

Průvodce porodem v době koronaviru

UNIPA
UNIE PORODNÍCH ASISTENTEK



Obsah

Tipy pro zdravé těhotenství v období koronaviru.....	4
Co si nachystat na porod	8
Porodní plán aneb víte, co si můžete přát?.....	16
Jak se pozná, že porod začal.....	22
Jak probíhá porod a jak si jej usnadnit?	26
Porodní poranění.....	34
Tipy pro partnera po porodu.....	38
Překotný porod	40
Co můžete očekávat po porodu	48
Tipy pro úspěšné kojení.....	54

2 Tipy pro zdravé těhotenství v období koronaviru

Pečujte o své tělo i duši

1. Pečujte o svůj vnitřní klid, vyhýbejte se zbytečně velkému množství zpráv a diskusí na sociálních sítích. Udělejte si kolem sebe svou bublinu bezpečí, do které budete pouštět jen informace, které vám přináší užitek.
2. Dýchejte - pečujte o své plíce, noste roušku co nejméně - pouze na veřejnosti.
3. Dostatečně pijte čistou vodu či neslazené čaje. Občas přidejte minerálku nebo si vymačkejte šťávu z čerstvého ovoce.
4. Jezte zdravě, pestře a s chutí. Vybírejte si kvalitní čerstvé, sezónní a lokální potraviny bez chemie. Vyhýbejte se polotovarům a fast foodu.
5. Každý den si pár minut zacvičte - na internetu můžete najít velké množství on-line kurzů těhotenského cvičení či jógy zdarma.
6. Chodte ven na sluníčko - vitamin D je velmi důležitý pro správné fungování imunitního systému.
7. Odpočívejte, uče se vše pustit, a prostě lenořit. Nechte se hýčkat, poproste partnera o relaxační masáž. Dostatečně spěte, a to klidně i přes den.
8. Dbejte na dobré držení těla - při chůzi i sezení.
9. Naslouchejte svému tělu - pečujte o něj tam, kde cítíte, že mu není dobře (např. zajděte k fyzioterapeutce s bolavými zády).

10. Mějte láskyplný sex, když máte chuť. Pokud těhotenství probíhá bez potíží, nemusíte se v této oblasti omezovat. Pouze přizpůsobte polohu rostoucímu břichu. Orgasmus může někdy způsobit tuhnutí dělohy stejně jako hormony obsažené ve spermatu (proto je milování výborný způsob, jak připravit své tělo na porod). Milování vám nemusí být vždy příjemné, a to zvláště v pozdějších měsících těhotenství. Je proto dobré myslet na to, že sex není jen pohlavní styk, ale má mnoho podob. Nebojte se tedy najít takové způsoby milování, které jsou vám i vašemu partnerovi příjemné.
11. Učte se nacházet radost v maličkostech, dělejte to, co vás těší. Obklopujte se milými pozitivními lidmi. Nevěnujte pozornost negativním porodním příběhům či strachům lidí z okolí. Zůstaňte pozitivně naladěná. Porod může být krásný.
12. Věřte, že vše půjde, jak má, že vaše tělo ví, jak porodit a miminko ví, jak se narodit.
13. Naladte se na miminko, spolupracujte s ním, dávejte mu lásku a pocit, že je vítáno, že jste v tom spolu.
14. Vyberte si kvalitní předporodní kurz, v současné době jsou dostupné i on-line. Mějte dostatek informací. Ptejte se na to, co vás zajímá. Ovšem všeho s mírou, ať se nezahltíte.
15. Pokud je vám to příjemné, připravte se na porod masáží hráze. Věnujte pozornost svému pánevnímu dnu.
16. Zajímejte se o šetrné způsoby řešení těhotenských obtíží.
17. Pečujte o své zuby. Vyberte vhodný jemný kartáček, abyste se vyhnula krvácení z dásní.
18. Volte pohodlné oblečení, ve kterém se budete cítit krásná.
19. Volte raději ekologickou drogerii a kosmetiku bez škodlivé chemie, zvláště pokud jde o deodoranty a vše, co jde do přímého kontaktu s kůží.
20. Vyhněte se kouření i pobytu v zakouřeném prostředí.
21. Každý den buďte alespoň chvíli o samotě. Pište si deník, zapisujte si své myšlenky, přání...
22. Každý den si udělejte nějakou malou radost.
23. Pokud si nejste jistá ohledně životního stylu v těhotenství, poraďte se se svou porodní asistentkou nebo můžete zavolat na [podpůrnou telefonickou linku](#).

3

Co si nachystat na porod

Dokud zůstáváte doma:

- pohodlné oblečení, teplé ponožky, termofoor či nahřívací pytlík
- pití, lehké jídlo, led v mrazáku
- savé podložky, porodní vložky
- aromalampu, masážní olejíčky a pomůcky, příjemnou klidnou hudbu
- vanu s teplou vodou či sprchu
- vše ostatní, co potřebujete abyste se cítila dobře
- důležitý je čerstvý vzduch, teplo a pocit bezpečí
- doma můžete zůstat tak dlouho dokud se tam cítíte příjemně a bezpečně (v případě, že vám odteče plodová voda na začátku porodu, je dobré, aby vás, pokud nechcete hned odjet do porodnice, přišla zkontrolovat por. asistentka)

Na převoz do porodnice:

- pohodlné oblečení, ze kterého se vám dobře vysvléká
- nepromokavou podložku pod sebe do auta (pro případ, že vám již odtéká plodová voda, nebo může odtéct v autě),
- deku na přikrytí, polštář a pití, pokud jedete do vzdálenější porodnice,
- nádobu pro případ zvracení

Na porodní sál:

doklady:

- občanský průkaz
- kartička pojištěnce
- těhotenská průkazka
- oddací list (pokud nejste svoji, tak souhlasné prohlášení rodičů o otcovství, které vám
- vystaví jakýkoli matriční úřad; tento doklad musíte mít, pokud chcete, aby byl otec dítěte
- zapsán v rodném listě a dítě mělo jeho příjmení)
- prohlášení o jménu dítěte (někde dostanete tiskopis přímo v porodnici - každopádně
- vybrat miminku jméno můžete klidně až po porodu)
- porodní plán

Pohodlné oblečení:

- volná noční košile s rozepínáním na prsou, nebo velká pánská košile (pro možnost okamžitého přiložení miminka na kůži a snazší kojení)
- teplé ponožky
- přezůvky (nejlépe nepromokavé pro možnost použití ve sprše)
- župan

Hygienické potřeby:

- savé podložky (budou se hodit i po porodu)
- 2 ručníky (jeden červený pro miminko)
- žínky na chránění hráze
- kapesníčky
- pomáda na rty
- zubní kartáček a pasta
- mýdlo, šampon
- hřeben a gumičky (máte-li delší vlasy)
- toaletní papír

Pro vaši pohodu:

- pití v láhvi se savičkou
- lehké jídlo (piškoty, ovoce, bonbony z hroznového cukru) pro dodání energie
- termofofor či nahřívací pytlík
- masážní olej
- aromaterapie, Bachovy krizové kapky nebo homeopatika, pokud je běžně užíváte
- květová voda v rozstříkovači pro osvěžení
- oblíbená hudba či nahrávky afirmací či vizualizací

Pro miminko:

- čepička
- 1 balení jednorázových plen pro novorozence (3-5 kg)
- 2-3 jednorázové přebalovací podložky (dají se použít i opakovaně)
- 5× bavlněná látková plena (hodí se na obklady, podložení hlavičky miminka apod.)
- žínky na očištění zadečku miminka, příp. neparfémované vlhčené ubrousky
- 2 osušky
- krém na zadeček
- dětský olejček (na suchou miminkovskou kůži)

Pokud nechcete využívat nemocniční prádlo

(nebo ho vámi vybraná porodnice nenabízí), vezměte si na miminko do porodnice vlastní oblečení:

- 6× kojenecké košilky nebo bodýčka vel. 50/56
- 2× čepičku
- 1× rukavičky (aby se miminko nepoškrábalo nehtíky, které se stříhají až pár dnů po porodu),
- 3× svetřík nebo kabátek
- 3× dupačky (s rozepínáním mezi nožkami) či tepláčky
- 3× overálek

- 2 páry bavlněných ponožek

Pro vás po porodu:

- jednorázové kalhotky či nějaké starší bavlněné lehké kalhotky
- porodnické vložky
- kojící podprsenka
- vložky do podprsenky pro zachycení přebytečného mléka
- hygienické potřeby (vyhněte se parfémované kosmetice, mohla by miminko dráždit)
- mast na bradavky
- zelený jíl a levandulový esenciální olejček na podporu hojení
- mobil a nabíječka
- vše ostatní, co potřebujete, abyste se cítila dobře (knížku, deník, časopis...)

Na cestu z porodnice domů:

- pohodlné oblečení a boty pro vás
- oblečení pro miminko podle ročního období
- autosedačka pro miminko

V období koronaviru je ještě vhodné mít roušky a dezinfekci na ruce a povrchy.

Bavlněných přežehlených roušek k porodu si vezměte nejlépe několik tak, abyste je mohla po 2-3 hodinách měnit a k nim uzavíratelný sáček nebo box na špinavé roušky.

V případě, že uvažujete i o variantě domácího porodu, proberte se svou porodní asistentkou, co si máte připravit.

4

Porodní plán aneb víte, co si můžete přát?

Aby při porodu vše proběhlo hladce a podle vašich přání, je dobré zamyslet se již v těhotenství nad těmito otázkami:

Kde přivedu své miminko na svět?

Můžete si vybrat porodnici, kde přivedete své miminko na svět.

Doporučujeme zavolat do porodnice předem a zeptat se na otázky, které jsou pro vás zásadní. Doporučujeme promluvit si předem s personálem porodnice o vašich porodních přáních a představách a podle jejich přístupu porodnici zvolit.

Pravděpodobně vás bude v současné době nejvíce zajímat to, zda je v dané porodnici běžné, aby otec miminka přišel na porodní sál za miminkem ihned po jeho narození (na což má jakožto jeho zákonný zástupce právo) a zda tato porodnice ženy podporuje v ambulantních porodech.

Kdo o mě bude při porodu pečovat?

I když v současné době není možné, aby ženu do porodnice doprovázel její partner nebo dula, jsou porodnice, které mají smlouvy s komunitními porodními asistentkami a je možné vybrat si alespoň svou porodní asistentku, která o vás bude pečovat.

Jaká mám přání ohledně péče při porodu

Vzhledem k tomu, že partner rodící ženy bývá většinou tím, kdo usnadňuje komunikaci se zdravotnickým personálem a pomáhá vám vyjádřit vaše přání, což v současné době není možné, je o to důležitější napsat si porodní plán, ve kterém předem vyjádříte svá přání ohledně péče o vás a miminko, abyste se v porodnici již plně mohla věnovat porodu, nikoli domlouvání péče.

