



# Otázky a odpovědi

## o porodu

2., aktualizované  
a doplněné vydání



- První, druhá, třetí doba porodní
- Jak si vybrat porodnici
- Otec u porodu
- Alternativní možnosti
- Matka v šestinedělí
- Kojení a umělá výživa

Roman Chmel

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

# Obsah

<b>SLOVO O AUTOROVI</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>NĚKOLIK SLOV ÚVODEM</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>1. OBDOBÍ PŘED PORODEM</b> . . . . .	<b>15</b>
Jak si vybrat porodnici? . . . . .	15
Jak se zachovat při porodu v jiné porodnici? . . . . .	17
Co si vzít s sebou do porodnice? . . . . .	18
Už máte vybrané jméno? . . . . .	19
Jak se stanovuje termín porodu? . . . . .	21
Jaký význam má určení termínu porodu? . . . . .	22
Jaký je význam přípravného cvičení k porodu? . . . . .	23
Jak se provádí trénink dýchání v první a druhé porodní době? . . . . .	24
Jak se uvolnit a odpočívat před porodem? . . . . .	24
Může být otok příznakem žilní trombózy? . . . . .	25
V čem spočívá riziko trombózy v těhotenství? . . . . .	26
Může být otok i příznakem dalších komplikací? . . . . .	27
<b>2. OTEC U PORODU</b> . . . . .	<b>29</b>
Má být otec u porodu? . . . . .	29
Může mít přítomnost otce u porodu vliv na sexuální život partnerů? . . . . .	30
Měl by nastávající otec absolvovat předporodní kurzy? . . . . .	30
Je dobré nastávajícího otce k přítomnosti u porodu přemlouvat? . . . . .	31
Jaké jsou výhody přítomnosti otce u porodu pro matku? . . . . .	31
<b>3. PŘÍJEZD DO PORODNICE A PŘÍPRAVA NA POROD</b> . . . . .	<b>33</b>
Jakými pocity je žena ovlivněna při příjezdu do porodnice? . . . . .	33
Co se děje po příjezdu do porodnice? . . . . .	34
Co je to amnioskopie? . . . . .	35



Je nutné dostat před porodem klystýr? . . . . .	35
Jak dlouho je rodička na čekatelském pokoji? . . . . .	36
<b>4. ZAČÁTEK PORODU . . . . .</b>	<b>37</b>
Jak se pozná začátek porodu? . . . . .	37
Opravdu lze začátek porodu poznat? . . . . .	38
Co dělat při odtoku plodové vody? . . . . .	38
Jaké jsou falešné známky počínajícího porodu? . . . . .	39
<b>5. POROD . . . . .</b>	<b>41</b>
Jaké je správné uložení plodu v děloze? . . . . .	41
Co jsou to porodní doby? . . . . .	42
Co se děje v první porodní době? . . . . .	42
Je nutné v první porodní době ležet? . . . . .	43
Jak dlouho trvá první doba porodní a co ovlivňuje její délku? . . . . .	43
Kdy je třeba podávat infuze k posílení stahů? . . . . .	44
Co je to oxytocin? . . . . .	44
Co je to dirupce? . . . . .	45
Jak vypadá nesprávné dýchání v první době? . . . . .	46
Jak se má správně dýchat? . . . . .	47
Jak často se v první porodní době provádí gynekologické vyšetření? . . . . .	47
Co znamená pojem zašlá branka? . . . . .	48
Co je to kardiokografie? . . . . .	48
Co je to pulzní oxymetrie? . . . . .	49
Jak dlouho trvá druhá porodní doba? . . . . .	50
Jak se má správně tlačit? . . . . .	51
Jaký význam má poloha rodičky ve druhé porodní době? . . . . .	51
Jaký význam má placenta? . . . . .	52
Co se děje ve třetí porodní době? . . . . .	53
Co znamená revize děložní dutiny po porodu? . . . . .	53
Kdy se provádí tzv. manuální vybavení placenty? . . . . .	54
Co je to episiotomie? . . . . .	54
Kdy se provádí nástřih? . . . . .	55
Jsou situace, kdy se má nástřih provést vždy? . . . . .	55

