

VULVOU PORODNÍ ASISTENTKY

Připravte se na porod



ALŽBĚTA
SAMKOVÁ

Vulvou porodní asistentky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Alžběta Samková

Vulvou porodní asistentky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Alžběta Samková

VULVOU PORODNÍ ASISTENTKY

Připravte se na porod

CPress
Brno 2020

Vulvou porodní asistentky

Alžběta Samková

Obálka: Pavel Ševčík

Fotografie na obálce: Ondřej Pýcha

Grafický návrh a sazba: Martina Mojzesová

Ilustrace: Petra Šetele

Odborná korektura: Dita Schniererová

Odpovědná redaktorka: Hana Hozová

Editace: Anna Sedláčková

Jazyková korektura: Martina Mojzesová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Text © Alžběta Samková, 2020

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz, eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka: 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-3017-9

ISBN e-knihy 978-80-264-3056-8 (1. zveřejnění, 2020)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2020 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 36675

© Albatros Media a. s., 2020. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

Kapitoly Ambulantní porod (str. 76), Kdy vyrazit do porodnice (str. 78), Císařský způsob porodu (str. 187), O šestinedělí (str. 223) a O kojení čili krmení lidských mláďat (str. 228) byly původně napsány jako články pro Heroine.cz.

Tato kniha prezentuje názory autorky knihy, uváděné myšlenky ale není možné považovat za náhradu péče odborného lékaře a důrazně doporučujeme s ním své postupy konzultovat. Vydavatel se zříká odpovědnosti za nepříznivé účinky přímo či nepřímo vyplývajících z informací obsažených v této knize.

Věnováno mámě.

OBSAH

ÚVODEM	8
PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA	10
KDO JE PORODNÍ ASISTENTKA A JAK JI NAJDETE	11
Proč potřebujete porodní asistentku	12
Jak vybrat tu dobrou porodní asistentku	13
MINULOST A PŘÍTOMNOST PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY	14
Jak to bylo dříve	14
Dnešní možnost předporodní přípravy	15
Speciality dnešní doby	17
JAK PŘIPRAVIT TĚLO, DÍTĚ A MATKU K PORODU	19
Tělo se připravuje samo	19
Dítě se chystá na cestu ven	26
Matka se chystá do akce	31
Alternativní medicína aneb přirození pomocníci	39
SPOLEČENSKÁ ČÁST PŘÍPRAVY K PORODU	45
Role rodiny a nejbližšího okolí	45
Doprovod k porodu	47
Kde se bude rodit vaše dítě	52
ODBORNÍCI PŘED, PŘI I PO PORODU	54
Prenatální péče poslední měsíc před porodem	54
Vyšetřovací metody v předporodním období	57
Kdo bude pečovat při porodu	65
Kdo bude pečovat po porodu	68
SPECIÁLNÍ ČÁST PŘÍPRAVY K PORODU	71
Příprava k císařskému řezu	71
Porodní plán	75

Ambulantní porod	76
Kdy vyrazit do porodnice	78

POROD 84

PORODNÍ PROCES A JEHO PŘÍMI ÚČASTNÍCI	86
Matka a její psychika aneb klíč každého porodu	86
Dítě alias vedoucí zájezdu	91
Pupeční šňůra: velká neznámá každého porodu	101
Placenta: strom života	104
Děloha: královna porodu	105
Pánevní dno: místo, kde si saháme na dno svých sil	110
Pánev: kostěná brána porodu	111
Hormony: nezbytní účastníci zájezdu	112
JAK PŘÍROZENĚ PODPŮRIT A OVLIVNIT PORODNÍ PROCES	114
Psychická pohoda a bezpečné prostředí matky	114
Polohování od začátku do konce	116
Hlavně dýchejte, maminko	127
Přirození pomocníci s porodní bolestí	135
DOMÁCÍ POROD	138
Podmínky pro porod doma	138
Kdy doma nerodit	139
Co je třeba změnit v domácím porodnictví	139
KLASICKÁ MEDICÍNA PŘI PORODU	140
Zdravotníci a porod	140
Co a kdy použije zdravotník během porodu	146
Je třeba zasáhnout? Jak se mám rozhodnout?	150
Zásahy do porodu: kdy jsou třeba a kdy škodí	152
Porody vedené pouze lékařem	179