Je dobré zamyslet se nad tím, jak přistupujete k následujícím úkonům, které se v porodnici nabízejí:

- vyvolávání porodu
- urychlování porodu (léky, protržením vaku blan, manuálním roztahováním děložního
- hrdla...)
- vaginální vyšetření
- poslech srdíčka miminka (čím a jak často)
- tišení bolesti (léky nebo přírodními prostředky, jako jsou masáže, teplá vana či sprcha, akupresura, aromaterapie...)
- poloha při porodu
- řízené dýchání a tlačení
- 1. tlak na břicho (Kristellerova exprese / přidržení fundu)
- nástřih hráze
- porod ramínek miminka

- dotepání / předčasné přestřížení pupečníku,
- bonding
- první vyšetření miminka (ve vašem náručí, vit. K, dezinfekce očí, vážení a měření)
- porod placenty přirozený, nebo působením léků a tahem za pupečník a co s ní potom chcete udělat (nechat v porodnici, vzít si ji domů a zpracovat ji)
- ošetření porodních cest (šít, nebo ne)
- kojení podle potřeb miminka/dokrmování/užívání dudlíků, lahviček a kloboučků
- další péče o miminko (koupání, kosmetika...)

Je důležité, abyste věděla, že žádný zásah nelze provést bez vašeho souhlasu.

Více informací o nabízené péči vám dá vaše porodní asistentka. Můžete s ní probrat vše, co vás zajímá o tom, jak to v porodnici chodí a v jakých situacích se používají jaké zákroky. O radu se můžete obrátit také na naši [podpůrnou telefonickou poradnu porodních asistentek](#).

Jak si představuji péči v prvních dnech po porodu?

- Budete po porodu zůstat v porodnici, nebo si přejete ambulantní porod, tedy odejít pár hodin po porodu domů (v případě, že vy i miminko budete v pořádku)?
- Kdo o vás po příchodu z porodnice bude pečovat?

- Máte možnost domluvit si svou porodní asistentku, která k vám bude chodit domů na poporodní návštěvy a poradí vám s kojením, hojením a péčí o miminko i sebe?
- Zvažte, zda si domluvit někoho na pomoc s úklidem, vařením a případně péčí o starší děti, abyste mohla po porodu odpočívat a plně se věnovat miminku. I přivezení jídla mezi dveře je pomoc, která se vám může hodit.

Jako dobrý nápad nám také přijde váš porodní plán předem poslat do porodnice e-mailem k nahlédnutí. Pokud budete mít v ruce odpověď, že s vašimi přáními nemají problém, daleko snáze vám je pak v reálné porodní situaci splní.

5

**Jak se pozná,
že porod začal**

TERMÍN PORODU

Nenechte se znepokojovat datem termínu porodu, je to jen přibližný výpočet. Zdravé těhotenství může trvat 38–42 týdnů od prvního dne poslední menstruace.

V případě, že nemenstrujete pravidelně po 28 dnech, je ještě potřeba připočíst nebo odečíst příslušné dny. Přesně na den termínu se rodí asi jen 6 % dětí, v rozmezí ± 14 dní od termínu porodu 80 %, ostatní se mohou narodit dříve či později.

JAK SE POZNÁ, ŽE POROD ZAČAL?

Je normální, že nějakou dobu před porodem můžete pociťovat občasné pobolívání či tlaky v podbříšku i v zádech, tzv. poslíčky – děloha trénuje na porod. To, že se jedná o porodní stahy, poznáte tak, že budou přicházet pravidelně, budou zesilovat a prodlužovat se.

Porod se může rozběhnout také tak, že vám začne odtékat plodová voda, ale necítíte ještě žádné stahy, ty se později rozběhnou. Pokud máte pocit, že vám odtéká plodová voda, zaznamenejte si čas, kdy jste si toho všimla, a jakou má voda barvu, popřípadě vůni.

Nějaký čas před samotným porodem se bude vaše tělo pravděpodobně připravovat. Vaše břicho klesne níže, takže se vám začne lépe dýchat. Může se objevit silnější

bělavý výtok nebo mírné špinění či „hlenová zátka“, ženy často mívají ženy průjem. Poslední dny před porodem můžete být unavená a přát si, aby už tu bylo miminko s vámi. Někdy mají ženy „hnízdící“ tendence – potřebují doma uklidit a zabydlet se, prostě připravit pro miminko hnízdo.

JAK MĚŘIT KONTRAKCE?

Když se ptáme, jak často má žena kontrakce, zajímá nás doba od začátku jedné do začátku druhé kontrakce. Důležité je také vědět, jak jsou jednotlivé kontrakce dlouhé, tedy jak dlouho to trvá od začátku do konce jedné kontrakce.

KDY ODJET DO PORODNICE?

Do porodnice je dobré přijet ve chvíli, kdy je porod dobře rozběhnutý. Vyhněte se tak urychlování porodu nebo situaci, že vás ještě pošlou na nějaký čas zpátky domů. Zvláště prvorodičky často jezdí do porodnice „příliš brzy“.

U prvorodičky je porod hezky rozběhnutý většinou ve chvíli, kdy má kontrakce po cca 3 minutách, každá trvá alespoň minutu a žena má potřebu ulevovat si vydáváním intenzivních zvuků (každá žena se samozřejmě bude chovat a projevovat trošku jinak).

Zkrátka ve chvíli, kdy máte pocit, že už je to fakt práce. U ženy, která již rodila, může být porod rozběhnutý dříve, a proto je vhodné uvažovat o odjezdu do porodnice ve chvíli, kdy jsou kontrakce pravidelné, žena si potřebuje ulevovat zvukem a má pocit, že už je to fakt práce. Odjet do porodnice samozřejmě můžete, kdykoli budete mít pocit, že se tam bu dete cítit bezpečněji než doma.



Jak probíhá porod a jak si jej usnadnit?

I. DOBA PORODNÍ

Je čas od začátku porodu do doby, než budete plně otevřená, tedy na cca 10 cm. Stahy v této fázi budou postupně zesilovat, přicházet častěji a prodlužovat se. Na konci první doby porodní může nastat tzv. přechodná fáze, kdy stahy na čas ustanou. Je to chvíle, kdy máte možnost si odpočinout, dítě se připraví a natočí do správné pozice a pak stahy opět začnou.

JAK SI USNADNIT I. DOBU PORODNÍ:

Šetřete síly, dokud můžete, odpočívejte a pospávejte, vaším úkolem v této fázi je uvolnit se a nechat tělo, ať pracuje. Relaxujte. Hodně pobývejte ve vaně nebo ve sprše, pokud je vám to příjemné, teplá voda by neměla mít více než 37 stupňů (nahřívejte si podbříšek, záda, lépe se pak uvolňuje a otevírá děložní hrdlo, teplá voda tlumí bolest). Představujte si, jak se vaše tělo otevírá jako poupě růže...

Zůstaňte co nejdéle doma, pokud se tam cítíte dobře. Dejte tomu čas!

KDYŽ UŽ JE POROD HODNĚ INTENZIVNÍ, MŮŽE VÁM POMOCI:

- chození, pohupování na míči, vrtění v bocích, tanec,
- relaxace nebo soustředění na konkrétní bod - obrázek, pohled do očí
- měnit polohy
- vizualizace (představujte si něco krásného - chladivé moře, vlny, poklidnou louku se spoustou motýlů a zurčícím potůčkem...)
- dýchejte klidně, nenuceně tak, jak je pro vás přirozené; pokud je bolest již hodně silná, je dobré soustředit se místo na bolest na dýchání, pomalý dlouhý nádech nosem a pomalý
- dlouhý výdech pusou; najděte si svůj rytmus, rituály,
- vydávejte zvuky - porod je jedna z mála příležitostí v životě, kdy se můžete chovat jakkoli a okolí to bude tolerovat, ba co více, podporovat vás v tom
- často chodte čůrat - ať plný močový měchýř nebrání miminku v cestě
- pijte, a pokud máte chuť, snězte něco malého na posilněnou
- při stahu se snažte maximálně uvolnit, neutíkejte před intenzitou porodu, otevřete se jí
- poddejte se, nechte se unášet na vlnách
- užívejte si každou vteřinu mezi stahy, kdy je vám dobře, soustředte se na odpočinek a uvolnění, ne na to, kdy zas přijde další stah
- k ničemu se nenuťte; vy sama nejlépe víte, co

potřebujete, pokud je vám nejlépe v posteli, pak v ní zůstaňte, je-li vám lépe, když jste aktivní, buďte aktivní, buďte trpělivá a věřte, že je vše na nejlepší cestě

- pokud vás bolí v kříži, nechte se namasírovat, pomoci může i akupresura
- aroma oleje: růže, geranium, citrusy, růžová voda
- pusťte ven emoce, vyplakejte se, nadávejte, cokoli, co vám pomůže se uvolnit, je v pořádku
- Nenechte se rušit - cokoli vás ruší, porod brzdí. Pokud potřebujete být sama, řekněte to; i to moc pomáhá, zvláště stydlivým ženám
- Pamatujte na své dítě, že ta všechna dřina je pro něho, že jste v tom spolu a že je s každým stahem blíž a blíž k vám, že ho za chvíli budete držet v náručí

I vaše miminko může při porodu potřebovat dodat kuráž. Je to citlivá lidská bytost, a kdo ví, jak celý porod prožívá.

- Mluvte na něho, řekněte mu, že to spolu zvládnete, že si vzájemně pomůžete. Poproste miminko o pomoc
- volejte ho jménem, pokud znáte předem pohlaví miminka a už jste ho pojmenovali. Při kontrakci můžete volat: „Póóójd', miminko!“
- Představujte si, jak to bude krásné, až budete držet miminko v náručí, jaké bude mít malinké ručičky

a nožičky, jak bude krásně vonět, jak se na vás bude dívat a jaké bude dělat něžné zvuky...

II. DOBA PORODNÍ

Je čas od chvíle, kdy jste úplně otevřená a máte potřebu tlačit, do chvíle, kdy se vaše dítě narodí. U žen rodících poprvé může trvat 1–2 hodiny i déle. U žen, které rodí již další dítě, může trvat jen pár minut.

- Netlačte, dokud necítíte skutečně velkou potřebu tlačit. Nechte dítě samo pomalu sestoupit porodními cestami. Čím je druhá doba porodní jemnější, tím větší je pravděpodobnost, že nebudete mít žádné poranění.
- Vyberte si polohu, která vám při tlačení nejvíce vyhovuje. Může to být například: na všech čtyřech, ve stoje s oporou, na porodní stoličce či na boku. Poloha vleže na zádech je pro porod nejméně výhodná.
- Řekněte porodní asistentce, ať vám chrání hráz teplým obkladem.
- Pro posílení můžete použít rozmarýnovou či jasmínovou vůni.
- Sáhnete si na hlavičku miminka, až se začne objevovat u poševního vchodu. Kontakt s miminkem vám dodá sílu.

III. DOBA PORODNÍ

Je čas od chvíle, kdy se narodí vaše dítě, do doby, než vyjde ven placenta. Trvá pár minut hodinu i déle.

- Požádejte, aby bylo v místnosti přítmí a ticho, až se dítě narodí.
- Zvažte, zda chcete nechat dotepat pupeční šňůru (ne přestříhnout ihned po narození).
- Může to trvat několik minut i déle.
- Řekněte, že chcete mít dítě ihned ve své náruči. Právě jste přivedla na svět nový život,
- po vši té práci držíte tu nejsladší odměnu. Užijte si to. Nenechte se o toto přivítání připravit. Je potřeba, aby bylo dítě osušené, přikryté a v kontaktu kůže na kůži, zahříváte ho tak svým tělem.
- Základní nezbytná vyšetření miminka je možné provést na vašem těle.
- Uvolněte se, nespěchejte. Tato jedinečná chvíle se již nebude opakovat.
- Udělejte si pohodlí. Věnujte se miminku, zkuste ho přiložit k prsu. Kojení pomůže odloučení placenty.
- Zkuste porodit placentu v podřepu, pro většinu žen je to nejsnazší, miminko můžete mít po celou dobu v náručí.
- Nechte si placentu ukázat, ať vidíte, co vás s vaším miminkem celých těch devět měsíců spojovalo.
- Zvažte zpracování placenty – může pro vás být zdrojem potřebné energie v šestinedělí.

PRVNÍ 2 HODINY PO NAROZENÍ MIMINKA

Zůstáváte i s novorozeným děťátkem na porodním sále. Je to čas, kdy se spolu vítáte. Pokud nebyl tatínek přímo u porodu, toto je vhodná chvíle, kdy se k vám může připojit a dohromady přivítáte miminko na světě. Ošetřuje se případné porodní poranění. Po 2 hodinách je dobré, abyste se šla osprchovat a zkusila se vyčůrat. Také je vhodné posilnit se nějakým lehkým jídlem, napít se a případně udělat první fotky s miminkem.

7

Porodní poranění

JAK PŘEDEJÍT PORODNÍMU PORANĚNÍ?

- Masírujte si hráz jemným tlakem prstů na kůži mezi pochvou a konečníkem (např. olivovým olejem), můžete tak předejít poranění či nástřihu při porodu. Pokud vám tato technika není příjemná, nemusíte se do ničeho nutit, porodit bez poranění můžete samozřejmě i bez masáže. Masáže se však vaše šance zvyšují.
- Můžete také cvičit s balonkem (Epi-no nebo Aniball).
- Pijte čaj z maliníku - 4 týdny před termínem porodu 2× denně hrníček - podporuje prokrvení a činnost dělohy.
- Dle chuti si dopřávejte milování s partnerem, posílíte tak poševní svaly a připravíte je na porod.
- Cvičte cviky na posílení a uvolnění pánevního dna.
- Dostatečně pijte.
- Jezte lněná semínka - zvláčňují tkáň.
- Zbavte se vaginálního zánětu.
- Vyberte porodnici s nízkou mírou nástřihů, zvláště pokud jste prvoroďčka, ptejte se předem, zda nedělají nástřih rutinně.
- Napište si do porodního plánu, že nechcete preventivní nástřih (případně přirozené poranění se podle výzkumů i naší praxe mnohem lépe hojí).
- Jemná druhá doba porodní - tlačit dle svých potřeb a pocitů.
- Jiná poloha pro porod miminka než vleže na zádech.

HOJENÍ PORANĚNÍ

- Pokud jste při porodu měla nástřih nebo se poranila přirozeně, dopřejte si čas na hojení.
- Odpočívejte, nejlépe první týden ležte s nohama u sebe, snažte se na šití nesedět.
- Poranění není vždy nutné šít, pokud není příliš hluboko do svalu a jeho okraje dobře drží u sebe, může se hezky zhojit bez šití. Poradte se s porodní asistentkou, zda je ve vašem případě šití vhodné.
- Dodržujte hygienu - alespoň 3× denně si intimní partie osprchujte, poranění jemně otřete, nic nerozevírejte.
- Pokud při močení cítíte pálení či štípání, chodte na malou do sprchy a proudem vody se omývejte, ať se moč rozředí a neštípe.
- Když jdete na velkou, můžete stehy přidršet vložkou, jezte projímavější stravu a hodně pijte, ať předejdete zácpě.
- Poranění je dobré udržovat v suchu, dejte si pod sebe nepromokavou podložku a větrejte bez kalhotek, nebo si na vložku nasypete zelený jíl, který absorbuje vlhkost.
- Až se jizva zacelí, můžete ji jemně masírovat z venku olejíčkem pro masáž hráze nebo třeba kokosovým olejem.
- Před prvním milováním o jizvu pečujte. Pokud je na dotyk bolavá, ještě s milováním počkejte a nejprve ji po několik dní pár minut za den masírujte, aby změkla.

8

Tipy pro partnera po porodu

V současné době není bohužel možné, aby byl partner se svou ženou přímo u porodu. Ihned jak se ale miminko narodí, má jakožto jeho zákonný zástupce právo být s ním a může tedy přijít na porodní sál.

Máme pro vás několik tipů pro první chvíle s miminkem a ženou po porodu:

1. Oceňte svou ženu za to, co dokázala.
2. Připravte se na to, že žena může být po porodu plná emocí. Je obvyklé, že se ženy po porodu třesou. Může se smát, plakat, být vyčerpaná a nebo taky být úplně v pohodě. Je to velmi různé.
3. Nebojte se miminka dotknout.
4. Poproste o společnou fotku.
5. Po porodu může být nějaký čas vaše žena velice citlivá, můžou se u ní rychle střídat nálady od smíchu k pláči, to je normální. Budte k ženě trpěliví a podporujte ji, ať projeví své emoce, nechte ji vypovídat z porodního zážitku. Chvalte ji a podporujte. Nechtějte po ní žádné výkony.
6. Myslete na to, že v šestinedělí je hlavním úkolem ženy kojit miminko a obnovovat síly po porodu. Nic víc po své ženě nechtějte. Ptejte se jí, co potřebuje. Dělejte to, oč vás žádá, ne to, co si okolí myslí, že by se mělo. Pečujte o ni a o domácnost. Nejlépe si vezměte alespoň na týden dovolenou.
7. Nenuťte ženu brzy po porodu přijímat návštěvy, nechte ji odpočinout a vzpamatovat se z nové situace.



Překotný porod

Je takový porod, který proběhne od prvních příznaků až do narození miminka za kratší dobu, než jsou 2 hodiny. Je to velmi výjimečná situace a pravděpodobně se vás týkat nebude. Přesto je dobré vědět, co případně dělat. :-)

Je to vlastně velmi jednoduché. Když jde porod takto rychle a sám, není potřeba mu nijak moc pomáhat. Důležité je, aby rodící žena měla hlavně soukromí a klid. Aby měla možnost dělat to, co potřebuje. Není potřeba nad tím moc přemýšlet, přirozené instinkty ženu a miminko povedou.

CO MŮŽE UDĚLAT MUŽ NEBO TEN, KDO SE ŽENOU ZROVNA JE:

- po dohodě se ženou přivolat odbornou pomoc (155)
- zajistit, aby v místě, kde žena rodí, bylo teplo
- podat ženě to, co si bude přát (pití, polštář, ručník, deku...)
- věřit, že vše jde, tak jak má, klidně dýchat, nestresovat
- být ženě k ruce a dělat to, oč požádá, jako u jakéhokoliv jiného porodu (podepřít ji, otřít čelo, masírovat záda, doprovodit na WC...)
- dát ženě najevo, že si vede skvěle, podporovat ji a povzbudit, že to zvládne
- pomoci ženě vysvléknout se

- pomoci ženě miminko chytit, tak aby ho ihned měla ve svém náručí ideálně kůže na kůži
- zapsat si čas narození miminka
- přikrýt ženu s miminkem v náručí, aby dítětko neprochladlo
- užít si první chvíle s miminkem

CO JE DOBRÉ MÍT PO RUCI?

Jsou to věci, které doma pravděpodobně máte:

- jednorázové savé (přebalovací) podložky – dají se pod ženu a podle potřeby se mění, aby byla v čistotě
- látkové plenky na otření miminka
- ručník na přikrytí miminka
- větší misku na placentu

JAK TO MŮŽE PROBÍHAT?

Žena začne cítit děložní práci. Kontrakce zesilují a přicházejí častěji a častěji, vše je natolik rychlé a intenzivní, že je jasné, že to nikam nestihnete. Přivoláte odbornou pomoc (155). Žena dělá, co potřebuje – ulevuje si, zaujímá polohy, které jí jsou příjemné. Často je ženám dobře ve sprše nebo na WC, ale mohou být kdekoli jinde, odpočívat v posteli nebo se procházet.

Při kontrakcích žena brzy začne tlačit, jako by potřebovala na velkou. Někdy opravdu odchází trochu stolice. To je dobré znamení, že miminko postupuje porodními cestami. Občas ženy zvrací, protože je vše tak rychlé a intenzivní. To je také v pořádku. Je dobré, aby se žena před samotným porodem vyčůrala. Někdy to ale nejde, protože už je hlavička v porodních cestách a stlačuje močovou trubici. Pak to neřešte.

Plodová voda většinou odchází až v úplném závěru porodu, při kontrakci, kdy žena tlačí. (Může ale odejít i kdykoli jindy, třeba na začátku, ještě než se přidají kontrakce. Vše je v pořádku.)

Brzy se v poševním vchodu začne při kontrakci objevovat hlavička miminka. Po kontrakci se zpravidla zase schová a při další kontrakci zase kousíček vykoukne, takto to může jít několik (35) kontrakcí (tam a zpět). V této fázi je dobré netlačit příliš moc, jen tak, jak tělo ženu vede, pokud jde porod velmi rychle, je dobré spíš dýchat než tlačit, aby porodní cesty nebyly příliš rychlým porodem poraněné. Poté se hlavička přestane takto po kontrakci schovávat a postupně vyklouzne celá ven. Většinou pak v tuto chvíli přijde pauza. Miminku kouká hlavička ven, zbytek tělíčka je ještě uvnitř a kontrakce přešla. Nyní je velmi důležité nijak miminko za hlavičku netahat ven. Počkat, až přijde další kontrakce, nyní je vhodné, aby žena pořádně zatlačila a miminko se narodí

celé. Někdy se miminko narodí celé na jednu kontrakci bez zmiňované pauzy. Obojí je v pořádku.

Miminko může buď chytit žena sama, nebo ten, kdo je s ní. Pozor, miminko bude od plodové vody a mázku dost kluzké. Můžete ho chytit do látkové plenky nebo do ručníku, aby vám nevyklouzlo. Také je dobré dát pod ženu polštář, peřinu, cokoli měkkého, miminko vyklouzne tam. Někdy výjimečně (třeba u 5 porodů ze 100) se může stát, že vůbec neodejde plodová voda a miminko se narodí v plodových obalech. To jsou tenoučké jemné blány, pokrývající celé miminko. Pokud má miminko přes obličej blány, je potřeba je sundat, aby mohlo začít dýchat.

Poté je dobré, aby si žena miminko ihned přitulila na své tělo, a oba je dobré přikrýt, aby byli v teple. Miminko může být po porodu trošku bledé nebo do fialova, to je v pořádku, nelekejte se. Může být také úplně růžovoučké. Většina miminek během minuty po narození začne plakat, hýbat se, mrkat nebo vydávat zvuky. Může to chvíli trvat. Minuta je dlouhá. Pokud vám přijde miminko hodně unavené, nereagující, pak je dobré stimulovat ho hlazením po zádech nebo po nožičkách a mluvením, jako byste ho chtěli probudit... Pokud miminko nereaguje, zavolejte si o radu záchrannou službu (155), provedou vás tím, jak můžete miminko podpořit, aby se pěkně rozdýchalo (někdy pomůže

miminku odsát hleny odsávačkou, někdy je potřeba miminku dýchnout do pusy, aby se plíce roztáhly). Většina dětí je ale po porodu naprosto v pořádku. Můžete všichni vydechnout. A užívat si tyto krásné vzácné první chvíle s vaším děťátkem.

Po porodu miminka se ještě bude rodit placenta. Placenta se může narodit pár minut po narození miminka, ale může to trvat i déle, třeba hodinu i víc (je dost možné, že na porod placenty už budou na místě záchranáři, které jste přivolali). Někdy v této fázi ženy ještě cítí kontrakce, ale slabší než při porodu miminka. Poté je dobré placentu umístit do misky poblíž miminka.

Porod placenty je vždy provázen nějakou mírou krvácení (jako při hodně silné menstruaci), nelekejte se, laikovi může připadat, že je krve docela dost (normální je 200–500 ml). Pokud vám přijde, že žena krvácí víc, je dobré, aby si co nejdříve lehla, aby neztrácela krve příliš, a překřížila nohy (kdyby byla poraněná, poranění se takto „zacpe“, než přijede odborná pomoc, která ženu ošetří, pokud už není v tuto dobu na místě).

Přestřihávání pupečníku miminka není potřeba řešit dřív, než je porozená placenta. Pro miminko je velkou výhodou, pokud pupečník dotepe a všechna krev z něj přejde do miminka. Pupečník sterilně přestřihnou zdravotníci, které jste k porodu zavolali. Sami ho nepřestřihávejte.

Pokud porod proběhl v pořádku a žena ani miminko nepotřebují další odbornou pomoc, mohou zůstat doma. Pokud je potřeba, aby se přesunuli do porodnice, je dobré, aby zůstali při převozu v kontaktu kůže na kůži, pokud to jejich zdravotní stav umožňuje.



Co můžete očekávat po porodu

Okamžitě po porodu je dobré mít miminko v náručí kůže na kůži. To znamená nahé miminko na vašem nahém hrudníku. Miminko by mělo být osušené a přikryté například ručníkem a dekou, aby mu bylo teplo. Zahříváte ho také svým tělem.

Miminko se za nějaký čas (u každého dítěte to může trvat různě dlouho) začne zajímat o kojení a začne hledat prs. I když dítěte ještě o prs zájem nemá, je pro něj výhodné být u vás v náručí kůže na kůži.

Tento kontakt miminku pomáhá:

- zklidnit se, snižovat v krvi stresové hormony z porodu
- dobře dýchat
- mít správnou hladinu cukru v krvi
- držet správnou tělesnou teplotu

Kontakt s miminkem kůže na kůži pomáhá i vám:

- podporuje vylučování hormonů, které pomáhají porodu placenty
- podporuje produkci mateřského mléka a usnadňuje kojení
- podporuje emoční pouto mezi vámi a miminkem (bonding)
- podporuje instinktivní mateřské chování

PÉČE O MIMINKO V PRVNÍCH DNECH

Každé miminko je trochu jiné. V prvních dnech miminka většinou hodně spí a hodně se kojí. Miminka potřebují být co nejvíce v těsném kontaktu s maminkou. Vezměte si miminko do postele a tulte se a odpočívejte společně po porodu.

Je potřeba ošetřovat pupeční pahýlek, aby byl v čistotě a mohl dobře seschnout, poté sám upadne.

Žloutenka – pokud se objeví po 24 hodinách od porodu, je to u dobře kojeného dítěte normální a prospěšné (bilirubin je antioxidant). Je dobré miminko co nejvíce kojit, aby co nejvíce, kakalo a tudíž mu dobře fungoval metabolismus. Dávejte miminko k oknu na denní světlo (NE na přímé slunce). Žloutenka u plně kojených dětí může odeznít během několika dní až týdnů.

Je potřeba dohlédnout na to, aby mělo miminko optimální tělesnou teplotu – aby se nepodchladilo ani nepřehřálo.

Někdy se u miminek po porodu na kůži objeví různé pupínky a jiné kožní reakce, většinou to není nic vážného a samo to odezní, je to většinou reakce na život mimo dělohu.

Miminko není potřeba v prvních dnech koupat (pokud není příliš znečištěné od krve nebo smolky), pro dětátko je prospěšné, když se mu vstřebá mázek, který má po porodu na kůži.

Je úplně v pořádku, pokud preferujete spát s miminkem ve stejné posteli.

Miminko většinou od 4. dne po porodu počůrá 4 a více plenek za den a má jednu i více stoliček za den.

V šestinedělí se u miminka dělají různé screeningové testy – na metabolické vady, vyšetření zraku a sluchu, ultrazvuk kyčlí a ledvin, případně i srdíčka. Stejně jako v těhotenství žádné vyšetření není povinné a je na vás, co považujete pro své miminko za přínosné. Můžete si vybrat.

AMBULANTNÍ POROD

Pokud jste vy i miminko po porodu v pořádku, zvažte možnost ambulantního porodu, tedy variantu odejít s miminkem pár hodin po porodu domů. Vyhnete se tak zbytečnému riziku nákazy a budete brzy se svou rodinou. V případě ambulantního porodu je dobré zajistit si porodní asistentku, která o vás bude pečovat v domácím prostředí. Seznam porodních asistentek, které nabízí tyto služby najdete [zde](#).

UŽITEČNÉ TIPY PRO ŠESTINEDĚLÍ

- Připravte se na období po narození miminka ještě před porodem tak, abyste ho mohla prožít v klidu.
- Řekněte si o pomoc.
- Co nejvíce odpočívejte.
- Připravte se na kojení – přečtěte si třeba knihu Praktický návod na kojení od Andrey Polokové
- Budte s miminkem co nejvíce v kontaktu kůže na kůži.
- Budte v teple, dopřávejte si teplé nápoje a polévky.
- Pečujte o své břicho – masáže, podvazování šátkem, bylinky...
- Dopřejte si čas na hojení fyzické i psychické (porod může přinést velké emoce – dovolte si je prožít).
- Zvažte, zda byste chtěla podstoupit poporodní rituál či zavinování.
- Napište si svůj porodní příběh.
- Návštěvy sice v současné situaci nejsou doporučované, ale je možné spojit se s příbuznými a přáteli online. Jídlo vám mohou dovézt alespoň ke dveřím, je také možné objednat si jídlo z restaurace. Budete ve větším klidu a podpoříte svoji oblíbenou restauraci.

JAK SE BUDE VAŠE TĚLO ZOTAVOVAT PO PORODU?

- V prvních dnech budete krvácet jako při silnější

menstruaci, děloha se takto čistí. Postupně se sytě červená krev bude měnit na hnědou a krvácení bude ubývat. Někdy, když je žena příliš aktivní, může se sytě červené krvácení zase vrátit.

- První menstruaci můžete dostat hned po šestinedělí nebo až po mnoha měsících, kdy přestanete s kojením. U každé ženy je to jinak.
- Nějakou dobu po porodu budete mít větší břicho, to se postupně zase stáhne. Můžete tomu pomoci zavinováním břicha vhodným šátkem, masáží a vhodným cvičením.
- Již v šestinedělí můžete začít posilovat pánevní dno (s ohledem na případné poranění).
- Zeptejte se své porodní asistentky na vhodné cviky.
- U některých žen se může objevit rozestup břišních svalů, s tímto může pomoci vhodná fyzioterapie.

12

Tipy pro úspěšné kojení

I v případě, že je u vás podezření na nákazu COVID-19 nebo při probíhající onemocnění, [WHO doporučuje ženám plné kojení](#) a skin-to-skin kontakt s jejich dětmi. V takové situaci neváhejte využít konzultace online, které některé porodní asistentky a laktační poradkyně poskytují...

Zde najdete praktické tipy pro hladký začátek kojení:

1. Přečtěte si základní informace o kojení (technika, polohy...) ještě před porodem.
2. Ihned po narození, nebo co nejdříve je to možné, mějte miminko v náručí kůže na kůži.
3. Dejte si dostatek času na samopřisátí miminka – samo si v kontaktu kůže na kůži najde prs a začne sát (většina dětí se přisaje do 1 hodiny od narození).
4. Neoddělujte se od miminka, buďte s ním na pokoji (rooming-in), doprovázejte ho na všechna vyšetření (pokud to váš stav dovoluje, jinak s miminkem může jít třeba tatínek).
5. Buďte trpělivá.
6. Po porodu ženy mají jen pár kapek mléka a je to tak v pořádku, laktace se postupně bude zvyšovat.
7. Základ je nabízet dítěti prs, kdykoli o něj jeví zájem (otáčí hlavičkou, otevírá pusinku, vystrkuje jazýček, olizuje si ručičky = hledá prs), ne podle časového plánu.

8. Střídat prsa – nechat miminko nakojit se z jednoho prsu a pak zkusit druhý. Někdy ženy mění prsy i několikrát během jednoho kojení, i to je v pořádku.
9. Důležité je dělat to tak, jak to vám a miminku vyhovuje.
10. Neodstříkávat, pokud k tomu není skutečně závažný medicínský důvod.
11. Nedávat nic jiného k pití. Pokud miminko v noci déle spí, nemusí se budít.
12. Nedávat dudlík, nepoužívat lahvičku ani kloboučky.
13. Optimální přísátí miminka k prsu vypadá tak, že miminko má mírně zakloněnou hlavičku, doširoka otevře pusinku, bradavka směřuje při přiložení k hornímu rtu a poté dozadu k hornímu patru, miminko má bradu zabořenou do prsu a nos naopak kouká, takže je mezi nosem a prsem prostor cca 1 cm, co největší kus dvorce je v pusince.
14. To, že dítě dobře saje, poznáte podle pohybů bradičky, tedy pozorujete, že polyká.
15. Každé dítě je jiné, nesrovnávejte!
16. Vážit před kojením a po kojení je naprosto kontraproduktivní – dnes se již nedoporučuje.
17. Při jakýchkoli problémech či nejasnostech s kojením doporučujeme obrátit se na vaši porodní asistentku nebo laktační poradkyni – většina potíží se dá velmi snadno řešit, pokud se podchytí včas.

18. V případě, že musíte být z nějakého důvodu od miminka oddělena, je potřeba co nejdříve začít mlíčko odstříkávat, aby se podpořila jeho tvorba a mohla jste se pak ke kojení vrátit.
19. Je-li z vážného medicínského důvodu nutné miminko po nějaký čas dokrmovat, doporučujeme pomocí lžičky nebo z kalíšku, ideálně z cévky po prsu.
20. V případě, že z nějakého důvodu kojít nemůžete, nevyčítejte si to. Být dobrá máma není jen o kojení. Pouto mezi maminkou a miminkem se tvoří mnoha různými cestami.
21. Největším nepřítelem kojení jsou hodinky.

Kojení je optimální strava pro miminko, protože má složení přesně na míru jeho potřebám. Mění se, jak miminko roste, podporuje jeho imunitní systém, rozvoj mozku i citové pouto s maminkou a pocit bezpečí. Kojení není jen přijímání tekutin a potravy, je to „tekutá láska“. I pro ženu má kojení spoustu výhod. Je prevencí rakoviny prsou, dělohy či vaječnicků. Také pomáhá předcházet osteoporóze, nemocím srdce či depresím. Díky kojení se žena může snáze vrátit ke své hmotnosti před těhotenstvím.