

# **MANUÁL PRO TĚHULKY**

## **21 základních bodů**

### **pro pohodové těhotenství a porod**

**Proč některé ženy dokážou porodit snadno? A co pro to můžete udělat Vy sama?**

**Pro pohodový porod je třeba se domluvit:**

- 1. se svou "hlavou"**
- 2. se svým tělem**
- 3. se svým miminkem :)**

**Vytvořila jsem tento malý "manuál", který obsahuje  
21 nejzákladnějších informací,  
které Vás provedou  
pohodovým těhotenstvím a porodem.**

**Jitka Čejková**  
**([můj příběh](#))**

1. **Výběr [porodnice](#)...** Jsou v nich veliké rozdíly. Uvědomte si, co Vy považujete za zásadní pro sebe a své dítě a podle toho hledejte, ptejte se. **Toto je dobré probrat s někým, kdo zná porodnice ze své praxe.** Ne, že v některé pracuje a nebo tam třeba 2x rodil, ale někdo, kdo jich zná víc v daném regionu, kdo tam doprovází k porodům - dula, porodní asistentka. Od nich se můžete dozvědět zásadní [informace](#) pro Vaše rozhodování. Na to stačí jednorázová konzultace.
2. Jste-li z Prahy, tak je stále nutná registrace již od 14 týdne těhotenství v pražských porodnicích. Jiná města (i ta velká) to nedělají. A tak se popř. v Praze s klidem zaregistrujte, to totiž vůbec neznamena, že v té porodnici pak musíte opravdu rodit, ale dá Vám to pohodu a čas na promýšlení, **KDE** pak budete chtít své miminko přivést na svět.
3. **Promyslete si svůj "tým" u porodu.** Partner, porodní asistentka, dula, lékař.
4. **Cvičte.** Ve skupině nebo individuálně. Obojí má své velké výhody a menší nevýhody. Skupinová lekce je lacinější, měla by Vás i příjemně naladit, ale pokud si necvičíte i doma, tak je třeba chodit pravidelně. **Lepší je, když se cvičí jen v malých skupinkách cca 5-8 maminek kvůli správnosti provedení daných cviků.** Skupinových těhotenských cvičení je hodně, takže vybírejte, zkoušejte a vnímejte své tělo a pocity. Nebo si nechte poradit.
5. **Individuální cvičení** má nevýhodu vyšší ceny a potřebné "disciplíny", ale zase máte odbornou individuální kontrolu a šetříte čas dojížděním. A lekce si domlouváte podle svých časových možností.
6. **Najděte si nějakou skupinu těhotných, [společná setkávání](#),** kde se budete dozvídat různé informace a zároveň sdílet těhotenské starosti a radosti, získávat rady a podporu. A zase vybírejte podle pocitů a chodte tam, kde **Vám** bude dobře.
7. **Usmívejte se.** Na sebe i na děťátko 😊. Nejen, že budete mít dobrou náladu a Vaše miminko se u Vás bude cítit dobře a v bezpečí, ale navíc **nebudete mít v napětí svaly**, které je důležité mít uvolněné pro snadný porod.
8. **Chodte hodně na procházky a naučte se přitom vnímat svůj dech.**

9. **Dobře a kvalitně jezte**, vybírejte zásadité potraviny, zelené potraviny (zelený ječmen, chlorellu, spirulinu), různá semínka - výborná jsou chia semínka, mandle, pijte čistou vodu **před** jídlem. Výborný je čaj bancha.
10. Celé těhotenství využijte **přínosu lněného semínka, lněného oleje a ke konci těhotenství maliníkový čaj.**
11. **Pečujte o své tělo také zásaditými koupelemi.**
12. **Užívejte si pravidelné masáže**, které Vás krásně uvolní a pomohou tělu lépe zvládat zátěž rostoucího břicha. Výborně podporuje zdravé těhotenství reflexní masáž chodidel. Ideálně si najděte maséra, který se specializuje na těhotné ženy.
13. **Využijte možnosti poradny také u porodní asistentky**, ne jen u lékaře nebo v porodnici. Pravděpodobně budete mile překvapena, jak takováto poradna probíhá.
14. **Čtěte pozitivní těhotenské knihy, weby, porodní příběhy.**
15. Najděte si a absolvujte **praktickou a nezávislou přípravu k porodu**. Toto nepodceňujte! Stačí až v 2. polovině těhotenství, abyste si důležité informace pamatovaly/i (nebo Váš partner). Kurzy v porodnicích mohou být také zajímavé, ale dozvíte se tam převážně jejich postupy, rutiny, ale **Vy chtějte vědět víc - co a jak má opravdu být ke spokojenosti Vaší a Vašeho miminka...**
16. Užívejte si **pravidelných společných rituálů**, chvilky s partnerem a Vaším miminkem v bříšku, využijte hudbu, doteky, vůně...
17. **Od 36 tt dělejte masáž hráze a 3 týdny před termínem porodu začněte cvičit s anibalem**. Názory na něj se různí, nicméně statistiky ukazují jeho dobrou účinnost. Ale je třeba cvičit laskavě a vědomě vnímat svoje tělo. To je důležitější než nacvičené cm.
18. **Hledejte pediatra, který Vám bude vyhovovat.**
19. **Zajímejte se o kojení**, nemusí to být tak samozřejmé, jak si často těhulky myslí. **V případě plochých nebo vpáčených bradavek noste formovače.**

20. Pokud budete pozvána na **vyvolání porodu** - hodně se ptejte, zda je to opravdu už neodkladné, jaké jsou další možnosti, popř. přijďte na reflexní masáž, která napomáhá pohodovým porodům.
21. **Mějte kontakty na tzv. záchrannou síť** - porodní asistentku, laktiční poradkyni, dulu, fyzioterapeuta, maséra... Potřebné lidi, kterým můžete **kdykoliv v případě potřeby o jakoukoliv konzultaci, pomoc, zavolat a poradit se.**

+

## Dárek pro Vás

### Proč tedy některé ženy dokážou porodit snadno?

- **některé ženy měly prostě štěstí** 😊 (pohodový průběh porodu, skvělý personál a milé prostředí)
- **některé ženy to mají tzv. v genech**, prostě rodí rychle a třeba i bezbolestně (rodila tak maminka, babička...)
- **některé ženy se na porod dobře připravily** - výběrem porodnice, lidí, informacemi, pohodou a cvičením v těhotenství

**Moc bych Vám přála, abyste mezi tyto ženy také patřily.**

**Jitka Čejková**

