennan, C. (2013). Bioavailability and Potential Uses of Vegetarian Sources of Omega-3 Fatty Acids: A Review of the Literature. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54(5), pp.572-579.

Palacios, C., Kostiuk, L. and Peña-Rosas, J. (2019). Vitamin D supplementation for women during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

Nhs.uk. (2018). How to get vitamin D from sunlight. [online] Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/how-to-get-vitamin-d-from-sunlight/> [Accessed 6 Aug. 2019].

Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García-García, D., Soliva, J., Tobeña, A., Desco, M., Crone, E., Ballesteros, A., Carmona, S. and Vilarroya, O. (2016). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), pp.287-296.

3. kapitola

Doporučení WHO pro péči během porodu pro dosažení pozitivní zkušenosti s porodem, český překlad na stránkách UNIPA: <https://www.unipa.cz/doporuceni-svetove-zdravotnicke-organizace-pro-pozitivni-zkusenost-s-materstvim/>

Anglicky: World Health Organization (2016). WHO recommendations on prenatal care for a positive pregnancy experience. [online] Geneva: World Health Organization. Available at: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/anc-positive-pregnancy-experience/en/ [Accessed 2 Apr. 2019].

Murrery-Davis, B., Hutton, E., Carty, E., Kaufman, K. and Butler, M. (2017). *Comprehensive Midwifery: The role of the midwife in health care practice, education, and research*. Hamilton: McMaster University.

Allen J, Kildea S, Tracy MB et al (2019). The impact of caseload midwifery, compared with standard care, on women's perceptions of prenatal care quality: Survey results from the M@NGO randomized controlled trial for women of any risk. *Birth: Issues in Perinatal Care*. Online ahead of publication. <https://doi.org/10.1111/birt.12436>

Reed, R. (2017). Amniotic Fluid Volume: too much, too little, or who knows?. [online] MidwifeThinking. Available at: <https://midwifethinking.com/2013/08/14/amniotic-fluid-volume-too-much-too-little-or-who-knows/> [Accessed 2 Aug. 2019].

Hughes, D. (2017). *Gestational Diabetes*. London: Association for Improvements in Midwifery Services (AIMS).

Abbassi-Ghanavati M, Greer LG, Cunningham FG (2009). Pregnancy and laboratory studies: a reference table for clinicians. *Obstet Gynecol.* 2009 Dec; 114(6):1326-31.

Nelson-Piercy Catherine. *Handbook of Obstetric Medicine and Midwifery*, 2000.

World Health Organisation (2013). Diagnostic Criteria and Classification of Hyperglycaemia First Detected in Pregnancy. Geneva. Available: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85975/1/WHO_NMH_MND_13.2_eng.pdf?ua=1 [Accessed 2 Apr. 2019].

ACOG Practice Bulletin No. 190 Gestational Diabetes Mellitus. (2018). *Obstetrics & Gynecology*, 131(2), pp.e49-e64.

Diabetes.co.uk (2017). Gestational Diabetes. Available at: <http://www.diabetes.co.uk/gestational-diabetes.html> [Accessed 2 Apr. 2019].

Royal Australian College of General Practitioners (2012). Oral Glucose Tolerance Testing. June 2012. Available at: <http://www.racgp.org.au/afp/2012/june/oral-glucose-tolerance-testing/> [Accessed 2 Apr. 2019].

U.S. National Library of Medicine. Glucose Screening Tests During Pregnancy. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/article/007562.htm> [Accessed 2 Apr. 2019].

National Institutes for Clinical Excellence Guidelines. (2015). NICE diabetes in pregnancy guideline. [online] Available at: <https://www.guidelines.co.uk/diabetes/nice-diabetes-in-pregnancy-guideline/252595.article> [Accessed 2 Apr. 2019].

HealthLink BC. (2019). Oral Glucose Tolerance Test. [online] Available at: <https://www.healthlinkbc.ca/medical-tests/hw44896#hw44910> [Accessed 2 Apr. 2019].

Feig, D., Corcoy, R., Jensen, D., Kautzky-Willer, A., Nolan, C., Oats, J., Sacks, D., Caimari, F. and McIntyre, H. (2015). Diabetes in pregnancy outcomes: A systematic review and proposed codification of definitions. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 31(7), pp.680-690.

Seedat, F., Geppert, J., Stinton, C., Patterson, J., Freeman, K., Johnson, S., Fraser, H., Brown, C., Uthman, O., Tan, B., Robinson, E., McCarthy, N., Clarke, A., Marshall, J., Visintin, C., Mackie, A. and Taylor-Phillips, S. (2019). Universal prenatal screening for group B streptococcus may cause more harm than good. *BMJ*, p.l463.

