

S láskou i úctou k porodu

Porodní přání

Anna Krause



Tento e-book vznikl díky vašim dotazům s pomocí několika **porodních asistentek**, vynikajících **knih** a mých **zkušeností** nejen jako **kondičního trenéra**, který se specializuje na ženy v tomto nejkrásnějším období, ale zároveň i ženy, která sama **dvakrát poznala kouzlo porodu** a v současné době má tu čest doprovázet ženy při cestě zrození.

S láskou i úctou k porodu	1
Porodní přání	3
Medikamenty podávané u porodu	4
Bylinky a oleje v těhotenství	5
Bylinky k porodu	6
Bylinky po porodu	6
VZOR - Porodní přání	8
Dotazník k porodnímu plánu	11

Porodní přání

Je opravdu tak důležité mít sepsaný svůj **porodní plán**? Myslím si, že pro psychickou pohodu každé nastávající maminky, je opravdu důležitý. **Psychická pohoda** je v průběhu celého těhotenství i porodu **nesmírně důležitá až stěžejní**.

Nestyďte si napsat svoje porodní přání, se kterým seznámíte přijímající personál při nástupu do porodnice. Nejlépe uděláte, pokud při podpisu souhlasu k hospitalizaci uvedete k podpisu, že byl přiložen váš PP.

Seznamte s vaším PP doprovázející osobu u porodu, aby se postarala o plnění vašich přání a vy jste měla energii a čas pouze na sebe a své miminko.

Své PP přání můžete probrat i dopředu s personálem porodnice např. při kontrole či monitoringu miminka, vždy je lepší, pokud nemá nemocnice pocit, že je do něčeho **tlačena**.

Vždy je lepší, pokud své PP prodiskutujete např. s gynekologem, porodním koučem či osobou, která se o vás v průběhu těhotenství stará z hlediska fyziologie.

PP chápejte prosím jako body/přání které si **přejete plnit** pokud porod bude **fyziologicky v pořádku** a nebude ohrožen život váš ani vašeho dítěte.

Je důležité, abyste byla při vaší cestě **zrození miminka** v klidu a měla možnost se plně věnovat pouze svému tělu a naslouchala miminku. Proto je zde i **příloha k porodnímu přání**, kterou si můžete vyplnit již před nástupem do porodnice a tím získáte více času na sebe.

Jako bonus, zde také naleznete **seznam léků** a jejich účinky pro tzv. "**urychlení porodu**" a odhalení síly tajemství bylinek používaných ke zrození dítěte.

Medikamenty podávané u porodu

Jeden z nejhroších vedlejších účinků při podávání léků na urychlení porodu je **nedostatek kyslíku a krve**, což způsobují právě „vyvolávačky“. Jedná se hlavně o umělý **oxitocin** a **prostin**.

Někteří odborníci na fetologii dokonce tvrdí, že léky mohou vyvolat u dítěte dočasnou dezorientaci a tím může dojít k **narušení pouta** mezi maminkou a dítětem.

Léky nejvíce používané při porodu

Buscopan (spasmolytikum)

- nežádoucí účinek u matky i dítěte je tachykardie, tudíž je nutný monitoring

Dolsin (analgetikum narkotického původu)

- nežádoucí účinky: pocit na zvracení, pomalejší dýchání, motání hlavy, snížený přísun kyslíku u miminka
- po porodu může být organizmus dítěte zatížen detoxikací, což ovlivňuje i jeho sací reflex a plazivé pohyby po porodu, tudíž mohou nastat potíže se samopřisátím k prsu.

Oxytocin

- tento syntetický přípravek se většinou dává na **urychlení porodu**. Což má za následek podstatné zesílení bolestivosti kontrakcí
- působí pouze **mechanicky na dělohu** a může se stát, že zastaví přirozené vyplavování přirozeného oxytocinu
- způsobuje **nepřirozeně silné kontrakce** od samého začátku

- často dochází ke sníženému průtoku krve přes placentu a proto může začít srdíčko dítěte tlouci velmi rychle
- může hrozit až ruptura dělohy a žena se hlavně rychle vysílí

Nalbuphin (opioid)

- respirační nedostatečnost při porodu
- brachykardie plodu
- je velmi nebezpečný pro celkový porod a hrozí nutné a rychlé ukončení porodu **císařským řezem**

Plegomazin (antipsychotikum)

- svalová ztuhlost, celková zpomalenost reakcí
- nekontrolované pohyby končetinami, očima
- suché sliznice, nízký tlak
- otupělost
- tento lék, který se podává u psychóz, rozhodně **žena u porodu nepotřebuje**, především pokud chce rodit vědomě a přirozeně.

