

MANUÁL PRO MAMINKY PO PORODU

aneb porodem to nekončí,
ale začíná
a tak hurá do toho:)

Manuál má 3 části:

- 1. Po porodu na porodním sále**
- 2. Na oddělení šestinedělí**
- 3. A konečně DOMA**



Tento manuál píše s vědomím, že maminky i situace jsou různé, a že personál v porodnicích to také nemá při své náročné práci vždy jednoduché.

U porodu je totiž velkou nevýhodou našeho porodnického systému anonymita a v době po porodu to platí zrovna tak.

Proto přejí:

- **rodičům - setkání s vnímavým, zkušeným a laskavým personálem**
- **zdravotníkům - co nejvíce vědomých milých maminek**
- **miminkům - klidné seznámení a rozkukání se v novém světě v blízkosti svých maminek**

Jitka Čejková
([můj příběh](#))



I pro hodiny po porodu a pro pobyt na oddělení šestinedělí je dobré, když budete mít informace o tom, jak to tam probíhá, od někoho, kdo to v konkrétní porodnici alespoň trochu zná.

A velmi doporučuji sepsat Vaše přání ohledně péče o dítě.

PO PORODU NA PORODNÍM SÁLE:



1. **Narodilo se miminko, které je VAŠE**, o které jste se uměla 9 měsíců krásně postarat, vše fungovalo, tak proč by to mělo být po porodu jinak? Personál by Vám měl být nápomocný a měl by Vás maximálně podpořit v péči o Vaše miminko. Ne, že sestra to umí lépe a tak se o něj (ale pro ni to je cizí dítě!) postará lépe než jeho vlastní maminka. **Dětská sestra, lékař by měli matce pomoci, aby to uměla sama. Jemnou a nenápadnou radou, podporou.** To je jeden z jejich hlavních úkolů, posílit v matce vědomí toho, že se zvládne starat o své dítě, že to umí. Ne "zachraňovat" děti před "neschopností" jejich matek... A pokud se tam nějaká

"neschopnost" objeví, tak většina maminek to se správnou podporou zvládne. Rozumíte tomu???

2. Takže pokud Vaše děťátko nepotřebuje zvýšenou zdravotnickou péči, chtějte co nejideálnější bonding, plný **NEPŘERUŠENÝ fyzický kontakt s miminkem hned po porodu.**
3. **I placentu můžete porodit s dítětem v náručí.** Jediné co nelze u zdravého dítěte v náručí matky zvládnout, je ho **zvážit a změřit - a to asi všichni uznáte, že není zapotřebí v první hodině** (hodinách) kdy se človíček narodil. Že jsou důležitější věci. Ten **plný fyzický kontakt (kůže na kůži) Vám totiž pomůže v nastartování mateřských dovedností, jistoty a Vašemu děťátku dá klidný, laskavý, pohodový začátek a pocit bezpečí** (místo strachu, cizích rukou v rukavicích, světel, přenášení a pokládání na tvrdé podložky, chladu...). Kdo jednou viděl a vnímal projevy miminka, kterému byla dopřána plná mateřská náruč bez přerušování (třeba hodinu a déle), tak už mu bude smutno při pohledu na ty děti, které jsou v prvních minutách života odnášeny proto, aby byly váženy, měřeny, zapsány do počítače... Ale personál v některých porodnicích to zná asi jen takto, takže to považuje za normální, bohužel. Samozřejmě je jiná situace u dětí, které potřebují odbornou péči.
4. Pokud uvažujete o **využití svojí placenty** - at pro různé tradiční rituály nebo jejím zpracování, tak je dobré vědět, že na svou placentu máte v současné době i podle legislativy nárok. **V některých porodnicích Vám dají k podepsání oficiální formulář a nemají s tím problém, v jiné tvrdí, že si odnést placentu nelze.** Takže to je pak o komunikaci. Informace najdete např. zde: <http://www.zpracovaniplacenty.cz/>.
5. Někdy se může objevit po porodu krvácení, lékař v tomto případě naordinuje léky, ale Vy si můžete pomoci i dalšími (přírodními) prostředky - placentou, homeopatickou arnikou, body na rukách z

korejské akupresury su-jok. Někdy může stačit přírodní způsob, někdy je třeba medikace. Toto záleží hlavně na rozsáhlosti problému a pak domluvě s lékařem.