Wickham, S. (2018). *Group B Strep Explained*. London: Self-Published.

4. kapitola

Wilson, L. and Peters, T. (2014). *The Attachment Pregnancy*. Adams Media.

5. kapitola

Juul, J. (2011). *Your Competent Child*. Bloomington: Balboa.

7. kapitola

Romm, A. (2002). Natural health after birth: the complete guide to postpartum wellness. Rochester: Healing Arts Press.

8. kapitola

Simkin, P. Partner u porodu. Argo 2000.

Supporting Healthy and Normal Physiologic Childbirth: A Consensus Statement by ACNM, MANA, and NACPM. (2013). The Journal of Perinatal Education, 22(1), pp.14-18.

Odent, M. (1987). The Fetus Ejection Reflex. Birth, 14(2), pp.104-105.

Sciedirect.com. (2019). Uterine Contraction – an overview | ScienceDirect Topics. [online] Available at: <https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/uterine-contraction> [Accessed 13 Aug. 2019].

Odent, M. (n.d.). In-labour intrauterine life – The physiological reference. [online] Wombecology.com. Available at: <https://www.wombecology.com/?pg=physiological> [Accessed 2 Apr. 2019].

Gaskin, I. Zážrak porodu. One woman press

Gaskin, I. (2003). Ina May's Guide to Childbirth. New York: Bantam Books.

Lawrence, A., Lewis, L., Hofmeyr, G. and Styles, C. (2013). Maternal positions and mobility during first stage labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Gupta, J., Hofmeyr, G. and Shehmar, M. (2012). Position in the second stage of labour for women without epidural anaesthesia. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Balaskas, J. Aktivní porod. Argo 2010

Balaskas, J. (1992). Active Birth. Boston: Harvard Common Press.

Extraperitonealcesarean.com. (n.d.). French Ambulatory Cesarean Section (FAUCS): The painless cesarean. [online] Available at: <http://www.extraperitonealcesarean.com/> [Accessed 13 Aug. 2019].

Olivier, A., Mathieu, F., Bénédicte, S., Richard, B., Jean-Jacques, C., Luka, V., Hubert, M., Agnes, M., Henri, R. and Denis, F. (2017). The French Ambulatory Cesarean Section: Technique and Interest. International Journal of Gynecology & Clinical Practices, 4(1).

9. kapitola

Hill, M. (2017). The Positive Birth Book. London: Pinter and Martin.

World Health Organization (2018). WHO recommendations: intrapartum care for a positive childbirth experience. [online] Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/intrapartum-care-guidelines/en/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Humanrightsinchilbirth.org. (2019). Human Rights in Childbirth. [online] Available at: <http://humanrightsinchilbirth.org> [Accessed 2 Apr. 2019].

Stirling, D., Vanbesien, J. and McDougall, R. (2018). Informed Decision Making in Labour and Birth. [online] Ontario Public Health Association. Available at: <https://opha.on.ca/getmedia/9657686e-55ee-4222-aaea-3738248a3d9e/Informed-Decision-Making-for-Labour-and-Birth-position-paper-updated-051117.pdf.aspx> [Accessed 2 Apr. 2019].

Bohren, M., Hofmeyr, G., Sakala, C., Fukuzawa, R. and Cuthbert, A. (2017). Continuous support for women during childbirth. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Kozhimannil, K., Hardeman, R., Alarid-Escudero, F., Vogelsang, C., Blauer-Peterson, C. and Howell, E. (2016). Modeling the Cost-Effectiveness of Doula Care Associated with Reductions in Preterm Birth and Cesarean Delivery. *Birth*, 43(1), pp.20-27.

Perinatal and maternal outcomes by planned place of birth for healthy women with low risk pregnancies: the Birthplace in England national prospective cohort study. (2011). *BMJ*, 343(nov23 4), pp.d7400-d7400.

Hutton, E., Cappelletti, A., Reitsma, A., Simioni, J., Horne, J., McGregor, C. and Ahmed, R. (2015). Outcomes associated with planned place of birth among women with low-risk pregnancies. *Canadian Medical Association Journal*, 188(5), pp.E80-E90.

Taavoni, S., Abdollahian, S. and Haghani, H. (2011). S644 SACRUM-PERINEA HEAT THERAPY FOR PHYSIOLOGIC LABOR PAIN MANAGEMENT: A RANDOMIZED CONTROL TRIAL STUDY. *European Journal of Pain Supplements*, 5(1), p.282.