Bylinky a oleje v těhotenství

Tyto bylinky jsou vhodné od ukončeného 34. týdne

Kontryhel - tato bylinka podporuje děložní stahy a je vhodná i k porodu. Zároveň upravuje hormonální rovnováhu v těhotenství

Kopřiva - úžasná bylina, která dodává potřebnou energii a železo. Tudíž jí doporučuji pít i v průběhu porodu a po porodu. Nejlépe s citronem, protože vitamín C dodává energii a zvyšuje imunitu.

Levandule - úžasná bylina, kterou osobně miluji. Dokáže neskutečně psychicky pohladit po duši a od 36. tt je možné přidávat do koupele a používat jako uvolňující přípravek pro vaše svalstvo.

Maliník - dovolím si říct nejvíce známá bylina v těhotenství. Působí relaxačně a uvolňujícím způsobem na hladké svaly dělohy. Ale možná se už tolik neví, že tyto listy podporují produkci mléka.

Pupalka dvouletá - velice a hlavně osobně doporučuji. Pupalka dokáže krásně připravit porodní cesty, uvolňuje hladké svalstvo. Je možné používat tobolky a to až třikrát denně, ale osobně preferuji dvakrát denně čajovou lžičku tohoto oleje.

Pískavice - bylina především pro podporu kojení. Ale můžete jí použít i v posledním trimestru, protože zlepšuje trávení a také obsahuje velké množství železa.

Bylinky k porodu

Zde prosím pozor, jedná se o bylinky, které mohou vyvolat porod.

Bazalka pravá - dokáže uvolnit porodní cesty a urychlit porod placenty

Verbena - napomáhá k pravidelným kontrakcím

Bylinky po porodu

Kontryhel - zastavuje krvácení

Řebíček lékařský - podporuje zavinování dělohy. A zavinování dělohy můžete rovněž podpořit častým ležením na bříšku, pokud to váš zdravotní stav dovolí

V případě dotazů či pomoci se sepsáním **Porodního přání** jsem vám jako vždy plně k dispozici, vaše AK.

Přílohy:

- Vzor Porodního přání
- Dotazník k porodnímu plánu

Zdroje: dokument ČT "4 zrození", Anna Kohutová, Knihy "Bonding - porodní radost", "Cesty, ke spokojenému porodu" a další.

VZOR - Porodní přání

Jedná se opravdu pouze o vzor a inspiraci, každé porodní přání je originál stejně tak jako žena, se kterou tvořím její PP. Proto mě neváhejte při tvoření vašeho PP kontaktovat.

Dříve vyslovené přání podle § 36 zákona č.372/2011

Moje osobní údaje:

Jméno:

Adresa:

Rodné číslo: **Číslo OP:**

Kontaktní telefony (jméno, číslo):

Zdravotní pojišťovna:

Gynekolog:

Dětský lékař:

Jména pro miminko:

Velice děkuji celému personálu porodnice za milé respektování mého porodního přání.

Přeji si prosím co **nejpřirozenější způsob** vedení porodu **bez urychlování (žádné léky ani hmaty pro urychlení porodu)** prosím o **přítomnost mého partnera ve všech fázích porodu** při zachování co nejintimnější atmosféry. Nepřeji si přítomnost studentů medicíny.

V případě, že nedojde k žádným komplikacím a dítě ani já nebudeme v bezprostředním ohrožení, preferujeme co nejčastější **bonding** a co nejrychlejší propuštění z nemocnice domů. Respektujeme, že vše bude záviset na konkrétní poporodní situaci.

1. doba porodní:

- Přeji si být informována o veškerých zásazích a nutném podání léků, nepřeji si žádný zásah bez mého vědomí a souhlasu.

