

## Víte, co je porodní plán či porodní přání?

## Jak ho sestavit a kdo vám s ním může pomoci?

## Znáte své právo na informované rozhodnutí?

## Víte, co jsou úlevové prostředky při porodu a jak porod dobře zvládat?

- Odpovědi a mnoho dalších informací najdete na [www.jsemtehotna.eu](http://www.jsemtehotna.eu)
- Co je dobré pro vás, těhotnou a rodící ženu, je dobré také pro vaše dítě.
- Zodpovědnost za své dítě a za vše, co se s ním od prvního okamžiku bude dít, nesete vy, rodiče. Zdravotníkům se můžete ptát na vše, co vás zajímá, a dávat najevo svá přání. Máte právo na kvalifikované a úplné odpovědi.
- Každá situace má řešení.

## Kde získáte další informace?

Dokument:  
10 kroků k optimální porodní péči

Knihy:  
Janet Balaskas: Aktivní porod  
Elisabeth Davis, Debra Pascali-Bonaro: Orgasmický porod  
William Sears, Martha Sears: Kontaktní rodičovství  
Andrea Poloková: Praktický návod na dojení  
Henci Goer: Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu

Organizace, které se zabývají porodní péčí a spolupracují v rámci České ženské lobby ([www.czlobby.cz](http://www.czlobby.cz)):  
APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství [www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)  
Česká asociace dul [www.duly.cz](http://www.duly.cz)  
Česká komora porodních asistentek [www.ckpa.cz](http://www.ckpa.cz)  
Hnutí za aktivní mateřství [www.iham.cz](http://www.iham.cz),  
[www.respektkporodu.cz](http://www.respektkporodu.cz)  
Liga lidských práv [www.llp.cz](http://www.llp.cz), [www.ferovanemocnice.cz](http://www.ferovanemocnice.cz)  
Porodní dům U Čápa [www.pdcap.cz](http://www.pdcap.cz)  
Unie porodních asistentek [www.unipa.cz](http://www.unipa.cz)

Webové stránky:  
[www.jsemtehotna.eu](http://www.jsemtehotna.eu)  
[www.normalniporod.cz](http://www.normalniporod.cz)

Při tvorbě tohoto informačního materiálu byly použity také tyto odborné zdroje:  
Péče v průběhu normálního porodu: praktická příručka (WHO 1999, česky MZ ČR 2002)  
10 kroků k optimální porodní péči (IMBCO 2008)

Text připravily Vlasta Jirásková (Česká asociace dul), Petra Sovová (Hnutí za aktivní mateřství), Jitka Charvátová (Porodní dům U Čápa) a Eliška Kodyšová (APERIO).

Projekt „Hájíme práva žen v ČR“ podpořila Nadace Open Society Fund Praha z programu „Dejme (že)nám šanci“, který je financován z Norských fondů a Úřadu vlády ČR, a byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro rovné příležitosti.

© Česká ženská lobby, 2016



# TAK JSEM OPRAVDU TĚHOTNÁ!

Co  
mám  
dělat?

Můžu vůbec  
něco dělat?

Koho se  
můžu  
zeptat?

Mám si  
něco  
přečíst?

Kde  
budu  
rodit?

A zvládnu  
vůbec  
porodit?

Kde se  
dozvim  
více?

→ [www.jsemtehotna.eu](http://www.jsemtehotna.eu)

## Těhotenství

Když zjistíte, že jste těhotná, nejspíš navštívíte svého gynekologa či gynekoložku, k nimž budete chodit na pravidelné kontroly. Kdo vám kromě lékaře či lékařky může také pomoci?

**Porodní asistentka:** vysokoškolsky vzdělaná odbornice na podporu zdraví matky, dítěte a celé rodiny. Poskytuje zdravotní péči matce a dítěti v těhotenství (poradna), při porodu a v šestinedělí.

**Dula:** vyškolená průvodkyně těhotenstvím, porodem a šestinedělím. Nabízí individuální přípravu, pomoc a podporu pro ženu i partnera či partnerku.

**Organizace** uvedené na zadní straně letáčku a stránky **jsemtehotna.eu:** zde najdete informace o těhotenství, porodu a rodičovství.