NARODILO SE DÍTĚ	192
ČIM PROCHÁZÍ LIDSKÉ MLÁDĚ	194
JAK PROBIHÁ PRVNÍ OŠETŘENÍ DNES	196
Vyšetřování a kontrola novorozence po porodu	197
Kdy přestříhnout pupeční šňůru aneb dotepávání pupečníku	204
VÍTÁME TĚ!	205
Jak přivítat novorozence po normálním porodu	205
Jak přivítat dítě po komplikovaném porodu	207
Jak přivítat dítě rozené císařským řezem	208
Separace po porodu	210
JAK SE ROZLOUČIT S DÍTĚTEM	210
ČIM PROCHÁZÍ MATKA PO PORODU DÍTĚTE	212
Porod placenty	212
Vyšetření po porodu	215
Šití po porodu	216
KOMPLIKOVANÉ STAVY MATEK PO PORODU	218
Proč se někdy nedaří porodit placentu	218
Velké porodní poranění	219
Komplikace po porodu doma	220
JAK ODEJÍT Z PORODNÍHO SÁLU: TŘI CESTY NA ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ	222
O šestinedělí	223
O kojení čili krmení lidských mláďat	228
Spokojený pár	233
MOJE CESTA BABICTVÍM	234

ÚVODEM

Mám takovou profesní deformaci. Většinu důležitých okamžiků, zkušeností nebo období ve svém životě přirovnávám k porodu. Nejinak je to i s knihou, kterou právě držíte v rukou. Její psaní přirovnávám k porodnímu procesu a knihu samotnou považuji za své knižní mládě.

Stejně jako žena při porodu jsem i já během psaní procházela různými fázemi. Několikrát jsem pochybovala o svých schopnostech, tak jako o sobě leckdy zapochybuje žena při porodu. Ale díky opoře v podobě svých přátel a rodiny jsem svým úvahám nepodlehla. Objevovala jsem různé možnosti a příležitosti k psaní, stejně jako žena při porodu instinktivně hledá vhodné polohy. Některé kontrakce, rozuměj kapitoly, jsem zvládla bez obtíží a jiné mne stály mnoho sil.

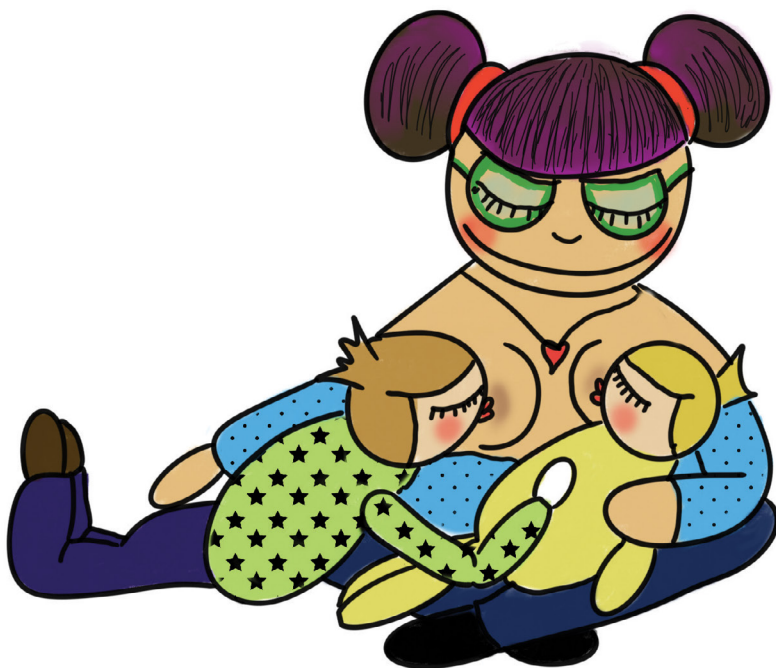
Pomyslného otce moje kniha nemá, zato má dědečka. A jakého! Na tom, že čtete tyto řádky, má jednu z největších zásluh můj vlastní táta. Tedy dědeček mých dětí. Díky mnoha hodinám hlídání a opatrování mého syna a další pomoci, kterou mi táta poskytl, jsem se mohla soustředit na porodní bolesti a přivést na svět své první knižní mládě. Díky, Bohoušku!

