

Jak si usnadnit porod?

Prvorodička, téměř bez zkušeností. Rozhodně si netroufám někomu něco radit. Navíc každý jsme jiný. Co pomohlo mně, nemusí platit na druhé. Přesto bych chtěla napsat o pár věcech, které si myslím, že mi porod usnadnily. A třeba těch pár tipů pomůže i vám.

Aniball

Před otěhotněním jsem o něm vůbec neslyšela, teprve někdy ve třetím čtvrtém měsíci, kdy jsem se už víc zajímala o to, jak si usnadnit porod, abych se vyhnula nástřihu (údajně k nástřihu nebo poranění dochází u dvou třetin rodiček) a dokázala se co nejrychleji dostat zpátky do formy, mi jedna slečna napsala, jestli o něm uvažuji. Hned jsem začala pátrat po informacích. Balonek, který by vás měl připravit na porod, eliminující riziko natržení a nastřížení, pomocník při posilování pánevního dna, se kterým stačí cvičit pouze 15 minut denně... To znělo lákavě!

Když mi přišel domů onen balonek, sranda šla stranou, došlo mi, jak se TO opravdu používá! Vyfouklý balonek zavedete přímo TAM, kde jej mírně nafouknete pumpičkou a pak jej ze sebe vytlačujete. S každým pokusem si přidáte počet nafouknutí, takže čím déle s balonkem cvičíte, tím snadněji a bezbolestněji byste měla dokázat ze sebe vytlačit čím dál větší balonek. Tím se posiluje celá oblast pánevního dna a stává se pružnější... „Já chci pumpovat,“ nadšeně hlásal Olda. „Ideálním výsledkem by měl být obvod 28–30 cm (po 3–4 týdnech používání), což se blíží rozměrům velikosti hlavičky novorozence při průchodu porodními cestami,“ čtu v návodu. První chyba, co jsem udělala, jen tak bez zavedení a před Oldou jsem balonek nafoukla na požadovaných 30 cm!

Cože, tolik? TO mám ze sebe dostat? „Tak to si dělej, až nebudu doma, tohle vidět nechci,“ změnil Olda názor. S tréninkem se může začít až od ukončeného 36. týdne, takže jsem měla čas... Jenže jsem porodila o dva týdny dřív, takže jsem nestihla tolik natrénovat. Dostala jsem se maximálně na nějakých 23 cm. Přesto si troufám říct, že mi Aniball pomohl a rozhodně ho doporučuji (nesmíte být ale na rizikovém, nesmí vám hrozit předčasný porod nebo jdete na plánovaného císaře apod...).

Proč ho doporučuji? Zaprvé zhruba víte, do čeho jdete. Zvyknete si na ten pocit, že tam dole něco máte a tlačí se to ven. Dále aktivujete svaly pánevního dna, což oceníte i po porodu. Naučíte se správně tlačit. Hodně rodiček tlačí „hlavou, očima“, což je špatně. Setkala jsem se i s maminkou, která kvůli tomu měla úplně poprasakané žilky v očích. Navíc používáním balonku i po porodu dochází

Ani^{all}

... pro snazší porod

**Aniball je jednoduchý, účinný a bezpečný.
Získejte sebedůvěru pro porod!**

Cvičení s Aniballem prokazatelně přináší:

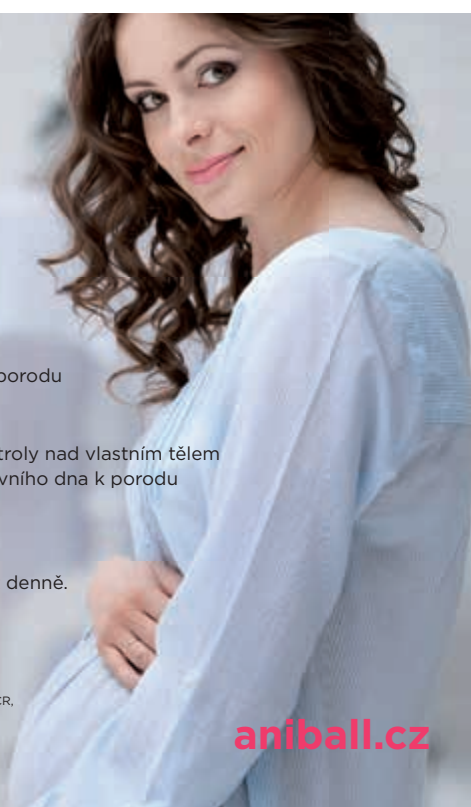
- podstatně nižší riziko natržení či nástřihu hráze při porodu
- významné zkrácení 2. doby porodní
- sníženou potřebu použití medikace proti bolesti
- fyzickou a psychickou přípravu k porodu, pocit kontroly nad vlastním tělem
- nácvič maximálního vědomého uvolnění svalů pánevního dna k porodu
- přípravu hráze na obvod hlavičky při porodu
- posílení svalstva pánevního dna po porodu
- prevenci inkontinence moči

Začít můžete od ukončeného 36. týdne, stačí 15 minut denně.



Aniball je zdravotnický prostředek registrovaný u MZČR, byl vyvinut v souladu se směrnicí 93/42/EHS o zdravotnických prostředcích a NV 54/2015 Sb. Čtěte pozorně návod k použití.

aniball.cz



k regeneraci svalstva v pánevní oblasti, což přispívá k omezení inkontinence v pozdějším období.

