

TÁTOVI

a taky mámě



Vanda Schreirová

 **CPRESS**

Tátovi a taky mámě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Vanda Schreierová
Tátovi a taky mámě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

OBSAH

1. Těhotenství – jste v tom taky!
2. To bude porod. Asi...
3. Šest neděl táta – a co máma, jak je jí?
4. Spokojené miminko – co potřebuje a proč pláče?
5. Blízký kontakt – rozmazlené miminko, nebo sebevědomý vymazlenec?
6. Kojení – „Bože, ty jsou“
7. Bolest břicha – trpíme všichni, jak pomoci?
8. Spánek – jak uspat, kde bude spát a kdo bude vstávat?
9. Jak s miminkem manipulovat – nemůžu mu něco udělat?
 - I. Zvedání a pokládání miminka
 - II. Způsoby držení a nošení v náručí
 - III. Přebalování a oblékání
 - IV. Předávání mezi osobami
 - V. Koupání
 - VI. Dráždivé děti
10. Nošení dětí – proč a jak nosit miminko na svém těle?
11. Dítě za všechny prachy – náročné děti
12. Nejen koupání, ale vaničkování – váš společný čas – cvičení a podpora vývoje miminka
13. Sex – „mission complete“, nebo „mission impossible“?
14. Vývoj dítěte a pomůcky nepomůcky
15. Maminko, tatínku, airbagu, kde jsi?
16. To ho musíš plácnout, aby vědělo, že se to nesmí
17. Vzдор – první „ne“ a vaše „cože?“
18. Vždyť je to jenom trocha cukru, oni z toho vyrostou
19. Naše dítě je snad z Marsu – jaké je vaše dítě a jak s ním mluvit?
20. Štěstí si nekoupíš, ale můžeš ho vyrobit – výchova
21. Role otce

Milí čtenáři, v tomto případě milí tátové!

Ale protože tuším, že tuto knihu nebudou číst jen muži, tak i milé ženy, babičky a maminky! Pro vás jsem roky psala blog složený z informací, které vás v péči o miminko nejvíce zajímaly.

Bez příkrášlení, věcně, jednoduše, ale hlavně s cílem podpořit vaše mateřské sebevědomí a ukázat vám cesty, kterými se můžete vydat. Následně vznikla úspěšná kniha Mámě.

A jsme konečně u vás, pánové! Knihu Mámě prý podstrkávaly maminky svým partnerům, budoucím nebo čerstvým tatínkům. V tu chvíli vznikl nápad napsat knihu přímo pro vás! Nemusíte se bát, co s dítětem dělat, a čekat, až bude větší. Miminka jsou fajn, jen je pochopit.

Budu tedy už mluvit pouze k vám, byť vím, že nám budou přes rameno nakukovat i ženy. Protože ona je to kniha i pro ně. Ráda bych vám touto knížkou přiblížila záhadný a krásný svět, život a čas s malými dětmi. Byla bych ráda, aby pro vás vaše dítě nebylo jen ten „uřvaný dáreček“, který vám ukradl ženu. Přála bych si, abyste pochopili potřeby malého miminka a podpořili svou ženu v nelehké změně – a to v přerodu ženy v matku. Bude to i pro vás velká změna. Možná zatím španělská vesnice, po dočtení knížky možná výlet do Barcelony se slušně vypracovanou mapou, která vám pomůže, abyste se v těch všech plínkách, prdících a slzách neztratili, stali se Tátou s velkým T, ale zůstali chlapem, protože to je pro vaši ženu důležité.

Roky vedu kurzy pro maminky a rodiče vůbec. Prožila jsem tři porody, vedu přednášky o tom, jak pečovat o miminko a jak s ním zacházet, a prošla jsem si takřka vším, co vás s miminkem může potkat. Ze svých zkušeností a ze své praxe jsem vytvořila recept, který by vám mohl rychle pomoci v začátcích. Vlastně vysvětlit dané téma bez zbytečných slov navíc. Nebudu vás soudit a něco vám přikazovat nebo říkat, že děláte něco špatně. Jen vám nabídnu možnosti, které platí. Bez zbytečného procházení tlustých bichlí à la „Naše dítě“, protože na to beztak nemáte čas ani chuť. Potřebujete jen pochopit, co malé dítě potřebuje, a zkrátka vědět – jak, kdy a proč.

Čerpám z vlastní praxe, zkušenosti, a dokonce už i z toho slova INTUICE, které nikdy před svou ženou nevyslovujete. Ne, nemá ji totiž každá žena hned. Nenarodí se s miminkem. Věřte, že i my matky často nevíme, jak se to malé miminko drží, a i když máme prsa, dokonce dvě, tak nevíme, jak toho plačícího hladovce nakrmit. Zamotal nám hlavu dnešní svět, uspěchaná doba, kdy žijeme daleko od svých maminek nebo kamarádek, které už mají děti. Žijeme ve světě dokonalého internetu a často se cítíme ztracené, zmatené a vůbec tomu nerozumíme. A od toho jste tady vy! Svým strízlivým, často pragmatickým a přirozeným pohledem (nadhledem) nás musíte zachránit. Postavit zase oběma nohama na zem, udělat nám míchaná vajíčka s chlebem a říct, že v tom nejsme samy. Věřím, že váš klid a tato knížka vám pomůžou podpořit vaši ženu a zároveň pochopit to všechno, co se doma teď děje.

Vše, co nabízím v této knížce, čerpám z moderních disciplín a poznatků ve fyzioterapii, nezapomínám ale na přírodu a kořením to svými zkušenostmi, které jsem jako lektorka a máma načerpala. Jak už jsem psala v knize Mámě, věřím, že ani moc vpravo, ani moc vlevo není dobře. Zlatý střed a nohama pevně na zemi. I když občas v tom budete lítat taky, ale všechno si to sedne. Nejsem ezo, bio ani eko. Normálně používám řasenku a ráda nosím conversky – i když na podpatky už jsem se dávno vykašlala. Nejsem ale uzavřená alternativním metodám, jen musí být logické, vyzkoušené a musí fungovat.

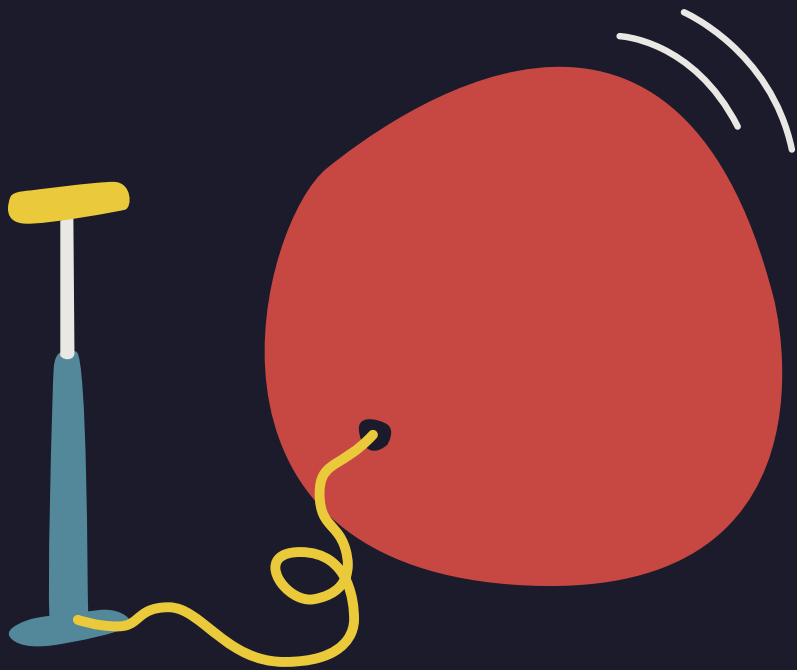
Nabízím vám tedy takovou mapu, abyste se v tom novém životě lépe zorientovali, pokud možno se vyhnuli zbytečným nehodám a aby vám nedošla šťáva na společnou cestu dál.

Vanda



1.

TĚHOTENSTVÍ



Jste v tom!

No ano, vy taky... S nadhledem se budete muset poprat s ranní nevolností, rozumějte, koupelna nedostupná. Zírání do apky, jak je z vaší fazolky (asi 10denní embryo) rázem rajče (to je tak 15 týdnů staré), pak papája a nakonec melounek. Ale to předbíhám. Bude toho hodně, co potká vaši ženu, vás, ... Hormonální bouře, nerozhodnost, spavost a pak zase nespavost, podrážděnost nebo plačtivost. Ze zprávy, že se našel ztracený kocourek, může vaše žena vypadat, jako by právě Kate naposledy hleděla na DiCapria a ten se nenávratně potápěl do hlubin Atlantického oceánu společně s Titanikem. Nebo nechutenství, to je další z „ne-“, které se dá přidat před všechna přídavná jména a v těhotenství budou platit. Vaše lednice se úplně promění a každá žena začne ujíždět na něčem, co doposud třeba tolik nemusela. Z kuchyně se může stát grepové údolí nebo se vám může zdát, že ty kyselé okurky už v té ledničce snad i rostou. Zkrátka všechno bude umocněné, procítěné, jiné a nakonec na vás vykoukne vaše zlatíčko – a to stojí za to. Budete táta. Pecka!

Povětšinou si každá žena projde tím, co jsem vám naznačila, ale také se může stát, že to tak nebude. Vaše žena se po zjištění, že je těhotná, může vynést na stý obláček a na něm propluje všech devět měsíců. Pokud to tak je, gratuluji vám. V ostatních případech pokračujte ve čtení.

TROCHA TEORIE NEUŠKODÍ

Těhotenství trvá cca 40 týdnů. Normální je přivést na svět miminko mezi 37. a 40. týdnem, kdy je zcela připraveno. Bude umět samo dýchat, trávit, ale jinak bude zcela odkázané na vaši plnou péči. A to asi ještě dalších 18 let. U mužského pohlaví to může být déle, s tím nic nenaděláte. Těhotenství se dělí na tři trimestry. První je šílený, úplná hormonální bouře, než si to všechno sedne a ustálí. Poté vplujete do druhého trimestru – bývá nejlepší. Pro ženu je nejméně omezující. Může v podstatě fungovat úplně normálně. Těhotenství není nemoc, je to jen jiný stav. To si pamatujte. Všechno bude jinak. Ale hezky, nebojte. Ve třetím trimestru se už většina žen cítí jako vorvaň, nemůže spát, dýchat, a dokonce ani trávit, protože miminko už je tak velké, že posunulo většinu orgánů nahoru, přímo pod žebra. A to je vážně něco! Brk.

Za těch 40. týdnů vaši ženu čekají tři důležitá vyšetření a ultrazvuky. První vyšetření je prvotrimestrální screening, kdy se z krve ženy zjišťuje hladina hormonů a různé markery. Z nich se pak případně dají vyloučit vrozené vývojové vady miminka (plodu). Zhruba o dva týdny později ženu čeká první podrobný ultrazvuk, kdy jde již krásně rozeznat hlavu a trup – a srdíčko již bije jako zvon. Z vlastní zkušenosti bych vám doporučila na jeden z těchto ultrazvuků jít také – je to silný zážitek. Poprvé uvidíte vaše dítě. Už to nebude jen představa, že tam někde je... Je lepší doprovodit ženu až na ten druhý ultrazvuk, tedy ve 20. týdnu těhotenství, přesně v polovině těhotenství. Vše se již uklidnilo a hlavně, vaše miminko už vypadá opravdu jako skutečné dítě. Na obrazovce rozeznáte ruce – možná vám bude i mávat, to dělají miminka často. Nebo si bude cucat palec. Také se dá rozeznat pohlaví miminka, což se na tom prvním ultrazvuku ještě nedá poznat. I když už je jasně dané, jakého pohlaví miminko bude, do určitého týdne těhotenství vypadá přirození stejně. Teprve poté se začne měnit, buď v kávové zrno (holčička), nebo jakýsi pytlík – chytří již vědí (chlapeček). Jakmile také pomine první trimestr (po 12. týdnu těhotenství), většinou se těhotenství oznamuje okolí. Riziko potratu už kleslo na svou nejnižší hodnotu a také už mohly být odhaleny případné vrozené vývojové vady. Poslední velký kontrolní ultrazvuk se provádí okolo 30. týdne těhotenství. Opět se při něm kontroluje a měří miminko. Měří se také pánev ženy, zjišťuje se, zda je možné porodit miminko normálně – rozumějte přirozenou cestou, ne císařským řezem.

Ten bývá indikován například pro malou pánev ženy a velké miminko, které by mělo problém projít ven. Nebo také proto, že se pár týdnů před porodem neotočí hlavičkou dolů. Poté už je tak veliké, že se neotočí, a nožičkami napřed je velmi komplikované родit. Dítě se v těle matky hýbe, otáčí, kope, boxuje do močového měchýře – to připomínám pro vysvětlení, proč vám žena uteče z kina i čtyřikrát. Pohyby můžete cítit přes břicho ženy okolo 25. týdne těhotenství. Sama žena je však cítí o pár týdnů dřív uvnitř svého těla. Vyšetření a různých testů se provádí během těhotenství více, ale tím je zbytečné vás zatěžovat, snažila jsem se vypíchnout ta nejdůležitější, která můžete prožívat se svou ženou a podpořit ji. Jak jsem říkala, není v tom přece sama.

Poslední dva týdny před termínem porodu (vypočítáno na samém začátku těhotenství při prvním vyšetření) chodí žena na tzv. monitor. Snímá se na něm činnost dělohy, která již začíná pracovat a stahovat se. Žena trénuje na porod a může a většinou již cítí tzv. „poslíčky“ – stahy dělohy, které tak trošku už i bolí. Monitorem se kontroluje také aktivita miminka, ze které se pozná, jak se mu v břichu daří.

Štěstí přeje připravenému. A je to pravda. Proto vám radím, abyste si pár věcí během těhotenství se svou ženou prošli. Fakticky se stanete tátou dnem narození miminka, ale už jím budete celý život. Začněte dřív, nenechte si ten dárek jen tak spadnout do náručí. Lépe jej pochopíte, vše bude snazší a nebude to jen miminko, které leží. A co s ním, že jo?

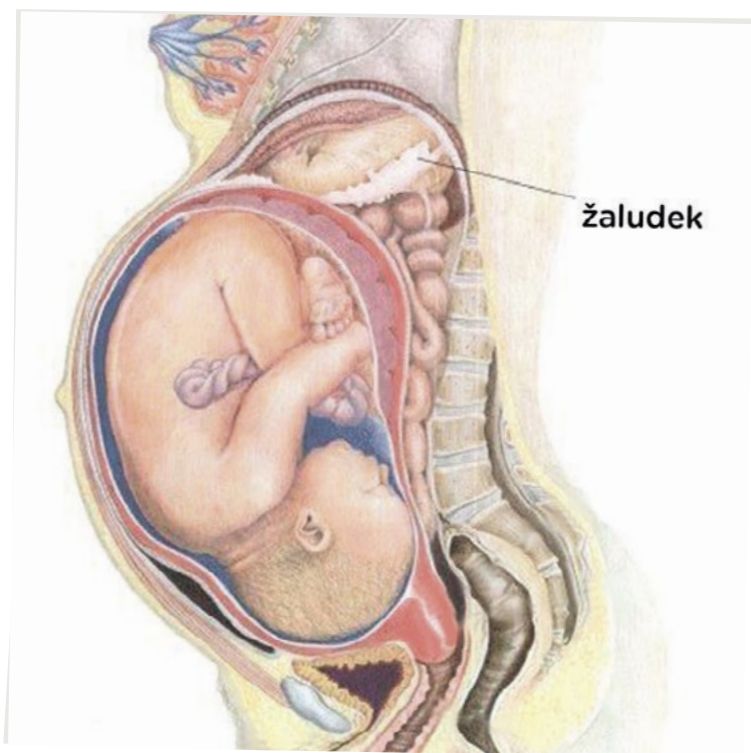
Pozor na přílišné ptaní, zda vaše žena něco nepotřebuje. Vytáčí nás to. Rady taky. Asi jenom buďte, číťte a hladte. A přeji vám ten nejlepší radar na vaši ženu, abyste poznal, kdy už se tedy můžete ptát, mluvit a radit, a kdy je lepší mlčet.

Vzpomeňte si, že nejsem bio, eko ani ezo. Těhotná jsem byla pětkrát. No, teď to vypadá, že jsem popřela to bio, co? Bohužel jsem dvakrát o miminko v raném stadiu těhotenství přišla. Třikrát mi to pak vyšlo a mám doma zdravé, krásné a pěkně zlobivé děti. Nevyměnila bych je za nic na světě. Jsou to moji partáci. Věřte mi, že není potřeba hned, jak Google zjistí, že budete mít doma miminko, kupovat vše, co vám nabízí, a nemusíte mít pocit, že bez těchto věcí nebudete dobří rodiče. Vám se to jako chlapům vysvětluje lépe. Nicméně nechte svou ženu koupit

vše, co uzná za vhodné – i když to pak nebude potřebovat. Přijde na to sama a to je nejmíc. Někdy má prostě člověk pocit, že všechny ty věci mu pomohou, a ony se pak budou třeba i hodit, to zase ano. S celou tou výbavičkou pak máme my ženy pocit, že jsme připravené. Já už ze své zkušenosti vím, že vám ke štěstí s prckem stačí mít dvě prsa, postel, šátek nebo nosítka, kočárek, vanu a chlapa, který vám občas uvaří. A ostatní už jsou maličkosti, které to přivedou k dokonalosti. Co vám ale nejmíc doporučím, je výbava mentální, tedy příprava před porodem. Není nic na tom, jít na předporodní kurz se ženou. Dozvíte se, jak jí být oporou, jak jí ulevit od bolesti – třeba masáží zad nebo různými polohami. Pokud vaše žena zvažuje konzultaci s porodní asistentkou či doulou, buďte tomu otevřený. Z praxe se mi opět potvrdilo, že povídání o konkrétních věcech, praktikách a vůbec vedení rozhovoru s někým zkušeným vám dá stoprocentně víc než články na internetu. Nemyslete si, že to nějak přeháním, na férovku přiznávám, že třeba zájem o tyto věci ohledně porodu mi od mého muže chyběly. Já jsem byla ta, která měla všechno vědět, a když jsem nevěděla, cítila jsem se dost blbě. Asi by bylo lepší, kdybychom si řekli, že oba tak nějak nevíme, plácli jsme se po ramenou a zasmáli se tomu. Už jen to, že se vám tato kniha dostala do rukou, znamená, že váš zájem bude uvítán. Tak se na mě nezlobte, že vám nasazuji „těhupupek“ a trochu i těch „labilnějších“ hormonů. Věřím, že to pochopíte.

A vaše materiální výbava? Za mě je určitě dobré mít k porodu nabitý telefon, foťák, bonbony z hroznového cukru, které ve slabé chvílce dodají trochu energie, a jelení lůj v kapse. Proč? U porodu je totiž docela zásadní dýchání, a když třeba žena v kuse 6 hodin funí jako mašina, má pak rty suché jako Saharu. Labelo bude váš fant. Možná ho po vás žena hodí, ale věřte, zpětně to ocení. A to za to stojí. Na začátku těhotenství můžete ženě pořídit cucavé bonbony nebo lízátko – zázvorové, prodávají je v lékárně a v prvním trimestru pomáhají s pocity na zvracení a nevolností či slabostí. Na první fotku z ultrazvuku můžete koupit rámeček a obrázek si dát do něj. Ač se vám bude zdát, že je na něm spíš „Alien“, buďte si jistý, že vám žena přesně popíše, kde jsou prstíčky, ruce, oko a pusinka. :)





Já bych jen chtěla říct, nedivte se těhulím, že jsou věčně protivný, když mají střeva pod prsama. Lepší jim jít z cesty!

**#ledviny #žaludek #střeva #mocovymechyr
#jatra #mozek #vsechnoutlaceny**

2.

TO BUDE POROD.

ASI...



Tak už? Ne? A teď?

Jedem? Možná zažijete několik planých poplachů. Ono je to ke konci těhotenství samý poslíček a jak poznat, že už je to ono, že?

Kdy jet? Co vzít? Co čekat? Jasně, asi miminko, že? Jenže zase platí, že kdo se trochu připraví, štěstí se mu nastaví.

Na začátku bych vám ráda pověděla něco o vlivu psychiky matky na dítě. MUDr. Stanislav Grof rozdělil perinatální období do 4 stadií – tzv. bazálních perinatálních matic. V prvním období, které je samo o sobě celé těhotenství, se jedná o sžívání matky a plodu. Dítě uvnitř těla vnímá pocity, které k němu chová matka. Pokud se žena na dítě těší, dítěti poskytuje příjemné prostředí, bezpečí a jistotu do života tam venku. Pokud se však žena trápí, je sama nebo se z nějakého důvodu nemůže na miminko těšit, dítě už v děloze trpí depresí, a odnáší si tak do života postoj, že „nestojí za to žít“. Druhé období začíná porodními stahy a trvá celou dobu, než dojde k sestupování miminka do porodních cest. Pokud je v tuto dobu matka plná stresu a obav, dítě je vystaveno velkému tlaku a propadá do pasivity. Třetí období začíná, když dítě sestoupilo do porodních cest a přichází na svět. Dobrý průběh přináší dítěti do budoucna smysluplnost, pevnost a vnitřní sílu. Možné komplikace mohou mít za následek koktavost, psychosomatické potíže, problémy se zažíváním nebo třeba klaustrofobii. Poslední období je od narození do přestřižení pupeční šňůry. Je to doba velmi důležitá a většinou závisí na personálu porodnice. Důležitou roli při ní hraje tlumené světlo, tiché hlasy, dítě bezprostředně po porodu položené na břicho matky, jemné pomalé dotyky, přestřižení pupečníku, až dotepe, a neoddělování dítěte od matky. V této matici se dítě setkává s prvkem přijetí sama sebe. Je-li bez komplikací, pak je zárodkem mentální dospělosti, kdy člověk dokáže nést odpovědnost za to, co dělá. V opačném případě se v dospělosti objevuje časté upadání do sklíčenosti a přílišné odevzdání se.

Možná si říkáte, že je to úplná věda a přece nemůžete vychytat všechno. A co když nějaký „trotl“ v porodnici ten pupečník ustříhne dřív a vaše dítě pak bude v dospělosti nezodpovědné? Prosím vás, berte to s nadhledem, za mě je nejdůležitější, aby u porodu u sebe měla žena osobu, která jí bude oporou a podporou. Ať už to budete vy, nebo její sestra, či dula (žena, porodní asistentka, která doprovází ženu k porodu), je to nesmírně důležité. Stejně jako výběr porodnice a jistota, co chcete. Jaké dítě v životě bude, závisí především na tom, co mu jako rodina poskytnete, jaký odrazový můstek mu vytvoříte a jak budete pracovat s tím, co jste mu nadělili do vínku. Výchově se více věnuji ke konci knihy, ale teď zpátky k porodu, jsme přece jen ještě na začátku.

Podle toho, jak se žena bude připravovat na porod, bude její prožitek více či méně harmonický. Bude záviset na tom, zda se vůbec o něčem dopředu informovala. Jaké informace si dopředu vyhledala, pokud si nějaké vyhledávala. Bez hledání není totiž skutečné volby. A v případě, že tuto volbu nemáme, necháváme se raději unášet představami o tom, co bychom si přáli, místo toho, abychom se připravovali na to, jak začít uskutečňovat a budovat to, co skutečně chceme.

Porod je děj velmi dynamický, proměnlivý a dopředu se nedá přesně říci, jak bude probíhat, ale štěstí přeje připraveným. Je dobré se informovat o tom, jaké má žena v porodnici možnosti, jakou polohu si k porodu zvolí, kdo a jak jí může pomoci, a o dalších věcech, které když budete dopředu oba znát, měly by přispět k přirozenému porodu. Ten je pro miminko nejlepší, protože když žena ví, jak její tělo funguje a co chce, rodí se jí snáz. Ale pozor, je také třeba mít na paměti, že přirozený porod není vždy možný. Záleží především na aktuálním stavu maminky a miminka.

Co je to porodní plán? Je to zbytečný kus papíru navíc? Není! Z vlastní zkušenosti vím, že hlavně pomůže ujasnit si, co vlastně chcete, na co se připravujete a co očekáváte od porodnice, kterou si vyberete. Že plán po cestě do porodnice zapomenete na zadním sedadle auta, nebo dokonce doma, je už jedno. Dávno ho budete mít hlavě.

Je pár okruhů a otázek, které doporučuji mít před porodem ujasněné a ideálně „hosené na papír“. Žena se velmi brzy po zjištění těhotenství musí zaregistrovat v porodnici, tedy tam, kde bude rodit. Je to docela brzy, protože většinou člověk ještě ani neví, na co se připravit, do porodu daleko, a už si má vybírat porodnici. A tak se snadno stane, že ke konci těhotenství zjistíte, že vaše porodnice asi nebude to pravé ořechové. Asi se ptáte, jestli je v nich takový rozdíl. Možná si říkáte, že je jedno, kde to bude, hlavně že se o nás postarají. Zjednodušeně ano, ale věřte mi, že na tom, jak bude porod probíhat, moc záleží. Násilný porod, kdy je rodička bez informací, co s ní lékaři provádí, proč jí dávají urychlovače nebo proč odnáší miminko hned pryč, může vést k poporodním depresím, celkově špatnému začátku, nepřijetí miminka, nekojení apod. Vy můžete ženě u porodu hodně pomoci, už jen tím, že budete třeba prostředníkem mezi svou ženou a lékaři.

Důležité body, které si se ženou stanovte:

Soukromí

Při registraci do porodnice (ve 14. týdnu těhotenství) si zjistěte, v jakém prostředí se tam rodí. Běžte se tam klidně podívat, vystřídejte jich více. Může se stát, že se tam rodí jen na sále nebo v porodních boxech, které jsou od další rodičky oddělené jen plentou, takže bez soukromí, anebo také v porodním pokoji, který je připraven jen pro jednu ženu a vypadá jako klasický pokoj, může mít i vanu a různé předměty k ulevení od bolesti, ale zároveň je vybaven vším potřebným k porodu. Tímto se tedy porodnice zásadně liší. Povězte si také dopředu, zda chcete mít u porodu mediky.

Zákroky a konzultace

Lékaři by měli informovat o tom, jak porod postupuje, a měli by se ženou a s vámi probrat všechny zákroky, které doporučují udělat, a měli by vám dát čas na rozmyšlenou. Na to má vaše žena právo!

Léky a tlumení bolesti

Bude si vaše žena přát prostředky pro tlumení bolesti? Často je v porodnici nabízí jako „welcome drink“ a jsou zbytečné. Mohou narušit přirozený chod porodu, který se pak zase pro jeho nepostupování zbytečně urychluje. Jsou však situace, kdy ženě uleví od bolesti, ona si odpočine, načerpá novou sílu. A i když to pro miminko není zrovna to nejzdravější, není potřeba se na ženu zlobit, je to její volba a nikdy by za to neměla být souzena. Často se stává, že jde žena do porodnice s přesvědčením, že epidurál nebude chtít, a po pár hodinách by za něj dala zlaté sele. Sama mám takovou zkušenost, a protože jsme jej zvolili v dobrý čas, po epidurální anestezii polevil můj stres a rázem se porod rozběhl, jak měl. Bez něj jsme se mohli trápit ještě x hodin a také to mohlo skončit třeba akutní sekcí, protože já už neměla sílu na nic, špatně jsem dýchala a syn začal mít málo kyslíku. Je tedy důležité správné načasování, a protože tato knížka není o tom, jak se stát profíkem na porody, komunikujte prosím s asistentkou a lékařem, ptejte se a chtějte znát možnosti. Buďte na ně milí, jsou to přece také jen lidé a z jejich pozice to není vůbec jednoduchá práce. Často může být vyčerpávající komunikovat s hysterickou maminkou, která se zrovna nezná, protože rodí, a to jsou pak ženy schopné říct a udělat cokoliv. (Já a můj muž o tom víme své.)

Mamka mi třeba jednou vyprávěla historku, že když jsem se já narodila, současně rodila ještě jedna paní vedle a ta ve „slabé emocionální chvíli“ prokousla doktorovi ucho.