Jak se nástřih provádí? . . . . .	56
Co se může stát, když pochva praskne bez nástřihu? . . . . .	56
Jaký význam má masáž hráze před porodem? . . . . .	57
Může se po porodu rozvinout močová inkontinence? . . . . .	58
Co jsou to očistky? . . . . .	58
Rodí vícerodička rychleji? . . . . .	59
Trvá porod děvčátka kratší dobu? . . . . .	60
<b>6. BOLEST U PORODU . . . . .</b>	<b>63</b>
Jak zvládat bolesti při porodu? . . . . .	63
Existuje přirozená metoda tišení bolesti? . . . . .	64
Jaké jsou medikamentózní možnosti tlumení bolesti? . . . . .	65
Proč je epidurální analgezie při porodu tak žádaná? . . . . .	66
Jaké jsou další metody tlumení bolesti? . . . . .	67
Kterou metodu tlumení bolesti si vybrat? . . . . .	68
<b>7. KOMPLIKACE V ZÁVĚRU TĚHOTENSTVÍ A PŘI PORODU . . . . .</b>	<b>69</b>
Co je to vcestné lůžko a může být překážkou porodu? . . . . .	69
Jak nebezpečné je předčasné odlučování placenty? . . . . .	70
Kolik krve ztratí rodička při porodu? . . . . .	70
Co se stane, jestliže po porodu hlavičky dojde k zaklínění ramének? . . . . .	72
Co znamená pojem překotný porod? . . . . .	73
Může při porodu prasknout děloha? . . . . .	74
Jaké jsou příznaky prasknutí dělohy v graviditě? . . . . .	75
Jak vzniká a co způsobuje obtočení pupečníku kolem části těla dítěte v děloze? . . . . .	76
Co znamená pojem inverze dělohy? . . . . .	77
Jak závažnou komplikací porodu je preeklampsie? . . . . .	78
Jak se preeklampsie léčí? . . . . .	79
Co znamená, když se řekne HELLP syndrom? . . . . .	79
Co s infekcí probíhající během těhotenství a porodu? . . . . .	80
Žena je Rh-negativní a partner Rh-pozitivní – je to z hlediska těhotenství a porodu nějaký problém? . . . . .	81



Může se problém s Rh-faktorem projevit již v první graviditě? . . . . .	82
Lze v těhotenství předejít této komplikaci? . . . . .	83
<b>8. CÍSAŘSKÝ ŘEZ . . . . .</b>	<b>85</b>
Co je to císařský řez a jak často se provádí? . . . . .	85
Proč se užívá název císařský řez? . . . . .	86
Musí být rodička při císařském řezu uspaná? . . . . .	86
Za jakých okolností se císařský řez provádí? . . . . .	87
Je možné provést císařský řez na přání rodičky? . . . . .	88
Může žena po císařském řezu při další graviditě родit přirozenou cestou? . . . . .	88
<b>9. ZVLÁŠTNÍ PŘÍPADY PORODU . . . . .</b>	<b>91</b>
Jaké jsou možnosti pomoci v druhé porodní době? . . . . .	91
Jak se provádí klešťový porod? . . . . .	91
Co je to vakuová extrakce? . . . . .	92
Jaké jsou zvláštnosti porodu koncem pánevním? . . . . .	92
V čem je porod koncem pánevním jiný? . . . . .	93
Je něco zvláštního na porodu dvojčat? . . . . .	94
Jak se pozná zúžená pánev? . . . . .	96
<b>10. PŘEDČASNÝ POROD . . . . .</b>	<b>99</b>
Co znamená předčasný porod a jaká je hranice přežití dítěte? . . . . .	99
Jaké problémy má nezralý novorozenec? . . . . .	100
Může se родit předčasně v jakékoli porodnici? . . . . .	101
Je možné poznat hrozící předčasný porod? . . . . .	102
Které příčiny předčasného porodu jsou nejčastější? . . . . .	103
Existuje nějaká věková predispozice pro předčasný porod? . . . . .	103
<b>11. PRODLOUŽENÉ TĚHOTENSTVÍ . . . . .</b>	<b>105</b>
Kdy se mluví o prodlouženém těhotenství? . . . . .	105
Co znamená pojem indukce porodu a kdy se provádí? . . . . .	105
Musí se při indukci porodu ležet? . . . . .	106
Co znamená pojem preindukce? . . . . .	106
Jak se provádí indukce porodu? . . . . .	107