6. Zkuste umožnit Vašemu dítěti **samopřisátí k prsu a pozorujte jeho ÚŽASNÉ SCHOPNOSTI, odvahu a sílu, instinkty**. Toto je také nejlepší start do úspěšného kojení. Někdy (nebo někde...) není samopřisátí možné, je třeba málo času, tak chtějte alespoň děťátko v první hodině k prsu klasicky přiložit. Toto by už snad měla být ve všech porodnicích samozřejmost. Doufám... (píši to v září 2015).
7. **Nenechte si odnést dítě po porodu** se slovy (a ani nevěřte větám typu): "Teď se maminko potřebujete po porodu vyspat, tak my se o miminko postaráme, abyste mohla odpočívat." Pokud u Vašeho porodu nebyla medikace nebo větší ztráta krve, tak s velkou pravděpodobností stejně moc spát nebudete, ale budete přemýšlet, jak se Vašemu miminku daří, kdy Vám ho přinesou atd. A navíc budete mít pak s děťátkem rozdílné biorytmy. Ono už bude vyspalé až Vám ho přinesou a Vám se naopak bude chtít spát... Samozřejmě jiná situace může být po náročném medikalizovaném porodu.
8. **I z porodního sálu chtějte odejít společně** - někde to je běžná praxe, někde to lze domluvit na požádání a někde řeknou, že "to tak nedělají" - ale proč???

NA ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ



1. **Miminko, které jste porodily, je stále a už napořád VAŠE**, je tedy normální, abyste byla účastna všech vyšetření a byla o všem plně informována, včetně případných dokrmů. Asi Vám to připadá samozřejmé, ale bohužel se to tak vždy neděje. A někdy je důležitá i iniciativa a připravenost matky.
2. Neočekávejte na oddělení přílišnou podporu a rady od personálu. Navíc **často jsou rady, které na tomto oddělení uslyšíte protichůdné**. Možná to teď vypadá, že jsem vůči zdravotníkům nepřátelská, ale tyto příběhy a zkušenosti slyším vyprávět od maminek stále a stále a téměř ze všech porodnic (alespoň v mém regionu střední Čechy, zde vyjma asi 2-3 porodnic). Mezi personálem jsou opravdu veliké rozdíly, jsou tam výborní lidé, ale i ti méně dobří.... A když na to budete připravena, tak Vás to tolik nezaskočí (a obzvlášť v období šestinedělí).
3. V případě velmi nepříjemného personálu vezte, že **se VŽDY ráno a večer mění služby** 😊 a máte tudíž šanci, že přijde někdo milý, kdo Vám dobře poradí, vysvětlí, pomůže... Těmto sestřičkám, doktorkám je dobré dát pozitivní zpětnou vazbu, aby vydržely tu empatii a laskavost dávat dál.

4. **Kojte podle potřeb dítěte.** Je dobré být na kojení teoreticky připravená. Navštívit v těhotenství dobrý kurz o kojení, prostudovat vhodné knihy a weby - např. <http://www.mamila.sk/>.
5. **Mějte kontakty** na [porodní asistentku](#), laktační poradkyni, [dulu](#).
6. **Pečujte od začátku o prsa** - výborné na bradavky je mateřské mléko, [purelan](#), [levandule](#), třezalkový olej. Vyhněte se kloboučkům a nepoužívejte preventivně bepanten (ten si nechte až kdyby byl opravdu zapotřebí).
7. I u nás existuje **možnost tzv. [ambulantních porodů](#)** pokud nejsou nějaké zdravotní komplikace - tzn. že můžete odejít domů kdykoliv po porodu - za 2 hod., za půlden, druhý den... Tak, jak by Vám to vyhovovalo, také podle stavu případné přeplněnosti v porodnici (např. nemožný rooming, nepříjemná spolubydlící) a samozřejmě. Doporučuji se o této možnosti informovat předem s doulou nebo porodní asistentkou, které pracují ve Vašem regionu.

A KONEČNĚ DOMA



1. Mějte doma nakoupené zásoby na jednoduchá, ale zdravá jídla. Vzpomeňte si na vývary co se dříve vařily šestinedělkám.
2. Výborné doplňky stravy (i pro podporu laktace) jsou [chia semínka](#), [lněný olej a lněná semínka](#), mandle, kvalitní sušené ovoce, nápoj [Fytotonic](#).
3. Dostatečně pijte, hlavně vodu a k ní jako doplněk kojící čaje.
4. **Při kojení funguje NABÍDKA-POPTÁVKA obousměrně!**
5. Kojené děti nemívají intervaly a je to normální.
6. Snažte se co nejvíce spát, spánkový deficit (kterého budete mít pravděpodobně dost už z porodnice) je silný podrážkač psychické pohody. Takže když spí dítě, zkuste i Vy spát nebo alespoň odpočívat.

7. Zvěte si domů jen lidi, kteří Vám jsou příjemní, které máte rády, kteří Vám poradí, pomůžou nebo s kterými se zasmějete.
8. Naučte se nosit dítě v šátku, velmi Vám to usnadní život. Také je výborná [hacka](#).
9. Velmi zvažte používání "protiprdíkových" kapek u miminka. Spíš se zaměřte, abyste jedla v klidu, pořádně jídlo rozkousala, pila vodu před jídlem. Vám i miminku může pomoci i [olej z černého kmínu](#) a [enterogel](#). A přečtěte si knihu od pana dr. Karpa - Nejšťastnější miminko v okolí.
10. Nepoužívejte antiperspiranty, vhodná náhrada je třeba zásaditá [sůl MeineBase](#) nebo jiné nezávadné produkty bez škodlivé chemie, např. tyto [ledové deoparfémy](#).
11. Dopřejte si [masáž](#), abyste uvolnila z těla napětí a určitě je dobré si pak po šestinedělí nechat "[srovnat tělo](#)".
12. Cvičte!!! Bud' někam chod'te na skupinové cvičení pro maminky po porodu nebo si nechte poradit na individuální hodině - určitě lze někde přijít i s miminkem. A nebo se na poporodní cvičení už informujte v těhotenství.
13. Najděte si v okolí nějaké Mateřské centrum ap. na setkávání s dalšími maminkami - opravdu důležité a potřebné.
14. **Přečtěte si informace o očkování**, zastánce i odpůrce a najděte si svoji cestu, která pro Vás bude bezpečná.

Tento text jsem vytvořila v září 2015. A i v tuto dobu jsem často negativně konfrontována s péčí o čerstvé maminky v našich porodnicích.

Velmi u nás chybí kontinuální péče porodních asistentek v terénu a vnímavost a vstřícnost nemocničního personálu k matce a novorozenci jako jedné jednotce.

Ale snad se toto bude pozitivně měnit.

Mějte vždy kontakt na porodní asistentku, laktiční poradkyni, dudu ap. A když si nebudete s něčím vědět rady (což je normální) nebo Vás přepadne úzkost, tak jim zavolejte.

Budete-li mít nějaký dotaz ohledně Vaší porodnice, porodu, kojení, péče o dítě, zkušenosti s různými produkty, můžete i mě kontaktovat na telefonu:

251 64 15 23, popř. 775 35 42 15.

Přeji Vám krásné a pohodové mateřství.

Jitka Čejková

