



DRUHÉ
ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ

Blanka Čermáková

K PORODU BEZ OBAV

Rady zkušené porodní asistentky
prověřené mnoha ženami

K porodu bez obav

2. rozšířené vydání

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Blanka Čermáková
K porodu bez obav – 2. rozšířené vydání – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

ALBATROS  **MEDIA**

Blanka Čermáková

K PORODU BEZ OBAV

DRUHÉ
ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ

Obsah

Místo úvodu	7
Předmluva autorky	8
Práce porodní asistentky v ČR	11
Cvičení v těhotenství	15
Zakázané sporty	16
Sporty doporučené	17
Speciální cvičení v těhotenství	21
Změny v těhotenství	41
Tělesné změny v těhotenství	43
Psychické změny v těhotenství	62
Životní styl v těhotenství	67
Prenatální poradna a „těhotenská administrativa“	77
Prenatální poradna	78
Administrativní příjem v porodnici	91
Sociální problematika související s těhotenstvím a mateřstvím	94
Výživa nastávající maminky	97
Prostředí porodního sálu	109

Role blízké osoby u porodu	121
Vnímání sama sebe	133
Bolest u porodu	141
Minulost kontra současnost	143
Obecné příčiny bolesti u porodu	145
Faktory ovlivňující bolest	146
Role a vliv hormonů	148
Metody tlumení porodních bolestí	149
Není porod jako porod aneb druhy porodů	161
Vlastní průběh porodu	175
Co je dobré si nachystat (doporučení z mé praxe)	177
Kdy vyrazit do porodnice	180
1. doba porodní	184
2. doba porodní	195
3. doba porodní a doba poporodní	203
Šestinedělí	209
Tělesné změny v šestinedělí	210
Sexuální život po porodu	216
Psychické změny v šestinedělí	216
Obrazová příloha	218
Místo závěru	225
... povzbuzení...	225
... a poděkování	226
Slovo o autorce	228
Literatura	230
Seznam vyobrazení	230



Místo úvodu

Těhotenství a porod představují významné období v životě každé ženy a páru – období, v němž dochází k vývoji nového jedince. Je to čas, který kromě velké radosti a těšení se z nového života může přinášet také mnoho otázek a úskalí. Vždyť každá žena prochází spoustou do té doby nepoznaných změn, jež vrcholí narozením dítěte a přijetím zcela nové role matky a v případě partnera role otce.

Tato kniha – psaná autorkou, která je v každodenním kontaktu s těhotnými a rodičkami – se z mého pohledu porodníka může bezpochyby stát dobrým rádcem a průvodcem na vaší cestě touto krásnou životní etapou.

MUDr. Radan Doubek

Fakultní nemocnice Brno

Předmluva autorky

Když jsem začínala se svou praxí porodní asistentky, překvapilo mě, jak málo toho budoucí maminky vědí o porodu, o změnách v těhotenství, o tom, co mohou očekávat a požadovat od porodnického zařízení... zkrátka jak málo informací se jim dostává. Už tenkrát jsem si umínila tento stav zlepšit a dodnes ve svém úsilí nepolevuji.

Dříve se zkušenosti z různých oblastí života dědily a předávaly v rodině, v komunitě, na vesnici... Do této komunity patřila i porodní bába. Poradkyně, bylinkářka, moudrá žena, žena empatická, žena, která prožívala s rodičkou její „těžké chvíle“ a zůstávala jí ku pomoci s kojením a péčí o dítě i nadále. Pomáhala ženě matce nejen po stránce tělesné, ale i psychické a sociální.

Během své praxe jsem prošla všemi podobami povolání porodní asistentky – od práce na gynekologii, porodním sále, oddělení šestinedělí až po službu na příjmové ambulanci na gynekologii (dokonce krátký čas i v cytologické laboratoři). Vždy jsem však především toužila být průvodkyní ženy v těhotenství, u porodu a v šestinedělí. Pečovat o ženu v jejím domácím, přirozeném prostředí. Vytvořit vztah, který je založený na respektu a důvěře.