<b>12. ALTERNATIVNÍ MOŽNOSTI PORODU . . . . .</b>	<b>109</b>
Je porod do vody riskantní? . . . . .	109
Je možné родit doma? . . . . .	110
<b>13. DÍTĚ PO PORODU . . . . .</b>	<b>113</b>
Co se děje s dítětem po porodu? . . . . .	113
Co je to Apgar skóre? . . . . .	115
Proč miminko křičí? . . . . .	116
<b>14. MATKA PO PORODU . . . . .</b>	<b>117</b>
Komu by měla maminka své miminko ukázat? . . . . .	117
Jak probíhá pobyt v nemocnici po porodu? . . . . .	117
Kdy se propouští z porodnice domů? . . . . .	118
<b>15. KOJENÍ A UMĚLÁ VÝŽIVA . . . . .</b>	<b>121</b>
Kdy začíná kojení a jak se tvoří mateřské mléko? . . . . .	121
Proč je kojení lepší než ostatní způsoby výživy novorozence? . . . . .	121
Závisí tvorba mléka na velikosti prsů? . . . . .	122
Jaká je správná technika kojení? . . . . .	122
Jaký je současný postoj k umělé výživě dítěte? . . . . .	123
<b>16. ŠESTINEDĚLÍ . . . . .</b>	<b>125</b>
Co se děje s maminkou po porodu? . . . . .	125
Proč po porodu někdy bolí hlava? . . . . .	126
Co může způsobit zvýšenou teplotu po porodu? . . . . .	127
Co dělat s poporodními změnami nálad? . . . . .	128
Proč se objevují na kůži strie? . . . . .	129
Je možná prevence vzniku strií? . . . . .	130
Jak se po porodu a v šestinedělí stravovat? . . . . .	130
Kdy se objeví první menstruace po porodu? . . . . .	132
Musí být menstruační krvácení hned pravidelné? . . . . .	133
Může se stát menstruace po porodu nebolestivou? . . . . .	134
Jak a kdy začít se sexuálním životem po porodu? . . . . .	134
Je nutná antikoncepce i během kojení? . . . . .	136
Je vhodné včasné zapojení maminky po porodu do pracovního procesu? . . . . .	137



## Slovo o autorovi

MUDr. Roman Chmel (nar. 1964) nastoupil v roce 1989 po ukončení studia na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze na Gynekologicko-porodnické oddělení FN Motol v Praze, kde v roce 1992 složil I. atestaci v oboru gynekologie a porodnictví. V roce 1995 se stal členem týmu přestěhované Gynekologicko-porodnické kliniky 2. LF UK se sídlem v Motole. Po zvládnutí celé šíře oboru gynekologie a porodnictví absolvoval v roce 1997 atestaci II. stupně.

MUDr. Chmel se plně věnuje ženám v celém rozsahu oboru gynekologie a porodnictví. Nezabývá se jen lékařskou péčí o těhotné, ale také péčí o gynekologicky nemocné pacientky. Specializuje se na diagnostiku a léčbu močové inkontinence a na rekonstrukční operace poklesu dělohy a poševních stěn. Od roku 2003 je MUDr. Roman Chmel zdravotnickým zástupcem přednosta Gynekologicko-porodnické kliniky FN Motol. Jako odborný asistent 2. lékařské fakulty UK se v rámci výuky studentů věnuje i pedagogické činnosti. Přednáší a je autorem řady odborných a populárně-vědeckých publikací.

## Několik slov úvodem

V průběhu dvacátého století byla lékařská věda schopna vysvětlit a vyřešit mnoho závažných problémů, což vedlo k větší úspěšnosti léčby mnoha do té doby neléčitelných onemocnění. Konec dvacátého a začátek dvacátého prvního století je orientován stále více na člověka, na respektování jeho individuality a na snahu o široké vysvětlování a propagaci mnoha postupů, které se v péči o jedince odehrávají na poli medicíny. Významným apelem současnosti je zájem o zvýšení kvality života a právo na širokou dostupnost kvalitních informací.

V souvislosti s tím nelze opomenout tak běžné a zároveň tak neopakovatelné okamžiky, jakými jsou těhotenství a porod. Svým významem je to jeden z nejunikátnějších momentů v životě každého člověka, a to pro muže i ženy bez rozdílu.

