

PORODNÍ PROCES A JEHO PŘÍMÍ ÚČASTNÍCI

Na začátku je **matka**, v jejíž děloze je **dítě**, které je pupeční šňůrou napojeno na placentu. **Pupečník** a **placenta** rozhodují o tom, jakou má dítě v začátku a během porodu kondici. Jaké má možnosti a rezervy. Často jsou tedy těmi, kteří určují, kolik má dítě na porod času. Díky kontrakcím, které postupně zesilují, zpravidelňují a prodlužují svou vlastní dobu trvání, se **děloha** otvírá. Během otvírací fáze porodu čili během I. doby porodní dítě pomáhá tomuto otvírání tlakem svého takzvaného vedoucího bodu (hlava, nebo zadek). V závěru otvírací fáze porodního procesu, tedy v přechodné fázi porodu, se změnil směr vedení kontrakcí. Všichni vstupují do vypuzovací fáze, tedy do II. doby porodní, a děložní sval začne tlačit dítě ven na svět. Dítě společně s matkou velmi pomáhá. Naše **pánev** je obalena a tvořena svaly našeho **pánevního dna**, které je třeba uvolnit tak, aby dítě mělo co nejmenší protitlak a mohlo projít. Vše výše uvedené velmi ovlivňují a řídí hormony. A uzavřeme-li pomyslný kruh, pak se toto vše, tedy **porodní proces**, odehrává v matce, jejíž **psychika** naprosto zásadně ovlivňuje vše výše popsané.

MATKA A JEJÍ PSYCHIKA ANEB KLÍČ KAŽDÉHO PORODU

Často na svých kurzech říkávám, že porod je z devadesáti procent v hlavě matky a zbytek je v jejím těle. Je ovšem vždy důležité dodat, že v tomto těle je i sto procent osobnosti jejího dítěte.

PSYCHIKA MATKY SE BĚHEM PORODU MĚNÍ

V začátcích porodu se ženy většinou cítí natěšené, zvědavé, někdy překvapené. Mohou být i zaskočené. Každopádně komunikují, mluví o svých pocitech a jsou bez větších potíží schopny udržovat konverzaci. Vtipům se zasmějí, změna polohy nebo pohyb nejsou nijak složité ani zásadně náročné.

Během otvírání se postupně mění matčino chování. Soustřeďuje se více a více na sebe a na to, aby spolupracovala se svým dítětem a tělem. Stále je schopna se usmívat, stále je schopna mluvit a chápat v delších větách, ale také daleko více odpočívá, mezi kontrakcemi pospává a relaxuje.

V závěru otvírací fáze porodu bývají ženy plačtivé, netrpělivé, bolavé, unavené a vyčerpané. Používají krát-



ké věty a na krátké věty jsou schopny reagovat. To vše se změní, jakmile se porodní cesty definitivně otevrou a spustí se série vypuzovacích kontrakcí.

Žena má „najednou“ plno energie, aktivně tlačí. Mezi kontrakcemi odpočívá a vnímá pár slov. Mnoho žen se znovu začíná usmívat a ožijí. Tělo jejich mláděte je na dosah, tudíž jsou už schopny úplně všeho.

Po porodu mnoho žen zažívá euforii, štěstí, úlevu. Některé jsou ale tak unavené, poraněné nebo prostě vyčerpané, že tuto euforii neprožijí naplno. Stává se to, a když se to stane, platí, co často těmto ženám radím. Domazlíte to, věřte si. Jakmile se ke svému dítěti dostanete, rozbalte si ho jako svůj dáreček. Pomazlete se s ním kůží na kůži, zulíbejte ho a očuchejte si ho. Vynahraďte si to, co nebylo možné, protože „to bylo těžké“. A my zdravotníci bychom na to měli hodně myslet během péče o ženy po komplikovaných porodech. Matky se pak budou lépe hojit i lépe kojit, o tom není možné pochybovat.

Psychika matky je ovlivněna prostředím, lidmi, kteří ji doprovázejí, její fyzickou kondicí, jejím sexuálním životem, ale i sociální situací, ve které se nachází během svého porodního období. To všechno porodní proces ovlivňuje skrze matku. Naprostá většina žen prožije během porodního procesu určitou krizi.

KRIZE, RIZIKOVÁ CHVÍLE PORODU

Všechno je v háji, nic nejde a nepůjde. Všechno se proti mně spiklo a nikdo mě nechápe. Všichni jen říkají: „Vydrž!“ Ale jak to mám jako vydržet? Takové a podobné pocity jsou součástí krizových chvil.