Postupně naplňuji svou představu, jak by privátní porodní asistentka měla pracovat. Mým cílem je komplexní péče o těhotnou ženu, rodičku a šestinedělku a mým nejhlubším přáním v této náročné profesi je zůstat empatická k jejich potřebám.

Své dlouholeté zkušenosti z praxe porodní asistentky a z kurzů předporodní přípravy jsem chtěla shrnout v této knize. Snažila jsem se nejen předložit „fakta“ spojená s těhotenstvím a porodem v porodnickém zařízení, ale také zpřístupnit budoucím maminkám otázky, obavy, myšlenky a touhy jiných těhotných žen – těch, které se mě ptají a kterým se snažím odpovídat.

A proč začínáme nejdříve praktickým cvičením? Takto vedu „svoje“ těhotné na hodinách předporodní přípravy – nejdříve si zacvičíme, protáhneme tělo a potom si budeme povídat...

Blanka Čermáková



Práce PORODNÍ asistentky v ČR

V posledních letech stoupá společenská prestiž porodních asistentek a jsou naplňovány jejich kompetence na základě definice „kdo je to porodní asistentka a jaké je náplň její práce a její odpovědnost“.

Ve FN Brno na Gynekologicko-porodnické klinice bylo zřízeno Centrum porodní asistence. Centrum porodní asistence je princip či koncepce péče o fyziologicky těhotnou a rodící ženu, tzn. o ženu s nízkým rizikem, respektující holistickou péči a podporující fyziologii přirozených reprodukčních procesů. Centrum = koncepce péče. Centrum znamená způsob přístupu k těhotné a rodící ženě, podporu role porodní asistentky a změnu organizace porodního sálu, oddělení šestinedělí a novorozeneckého.

V Centru porodní asistence poskytuje porodní asistentka péči ženě, která má fyziologické těhotenství, a rodičce, která patří do skupiny s nízkým porodním rizikem, stejně jako fyziologickému novorozenci po porodu na porodním sále dle jasně definovaných pravidel.

V případě komplikací je dostupný lékař a potřebná technika.

Cílem Centra porodní asistence a práce porodních asistentek je holistická perinatální péče, tzn. nejen porod zdravého novorozence, ale též individuální péče o rodičku, podporující fyziologii porodního procesu a respekt k jejím potřebám.

Zodpovědnost za vedení fyziologického porodu a péči o zdravého novorozence na porodním sále má porodní asistentka.

Co Centrum porodní asistence nabízí:

- individuální a skupinové předporodní kurzy;
- individuální konzultaci porodního plánu;
- doprovod k porodu vybranou porodní asistentkou;
- vede těhotenskou poradnu;
- laktační poradenství telefonicky nebo osobně v rámci nemocnice;
- spolupráci s porodními asistentkami a laktačními poradkyněmi poskytujícími komunitní péči;
- spolupráci s fyzioterapeutkami zaměřenými na svaly pánevního dna a na nápravu defektů po porodních poraněních;
- spolupráci s nově vznikajícím paliativním týmem;
- spolupráci s nadací Úsměv mámy;
- spolupráci s Českou asociací du;
- trvá na celoživotním vzdělávání porodních asistentek ve formě seminářů, odborných workshopů a kurzů.

Chtěla bych podotknout, že první Centrum porodní asistence vzniklo v Praze na Bulovce a druhé ve FN Brno.

Proč to pozastavení? Obě centra vznikla u „velkých porodnic“, které spadají do fakultních nemocnic s velkým počtem porodů. FN Brno má dokonce největší počet porodů v České republice.

Příští rok, 1. května 2024, tomu bude dvacet let, co ČR vstoupila do Evropské unie. To znamená, že téměř po dvaceti letech plní to, co bylo slíbeno: že se vrátí kompetence porodním asistentkám a bude se respektovat individuální přístup k těhotné a rodičce a právo dítěte na kojení. Porodní asistentky mohou být hrdé a ženy šťastné, že sliby a sny se naplňují.



I.