I přes velké pokroky zůstává na poli porodnictví stále několik tajemství. Již samotný akt oplození je svým způsobem fantastické dílo přírody. Pokud působí zázračně samotné otěhotnění, tak ještě méně pochopitelné jsou dokonale „naprogramované“, jakoby miniaturním počítačem řízené, kroky ve vývoji zárodku, zahrnující jak tvorbu samotných orgánů, tak i jejich dokonalou funkci. Jestliže tento vývoj probíhá podle pravidel, je všechno v pořádku. Dokonalé a obdivuhodné je však zejména to, že fungují i kontrolní mechanismy tohoto procesu. Závažná porucha vývoje plodu je v převážné většině případů „kontrolními mechanismy“ zaregistrována, těhotenství se dále nevyvíjí a již v prvních měsících po oplození samovolně končí. Klobouk dolů před matkou přírodou, umí to zařídit dokonale! A s velkou dávkou pokory je třeba říci: Budme jí za to vděční. Velmi dobře totiž ví, co dělá.

I porod je do jisté míry obestřen rouškou tajemství. Dosud nejsou jednoznačně známé příčiny jeho začátku. Jsou tyto příčiny na straně nastávající matky, či na straně plodu? Kdo ví... Lidstvo má naštěstí (jen doufám, že se

nemýlím, když říkám naštěstí, protože vše je zneužitelné) jednu dobrou vlastnost: Chce přijít všemu na kloub, chce se zdokonalovat, vymýšlet stále nové postupy a metody či konstruovat přístroje, které napomáhají touhu jednotlivců i společnosti po poznání naplnit.

Dokonalé odhalení všech tajů porodu je však, i přes veškerou snahu, pro současnou vědu stále nedostupné. Péče o těhotné a maminky u porodu je přesto velmi kvalitní. Čím to je? Není všechno jen v poznání, ale také v citlivém a lidském přístupu podloženém kvalitními schopnostmi porodníků, dětských lékařů, porodních asistentek a dětských sester a všech bezejmenných a neviditelných lidí v zázemí porodnic, kteří společně pečují o maminku a její děťátko od početí až do chvíle propuštění z porodnice.

Tato knížka vám má, milé nastávající maminky a tatínkové, pomoci k získání teoretických informací, které budete moci s pomocí personálu porodnice prakticky aplikovat při porodu a následném pobytu na oddělení šestinedělí. Knižka vám osvětlí průběh porodu a odpoví na různé otázky, které se během porodu často objevují. Pokud byste nějakou zajímavou, pro vás důležitou nezodpovězenou otázku v publikaci nenašli, neváhejte a kontaktujte mne (autora), aby bylo možné v případném následujícím vydání knihy tuto otázku i s odpovědí zakomponovat do textu a poodhalit některá další porodní tajemství či nejasnosti. Když už ne vám, tak aspoň všem nastávajícím maminkám, které se budou v budoucnu připravovat na porod a budou mít v ruce tuto knížku. Tak ať se vám dobře čte a váš porod ať běží jako „po másle“!

Autor

# Období před porodem

# 1

## Jak si vybrat porodnici?

Těhotná žena se s blížícím se termínem stále více zamýšlí nad tím, kam se má vydat, až začne opravdová porodní činnost. Pokud je ve vašem okolí široko daleko pouze jedna porodnice, není o čem přemýšlet. „Problém“ s rozhodováním však může nastat ve chvíli, kdy je možností více.

Výběr porodnice, ve které budete rodit, obvykle závisí na mnoha faktorech. Některé z nich jsou subjektivní, jiné objektivní. Lidé mohou mít na různé věci odlišné názory, a proto volba nemusí být hned od počátku jednoznačná. Každý má své priority, podle kterých se rozhoduje a které jsou pro něj ty nejdůležitější. Výběr porodnice je nejčastěji ovlivněn místem bydliště, vlastními zkušenostmi, zkušenostmi či názory příbuzných a známých, doporučením lékaře anebo úplně jiným, pro nastávající maminku velmi důležitým individuálním momentem.

Podle místa trvalého bydliště máte k dispozici „spádovou“ porodnici, kde byste měla mít „dveře otevřené“ vždy. Proč něco takového jako spádová porodnice vlastně existuje? Má to svůj velký praktický význam. Nemůžeme být totiž všichni léčeni v námi vysněné „nemocnici na kraji města“ a stejně tak nemohou všechny těhotné ženy rodit v jedné jediné porodnici v daném regionu. Pokud by tedy neexistovala určitá regulace, nastal by chaos, který by se mohl obrátit proti všem.

Žádná porodnice se nedá stavebně zvětšovat a zmenšovat podle potřeby, počet lůžek pro maminky i miminka je daný a porodní sál má pouze určitý počet porodních postelí. Život samotný je kompromis, a proto pokud nechcete rodit ve spádové porodnici, určete si vlastní kritéria a vybírejte. Při výběru se snažte uvažovat prakticky. Nezapomínejte na to, že přeplněnost



„všemi oblíbené“ porodnice může znamenat menší komfort při pobytu a výhodou zařízení „méně populárního“ může být např. to, že na vás budou mít lékaři i sestry více času, a mohou se vám tudíž více věnovat.