Je důležité, abyste tyto emoce a myšlenky nechaly odejít, vyprchat, zmizet. Většinou to trvá tak dvacet minut až půl hodinky. Skvělými místy na prožití krize jsou záchod nebo sprcha. Prožít a spláchnout nebo nechat odtéct, to je to nejlepší, co s krizí můžete udělat.

Poměrně důležité je, abyste své pochybnosti, které vás v těchto okamžicích ovládají, sdílely a řekly nahlas těm, kteří o vás pečují. A my všichni, kteří doprovázíme, nebo provázíme porodem, bychom tyto pocity měli uznat a nepopírat je. Měli bychom matku podpořit a ukázat jí možné cesty, jak ovlivnit a nasměrovat porodní proces tak, aby se její obavy nenaplnily. *„Podívej, co všechno jsi už dokázala, jsi skvělá, silná. Věř si. Já ti věřím, ať se rozhodneš jakkoli.“*

Má-li žena dobrou podporu, může tento stav zvládnout relativně rychle. Není-li žena sama schopna zdravotníkům svůj strach vysvětlit, pak by ten, kdo ji doprovází, měl zdravotníky informovat o tom, co se děje, a zároveň pomoci ženě tuto obavu překonat. Pokud jste v péči porodníků, kteří chápou fyziologii porodu a respektují přirozeno porodního procesu, pak je času dost. Ve všech ostatních případech, kdy kontrakce zeslábnou, bývá reakce zdravotníků taková, že řeší následek, ale ne příčinu. Takže máme slabé kontrakce, to by být nemělo. Takže dáme infuzi s oxytocinem, kontrakce podpoříme, *„trochu tomu*

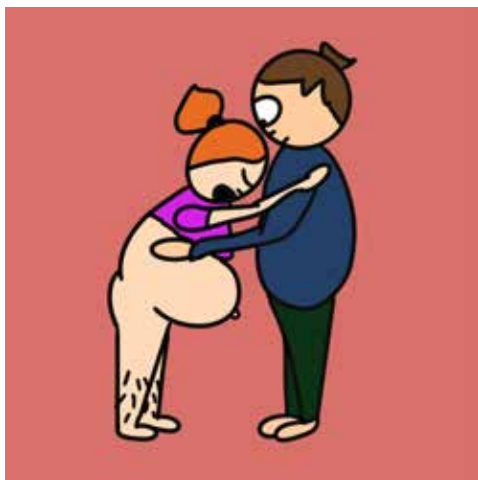
pomůžeme, vždyť už to sama chcete mít za sebou...“ Už si rozumíme? Je důležité, aby ti, kteří se o vás během porodu starají, věděli co možná nejvíce.

Když zdravotník, který o vás pečuje, ví, čeho se bojíte, pak vám může velmi pomoci. Pokud netuší, že máte strach například z injekcí, pak může být nevědomky příčinou toho, že se porod zpomalí. Můžeme to říct i tak, že hormony strachu převálcují hormony porodní. Stačí vyprávět pár historek o odběrech a přitom držet v ruce jehlu a garantuju vám, že kontrakce zeslábnou nebo prodlouží interval. Protože se žena cítí ohrožena, podvědomě zpomalí příchod svého dítěte. Nepřivede ho přece do nebezpečí. Alespoň do té doby, dokud injekce a historky o odběrech nezmizí z dohledu a matka svůj zážitek nezpracuje. Na to zpracování jistě potřebuje svůj čas.

To hlavní, co byste během své krize dělat neměly, je rozhodovat se o zásadním zásahu do porodu. Pokud totiž přijde ve „správný“ okamžik a nabídnu vám epidurál nebo rovnou císařský řez, pak na základě krizových pocitů můžete kývnout, ale později toho litovat. Proč? Protože ve vás bude hlodat ono proklaté *„kdybych... tehdy ještě chvílku vydržela... kdybych měla víc času... měla lepší podporu... mohlo se moje dítě narodit jinak...“*

KDY KRIZE PŘÍCHÁZÍ A JAK NA NI?

Krize ráda chodí na začátku: *„A je to tu...“* Důležitá krize přichází zhruba v půlce otvírací fáze. Pochyby o tom, jestli je dost sil, energie či odvahy, jsou v této fázi porodu velmi časté. Pro jistotu tedy zopakují: **Nerozhodujte se během krize o zásadním zásahu do porodu.** Počkejte, až krizové pocity pominou. V této fázi je velmi důležité ženě připomínat, že je větší část porodu za ní. Ano, před sebou má ještě práci, ale není na to sama. Dítě pracuje a snaží se, ona taky dělá, co může, a my všichni kolem ní jakbysmet. Nebo je taky dobré mlčet a nechat si to ženu takzvaně odžít o samotě. Každá jsme jiná, každá potřebujeme něco trochu jiného.