Nastřižení hráze

Často rutinně prováděný zákrok, který má „chránit“ od porodního zranění, tedy natržení hráze (místa mezi pochvou a konečníkem). Pokud porod postupuje přirozeně, bez urychlení, porodní cesty se samy připravují na velkou hlavičku miminka. A ta projde, věřte mi. Zranění tedy nevzniká z „velkého miminka“, ale z nepřípravenosti porodních cest. Jde to tedy i bez nastřižení. A proč se o tom předem nepobavit? Může být o jizvu méně. Pár týdnů před porodem může žena hráz masírovat a trénovat její elasticitu na porod.

Pro přirozený porod je dobré:

- **Volně se pohybovat** – gravitace totiž funguje. Pokud žena leží, porod probíhá pomaleji. Pokud má možnost chodit, klekat si a vůbec mít volnost ve svých polohách, porod bude probíhat rychleji, protože gravitace pomáhá miminku tlačit na porodní cesty, které tak připravuje a otevírá.
- **Příjemné prostředí bez stresu** – pokud je někdo ve stresu, je v tenzi. Má stažené svaly a těžko se uvolní a porodní cesty se hůře otevírají. Je dobré, když žena prožívá porod ve vlastním tempu, vše chápe, není do ničeho tlačena a porod není urychlovaný. K relaxaci může pomoci vůně nebo hudba. Není nic divného, když si do sluchátek pustí na pár minut oblíbenou hudbu. Snad si neřukáte na čelo, ono to totiž funguje.
- **Konzumace tekutin dle potřeb ženy.**
- **Nepoužívání tzv. Kristellerovy exprese** – tlačení na břicho lékařem, které má miminku pomoci ven. Tento zákrok je již zakázaný, ale v některých porodnicích se s ním můžete stále setkat. Myslím, že to byla zrovna ta chvíle, kdy spolurodička mojí mamky tehdy pokousala doktora.
- **Možnost měnit polohy po celou dobu porodní.**



Po porodu

- **Nerušný bonding**, tedy nahé (částečně zabalené) miminko na hrudi maminky je to nejlepší, co ho může v prvních minutách života potkat. (A nejen minutách.) Pokud z nějakého důvodu nemůže žena, není nic nevšedního, když si dáte miminko na svou hrud' vy. Děje se tak například při porodech císařským řezem, kdy žena není bondingu schopná. Dá se však provést tzv. částečný bonding, kdy se miminko přiloží jen na tvář matky. Ta však nesmí být v celkové anestezii, ale musí mít jen spinální (umrtvení od pasu dolů).
- **První přisátí miminka k prsu** je velmi důležité nejen k nastartování laktace. Mělo by k němu dojít bezprostředně do pár minut po narození. Víte, že děti mají 35 novorozeneckých reflexů? Tak například sací, aby se dokázaly nakrmit, ale také plazivý. Jeho prapůvodní účel byl takový, že si matka po porodu položila dítě břichem na břicho a ono se samovolně instinktivně snažilo doplazít k „černému cíli“ a přisát se. Tedy k tmavým dvorcům matčiných prsou. Proto děti nejvíce reagují na tmavé odstíny. Tyto a ostatní reflexy mizí po 4. měsíci věku dítěte a jsou jeho jakousi základní neurologickou výbavou a základem pro rozvoj dítěte.

Pupečník se nemusí hned stříhat, ale může se nechat dotepat a tzv. dotéct všechny důležité látky a protilátky z placenty do těla miminka! Chcete pak pupeční šňůru přestříhnout vy? Můžete.

Miminko se hned nemusí odnášet na vážení a měření a stejně tak nemusí být hned ořeno od mázku (bílého povlaku na kůži), který kůži miminek chrání v břiše matky. Pokud se nechá tento mázek vpít do kůže a není setřen, je to prý ten nejlepší „elixírový krém“, který dítě může dostat.

Nečekejte miminko jako z katalogu. Miminka jsou po porodu pomačkaná, mají zvláštní barvu, někdy šišatou hlavičku, jsou od krve a podobně. Všechno se ale spraví, tak se nelekejte.

Tahle kapitola byla asi jízda, co? Moc informací a teď asi máte pocit, že je to jako maturita. Nebojte se, nic nemůžete udělat špatně. Nikdo vás známkovat nebude. Povím vám tajemství. To, co trápí ženu nebo vás, trápí i vaše miminko. Jste propojeni. Také si pamatujte, že děti,