Po letech stagnace či dokonce poklesu počtu porodů v naší zemi v devadesátých letech 20. století se v posledních několika málo letech dostáváme do období všeobecného nárůstu počtu porodů. Stále více párů se rozhoduje pro založení rodiny. A to je dobře. Začínáme asi myslet méně na kariéru a více na osobní život a na potomky. K tomuto staronovému poznání a životnímu postoji jsme postupně zákonitě dospěli. Zdá se, že osobní život pro nás opět začíná být důležitější než profesní kariéra. Na celý komplex sociálních změn, který v naší zemi proběhl v devadesátých letech, jsme se už zřejmě dobře adaptovali a začínáme myslet stejně standardně jako obyvatelé okolních států, v nichž je demokracie „zaběhlá“ již po mnoho desetiletí.

Co vyplývá z toho, že se rodí více miminek? Negativem současného českého porodnického boomu je zejména přeplněnost velké části porodnic, zejména ve větších městských aglomeracích, s čímž může být spojen i částečný diskomfort maminek, který se však snaží lékaři a sestry vždy maximálně zmírnit přívětivým a vstřícným chováním. Na porodních sálech a odděleních šestinedělí se dnes novopečené maminky příliš „neohřejí“. Jen málokdy se stává, že je na oddělení šestinedělí přebytečná volná lůžková kapacita. Na tento zvýšený „pohyb“ v porodnici by se měly všechny nastávající maminky již před porodem psychicky připravit. Taková příprava je ovšem velmi obtížná. Všichni požadujeme naopak stále větší a větší komfort a s jakýmkoli nepohodlím se jen těžko vyrovnáváme.

Jak tedy při výběru porodnice postupovat? Univerzální rada neexistuje, ale vybírejte podle toho, jaké máte vlastní priority. Pokud chcete rodit v klidném prostředí, zvolte „komornější“ porodnici, obvykle v menším městě, kde je zdravotní péče zajisté kvalitní, ale zdi pokojů nemusí být vymalované těmi nejzářivějšími moderními barvami a kliky dveří nemusí být „ze zlata“. Není všechno zlato, co se třpytí.

Váš gynekolog je o situaci v okolí dobře informován, proto se s ním poradte, zajisté vám doporučí vhodné místo, které splní vaše očekávání a přitom ne-

bude ve velké vzdálenosti od vašeho bydliště. Vybírejte rozumně, neřidte se pouze radami jiných, ale zejména vlastní intuicí.

## Jak se zachovat při porodu v jiné porodnici?

Do jiné porodnice se nastávající maminka nemůže dostat omylem. Kdy může taková situace nastat? Nejčastěji k tomu dochází v akutních případech, když je původně vybraná porodnice ve velké vzdálenosti od místa zavolání a existují opodstatněné obavy z prodlení při poskytnutí odborné péče. To se děje tehdy, když rodička nahlásí personálu sanity RZP některé ze známek akutně se blížícího porodu – například velmi časté děložní stahy či tlaky do konečnicku. V takové situaci musí zdravotníci zvážit, zda není riziko převozu do vzdálenější porodnice příliš vysoké. Porod v sanitě by mohl být spojen s komplikacemi, které je třeba výběrem bližší porodnice eliminovat.

Rodičku přivezenou RZP v „náhradní“ porodnici vždy vyšetří a odborně posoudí celou situaci. Často si nastávající maminku v porodnici ponechají, ale pokud se jedná například o předporodní bolesti, které nemají vliv na otevírání porodních cest nebo se jedná o „poslíčky“, může být rodičce dovoleno odjet domů.

V každé porodnici se běžně setkávají s rodičkami přivezenými sanitou RZP, které chtěly родit v porodnici jiné. Takto vzniklá situace není žádným zásadním problémem, zejména pokud má rodička s sebou těhotenský průkaz, ve kterém jsou zaznamenány všechny potřebné údaje o provedených vyšetřeních v průběhu těhotenství. Příjezd do jiné porodnice je hlavně psychologickým problémem každé rodičky, která si musí rychle zvyknout na zcela neznámé prostředí. Lékařské vedení porodu je všude více či méně stejné. Nemějte tedy zbytečné obavy, vše dopadne dobře.