Yazdkhasti, M., Moghimi Hanjani, S. and Mehdizadeh Tourzani, Z. (2018). The Effect of Localized Heat and Cold Therapy on Pain Intensity, Duration of Phases of Labor, and Birth Outcomes Among Primiparous Females: A Randomized, Controlled Trial. *Shiraz E-Medical Journal*, 19(8).

Ganji J, Shirvani MA, Rezaei-Abhari F, Danesh M. The effect of intermittent local heat and cold on labor pain and child birth outcome. *Iranian J Nursing Midwifery Res* 2013;18:298-303

Cluett, E., Burns, E. and Cuthbert, A. (2018). Immersion in water during labour and birth. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Dekker, R. (2019). Pain Management during Labor - Evidence Based Birth®. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/overview-pain-management-during-labor-birth/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Lothian, J., Amis, D. and Crenshaw, J. (2007). Care Practice #4: No Routine Interventions. *Journal of Perinatal Education*, 16(3), pp.29-34.

Basevi, V. and Lavender, T. (2014). Routine perineal shaving on admission in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Reveiz, L., Gaitán, H. and Cuervo, L. (2013). Enemas during labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

- Dekker, R. (2012). Evidence for the Saline Lock during Labor - Evidence Based Birth®. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/the-saline-lock-during-labor/> [Accessed 26 Aug. 2019].
- Dekker, R. (2019). Evidence on: IV Fluids During Labor. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/iv-fluids-during-labor/> [Accessed 2 Apr. 2019].
- Singata, M., Tranmer, J. and Gyte, G. (2013). Restricting oral fluid and food intake during labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- NHS.uk. (2019). Can I eat or drink before an operation?. [online] Available at: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/operations-tests-and-procedures/can-i-eat-or-drink-before-an-operation/> [Accessed 2 Apr. 2019].
- Downe, S., Gyte, G., Dahlen, H. and Singata, M. (2013). Routine vaginal examinations for assessing progress of labour to improve outcomes for women and babies at term. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Johnston JC, Sartwelle TP, Arda B & Zebenigus M (2019). Electronic Fetal Monitoring as a Remedy for Cerebral Palsy in Africa: First Do No Harm. Neurology 92 (15 Supplement).
- Alfirevic, Z., Gyte, G., Cuthbert, A. and Devane, D. (2017). Continuous cardiotocography (CTG) as a form of electronic fetal monitoring (EFM) for fetal assessment during labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Extranet.who.int. (2018). WHO recommendation on intermittent fetal heart rate auscultation during labour | RHL. [online] Available at: <https://extranet.who.int/rhl/topics/preconception-pregnancy-childbirth-and-postpartum-care/care-during-childbirth/care-during-labour-1st-stage/who-recommendation-intermittent-fetal-heart-rate-auscultation-during-labour> [Accessed 26 Aug. 2019].
- Dekker, R. (2018). Fetal Monitoring - Evidence Based Birth®. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/fetal-monitoring/> [Accessed 26 Aug. 2019].
- World Health Organization (2014). WHO Recommendations for Augmentation of Labour. Geneva: WHO, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK258875/pdf/Bookshelf_NBK258875.pdf
- Uvnäs-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Berg, M., Buckley, S., Pajalic, Z., Hadjigeorgiou, E., Kotłowska, A., Lengler, L., Kielbratowska, B., Leon-Larios, F., Magistretti, C., Downe, S., Lindström, B. and Dencker, A. (2019). Maternal plasma levels of oxytocin during physiological childbirth – a systematic review with implications for uterine contractions and central actions of oxytocin. BMC Pregnancy and Childbirth, 19(1).
- Lawrence, A., Lewis, L., Hofmeyr, G. and Styles, C. (2013). Maternal positions and mobility during first stage labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Smyth, R., Alldred, S. and Markham, C. (2013). Amniotomy for shortening spontaneous labour. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Jiang, H., Qian, X., Carroli, G. and Garner, P. (2017). Selective versus routine use of episiotomy for vaginal birth. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Edwards, N. and Wickham, S. (2018). Birthing Your Placenta: the third stage of labour. London: Self-Published.

Reed, R. (2015). An actively managed placental birth might be the best option for most women. [online] MidwifeThinking. Available at: <https://midwifethinking.com/2015/03/11/an-actively-managed-placental-birth-might-be-the-best-option-for-most-women/> [Accessed 2 Apr. 2019].

McDonald, S., Middleton, P., Dowswell, T. and Morris, P. (2013). Effect of timing of umbilical cord clamping of term infants on maternal and neonatal outcomes. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Shearer, W., Lubin, B., Cairo, M. and Notarangelo, L. (2017). Cord Blood Banking for Potential Future Transplantation (Policy Statement). [online] American Academy of Pediatrics. Available at: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/5/e20172695> [Accessed 2 Apr. 2019].

Dekker, R. and Bertone, A. (2017). Evidence on Erythromycin Eye Ointment for Newborns. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/is-erythromycin-eye-ointment-always-necessary-for-newborns/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Wickham, S. (2017). Vitamin K and the Newborn. London: Self-Published.

Dekker, R. (2017). Evidence on: Induction when your Water Breaks at Term. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/evidence-inducing-labor-water-breaks-term/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Wickham, S. (2018). Inducing labour. London: Self-Published.

Nice.org.uk. (2008). Overview | Inducing labour | Guidance | NICE. [online] Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg70> [Accessed 2 Apr. 2019].

Dekker, R. (2017). Natural Labor Induction Series Archives - Evidence Based Birth®. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/category/series/natural-labor-induction-series/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Spalding, D. (2019). 17 important phrases to say if you're being mistreated while giving birth. [online] Motherly. Available at: <https://www.mother.ly/life/17-important-phrases-to-say-if-youre-being-mistreated-while-giving-birth> [Accessed 26 Aug. 2019].

10. kapitola

spinningbabies.com. (2019). Spinning Babies | Easier Childbirth with Fetal Positioning. [online] Available at: <https://spinningbabies.com/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Count the Kicks. (2019). Counting Baby Kicks FAQ. [online] Available at: <https://www.countthekicks.org/faq/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Heazell, A. and Frøen, J. (2008). Methods of fetal movement counting and the detection of fetal compromise. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 28(2), pp.147-154.

Dekker, R. (2017). The Evidence on: Due Dates. [online] Evidence Based Birth®. Available at: <https://evidencebasedbirth.com/evidence-on-inducing-labor-for-going-past-your-due-date/> [Accessed 2 Apr. 2019].

Sutton, J. and Scott, P. (1996). Understanding and teaching optimal foetal positioning. Tauranga, New Zealand: Birth Concepts.

11. kapitola

Fletcher S, Grotegut C A, James AH (2012). Lochia patterns among normal women: a systematic review. *J Womens Health (Larchmt)*. 21(12):1290–4.

Ontariomidwives.ca. (2016). PPH CPG Work Group. Association of Ontario Midwives. Postpartum Hemorrhage. 2016. [online] Available at: <https://www.ontariomidwives.ca/sites/default/files/2017-11/CPG-Postpartum-hemorrhage-PUB.pdf> [Accessed 2 Apr. 2019].

Awhonn.org. (2019). Postpartum Hemorrhage (PPH) - Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses. [online] Available at: <https://www.awhonn.org/page/PPH> [Accessed 2 Apr. 2019].

World Health Organization. (2013). Pregnancy, Childbirth, Postpartum and Newborn Care, a guide for essential practice. [online] Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/249580/9789241549356-eng.pdf;jsessionid=AFABF12F3D77D3654A8781EB3780BD8C?sequence=1> [Accessed 3 Jul. 2019].

World Health Organization. (2018). WHO recommendation on bathing and other immediate postnatal care of the newborn | RHL. [online] Available at: <https://extranet.who.int/rhl/topics/newborn-health/care-newborn-infant/who-recommendation-bathing-and-other-immediate-postnatal-care-newborn> [Accessed 2 Apr. 2019].

World Health Organization. (2014). Delayed umbilical cord clamping for improved maternal and infant health and nutrition outcomes. [online] Available at: https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/cord_clamping/en/ [Accessed 2 Apr. 2019].

Anxiety Canada. (2019). Recognizing Post-Partum Anxiety - Anxiety Canada. [online] Available at: <https://anxietycanada.com/articles/recognizing-post-partum-anxiety> [Accessed 2 Apr. 2019].

World Health Organization. (2019). WHO | Maternal mental health. [online] Available at: https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en/ [Accessed 2 Apr. 2019].

Groer, M. and Vaughan, J. (2013). Positive Thyroid Peroxidase Antibody Titer Is Associated with Dysphoric Moods during Pregnancy and Postpartum. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 42(1), pp.E26-E32.

Romm, A. (2015). Thyroid Problems After Pregnancy: Ending Unnecessary Postpartum Suffering. [online] Aviva Romm MD. Available at: <https://avivaromm.com/thyroid-problems-after-pregnancy/> [Accessed 4 Jul. 2019].

Bruijn, M. (2016). How to Heal a Bad Birth. 1st ed. Kenmore, Australia: Self-Published.

Beck, C., Driscoll, J. and Watson, S. (2013). Traumatic childbirth. Oxton, UK: Routledge.

World Health Organization. (2019). Breastfeeding. [online] Available at: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/> [Accessed 2 Apr. 2019].

KellyMom.com. (2019). KellyMom.com Breastfeeding and Parenting. [online] Available at: <https://kellymom.com/> [Accessed 2 Apr. 2019].

La Leche League International. (2019). Homepage | La Leche League International. [online] Available at: <https://www.llli.org> [Accessed 2 Apr. 2019].

Baby Friendly Initiative UK. (2019). Sleep and night time resources – Baby Friendly Initiative. [online] Available at: <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/sleep-and-night-time-resources/> [Accessed 2 May 2019].

12. kapitola

Sacks, A. (2018). A new way to think about the transition to motherhood. [online] [Ted.com](https://www.ted.com). Available at: https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood?language=en [Accessed 12 Aug. 2019].

Healthy Mama Hacks. (2019). Postpartum Recovery: The 5-5-5 Rule! | Healthy Mama Hacks. [online] Available at: <https://healthymamahacks.net/5-5-5-rule-postpartum-recovery/> [Accessed 2 May 2019].

13. kapitola

Brown, B. (2012). Daring Greatly. New York: Gotham Books.

Poznámka k vyjadřování v této knížce

Upřímně jsme se snažily vyjadřovat se tak, aby naše sdělení bylo otevřené pro všechny.

Jsme si vědomy, že každá rodina je jiná a ne všichni, kdo otěhotní, se ztotožňují s určitým pohlavím. Zároveň ale považujeme za důležité používat slova žena a matka a také partner a otec. Používáme tedy různé výrazy, abychom zohlednili různorodost rodin, ve kterých žijeme, například používáme slovo „partner“ i pro partnerky těhotných žen či osob.

expecting

Mobilní aplikace pro nastávající rodiče

Průvodce na cestě
k rodičovství

Prakticky a přátelsky

Bez reklam, bez nesmyslů a nezávisle

Přísáno odborníky, kteří jsou sami rodiči

- Postupně se vám otevře **více než 170 článků**.
- Pošleme vám informace pro **každý týden**.
- Nabídneme speciální články **od zkušených otců** pro nové otce.
- **Poradíme**, jak se připravit na porod i miminko, kdy informovat zaměstnavatele nebo třeba jestli potřebujete dudu.
- Nabízíme **praktické seznamy** (například co do porodnice, nebo jakou vybavičku potřebujete), které si můžete doplnit podle svého.

Obsah je dostupný v angličtině, češtině, chorvatštině, slovinštině a další jazyky přibudou. Stále rosteme a vyvíjíme se.

Nejkratší cesta ke stažení www.expectingapp.eu/cz/



Rodiče, nejste na to sami



Rodičům nabízíme:

- bezplatné psychologické a právní poradenství
 - webový Průvodce porodnicemi
- kurzy, semináře a informace - výchova a vztahy, příprava na porod a rodičovství, harmonizace práce a rodiny
 - podporu a kurzy pro sólo rodiče

Odborníkům a firmám nabízíme:

- workshopy a školení
 - odborné analýzy a publikace
- téma: flexi úvazky, práce se sólo rodiči, rodiče ve firmě

**Těšíte se? Máte radost, strach
nebo pocit, že je toho na vás
najednou moc?**

**Dobře to známe, také jsme
tím prošly!**

Berte tuto knížku jako kamarádku,
průvodkyni po úplně novém území.
Ukáže vám cestu, řekne vám všechno
upřímně a tak, jak to je, bez toho, že
by něco zamlčela nebo zakrývala.
Podpoří vás, abyste zvážila všechny
možnosti a mohla si sama vybrat co je
pro vás to nejlepší, a celou dobu vás
bude povzbuzovat.

Jsme si naprosto jisté, že to všechno
zvládnete, a chceme vám pomoci
najít vaši vlastní cestu.

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



RODA
roditelji u akciji

Aperio
Health Parenting
Association

Tato publikace vznikla díky podpoře Evropské komise.
Kniha představuje názory autora a Evropská komise není
odpovědná za jakékoli důsledky použití informací v ní obsažených.

ISBN 978-80-907136-4-2



9 788090 713642