Když jsem byla na porodním sále a Sebastian se už tlačil na svět, v agónii z epiduralu jsem štouchala do Oldy a říkala mu: „Hele, hele, to je, jako bych tam měla ten balonek! To je stejný, jako když jsem to trénovala!“ Po pár minutách to teda úplně stejný nebylo... Sebastian měl obvod hlavy kolem 33 cm, ale věřím, že kdybych neporodila dřív, natrénuju víc a bude to ještě rychlejší a méně bolestivé.

Maliník

Před čajem z maliníku mě několik kamarádek varovalo, prý bych mohla předčasně porodit. Možná proto by se měl začít pít až čtyři týdny před termínem porodu. Čaj má vliv na činnost hladkého svalstva v malé pánvi a může pozitivně ovlivnit a možná i zkrátit průběh porodu. Těžko říct, jestli mi porod neurychlil, co vím ale jistě, je silně návykový, protože je vynikající! Ale pozor, denně max. dva šálky!

Lněné semínko

Také lněné semínko údajně uvolňuje porodní cesty, zjemňuje hladké svaly (tedy se lépe otevírá i děložní hrdlo) a zároveň pomáhá s předporodním vyprázdněním, pokud se obáváte klystýru. Důležité ale je semínko dobře rozkousat a zapít, jinak vás může naopak „ucpat“.

Olej na hráz

O něčem takovém jsem nikdy dřív neslyšela. Dokonce mi ho doporučila kamarádka, která s porodem ještě zkušenost nemá.

„Masíruješ si tím hráz, pak bude pružnější a při porodu si nenatrhneš pipku,“ vysvětlovala mi Markéta u kafe. S masáží hráze se doporučuje začít 4–6 týdnů před porodem, věnovat byste se jí měla denně zhruba 3–5 minut.

„Masáž hráze dnes běžně doporučují nastávajícím maminkám i gynekologové či porodní asistentky. Provádí se jemným tlakem na dolní konec hráze tak, aby si tato část těla zvykla na tlak, který pak při přirozeném porodu ve druhé době porodní vyvine rodící se miminko. Pravidelnou každodenní masáží s olejem se lze nástřihu nebo samovolnému poranění vyhnout,“ vysvětluje Adéla Zrubecká, aromaterapeutka z Nobilis Tilia. Přiznám se, já jsem se masáží denně nevěnovala, takže nemůžu říct, jestli mi olej pomohl od nepříjemného natržení. Každopádně samotnou masáží hráze rozhodně nemůžete nic zkazit.

Fitball (gymnastický míč)

Můj nejlepší přítel a parták po dobu celého těhotenství! Míč mi pomohl, když mě bolela záda, houpáním uklidnil v bříšku prcka, když mě nejvíc kopal, byl mi nápomocný i u mnoha cviků (nejen na pánevní dno) a neztratil se mi ani po porodu!

Aktivní těhotenství

Pokud máte bezproblémové těhotenství, hýbejte se! Nemusíte běhat nebo chodit do fitka, jestli na to nejste zvyklá, věnujte se třeba méně náročnému plavání, těhotenské józe nebo jen procházkám. Dobrou fyzickou oceníte jak při porodu, tak i v průběhu těhotenství. Budete na tom skvěle psychicky, a díky fyzické kondici se snadněji vypořádáte i s kily navíc, s otoky, bolestmi zad... A nemluvě o rychlejší a snadnější rekonvalescenci po porodu!

Šikovná porodní asistentka

Když se řekne snadný porod, řada z vás si představí předporodní kurzy. Názory na ně se velmi liší. Podle některých je to pouze tahání peněz z budoucích maminek, podle jiných je to ten nejlepší způsob, jak se na porod přichystat a získat všechny potřebné informace. Já nemohu posoudit, žádný jsem neabsolvovala. Vlastně můžu říct, že pro mě by byl asi zbytečný. Ale to jen díky mojí šikovné porodní asistentce Petře Pokorné, která mi vše vysvětlila během asi dvou hodin. Poznaly jsme se, řekly si, co od toho očekáváme, jak si to představujeme. Při porodu jsem jí maximálně důvěřovala a to považuji za nejdůležitější. Nemusíte se bát, že se vás ujme někdo, koho neznáte, komu nevěříte, s kým si nesednete, kdo bude mít zrovna „špatný den“... Teď už si tykáme, Petra je taková naše „teta“, se kterou Sebík neztratil kontakt ani po porodu, protože už týden po propuštění z porodnice s ní u nás doma plaval (vaničkoval).



3. září 2016, s porodní asistentkou Petrou Pokornou

Opora u porodu

Vždycky jsem věděla, že chci mít Oldu u porodu. Samozřejmě kdyby on nechtěl, nenutila bych ho. Ale bez něj jsem si to neuměla představit. Naše porodní asistentka Petra nám říkala, že už poznala hodně párů, které před porodem tvrdily, jak jsou sehraní, jak bez sebe nemohou být... Ale že až při porodu se ukáže, jak to opravdu je. Některé rodičky uprostřed porodu své muže vyhání, dvoumetrovní chlapi omdlévají, ač předtím dělali hrdiny... Nás to ale neodradilo. A i když má Olda z porodu lehké trauma ještě teď, oba víme, že bez něj bych to asi nedala. Celou dobu jsem ho držela za ruku, poslouchala, jak mi tlumočí slova asistentky, doplňoval mi tekutiny, povzbuzoval mě, ale zároveň byl na mě přísný, když jsem protestovala, že už to nejde... Petra nám pak říkala, že jsme s Oldou vážně úžasný pár a že v tomhle případě byl manžel u porodu opravdu potřebný.



4. září 2016, Sebastian s tatínkem