## Co si vzít s sebou do porodnice?

Při jedné z prvních kontrol v poradně pro těhotné obdržíte seznam osobních věcí, které budete potřebovat v nemocnici k porodu a k pobytu na oddělení šestinedělí. Tento soupis by se měl spolu s ostatními obdrženými pokyny a doporučeními respektovat. Přece jen jste v porodnici do jisté míry „na návštěvě“ a je dobré znát zvyklosti „domácí paní“.

Požadavky jednotlivých porodnic se mohou v některých bodech lišit, ale všude budou zapotřebí hygienické pomůcky (dva ručníky, osuška, mýdlo, zubní kartáček a pasta, krém na obličej, masážní krém, hřeben, vložky – nejlepší vatové), omyvatelná domácí obuv, síťované kalhotky a podprsenka pro kojící maminky. Při jejím výběru nezapomínejte, že se prsy s tvorbou mléka ještě zvětší!

K tomu, aby měl porodník informace o dosavadním průběhu gravidity, k vystavení rodného listu dítěte na matrice a k vyřízení dalších administrativních záležitostí, je třeba k porodu přinést i některé dokumenty: těhotenský průkaz, občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny a oddací list (u svobodných žen rodný list). Ve většině těhotenských poraden obvykle dostanete rovněž dotazník, který spolu s dalšími dokumenty slouží jako podklad pro vystavení rodného listu vašeho dítěte na matrice. V dotazníku vás nesmí překvapit kolonky, do nichž byste měla vypsát dívčí a chlapecké jméno vašeho potomka. Proč obě jména, když čekáte jen jedno děťátko a navíc z ultrazvuku víte, jakého je pohlaví? Jednak proto, že požadavkům úřadu je třeba v zájmu vlastního klidu raději vyhovět, ale také proto, že ultrazvukové vyšetření není vždy schopné pohlaví spolehlivě odhalit a možnost porození děťátka opačného pohlaví, než vám řeknou na ultrazvuku, je vždy reálná.

Dotazník pečlivě vyplňte a přineste s sebou k porodu! Ušetří vám to mnoho zbytečných starostí v době, kdy budete mít již plné ruce práce sama se sebou a s miminkem.

Přípravu věcí k porodu nenechávejte nikdy na poslední chvíli. Porod může totiž začít nečekaně i několik dnů či dokonce týdnů před termínem. Proto nelze vyloučit, že budete spspíchat, a v rychlosti byste mohla na něco zapo-

menout. Je tedy vhodné mít předem zabalenou tašku s věcmi do porodnice, kterou budete mít v případě náhlého stavu ihned po ruce.

Porodnice není místem, kde by se člověk pohyboval denně, a proto bude-li nastávající maminka na všechno dobře připravena, zmírní se psychický stres z pobytu v cizím prostředí a bude se cítit mnohem lépe a bezpečněji.

## Už máte vybrané jméno?

Pojmenování dítěte bývá často problémem, kvůli němuž musí téměř zasedat „rodinná rada“. Při výběru jména se často přemýšlí o mnoha souvislostech. Bude se vybrané jméno hodit k příjmení? Nebude příliš staromódní či naopak do našich poměrů příliš extravagantní? Jméno bude potomka provázet celý život, bude mu vyhovovat nejen v dětství, ale i v dospělosti? Jak budeme dítěte denně oslovovat? Zkráceninou jména? Je důstojná? Nebude jméno příliš dlouhé? A pokládané otázky tímto výčtem rozhodně nekončí.

Mnoho rodičů je více či méně a zároveň vědomě či nevědomě ovlivněno současnou módou. Jméno se může stát populární doslova ze dne na den, ale rovněž stejně rychle může zapadnout do ústraní. Je těžké předpovědět, zda jméno, které je dnes obrazně řečeno „in“, nebude zítra „out“. Osud moderních jmen je nevyzpytatelný, jen některá jména z „aktuálních hitů“ se stanou stálicemi, a proto se mnoho nastávajících rodičů vrací k tradicím a sází raději „na jistotu“.