Přeji vám, abyste se dokázali i díky ilustracím Petry Šetele, které celou knihu zdobí, na předporodní období, přípravu a porod podívat se srdečným úsměvem. V knize najdete i odborné termíny, jak říkává můj brácha Vítek. Sem tam i nějaká ta procenta a podobně. Nedílnou součástí jsou zkušenosti porodní báby, která v českém porodnictví prošla vším možným i nemožným a chtěla by se o to s vámi podělit. Proč?

Protože si myslím, že mám co předat, a zároveň vím, že se mám ještě hodně co učit. K tomu, aby se změny v českém porodnictví konečně podařily, je třeba, aby co nejvíce lidí znalo své možnosti, chápalo naše postupy a alespoň trochu rozumělo situaci, která v porodnictví panuje.

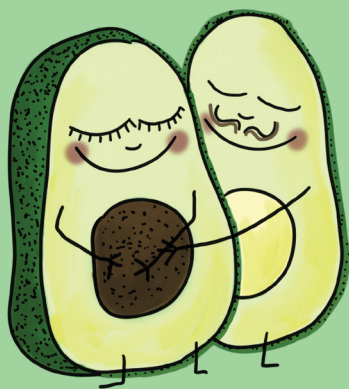
Snad vás čas strávený nad touto knihou potěší a její obsah co nejvíc obohatí. Velmi si přeji, aby kniha pomohla českým ženám pochopit, že síla je v nás samotných a že naše děti nám to přicházejí připomenout.

Věřte sobě a svým dětem!



PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA

V této části knihy si povíme o práci porodní asistentky a dále se budeme soustředit na to, co všechno můžeme udělat, připravit či pochopit ještě předtím, než se na světě objeví náš potomek. Odpovíme i na otázku, kterou si položí opravdu každá těhotná: Kdy vyrazit do porodnice? Tato otázka pro mě osobně symbolicky uzavírá přípravu k porodu. A kruhy se uzavírají a otvírají, zvláště při porodech.



KDO JE PORODNÍ ASISTENTKA A JAK JI NAJDETE

V dávných dobách mohla porodní asistentku dělat mlynářka, kořenářka, ale i ševcová. Marie Terezie a její syn Josef se ve svých reformách postarali také o porodní babičky. Musely začít skládat zkoušky, tedy vzdělávat se. Zároveň se musely registrovat, tedy zodpovídat se za svou činnost příslušnému úřadu.

Po druhé světové válce se začaly porody přesouvat do porodnic. Tento přesun definitivně dokončil totalitní režim. „*V porodnici roditi budeš a nikde jinde!*“ A to platilo jak pro matky, kterým totalita vzala svobodu a intuici nejen při porodu, ale i po něm, tak pro porodní asistentky, ze kterých komunisté udělali ženské sestry. Z asistentek žen jsme se staly asistentkami lékařů.

Jak vypadá situace třicet let po revoluci, v rychlé době plné informací? Matky získaly zpět svou svobodu a znovu našly svou intuici. Přejí si rodit dle svých potřeb a instinktů. A síla matky je nekonečná, proto se díky mnoha matkám české porodnictví velmi změnilo. To, co bylo před patnácti lety, když jsem začínala, prakticky výjimečné či těžko dosažitelné – například ambulantní porod nebo bonding –, je dnes běžnou součástí péče ve většině porodnic.

A kam se posunuly porodní asistentky? Je mi to ohromně líto, ale mnohé české porodní asistentky si stále ještě neuvědomily, že nemusejí být nutně asistentkami lékařů, ale mohou opět naplňovat smysl svého povolání a stát se porodními asistentkami žen, tedy vrátit se zpět do rodiny. Tam, kde je naše místo.

Většina porodních asistentek dnes pracuje v porodnicích, nemocnicích nebo v ambulancích. Naše místo v terénu čili v rodinách stále více nahrazují duly a laktační poradkyně. Mnohé z nich jsou jistě velmi zkušené a potřebné. Nicméně existuje i nemálo těch, které svou nevzdělaností, nezodpovědností a nepokorou připomínají doby mlynářek a kořenářek. Jedním z mnoha důvodů, proč se toto děje, je i fakt, že získání registrace k práci v terénu je v dnešní době pro porodní asistentku podobné získání svatého grálu.

Je třeba změnit legislativu. Je důležité sjednotit a jasně určit pravidla a podmínky pro provozování porodní asistence. Je třeba umožnit porodní asistentce zcela svobodně plnit své kompetence. Tedy pečovat samostatně o fyziologické těhotné (těhotné s bezproblémovým průběhem těhotenství), porody a šestinedělí. A spolupracovat s lékaři a dalšími odborníky v případě rizikového či patologického těhotenství, porodu a šestinedělí.

Je toho třeba ohromně moc a všechno má svůj čas a prostor, stejně jako tato kapitola v mé knize. A proto se v její poslední části soustředím na to, co pro vás může porodní asistentka udělat.

PROČ POTŘEBUJETE PORODNÍ ASISTENTKU

Dobrá porodní asistentka je pro vás vzdělanou a zkušenou ženou, která s vámi mluví o všem, co potřebujete ve svém těhotenství řešit. Zajímá se o vaše pocity



a potřeby, o vaši životní situaci. Jsme těmi, které vás ujišťují ve vašich pocitech a jiných stavech, které každé těhotenství přináší. Vysvětlujeme a ukazujeme vám možnosti. Pomůžeme radami při různých vyšetřeních a obtížích, ať už v těhotenství, nebo při porodu. U porodu jsme těmi, které vás podepřou, vysvětlí, ukáží, naznačí, nasměrují, uklidní, opečují a ošetří. Někdy žena potřebuje jasné vedení, jindy přítomnost hudby a klidu. Každá jsme jiná a i každá porodní bába poskytuje svou péči jinak. Po porodu vám ukážeme, jaké jsou možnosti v péči o dítě, vysvětlíme vám magii kojení. Pomáháme vám s hojením po porodu, a to nejen po fyzické, ale hlavně po psychické stránce.

Dobrá porodní asistentka je zdravotníkem, který se vyzná v systému péče a pomůže vám naším skomírajícím zdravotnictvím projít bezpečně. Podpoříme vás ve vašich právech, ale zároveň vás upozorníme na úskalí našeho zdravotnictví.

JAK VYBRAT TU DOBROU PORODNÍ ASISTENTKU

Hledejte porodní asistentku, která pomůže komplexně, tedy v těhotenství, při porodu i po něm. Kde? Hledejte informace o porodnicích a tak se dostanete k porodním asistentkám, které tyto služby nabízejí. Některé v porodnicích pracují, jiné tam „pouze“ doprovázejí ženy k porodu. Vy, které hledáte porodní asistentku k domácímu porodu, potřebujete hledat na základě doporučení, jména se kvůli nedobré legislativě nezveřejňují.

Hledejte srdcem, dejte na svou intuici. V těhotenství je pověstný šestý smysl velmi aktivní. Na první schůzce chtějte vědět, jaké má porodní asistentka zkušenosti, co všechno má za sebou, a ptejte se, jak probíhá její péče a jaké má možnosti. Pokud jí důvěřujete a jak se říká „sedly jste si“, domluvte se na spolupráci.

Ohromný posun vidím v tom, že některé porodnice samy začínají své porodní asistentky nabízet. Co to znamená v realitě zdravotnictví? Že si vedení

některých porodnic uvědomilo, co znamená péče porodní asistentky, a naši práci respektují a podporují. A to je významný krok směrem k samostatné práci porodních asistentek. Tam, kde respektují práci porodní asistentky, zároveň respektují i přání a potřeby matek.

A teď si vás dovolím o něco požádat, moje milé matky. Díky vám se v českém porodnictví mnohé změnilo – díky tomu, že jste chtěly a potřebovaly. Pomozte českým porodním asistentkám zpátky do rodin tím, že nás budete chtít a potřebovat. Vyžadujte naši péči a vyhledávejte ji.

Děkuji...

MINULOST A PŘÍTOMNOST PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY

JAK TO BYLO DŘÍVE

Ženy se vždy připravovaly tak, že si o porodu povídaly. Předávaly jsme si zkušenosti z generace na generaci. Porody byly součástí rodin, stejně jako péče o novorozence. Tradovaly se různé pověry, některé se dochovaly dodnes a některé se upravily časem. Věděli jste například, že *hrabe-li těhotná před porodem listí, pak budou její porodní bolesti lehčí?* Možná proto se dnes může těhotná dozvědět, že vytíráním podlahy, mytím oken a podobně může napomoci spuštění porodu. A svou logiku to jistě má. Přirozený pohyb a nešetřit se, říká tato lidová moudrost, která vydržela po mnoho generací. Je dobré ji poslechnout.

Totalita vzala lidem kromě všeho ostatního i svobodu při porodu. V porodnicích se prostě poslouchalo. Matky ležely na mnohalůžkových pokojích, děti u sester a v pravidelném intervalu byly přivázeny matkám, naprosto bez ohledu na to, jaké byly jejich potřeby. Toto nezažily pouze naše matky. My jsme si to prožili s nimi. Nedošlo k dobrému předání porodních zkušeností, zkušeností

s kojením a péčí o dítě. A i proto se dnešní ženy připravují na své mateřství tak, že jejich matky často jen kroutí hlavou a nechápou. Ale až budou rodit naše dcery, budou to už mít předáno lépe, než jsme měly my. Věřím a přeju si to, z celého srdce. I proto právě držíte tuto knihu ve svých rukou.

DNEŠNÍ MOŽNOST PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVY

Kde a jak získat dobré informace o tom, co vás čeká? Možností je opravdu mnoho a vyznat se v nich je pro některé ženy skoro nemožné. Navíc je matčino bytí přicházejícím dítětem stále více ovlivňováno, hormonální hladiny se pohybují a mění, stejně jako psychika nastávající matky. Jaké jsou tedy možnosti?

PŘEDPORODNÍ KURZY SKUPINOVÉ

Tento typ kurzů pořádají porodnice, mateřská centra a různé organizace a skupiny věnující se mateřství. Velikost skupin bývá různá. V porodnicích rodičové zjistí hodně o chodu konkrétní porodnice. Součástí kurzu často bývá možnost prohlídky porodního sálu.

V mateřských centrech naleznete rodinnější prostředí a individuálnější přístup. Podle mé zkušenosti jsou ve skupině ideální 2–4 matky. V párech jde tedy o skupinu 4–8 lidí. Podaří-li se vytvořit atmosféra pohody a důvěry, pak mohou být tyto kurzy přínosem pro všechny. Souznění, sdílení radostí a starostí s dalšími těhotnými, to vše může přinést mnohé. To, co jsme dělaly po generace, děláme dál. Mnoha ženám tato forma přípravy vyhovuje.

Skupinové kurzy mají nicméně, dle mého názoru, dva nedostatky. Nepánuje-li ve skupině dobrá atmosféra, mnoho lidí se nezeptá, na co by se jinak zeptali. Další věc je, že coby přednášející neznám detailněji příběhy rodičů a mohu je svým přednesem sice podpořit a uklidnit, ale úplně stejně a zároveň zcela nevědomky polekat nebo znejistit.



V mateřských centrech najdete různé předporodní kurzy. Některé jsou opravdu kvalitní a velice přínosné. Leckdy ovšem naleznete „odborníky na porod“. Buďte opatrné na ty „odborníky“, kteří viděli pár porodů, někdy jen svůj vlastní. Přesto přesně vědí, jak se na porod nastavit, jak ho nechat proběhnout harmonicky a v souladu s přírodou za každou cenu. Tu cenu budete platit vy, milé ženy, ne tito bezesporu milí „odborníci“. Mnohokrát jsem pečovala o ženy, které byly připraveny na krás-

ný přirozený porod a nepřipustily si, že by to mohlo být i jinak. Kromě bolesti bojovaly i s pocity zklamání či selhání. A to je velká škoda.

Je dobré skupinové kurzy zkombinovat s individuální přípravou. Leckdy stačí jedna dvě konzultace s porodní asistentkou nebo doulou. S nimi proberete konkrétní poznatky z kurzů a zasadíte si informace do vlastních souvislostí.

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA K PORODU

Co to znamená? Že se žena připravuje k porodu se svou porodní asistentkou nebo doulou. Během těhotenství proběhne několik setkání, dle potřeb ženy a dle průběhu jejího těhotenství.

Během těchto setkání vždy proberete s porodní asistentkou nebo doulou vše potřebné. Aktuální stav, pocity, potřeby, obavy, strachy a další. Mluvíme

o možnostech a situacích, které mohou nastat. S porodní asistentkou mnohdy během individuální přípravy k porodu probíhají rovnou i prenatální poradny.