Moje zkušenosti jsou takové, že ty nejtěžší krize přicházejí nejčastěji v přechodné fázi. Jistě jste někdy slyšely, že se o porodu říkávalo, že na ni *přišla její těžká hodinka*. Já to říkávám právě o přechodné fázi porodu. V tento čas se z otvíracích kontrakcí stávají kontrakce vypuzovací. Čas, kdy dítě definitivně vstupuje do pánve, ale ještě není tak daleko, aby už mu mohla žena svým tlačáním po-

moci a zároveň sobě ulevit. „*Království za porod... Dejte mi cokoli, ať už to skončí! Prosim vás, tak mě nastrihněte, třeba to pomůže. Chci řez, já už prostě nemůžu, nedám to, nezvládnou to, nemůžu to zvládnout.*“

Krize může proběhnout skoro bez povšimnutí, anebo může ženu stát dost sil, protože trvá několik desítek minut, i hodinu, i dvě hodiny. Ten, kdo doprovází, by měl být připraven i na tyto okamžiky.

Dobrá podpora znamená, že žena vyjde z krize posílená, věří si a porodní proces pokračuje. Krize ji posune dál. Nedobrá podpora znamená, že žena „zabředne“ do krizových pocitů a poddá se jim. Všichni, kdo o matku pečují, by měli udělat všechno proto, aby k tomu nedošlo. Nepovede-li se jim to, pak dítě na základě pocitů své matky zpomalí. A pak přicházejí na řadu přístroje, nástroje a léky, bez kterých by opravdu mohlo být ouvej. Ale příčina, kvůli všemu, co následuje, zůstane hluboko v ženě.

Proto je potřeba o porodu hodně mluvit po porodu. Pochopit je základem toho, abychom se smířily či dokonce vyrovnaly s tím, co se dělo. My ženy jsme ohromně silné bytosti, zvládneme opravdu hodně moc. Nicméně v období těhotenství, porodu a šestinedělí potřebujeme podporu, ochranu a bezpečí. Pak můžeme své rody obohatit nejen dalšími potomky, ale i faktem úspěšného

porodu. Ženu může vystřelit do vesmíru, nebo dostat na kolena. Je-li žena dobře opečovaná, pak ji i těžký porod může velmi posílit.

V brandýské porodnici jsme pořádali prohlídky porodního sálu. Každou první sobotu v měsíci se mohl přijít podívat, kdo chtěl. Pokud na sále nebyla žádná rodička v aktivní fázi porodu, pak jsme my porodní asistentky prováděly lidi porodním sálem jako na zámku a vysvětlovaly naše postupy. Na konci jedné z těchto prohlídek za mnou přišla žena, která čekala své druhé dítě, s otázkou, zda bych jí přijela k domácímu porodu. Že má sice porodní asistentku domluvenou, ale ta nerada pracuje sama, a žena tedy shání doprovod. Řekla, že kdyby to ale bylo nutné, klidně dorazí sem do brandýské porodnice a nechá si píchnout epidurál. Nechápala jsem, jak může žena chystající se k domácímu porodu takto mluvit. Její dítě se narodilo během druhé kontrakce, kterou ucítila. Do nohavice od pyžama. Nestihla si ani svléknout kalhoty. Byla zcela otevřená všem možnostem, její dítě mělo naprosto volnou cestu ven.

DÍTĚ ALIAS VEDOUCÍ ZÁJEZDU

V naprosté většině případů jsou děti těmi, kdo spouští porod. Vyberou si pravou chvíli, rozhodnou se, že už stačilo, a vyzvou všechny účastníky ke startu. Pokud porod vyvoláváme, pak velmi záleží na připravenosti konkrétního mláděte a jeho matky na porodní proces. O vyvolávaných porodech najdete samostatnou kapitolu v další části knihy. Nicméně i při vyvolávaných porodech platí to, co říkávám na svých kurzech. **Je velmi dobré podívat se na porod očima dítěte.**

Je třeba se správně trefit a projít po úzké a zahnuté cestě. A co je na konci této cesty? Ví bůh. A tím bohem je pro každé dítě jeho matka. Pokud bůh