Nemálo z nás se však při výběru jména řídí momentálním pocitem. Takto se dává potomkovi jméno po členovi rodiny, oblíbeném příteli, prarodičích, ale také po celebritách, v současnosti zejména populárních zpěvácích či zpěvačkách, v minulosti spíše hercích či herečkách. V některých státech světa, kde jsou populárními osobnostmi politici, se můžeme setkat i s masivním výskytem těchto momentálně aktuálních jmen (Vladimír, George, Bill, Helmut, Francois, Silvio...). U nás jsme naštěstí tuto tendenci v současnosti či nedávné minulosti nezaregistrovali. Rozhodně si nejsem při letmém pohledu na jména lídrů řebříčků naší politické scény a porodních knih vědom, že by se u nás ro-





dilo abnormálně více Václavů, Jirků, Mirků, Standů či Petrušek (na Slovensku například Vladimírů, Mikulášů či Robertů). Považují to za dobrý trend a důkaz zdravého rozumu obyvatel našeho regionu.

Kdo by se chtěl podívat na současný trend nejčastějších jmen dětí v České republice, dostane se přes vyhledávač na internetové stránky Českého statistického úřadu, kde se může seznámit se všemi aktualitami. Jak je to tedy se jmény dětí u nás v posledních letech?

U chlapečků se v posledních sedmi letech střídají ve vedení Jakub (2× a současný lídr celé tabulky) a Jan (5×), bronzovou pozici dlouhodobě úspěšně obhájí Tomáš. Je zajímavé srovnat pořadí jmen dnes rozených synů se jmény jejich otců. Mezi otci vedou Petr, Pavel a Jiří. Je pozoruhodné, že tato jména se dnes vůbec nevyskytují v „top ten“ žebříčku jejich synů.

Mezi děvčátky je v posledních sedmi letech trvalým držitelem „zlaté medaile“ Tereza, jejíž pozice se zdá být neotřesitelná. Další částečnou stálíci je Kateřina (5× druhá), její popularita ovšem v posledních dvou letech nepatrně klesla. O bronzové příčky se dělí vždy někdo jiný. Zvyšuje se popularita Adélky. Maminky dnes narozených děvčátek nosí nejčastěji jména Jana, Petra a Lenka, přičemž tato jména nefigurují dokonce ani mezi dvaceti nejoblíbenějšími současnými jmény.

Pokud jsme výše psali, že se svět při výběru pojmenování dítěte inspiruje jmény populárních popových zpěvaček či zpěváků, tak při pohledu na pořadí jmen nově narozených děvčátek v roce 2005 můžeme říci, že jsme se alespoň dočasně stali „světovými“. Raketový vzestup v tomto roce (v následujícím roce opětovný pokles) totiž zaznamenala Aneta! Které jméno televizní seriálové hrdinky či jiné herecké celebrity se „prosadí“ v žebříčku popularity v následujících letech? Ivanka, Zdeňka? Uvidíme!

Jméno, které bude mít vaše děťátko zapsané v rodném listu, jej bude provázet celý život. Pokud vám zní jméno i příjmení spolu dobře, neváhejte a nekoukejte na to, jedná-li se o jméno moderní či tradiční. Alespoň malou přípravu před porodem byste však spolu s otcem měli výběru jména vašeho potomka věnovat. Pamatujte ovšem, že vaše názory se mohou různit a buďte připraveni na případný kompromis – takový je celý život!

## Jak se stanovuje termín porodu?

Datum termínu porodu, které bylo vypočteno na začátku těhotenství podle data poslední menstruace nebo pomocí ultrazvuku, nemusí být, a obvykle ani nebývá, dnem, kdy přijde miminko na svět. Jedná se jen o datum orientační a rozhodně to neznamená, že pravidelné kontrakce se dostaví právě v tento den. Pokud se dítě narodí dva týdny před vypočítaným termínem porodu nebo dva týdny po něm, říká se, že se narodilo v termínu.

Předpokládaný termín porodu se nejčastěji stanovuje tak, že se od data poslední menstruace odečtou tři měsíce a k tomuto výsledku se následně přičte sedm dní. Připočítat totiž 280 dní, což představuje deset tzv. lunárních měsíců po 28 dnech, k prvnímu dni poslední menstruace je nepochybně složitější. Nejpřesněji se termín porodu odhaduje podle data oplozující soulože. V takovém případě se k tomuto datu připočítává 267 dní. U žen s nepravidelným cyklem je tento způsob určení termínu porodu nejvýhodnější. V praktickém životě, pokud má žena pohlavní styk častěji než jednou měsíčně (a to žena toužící po dítěti obvykle má!), však bývá určení data oplozující soulože poněkud obtížnější.