Cvičení v těhotenství

Cvičení během těhotenství je důležitou součástí přípravy na porod. Ale nejen to. Jako nastávající maminka byste měla cvičit pro dobrou tělesnou a duševní kondici. Tím se zvyšuje předpoklad, že vaše těhotenství bude probíhat bez problémů a v pohodě. Naučíte se vnímat své tělo, budete schopna respektovat jeho signály. Cvičení vás připraví na polohy, které vám pomohou ulehčit porod. Naučíte se pracovat s dechem, seznámíte se s vhodnými dechovými technikami.

Díky cvičení v těhotenství se naučíte správně dýchat, procvičíte si úlevové polohy pro 1. dobu porodní a nacvičíte si možné porodní polohy se snahou o zvýšení efektivity tlačení v 2. době porodní. Osvojíte si techniku uvolňování pánevního svalstva, seznámíte se s masážemi a různými relaxačními technikami.

Cvičení v těhotenství přispívá k udržení kondice a sebevědomí, posílení důvěry ve vlastní tělo a k poznání svých možností. Při

cvičení dochází k uvolnění endorfinů, které navozují pocit dobré nálady. A v neposlední řadě pomáhá cvičení také k posílení vzájemného vztahu mezi těhotnou ženou a jejím dítětem.

Jak často cvičit

Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO) doporučuje těhotným ženám s fyziologickým těhotenstvím cvičit 3× týdně. Během těhotenství můžete cvičit tak dlouho, dokud je vám daný pohyb příjemný. Cvičební sestava (soubor cviků) by měla trvat asi 20–45 minut.

ZAKÁZANÉ SPORTY

Tzv. adrenalinové sporty s sebou nesou zvýšené riziko břišního traumatu. Patří mezi ně:

- jízda na koni;
- potápění;
- skoky s padákem;
- akrobatické prvky;
- vodní turistika (rafting, kanoistika).

Důvodem je ohrožení dítěte kvůli možnému úrazu matky, neadekvátní zátěž pro organismus ženy, který je pod vlivem těhotenských hormonů (kloubní spojení a vazy jsou uvolněnější a náchylnější ke zraněním). Obecně se proto **nedoporučují** ani:

- kolektivní míčové sporty;
- squash;
- tenis;
- aerobik.

Co se týká silového tréninku v posilovně, maminkám, které na takové cvičení nebyly před těhotenstvím zvyklé, jej rozhodně nedoporučuji. A pokud jste před otěhotněním posilovnu navštěvovala pravidelně, měla byste – nejlépe po poradě s odborníkem (trenérem) – přizpůsobit druh, náročnost a délku posilovacích cviků svému stavu.

SPORTY DOPORUČENÉ

A jaké sporty mohu během těhotenství doporučit? Především plavání a cvičení ve vodě, jógu, turistiku a procházky; do 28. týdne gravidity také jízdu na kole, běh na běžkách a samozřejmě speciální „těhotenské“ cvičební sestavy.

Plavání

Plavání je ze zdravotního hlediska jedním z nejvhodnějších sportů v období těhotenství. V doporučení WHO, které sporty v těhotenství provozovat, je plavání uvedeno na prvním místě. Hodiny plavání v těhotenství doplňují přípravu ženy (i muže) na porod a rodičovství. Těhotná žena se ve vodě cítí dobře, ani přes své rostoucí břicho se nepohybuje nemotorně a pomalu, nýbrž lehce a hbitě. Ve vodě vnímáte pouze asi 15 % své skutečné tělesné hmotnosti.

Podmínkou, abyste mohla chodit v těhotenství plavat, je fyziologické (tedy bezproblémové) těhotenství a to, že plavat umíte (zvládáte alespoň styl „prsa“ a „znak“).

Plavání se naopak rozhodně vyhněte, pokud plavat neumíte, trpíte-li opakovanými záněty pochvy (mykózami) nebo pokud vám plavání nedoporučí lékař či porodní asistentka z jiného důvodu.