- Preferuji možnost volného pohybu, využívání relaxačních pomůcek (především možnost pobytu ve vodě) a nefarmakologických metod tišení bolestí
- Přeji si monitoring v poloze, která mi bude vyhovovat dle dané situace
- Přeji si, co nejintimnější prostředí na porodním sále.
- Klystýr (ponechám na vašem uvážení, jsou i možnosti postupného vyprázdnění ke konci těhotenství)
- Přeji si neurychlování porodu, dodržení přirozeného a spontánního průběhu
- Přeji si jíst, pít a volit jakoukoli činnost během porodu
- Nepřeji si provádět **Hamiltonův hmat** či protržení plodové vody

2. doba porodní

- Prosím o **možnost výběru polohy** (či jejich případné střídání) – nejvhodnější jsou vertikální/gravitační polohy
- Přeji si, aby mi nebylo říkáno, kdy tlačit
- Umožnění nahřívání hráze od mého doprovodu

3. doba porodní

- Přeji si přirozený porod placenty bez syntetického oxytocinu. Pokud bude syntetický oxytocin nezbytně nutný, prosím sdělte mi to dopředu.
- Přeji si, aby pupeční šňůra do porodu placenty nebyla zasvorkována nebo přestřižena.
- Přeji si dotepání pupečníku.
- Přeji si neurychlovat porod placenty.
- Přeji si, aby pupeční šňůru po jejím dotepání přestříhl partner

Porodní plán chápeme jako seznam přání, která bychom chtěli realizovat, pokud ovšem bude v zájmu miminka potřeba udělat cokoli jinak, jsme samozřejmě

ochotni přistoupit na změny. Prosíme tedy o zjištění, zda je s miminkem vše v pořádku. Pokud bude vše v pořádku, prosíme o dodržení našich přání a citlivý přístup během celého porodu, i doby po něm.

Císařský řez

- Pokud bude nutné provést císařský řez, uvítala bych, aby proběhl v **lokální anestezii** . Prosím o bonding (alespoň na chvíli) a co nejčasnější přiložení miminka k prsu. Pokud bude císařský řez v plné narkóze, tak si přeji přiložení dítěte na hrud' otce dítěte.
- Přeji si partnera ve své blízkosti po celou dobu operace
- Přeji si okamžitý kontakt kůže na kůži s miminkem
- Přeji si dotepání pupečnickové šňůry
- Přeji si, aby bylo mé dítě, v případě, že jej nebudu moci držet sama, s mým partnerem

Na oddělení šestinedělí:

- přechod miminka společně s matkou, nepřeji si oddělení ani na krátkou dobu
- plný rooming-in
- prosím o umístění na **nadstandardní pokoj**, kde s námi bude po celou dobu moci pobývat otec miminka, pokud není možné mít nadstandardní pokoj, tak si i přesto přeji být v neustálém kontaktu s miminkem.

Dotazník k porodnímu plánu

ANAMNÉZA

Jméno a příjmení rodičky + titul:

Rodné příjmení matky:

Datum narození:

Rodné číslo:

Zdravotní pojišťovna:

Krevní skupina:

Číslo občanského průkazu:

Rodinný stav:

Zaměstnání:

Zaměstnavatel:

Telefonní číslo:

Místo narození + okres:

Státní příslušnost:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Trvalé bydliště:

Přechodné bydliště + PSČ:

Datum sňatku:

Nejbližší příbuzný: (manžel, matka)

Pediatr + adresa:

Gynekolog:

Praktický lékař:

Jméno a příjmení otce dítěte + titul:

Rodné číslo otce dítěte:

Datum narození:

Telefon:

Trvalé bydliště:

Přechodné bydliště:

Zaměstnání:

Státní příslušnost:

Místo narození + okres:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

GBS:

Protilátky (aplikace gamaglobulinu):

Prenatální kurzy + počet cvičení:

Nemoci: infekční onemocnění, žloutenka, tuberkulóza, cukrovka, rakovina, vrozené onemocnění, srdeční vady, hypertenze, infarkt, mozková příhoda. Rodinná (rodiče a sourozenci):

Osobní:

dětské nemoci:

pozdější nemoci:

alergie:

gynekologické nemoci:

operace: (i zákrok na čípku)

menses začátek: (kdy a po kolika dnech a jak dlouho trvají)

strava: běžná, vegetariánská

počet porodů: (jakým způsobem, váha, míra, problémy v šestinedělí, kojení + datum, rok)

počet potratů, umělého přerušeni těhotenství, mimoděložní těhotenství +rok:

nynější těhotenství: (hospitalizace, jejich počet, potíže, genetické vyšetření, kde a bylo-li v pořádku):

poslední menstruace, termín porodu:

dlouhodobě užívané léky:(vč. hormonální léčby)

Podpis a příjmení: