



**Co je pro
mě dobré**
Rozhodování
v době těhotenství
a porodu

Sara Wickhamová



Alferia



Alferia

Co je pro mě dobré

Rozhodování
v době těhotenství
a porodu

Sara Wickhamová

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Wickham, Sara

[What's right for me. Česky]

Co je pro mě dobré : rozhodování v době těhotenství a porodu / Sara Wickhamová ; překlad: Veronika Šilarová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2022. -- 158 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-1274-6 (brožováno)

* 618.2 * 614.2 * 34 * 351.77 * 342.726-055.2 * 316.346.2-055.26 * 618.4/5

* 001.102 * 159.955.5 * 614.253.83 * 616:001.891 * 616.1/9-052-07/-08 * (035)

- porodnictví -- právní aspekty
- zdravotnictví -- právní aspekty
- práva žen
- těhotné ženy
- porod
- vědecké informace
- rozhodování
- informovaný souhlas
- medicína založená na důkazech
- kazuistiky (lékařství)
- příručky

618 - Gynekologie. Porodnictví [14]

© Sara Wickham, 2018

© Veronika Šilarová, 2022

© Grada Publishing, a. s., 2022

Obsah

Úvod k českému vydání	9
Poděkování	12
1. Úvod.....	14
Dobry den, jmenuji se Sara	15
Tak to vidim ja	17
Stranou hluku a shonu	19
2. Jak vypadá krajina rozhodování o porodu?.....	23
3. Co je to informované rozhodování?	31
4. Pohledy na narození dítěte	37
Technokratický přístup	39
Humanistický přístup	41
Holistický přístup	42
Různé pohledy na péči o těhotné	43
5. Riziko v souvislostech	47
Riziková společnost	48
Nahodilé zaměření se na riziko	50
Riziko způsobené zabýváním se rizikem	51
Riziko a porod	53
Absolutní a relativní riziko	55
6. Zamyslete se nad vlastním přesvědčením o životě, narození a informacích	59
7. Několik tipů, jak pracovat s informacemi	71
Hledání cesty informační džunglí	74
8. Jak chápat zásahy během porodu – čtyři druhy intervencí.....	79
Čtyři druhy lékařských úkonů	81

Screeningová vyšetření.....	81
Otázky ke screeningovým vyšetřením	84
Klinické intervence	85
Otázky ke klinickým intervencím	87
Profylaktické intervence.....	89
Otázky k profylaktickým intervencím	91
Volitelné intervence.....	92
Otázky k volitelným intervencím	94
Následování intuice, tušení či vnitřního pocitu	95
9. Podrobněji k intervencím při porodu – záměr, indikace a individualizace	97
Záměr (co).....	98
Indikace (proč).....	99
Individualizace (kdo).....	100
10. Příklady rozhodování ze skutečného života	103
Použitá literatura	116
Doporučená literatura	118
Příloha č. 1: Další informace k právům při porodu.....	121
Příloha č. 2: Jak změnit poskytovatele péče	125
Příloha č. 3: Když souhlas není souhlasem.....	131
Příloha č. 4: Jak reagovat na informace založené na představě strachu	135
Příloha č. 5: Jak si být vědom své zaneprázdněnosti	139
Příloha č. 6: Jak zastavit vyvolání porodu	143
Příloha č. 7: Tři věci, které si přeji, aby každá žena věděla o těhotenství a porodu	151
Doslov	157

Úvod k českému vydání

*Abychom změnili svět,
musíme nejdříve změnit způsob,
jakým se rodí děti.*

Michel Odent

Jsem nesmírně vděčná za první české vydání knihy *Co je pro mě dobré. Rozhodování v době těhotenství a porodu*. doktorky Sary Wickhamové. Sara Wickhamová je pro mě ztělesněním toho nejdůležitějšího poselství pro porodnictví ve 21. století. V osobnosti této porodní asistentky a výzkumnice se snoubí mnoholetá zkušenost s doprovázením těhotných žen při porodu, vysoká odborná vzdělanost a naprostá důvěra ve schopnost ženy přirozeně porodit své dítě, jsou-li k tomu vytvořeny vhodné podmínky.