Kontaktovat porodní asistentku nebo dulu hned v začátku těhotenství má své velké výhody. Jednak máte rovnou odborný informační zdroj, a kromě toho se váš termín porodu objeví v jejich diáři. Radím hledat svou spřízněnou porodní duši včas. Zde jistě platí ono známé „čím dřív, tím líp“. Porodních asistentek, které pečují o ženu kontinuálně, není mnoho a mají různé možnosti, podmínky a zkušenosti. Podobně to platí i o dulách.

Tato forma přípravy k porodu je, alespoň z mého pohledu, nejideálnější. Pokud se matka připravuje na domácí porod, pak by měla vždy projít individuální a důkladnou přípravou s těmi porodními asistentkami (případně porodní asistentkou a doulou), které ji budou porodem doma provázet. Ano, množné číslo. Jsem přesvědčená o tom, že u domácího porodu jsou potřeba dvoje ruce, v zájmu zachování co největšího bezpečí.

SPECIALITY DNEŠNÍ DOBY

HYPNOPOROD

Hypnoporod je metoda, která vám může pomoci prožít porod vědomě, smysluplně, netraumaticky, ať už v reálu probíhá jakkoli. Jde o vnitřní nastavení každé ženy. Bohužel ani prostředí českých porodnic, obzvláště těch velkých se všemi svými rušivými elementy, této metodě moc nepřeje.

Nejde o porod v hypnóze – pro jistotu to uvedu, kdyby to náhodou ještě někdo nevěděl. Jde o techniku, jak zvládnout porodní proces tak, aby vás posílil. Kdo nejvíc pomohl této metodě k tomu, aby se o ní vědělo a začala se více využívat? Vévodkyně Kate. Její způsob rození dětí je vpravdě královský. Klaním se, Vaše Veličenstvo.

Já jsem se s touto metodou seznámila nejdřív v praxi. Když se začaly objevovat první vlaštovky (rozuměj matky využívající této metody), začala jsem si shánět informace i já. Kniha *Hypnoporod* je velmi dobře zpracovaná a je alternativou pro ty, kteří nemohou projít kurzem hypnoporodu se zkušenou, nejlépe certifikovanou lektorkou.

VIRTUÁLNÍ PŘÍPRAVA K PORODU

Žijeme v době informačních technologií. Internet je dalším velkým zdrojem informací. Kamarád Google nás nezradí a všechno nám vyradí. Úplně všechno, nezapomeňte. S porodem to není jako s vařením.

Videa o porodech někdy mají v rámci přípravy k porodu velký smysl, ale je potřeba je zasadit do vašich souvislostí a prodebatovat je, když dokoukáte. A na to je dobré mít u sebe odborníka, tedy porodní asistentku nebo dula. Mnoho matek už mi řeklo, že v rámci osobní přípravy „mrklo na porod na YouTube“, a ty výrazy, když to říkají, mluvívají za vše. Vykulené oči, zdvižené obočí...

Opravdu zvažte, které informační zdroje zvolíte, a nejde-li vám nějaká myšlenka, historika, příběh nebo informace z hlavy, pak zavolejte porodní bábě nebo dule. Pár krátkých telefonátů často může dopomoci k mnohem klidnějšímu těhotenství.

Internet je samozřejmě informačním zdrojem pro naprostou většinu z nás. Proto zde uvedu tři weby a tři knihy, které v rámci přípravy k porodu ráda doporučuji:

- www.jaksekderodi.cz;
- www.ambulantniporod.cz;
- www.sestinedelky.cz;
- *Znovuzrozený porod*, Michel Odent;
- *Zázrak porodu*, Inna May Gaskin;
- *Vychováváme děti a rosteme s nimi*, Naomi Aldort.

A kdo by se potřeboval koukat na pohybující se obrázky, v rámci přípravy na poporodní období moc ráda doporučuji zhlédnout francouzský dokumentární film *Babies*. A nově a vřele doporučuji i seriál *Dělníci života*. Porodnictví je v něm objektivně zdokumentováno ze všech možných úhlů pohledu.

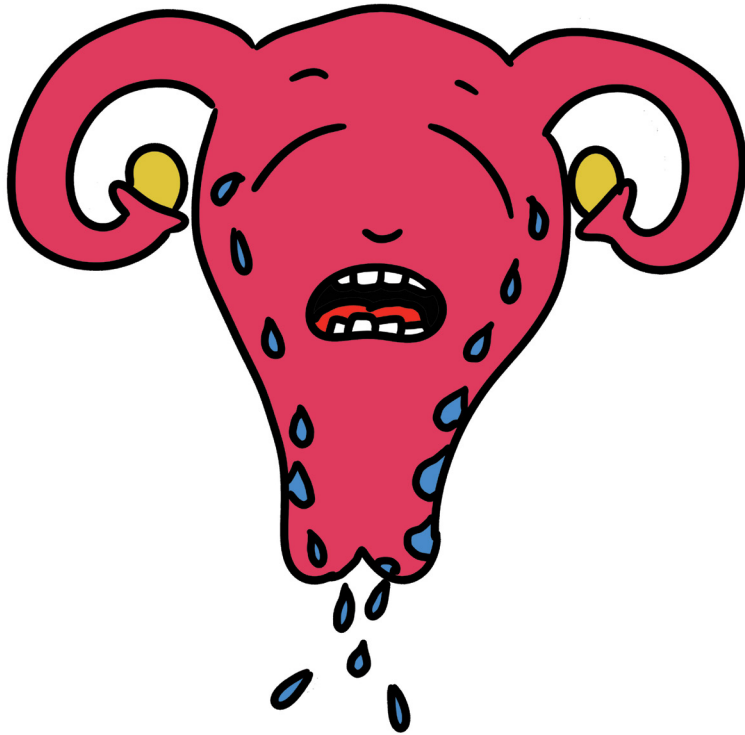
JAK PŘIPRAVIT TĚLO, DÍTĚ A MATKU K PORODU

TĚLO SE PŘIPRAVUJE SAMO

Je dobré si připomínat, že na přípravu těla k porodu nejsme nikdy samy. Každá z nás má na pomoc matku. Ani vaši, ani moji, ale matičku přírodu. Každá jedna z nás od této společné matky dostala do vínku porodní balíček. V tom balíčku máme připravené různé hormonální koktejly pro období těhotenství, porodu i šestinedělí.

Vlivem předporodního hormonálního koktejlu všechno měkne. Tělo se připravuje i na krevní ztrátu, která je v určité míře u každého porodu fyziologická. Zároveň se prokrvují tkáně, uvolňuje se pánev, připravují se pánevní dno i pochva.

Už je to více let, kdy se na mě jedna kamarádka obrátila ke konci těhotenství s otázkou ohledně vodnatého výtoku. Jedinou starost, kterou s výtokem měla, byla nejistota, jestli jí už neodtéká plodová voda. Když jsem ji vyslechla, vysvětlila jsem jí, že i pochva se vlivem hormonálních procesů ke konci těhotenství připravuje na průchod dítěte, někdy i tímto výtokem. A pro pobavení jí říkám, že jsem slyšela, že se tomu říká syndrom plačící pochvy. Vykulila na mě oči a říká: „Jo takhle, takže ona má jako depresi už dopředu?“



Čím víc žena vnímá a poslouchá své tělo a nic ji v tom zásadně neruší, tím větší účinek hormonální koktejly mívají. Kromě těchto mňamek je v onom porodním balíčku připravena i řada procesů, které probíhají v těle často i bez našeho vědomí, právě proto, aby toto období zvládli co nejlépe oba dva – jak matka, tak dítě.

Tyto koktejly samozřejmě fungují i u předčasných porodů. Předčasné porody zasluhují svou kapitolu. Přesto si dovolím pár slov, protože i na předčasných porodech je velmi dobře vidět, jak moudrá a mocná příroda je. Těla matek, které rodí děti předčasně, se uvolňují lehce, často rychle, málokdy jde o nepostupující porody. Matky, které své děti porodí předčasně, se mohou rozkojit, mají-li správnou podporu, i přes to, že jejich děti tráví v inkubátorech i několik týdnů po porodu.

O tom všem píšu proto, abych ukázala, jak mocné přirozené procesy jsou v našich tělech nachystané. Hormonální koktejly fungují, nechme je víc pracovat. Medicína je mocná, ale příroda bude vždycky mocnější.

SIGNÁLY TĚLA ANEB NEJISTÉ ZNÁMKY PORODU

Jak žena pozná, že se „to chystá“? Jsou typy žen, které nevykazují žádné známky chystajícího se porodu, a najednou „to na ně přijde“. Jsou to výjimky potvrzující pravidlo, že se matka v předporodním období potkává s různými obtížemi, které jsou vlastně známkami toho, že se tělo chystá porodit, tedy že se dítě chystá narodit. Přijdou-li tyto signály před 36. týdnem těhotenství, je důležité věnovat jim pozornost a konzultovat své stavy s odborníky, kteří o vás pečují.

POŠLI POSLY

Poslíčci (odborně Braxtonovy-Hicksovy kontrakce) jsou popisováni různě. Od pouhého pocitu tlaku přes nepravidelné lehké stahy až po pravidelné časté bolesti v pánevní oblasti, ať už v podbřišku, nebo v zádech. Tyto stahy jsou velice důležité jak pro matku, tak pro dítě.

Poslíčci mají trojí smysl. V první řadě jde o trénink dělohy. Je to sval. Tento sval bude během porodu i po něm hodně pracovat. A jelikož každý vrcholový sportovec trénuje, ráda říkávám, že z „děložního“ úhlu pohledu jde o trénink na olympiádu.

Druhý smysl přípravných kontrakcí vidím v tom, že stahy matkám ukazují a připomínají blížící se porod. Můžete si to „vyzkoušet“. Tělo říká: „*Odpočívej, brzy to přijde.*“ Je třeba dokončit, co dokončeno býti má. Nachystat si „hnízdo“.

Třetím a nejdůležitějším smyslem je nasměrování dítěte do pánve. Děloha říká: „*Podívej, tudy budeš muset jít ven.*“ A dítě na to: „*Jasný, poskládám si ruce a nohy, nasměruju se podle toho, jak můžu a jak je to pro mě nejbezpečnější.*“

Každé dítě má své vlastnosti, ale i podmínky a okolnosti porodu. Čili každý se chystá po svém. Někdo je netrpělivý a strká hlavu do pánve dřívě, někdo čeká do poslední chvíle „nahoře“. Jiný je omezený délkou své pupeční šňůry nebo uložením placenty. Čím složitější podmínky a okolnosti těhotenství provázejí, tím spíše je třeba individuální příprava na porod a poporodní období.

JAK NA POSLÍČKY

Tréninkové kontrakce, tedy poslíčci, přicházejí nejraději večer, když si konečně sednete, natáhnete nohy a uvolníte se. Dítě dostane prostor. Mnohé děti v těchto chvílích rády předvádějí „večerní diskotéku“ a svými pohyby často spouštějí sérii poslíčků. Pojďme na to lidsky: Začnou-li vás bolet záda nebo břicho, pak podle svých potřeb a možností použijte teplo. Zajděte do sprchy nebo do vany. Pobuďte si tam 20–30 minut. Promluvte si s mládětem. „*Jestli je to trénink, tak ok. Jestli potřebuješ jít ven, tak to taky zvládneme.*“ Ujistěte sebe i mládě, že možností je plno. Pak se přesuňte na pohovku, postel či záchod. Prostě kamkoli, kde si můžete sednout, lehnout, odpočívat. Obložte se suchým teplem. Nahřívací pytlíky, termofory, cokoli teplého na podbřišek i záda. A když to nebude po půl hodince až hodině příjemné, vraťte se do vody.

Můžete i vařit, tancovat, zpívat, koukat na film, číst si. Dělejte cokoli, co vám pomůže odpoutat pozornost a nechat dělohu pracovat, jak potřebuje. Zároveň ale šetřete energii. Nikdy nevíme, kdy porod začne.

Během 2–3 hodin se díky kombinování suchého a mokrého tepla a odpoutání pozornosti poslíčků buď zbavíte, nebo se bolesti začnou zpravidelnovat, zintenzivňovat a doba jejich trvání se bude prodlužovat. V takovém případě pravděpodobně začínáte rodit.

Trvají-li poslíčci několik dní či nocí, jsou náročné nejen po fyzické stránce, ale hlavně po té psychické. „*Co bude, když tohle jsou, jenom 'poslíčci'?*“ Moje rada opět zní: Zavolejte porodní asistentku nebo dudu. Je třeba se uvolnit a podvolit se tomu, co přichází. Hledejte způsoby, jak si vnímání poslíčků ulehčit.