Plavání v těhotenství snižuje nebo zcela odstraňuje bolesti zad, napomáhá uvolnění v oblasti krku a ramen. Snižuje se zá-
těž kloubů a šlach dolních končetin. Dochází k uvolnění sval-
stva a k prohloubení dechu – organismus přijímá více kyslíku,
což prospívá matce i plodu. Zvětšuje se objem plic. Při plavání
se učíte správnému dýchání a to pak využijete při porodu. Ve
vodě získáváte větší důvěru ve vlastní tělo, učíte se vnímat jeho
signály.

Při společném plavání (plavání v párech) sleduje partner potře-
by ženy. Tato neverbální komunikace posiluje u nastávající ma-
minky důvěru v partnera a jeho pomoc, což je v průběhu poro-
du důležité. Ve vodě se navíc nesbližujete jen vy a váš partner,
ale máte i těsnější kontakt s dítětkem. A co je důležité – **plavat
můžete až do porodu.**

Na co si je třeba dávat pozor:

- Nesmí vzniknout žádný tlak na výkon. Každá žena si urč-
je sama, jak dlouho chce ve vodě či pod vodou zůstat. Sa-
ma sobě položte otázku, co je vám příjemné a co ne – i při
porodu byste si měla umět najít svou vlastní cestu.
- Pozor na nebezpečí úrazu ve veřejných bazénech. Do vo-
dy sestupujte pomalu, rozhodně do bazénu neskákejte!
- Pozor na nebezpečí infekcí v přírodních koupalištích.
- Snažte se o správné technické provádění daného plavec-
kého stylu. Jestliže nepatříte k pokročilým plavkyním, do-
poručuji navštěvovat odborně vedené těhotenské plavání.
- Neplavte v těhotenství stylem „motýlek“.
- Nedoporučuji plavat v rozbouřeném moři – hrozí nebez-
pečí nárazu vln na břicho a břišního traumatu.

Plavání můžete doplnit **cvičením ve vodě** – s pomůckami (kor-
ková destička, pěnová žížala, hokejový puk) i bez pomůcek.



Turistika a procházky přírodou

Při prvním setkání v těhotenských kurzech se pravidelně ptám: „Máte doma pejska?“ Dá se očekávat, že ženy, od kterých dostanu kladnou odpověď, se budou dostatečně pohybovat. Pes potřebuje venčit – a to znamená jít na procházku. Ale i ty budoucí maminky, které pejska nemají, by měly do svého denního režimu zařadit takových 5–6 kilometrů chůze denně, ideálně procházky přírodou.

Jízda na kole nebo rotopedu

Tento druh sportu šetří vaše klouby a šlachy a napomáhá oxyličování svalů. Na kole můžete jezdit do doby, dokud se na něm budete cítit bezpečně, jízda vám bude příjemná a nebudete cítit tlak v břiše a v pánvi.

Při jízdě na kole dodržujte tato pravidla:

- Nikdy nejezděte sama, vždy alespoň ve dvojici.
- Vyhněte se náročnému terénu – strmé kopce, velká převýšení, hrbaté lesní nebo horské cesty vašemu bříšku nesvědčí.
- Nejezděte na prudkém slunci.
- Je nezbytné dodržovat pitný režim, proto doma nezapomeňte láhev s vodou.
- Nepřeceňujte svoje síly. Jakmile pocítíte únavu, je třeba si odpočinout – těhotenství sice není nemoc, ale přece jen je to „jiný stav“...

Běh na lyžích

Výhodou tohoto sportu je rovnoměrné zatížení a procvičení celého těla.

Ale i zde je třeba zvážit náročnost terénu a míru vlastních zkušeností s tímto sportem. Dbejte na vhodné oblečení – nezapomeňte, že v zimních měsících se může, zvláště na horách, rychle změnit počasí. Mějte proto s sebou oblečení navíc, ideálně

*Cvičení přináší pozitiva nejen mamince, ale i dítěti. Při cvičení se vyplavují tzv. endorfiny. Tyto hormony způsobují spokojenost a dobrou náladu. Vliv endorfinů se projevuje i na vývoji dítěte – hormony jsou v našem těle rozváděny krví a dostávají se přes placentu i k dítěti. Z praxe mohou říci: **pohodová nastávající maminka znamená pohodové dítětko.***

v batohu – obecně se vám vyplatí navyknout si místo kabelky na batoh, až totiž budete mít malé dítě, oceníte obě ruce volné...

Nepodceňujte průběžné doplňování tekutin (na horách nejlépe vlažný sladký čaj), a nepřeceňujte své síly – nikdy se na túru nevydávejte sama.

SPECIÁLNÍ CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ

V naší rodině byl sport podporován od dětství. Vyrostla jsem na malé vesnici, kde skvěle fungoval Sokol, který nabízel všestranný pohyb. Postupně jsem se stala také cvičitelkou a přesvědčení, že pohyb je pro zdraví důležitý, ve mně zůstalo dodnes hluboce zakořeněno. Nutnost mít pravidelný a všestranný pohyb se promítla i do mé práce – proto je cvičení v těhotenství jednou z mých hlavních zásad.

Ženám, které se sportu před těhotenstvím nevěnovaly, doporučuji navštěvovat **kurzy cvičení v těhotenství**, které nabízejí v rámci přípravy na porod především porodní asistentky. Porodní asistentka či fyzioterapeutka vás zde – vedle dalších důležitých věcí, jako je dýchání či relaxace – naučí vhodné cviky a cvičební sestavy. Vysvětlí a kontroluje správné provedení cviku a správné dýchání. Porodní asistentka také dovede vysvětlit ženě aktuální problém, který se u ní v souvislosti s cvičením může objevit.

Při cvičení se v kurzech využívají pomůcky, které napomohou ke správnému provedení cviku bez negativní zátěže kloubního spojení.

V neposlední řadě cvičení ve skupině přináší ženě také psychické uspokojení – ostatní mají stejný nebo podobný problém, nejste

v tom sama. Cvičební kurz umožňuje budoucím maminkám poznat jiné ženy, navázat přátelství, která přetrvávají i po skončení kurzu. Při setkání mi maminky radostně sdělují, jak spolu pořádají společná odpoledne nebo víkendová setkání, ale také jak si dokážou vzájemně pomoci, když je některá z nich v nouzi.

Význam a nácvik správného držení těla

Základním předpokladem správného provedení každého cviku je správné držení těla. Proto předtím, než se pustíte do konkrétních cviků, věnujte pár minut nácviku držení těla v jednotlivých základních polohách.

Při tomto tématu se těhotné často usmívají a sdělují mi, že soustředění na správné držení těla je pro ně násilné, nepřirozené a že by nic nestihly udělat. Jako odpověď často používám tento citát: *„Změna znamená začít vykonávat danou činnost jinak, než jsme zvyklí.“* (F. M. Alexander)

V dnešní době má asi 70 % obyvatelstva problémy se správným držením těla, se zdravím – a ženy proto i s těhotenstvím a porodem. Je to dáno změnou životního stylu – především nedostatkem pohybu a tím, že už nepotřebujeme zaujímat v každodenním životě některé polohy, například dřep nebo klek. Uvedla jsem záměrně tento příklad – na jedné straně jsou to nejpřirozenější polohy pro porod, polohy, které jej mohou výrazně usnadnit, na druhé straně jsou to polohy v dnešní době pro ženu nejobtížnější – jak co do správnosti provedení, tak do výdrže.

Správnému držení těla se musíme opět učit, protože některé pozice z našeho života vymizely. Těhotná žena by měla ovládat správný stoj, sed, vzpřímený sed na patách, klek s oporou „na všech čtyřech“, dřep.

Správné držení těla znamená udržovat svalstvo v dobré kondici.

Správné držení těla znamená harmonii svalů a kloubů.

Správné držení těla může ovlivnit i správné „uložení“ dítěte v děloze.

Správný stoj

Nohy jsou na šíři kyčlí, prsty na nohách směřují dopředu, ne do stran. Váha je na chodidlech. Kolena jsou uvolněná, nepropínejte je. Pánev je mírně podsazená, nakloněná dopředu. Ramena táhněte mírně dozadu a dolů. Hlava je v prodloužení páteře (jako byste chtěli čichnout ke květině a pak zasunuli bradu dozadu).