Prostřednictvím své lektorské činnosti se Sara Wickhamová věnuje poskytování kvalitních, tzv. evidence-based informací co nejširšímu publiku – ať už jsou to odborníci a odbornice ve zdravotnictví nebo těhotné ženy. Zatímco dříve těhotné ženy trpěly nedostatkem informací, v současné době jsou jimi doslova zahlceny. Bohužel je však většina informací, které se k rodinám dostanou, velmi vzdálená od informací odborných, a to i v případě, že jsou poskytovány zdravotnickým personálem. V každém oboru, a tedy i v porodnictví, se vyskytuje velké množství rutinních postupů a zákroků, které nejsou v souladu s evidence-based daty.

Osobně si na Saře Wickhamové nejvíce vážím toho, jak obrovské množství energie věnuje informovanosti žen o jejich právech, protože na celém světě žije stále mnoho žen, jejichž

výchova a kultura jim nedovolují si uvědomit, že o svém těle skutečně rozhodují jen ony samy, a ony jsou tedy tím, kdo má plné právo na jakoukoli volbu a též za ni nese plnou zodpovědnost.

Je mi velkou ctí, že jsem dostala možnost napsat úvod a doslov k této knize, a vzhledem ke své profesi jsem nesmírně šťastná, že se na český trh konečně dostává publikace, která umožní těhotným ženám přečíst si skutečně kvalitní, vědecky podložené informace podané smysluplnou formou, které se věnují základním tématům a otázkám, jež většina žen v očekávání bude řešit.

Přeji nám všem, ať se nám podaří vytvořit co nejsmysluplnější, nejlaskavější a nejbezpečnější prostor pro děti, které přicházejí na svět.

Karolína F. Tehrani

dula a lektorka předporodní přípravy

www.lunoinspirace.cz

Poděkování

Mám ty nejlepší přátele a kolegy, jejichž podpora a odborné znalosti mi pomáhají při psaní knih i ostatní práci. Mockerát děkuji všem, kteří přispěli ke zrození této knihy, zejména Beverley Beechové, Gill Bodenové, Nadine Edwardsově, Julii Frohlichové, Chrise Hackforthovi, Kirsten Smallové, Hannah Souterové a Debbie Willettové.

Dále chci poděkovat za práci Kate Grangerové a jejího manžela Chrise Pointona, zakladatelů kampaně #hellomynameis (česky „dobrý den, jmenuji se...“). V době, kdy se Kate léčila s rakovinou, si povšimla, že většina personálu v nemocnici se pacientům ani nepředstaví. Na sociálních sítích spustila kampaň #hellomynameis, aby poskytovatelům péče připomněla, jak důležitou součástí soucitného přístupu k lidské bytosti je představit se. Její manžel Chris udržuje kampaň při životě od Kateiny smrti v roce 2016.

Kampaň #hellomynameis od samého počátku rezonovala s mým vlastním přístupem. Kateino heslo jsem si vypůjčila jako název jedné kapitoly v této knize a chtěla bych vyzvat poskytovatele zdravotní péče, kteří tuto kampaň doposud neznají, aby se s ní seznámili na webových stránkách www.hellomynameis.org.uk.

1.

Úvod

Rozhodnutí, která činíme, utvářejí naše zkušenosti, zdraví a životy.

Obzvláště rozhodnutí, která činíme ohledně těhotenství a porodu, mohou dlouhodobě ovlivnit zkušenosti, zdraví a životy nás samotných i našich dětí a rodin. Avšak řada rozhodnutí žen, týkajících se narození jejich dítěte, je složitých, matoucích a někdy komplikovaných. Často je ztěžuje i skutečnost, že žijeme ve světě, který nás zahlcuje informacemi, možnostmi a názory, z nichž ne všechny se skutečně zajímají o blaho ženy.

Tuto knihu jsem napsala se záměrem pomoci lidem lépe pochopit rozhodnutí ohledně těhotenství a porodu a s nadějí, že vám pomůže rozpoznat, co je dobré právě pro vás. Seznámím vás s několika způsoby, jak vyhodnocovat informace, a vybavím vás základními znalostmi, jež vám snad usnadní orientaci v dnešním prostředí. A jelikož jedna z mých rad bude, že si máte zjistit podrobnosti o zdroji informací předtím, než se rozhodnete, zda je přínosný, dovoluji mi se představit a říci vám něco více o sobě.

Dobrý den, jmenuji se Sara

Jsem porodní asistentka, která pečovala o mnoho žen a rodin a byla přítomna stovkám narození dětí v porodních centrech, nemocnicích a domácnostech. Pomáhám ženám a jejich rodinám, aby se jim dostalo informací a podpory, které potřebují k rozhodnutí, co je pro ně dobré. Na toto téma jsem napsala několik knih, mám webové stránky a píšu blog pro všechny, koho tyto otázky zajímají. Jsem také lektorka a výzkumnice.

Vzdělávám poskytovatele zdravotní péče a průvodkyně narozením a pomáhám jim, aby měli povědomí o nejnovějších faktech.

Ve své práci nemám žádné postranní úmysly. Můj cíl byl vždy jednoznačný a ráda bych zde jasně uvedla svůj postoj a důvod k napsání této knihy.

Zprvé, dobře vím, že ženy umějí skvěle rodit miminka se umějí skvěle narodit. Vím, že ženské tělo je nanejvýš schopné vyvinout dítě a fyziologicky ho porodit. A na základě svých zkušeností vím, že většina žen porodí bez problémů, s pocity štěstí a při dobrém zdraví za předpokladu, že vytvoříme správné podmínky pro rození a narození. To bylo hlavním zájmem veškeré mé práce jako porodní asistentky.

Také však vím, že cesta (z)rození je nepředvídatelná a vše nejde vždy podle plánu. Mnoho žen a rodin jsem provedla přechodem od „plánu A“ (kdy se vše vyvíjí dobře, porod normálně začne a probíhá bez významnějších zádrhelů) k „plánu B“ (který se týká otázky, co by chtěly a co je pro ně důležité, kdyby se objevilo něco nečekaného a bylo by třeba něco změnit), či dokonce k „plánu C“ (co dělat v případech závažných problémů a změn, například nutnosti přistoupit k císařskému řezu). Malé procento žen bude potřebovat pomoc samo pro sebe nebo pro dítě, bez ohledu na dobře připravený plán či optimální prostředí. A pak tu jsou ženy jako moje kamarádka Colleen, která chtěla rodit v porodnici, ale díky rychlému postupu porodila doma. Důležité ale je, že ženy a rodiny měly možnost promyslet si tyto volby předem a určit, co je pro ně důležité. Pocit vnitřní síly, jež ženy získají díky tomu, že mohou převzít zodpovědnost za vlastní cestu rození a za přijatá rozhodnutí, je ohromný, i když se věci nakonec vyvíjejí jinak.

Všichni samozřejmě nebudou chtít jedno a to samé. Lidé mají zájem o nejrůznější věci a já tuto rozmanitost jednoznačně podporuji. A nejen to. Bojuji za právo každé ženy rozmyslet si a rozhodnout se, co je pro ni dobré. Ženy jsou nanejvýš schopné učinit rozhodnutí, která jsou dobrá pro ně i pro jejich miminka, a zdravotnický personál si toho musí být vědom.

Mnoho žen si však neuvědomuje, že všechna rozhodnutí o těhotenství a porodu náležejí jim. Některé nejsou připraveny na povahu či rozsah očekávaných rozhodnutí. A setkala jsem se již s mnoha ženami a rodinami, které se potýkaly s potížemi, protože neměly čas, příležitost či prostor zamyslet se nad tím, co chtějí nebo jak jejich rozhodnutí ovlivňují a utvářejí nejrůznější aspekty naší rychle se proměňující kultury.

Tak to vidím já

Řada jevů naší moderní kultury nesmírně zkomplikovala rozhodování týkající se porodu. Televize, filmy a počítačové obrazovky nám ukazují dramatická a nerealistická ztvárnění porodu, která v nás zanechávají dojem, že se jedná o „rizikovou“ záležitost, a v mnoha lidech vytvářejí pocity strachu. Dávají vzniknout nesmyslným představám o porodu a narození. Dobrým příkladem třeba je, že porod ve filmech a televizi trvá mnohem kratší dobu než ve skutečném životě. Ženy pak nejsou připravené trávit několik dlouhých hodin ve fázi, kterou porodní asistentky nazývají „první dobou porodní“, než se samotný porod plně rozvine. Některé ženy budou podrobeny zásahu, který si nepřály a nejspíše ani nepotřebovaly a kterému se dalo předejít, kdyby měly realističtější náhled na to, jak mohou porod a narození probíhat.

Sociální média mohou být plná negativních obrázků, odsudků a lidí, kteří druhým říkají, co si mají myslet a dělat. Žijeme v konzumní kultuře a existují lidé a firmy se zájmem udržovat strach a přesvědčovat ostatní o správnosti určitých voleb, protože jim samotným přinášejí osobní či finanční prospěch. Také jsme vytvořili centralizovaný a standardizovaný systém zdravotní péče, který nejraději měří stejným metrem všem. Lidé pak mohou získat pocit, že jsou jen součástkami na běžícím pásu, a profesionálové se cítí přetěžovaní a bez možnosti poskytovat individuální péči. V takovém systému se pak mnoho lidí cítí nerespektovaně, nespokojeně a ublíženě, či dokonce fyzicky a emočně traumatizovaně.

S tím také souvisí, že mnoho žen dnes nedůvěřuje svému vlastnímu tělu. Příliš dlouho se ženám říkalo, že jejich tělo má špatný tvar a velikost, je příliš chlupaté, špinavé, zapáchá, je staré, tlusté a nefunguje dobře. Dnes a denně jsme vystavovány (třeba i nenápadným) sdělením, že jsme „neschopné“ a něco nám schází a že v sobě necháváme vyrůstat miminka špatné velikosti. Přesvědčují nás, že naše tělo si nezaslouží tolik důvěry, abychom mu dovolily porodit bez úzkostlivého dohledu a pozorování, ačkoliv monitorování a sledování může porod zpomalit. Říkají nám, že nezačínáme rodit ve správný čas, že nerodíme dostatečně rychle nebo dobře, a když je pak miminko na světě, prý nemáme dostatek mléka, abychom je nakrmily. Trochu paradoxně a navzdory veškeré této kritice je nám také vštěpováno, že ženské tělo je zde pro potěšení druhých, nikoliv ženy samotné. Není divu, že řada žen neví, jak svému tělu důvěřovat, a že rozhodnutí o jejich těle patří pouze jim samotným.

Ještě měsíce a roky po porodu ženy vypovídají, že by bývaly raději prozkoumaly další možnosti nebo měly přístup k jiným informacím o alternativních cestách. Ženy litují, že si nevybraly jiného

poskytovatele péče nebo jiné místo porodu. Nebo že raději nesouhlasily s určitou nabídkou. Nebo že nepožádaly o něco jiného.

Jiné jsou nadměru spokojené se svými volbami. Pravdou je, že pro zdravé ženy, které dnes žijí ve vysokopříjmových zemích, je řada rozhodnutí týkajících se porodu stejně bezpečná a vhodná. Například víme, že většina žen a miminek se těší stejně míře bezpečí, ať už se porod odehrává doma, v porodním centru, nebo v nemocnici (podle studie *Birthplace in England Collaborative Group* z roku 2011). Také se dozvídáme, že ačkoliv na úrovni celé populace by určitá možnost mohla být mírně bezpečnější než jiná (tj. když zvážíme, co plošně funguje pro velký počet žen a miminek), neznamená to, že je to nutně lepší pro danou ženu či miminko. Často se také setkáváme s tím, že i když na první pohled působí dva postupy relativně odlišně, může být absolutní rozdíl mezi skutečnými výstupy poměrně malý.

Tyto jemné odlišnosti a komplexnost se často ztrácejí, pokud vše redukuje na lajky, komentáře a retweety a když se úspěchané rozhovory odehrávají na místě, které působí jako hlučné, přelidněné tržiště. Je zřejmé, že se musíme oprostít od veškerého hluku a shonu, abychom si mohli promluvit a pomoci druhým uvažovat o věcech dříve, než učiní jedno ze svých nejdůležitějších rozhodnutí v životě.