Mezi pomocné metody určení přibližného termínu porodu patří například výpočet založený na prvních pohybech plodu. Prvorodička cítí pohyby nejdříve okolo 20. týdne. Vícerodička může cítit první pohyby již okolo 18. týdne. Přičtením 20, respektive 22 týdnů k datu prvních pohybů se následně určí orientační datum porodu.

U nepravidelně menstruuujících žen se využívá stanovení termínu porodu pomocí ultrazvuku. Ultrasonografické vyšetření v prvních dvou až třech měsících gravidity totiž umožní poměrně přesně určit stáří těhotenství a dobu otěhotnění.



## Jaký význam má určení termínu porodu?

Jak již bylo zdůrazněno, jakýmkoli způsobem stanovený termín porodu je nutné vždy považovat pouze za orientační. Porodit dva týdny před termínem či po něm je úplně normální a porod přesně „v termínu“ je spíše náhodou než pravidlem.

Určení termínu porodu má své praktické osobní důvody – nákup kočárku a vybavičky, příprava bytu na příchod nového člena rodiny nebo upozornění příbuzných na dlouho očekávaný den D. Znalost termínu porodu je ovšem velmi důležitá i z důvodů medicínských. V závislosti na stáří těhotenství a předpokládaném termínu porodu se totiž individuálně různě řeší rozmanité problémy a komplikace, které se během gravidity nezřídka objevují: onemocnění nastávající maminky, zpomalení růstu plodu či jakékoli závažné ohrožení miminka v děloze nutící porodníka k zamyšlení nad ukončením těhotenství. Správně vypočítaný termín porodu je také vodítkem pro rozpoznání prodloužené gravidity a pro stanovení chvíle, kdy je nutné vyvolat porod uměle, tzv. indukci.

Nepravidelný menstruační cyklus před otěhotněním (a to jak zkrácený, tak i prodloužený) často způsobuje nepřesnosti v určení „přibližně přesného“ termínu porodu, který se pak stanovuje spíše orientačně. I dva lékaři se mohou v takovýchto případech při určování „dne D“ různit. A není divu! V úvahu se bere několik faktorů (například datum poslední menstruace, datum pravděpodobné oplozující soulože, první pozitivita krevního těhotenského testu, první ultrazvuk) a z často protichůdných informací se „přibližně přesné“ datum porodu může mezi jednotlivými porodníky lišit i o několik dnů. Jaká je v takové situaci nejlepší rada? Důvěřujte lékaři a nebuďte příliš překvapená, že se během těhotenství názor na termín vašeho porodu poněkud změní.

## Jaký je význam přípravného cvičení k porodu?

Porod můžeme přirovnat k plánovanému sportovnímu výkonu, na který je možné se předem připravit. Olympionik se na vrcholný výkon, který trvá často jen několik desítek vteřin, připravuje čtyři roky. A porod není nic menšího. Dobrá fyzická kondice před otěhotněním je proto vynikajícím předpokladem zvládnání zvýšených fyzických nároků v souvislosti s těhotenstvím a porodem.

Každý člověk by měl žít fyzicky aktivně, není nutné vrcholově sportovat. Svaly totiž vykonávají práci při jakémkoli pohybu. Když jedna svalová skupina pracuje, druhá relaxuje. Pokud na tom budete dobře fyzicky, budete mít při porodu sílu na tlačení. A čím lépe budete schopna tlačit, tím je menší pravděpodobnost, že budete muset v druhé porodní době využít pomoci porodníka, který by v zájmu vyřešení situace musel vzít do ruky například porodnické kleště. Stojí tedy za to být v kondici!

Cvičení rovněž přispívá k natrénování činností, které mohou příznivě ovlivnit průběh porodu a vnímání porodních bolestí. Posilování břišních a prsních svalových skupin a svalů pánevního dna spolu s nácvikem hlubokého nádechu a povrchního dýchání má prokazatelný vliv na nekomplikovaný průběh první porodní doby a kvalitu tlačení v druhé době.

Velmi důležité je také relaxační cvičení. Napomáhá totiž lépe zvládnout uvolnění při bolestivých kontrakcích, čímž se zlepší spolupráce rodičky s porodníky a porodními asistentkami. Relaxační cvičení napomáhá též k uvolnění budoucí maminky při porodu, zejména pak při zvládnání úzkosti a strachu ve vypjaté situaci. Nacvičujte ho tak, že budete ležet na boku a napínat a uvolňovat postupně svaly celého těla. Cvičte 10–15 minut, poté se úplně uvolněte a odpočiňte si.