- Pečujte o svou životosprávu a celkovou pohodu. Zdravě jezte, pohybujte se a odpočívejte.
- Naladte se na sebe a na miminko. To už v těhotenství vnímá, co se kolem něj děje.
- Vyhledávejte pozitivní lidi, jimž důvěřujete, včetně osob, které o vás odborně pečují.
- S partnerem či partnerkou si pro sebe pravidelně vyšetřete čas.
- Inspirujte se krásnými porodními příběhy žen ve svém okolí, v knihách a filmech. Tipy najdete na **jsemtehotna.eu**.
- Uvědomte si, co všechno vaše tělo dokáže a co se vám daří.
- V těhotenství sice využíváte zdravotní péče, ale neznamená to, že jste nemocná. Otěhotnění a normální průběh těhotenství jsou přece projevem zdraví.
- Snažte se vyřešit své případné osobní či partnerské problémy. V případě potřeby vyhledejte odbornou pomoc.
- Zajímejte se o těhotenská vyšetření: Co přesně mohou zjistit? Jaké mají vedlejší účinky? Která jsou opravdu nezbytná? Pomohou vám v rozhodování?
- **Včasné informace o porodu a kojení vám porod a rodičovství mohou usnadnit.**

## Porod

### Víte, že

- porod je fyziologický děj a jakýkoliv zásah do jeho průběhu by měl být proveden jen z opodstatněného důvodu?
- aby mohly porodní hormony dobře fungovat, potřebuje žena pocit bezpečí, teplo, přítomnost a láskyplnou podporu? Porod je totiž součástí sexuálního života ženy a jako k takovému je třeba k němu přistupovat.
- porodní asistentka je odbornice na péči při fyziologickém porodu a porodník je specialista na řešení komplikací? Podle zahraničních výzkumů jsou u zdravé rodičky porodní výsledky nejlepší, pokud o ni při porodu pečuje porodní asistentka vyškolená pro podporu normálního porodu (méně zásahů, komplikací a císařských řezů, lepší zdravotní stav matky a dítěte)?
- císařský řez může zachránit život, ale jde o závažnou břišní operaci, náročnou pro ženu i dítě, a měl by se provádět jen v nezbytném případě?
- medikace, kterou dostane matka, přechází k dítěti a negativně ovlivňuje kojení včetně dopadů na celkové zdraví obou?
- přítomnost duly u porodu snižuje pravděpodobnost císařského řezu, užití oxytocinu a dalších úkonů a zvyšuje spokojenost rodiček s porodem?
- **porod můžete prožít jako posilující a radostnou událost?**

Víte, jakou roli u porodu může plnit **otec dítěte/váš partner** či partnerka? Mnozí rodiče si přejí jedinečnou událost příchodu dítěte na svět prožít spolu. Chcete, aby vám partner aktivně pomáhal, nebo si přejete jen jeho klidnou přítomnost? Některé ženy dávají přednost ženské podpoře a s partnerem se dohodnou, že přijde ihned po narození miminka. Je užitečné, aby se i partner o porod zajímal a společně jste si ujasnili své představy. Neexistuje jen jedno jediné správné řešení.

Už máte jasno, **kde** chcete родit a **kdo** vám bude pomáhat? Budete mít soukromí, samostatnou toaletu a sprchu, zůstanete během celého porodu na jednom místě bez nutnosti přesunu? Máte-li zdravotní problémy, poskytuje zvolená porodnice náležitou péči matce i dítěti?

## Péče o dítě

- Miminko je citlivá lidská bytost; s tímto vědomím je třeba k němu přistupovat.
- O matku a novorozené je vhodné pečovat jako o „nerozlučnou dvojici“ (v angličtině MotherBaby).
- Po narození dítě patří na matčin hrudník kůží na kůži. Tam je zajištěna jeho tepelná pohoda, regulace dechu, srdečního tepu a prospěšné osídlení bakteriemi matky.
- Když necháme dotepat pupečník, k dítěti přejde krev, která mu náleží, včetně potřebných živin. Přechod na dýchání plicemi je tak plynulý.
- Nepřerušovaný dlouhotrvající fyzický kontakt matky a dítěte napomáhá dobrému rozvinutí mateřských schopností, počátku kojení a vytvoření vzájemné pevné vazby.
- Když žena dospívá po císařském řezu, miminko může na svém hrudníku chovat otec nebo jiná blízká osoba. Je škodlivé dítě oddělovat od rodičů.
- Kojení ideálně začíná samopřisátím miminka k prsu. K tomu je potřeba mu dopřát dostatek času.
- Zhodnocení zdravotního stavu novorozence je možné provést na těle matky.
- Kojení je přínosné po fyzické i psychické stránce pro dítě i pro matku.
- Mateřské mléko je zároveň potravou i lékem; je to živá substance a není možné ho beze zbytku nahradit. K plnému kojení se lze vrátit i po jeho přerušení nebo po dokrmování.
- Také nemocné dítě svou matku potřebuje.
- Brzy se naučíte rozumět signálům dítěte. V péči se nechte vést jeho potřebami.
- Tím, že láskyplně a bezodkladně uspokojujete potřeby miminka, ho nemůžete rozmazlit.
- **Podpora partnera** a okolí je pro zdárné kojení nesmírně důležitá. Otec může kromě kojení o dítě pečovat podobně jako matka.