Stranou hluku a shonu

Před pár lety jsem byla se svým manželem Chrisem na dovolené a brzy ráno jsme procházeli řeckým tržištěm nedaleko hlavního turistického centra. Nejdříve se trh teprve probouzel, ale velmi rychle se proměnil v kakofonii zvuků a ruchu. Stánkaři

rozbalovali a připravovali své zboží, napínali slunečnický, začínali vařit úžasně vonící kávu a sdíleli novinky se svými sousedy. Místní obyvatelé přicházeli na kávu a chvíli po nich další turisté jako my. Intenzita shonu se stupňovala, až toho na nás bylo moc a vůbec jsme nebyli schopní jasně uvažovat.

Chris uviděl branku do stinné zahrady muzea obklopeného zdí, a tak jsme se tam vydali. Bylo to nádherné útočiště klidu a chladivého vánku. Posadili jsme se na lavičku u staré zdi mezi vonavými a sluncem zalitými bylinkami, a jako bychom se ocitli v jiném světě.

Někdy mám pocit, že z rozhodování o porodu se stalo podobné tržiště. Neustále nás zahrnují obrazy, představami, názory a soudy o tom, co bychom měli a neměli dělat. A já doufám, že tato kniha by mohla posloužit jako ona lavička za zdí ve stinné zahradě. Můžete se na ni posadit, číst si a pak se rozhodnout, jestli se skutečně chcete vrátit na tržiště a nakoupit. Nebo začít hledat jiný východ z muzejní zahrady, vydat se jinou cestou nebo udělat něco, co vás předtím ani nenapadlo. V této knize vám jednoduše nabízím možnost na chvíli spočinout a zamyslet se.

Také vás vybavím určitými základními znalostmi o současné nabídce v oblasti porodnictví a o různých pohledech na porod. Rozhodování o porodu je složité i proto, že existují různé přístupy. Celou problematiku navíc ztěžuje fakt, že k přinucení lidí uvěřit jedné představě na úkor druhé se zneužívá konceptu rizika. V této knize vás provedu všemi těmito a mnoha dalšími záležitostmi. Podělím se s vámi o určité nástroje, které vám pomohou promyslet si, co je pro vás a vaši rodinu důležité, a rozeberu klíčové prvky vašich rozhodnutí, která možná budete muset učinit.

Nebudu uvádět klady a zápory jednotlivých rozhodnutí, která na vás třeba čekají. I kdybych to chtěla udělat nebo na to měla dostatek místa, tyto aspekty se výrazně liší s ohledem na osobní situaci, místo, kde žijete, lidi, které máte ve svém okolí, vaše zdraví a přesvědčení, předchozí zkušenosti a vaši osobnost. Také je dostupná spousta informací o konkrétních situacích z různých pohledů a doufám, že po přečtení této knihy budete lépe vybaveni pro setkání s různými perspektivami a hlubším pojetím možných rozhodnutí.

Hlavním posláním této knihy je pomoci lidem, aby se uměli lépe sami rozhodovat. Ať už máte zájem o moderní standard či o nějakou alternativu, chcete nerušený porod či přístup k nejmodernějším technologiím, tato kniha vám dá mnoho podnětů k zamyšlení, abyste vše dokázali zvážit a rozhodnout se, co je pro vás dobré. V několika prvních kapitolách předkládám obecné informace k seznámení se se scénérii (lepší metafora mě teď nenapadá) rozhodování o porodu. Vysvětlím vám určité pohledy na porod a širší aspekty, které ovlivňují naši kulturu, abyste pochopili místopis této krajiny. V druhé polovině knihy se pak podíváme na vybrané teoretické a praktické tipy na nástroje a způsoby uvažování, které vám usnadní se v této krajině orientovat, abyste našli tu správnou cestu sami pro sebe. Nakonec je zde část se zdroji a dalšími doporučenými knihami a několik příloh s konkrétními informacemi a návrhy v několika klíčových oblastech.

Pohodlně se usad'te, nohy si dejte na podnožku a pojd'me si nalít šálek čaje...

Sara Wickhamová

Wiltshire, Anglie, jaro 2018