

edice PRO RODIČE



PARTNER

V TĚHOTENSTVÍ A PŘI PORODU

Stanislav Trča



Co potřebuje partner vědět o těhotenství

Sexuální život

Přítomnost partnera při porodu

Partnerská pomoc v šestinedělí

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

OBSAH

VÁŽENÝ NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU	9
ÚVOD	10
Kdy a proč vznikla myšlenka „partnerství při porodu“	10
Kolik partnerů přichází v České republice pomáhat své partnerce při porodu?	11
Partner je nejdůležitějším činitelem v životním prostředí těhotné ženy	11
TĚHOTENSTVÍ	13
Co potřebujete vědět o těhotenství	13
Jak dlouho trvá těhotenství a jak lze vypočítat pravděpodobný den porodu	15
Viditelné změny na těle těhotné ženy	17
Psychické změny v těhotenství	18
Proč některé ženy prožívají těhotenství pod silným psychickým tlakem	19
Proč chodí těhotné ženy do prenatální poradny	19
Může se partner zúčastnit prvního vyšetření své partnerky v prenatální poradně?	21
Je vyšetření ultrazvukem opravdu neškodné?	22
Co je to amniocentéza a proč se provádí	23
Může partnerka nemocná cukrovkou porodit zdravé dítě?	24
Co když vznikne cukrovka teprve v průběhu těhotenství?	25
Jak můžete partnerce pomoci odstraňovat poruchy spánku	25
Jak můžete partnerce pomáhat při speciálním tělocviku	27
Cviky na kyčle	29
Cviky na břišní svaly	30
Cviky na prsní svaly	31
Cviky k zabránění vzniku křečových žil na nohou	31
Nacvičování „zadržování vzduchu v plicích“	32
Nacvičování „tlačení“	33
Relaxační masáže v těhotenství	33
Partnerská pomoc při správném stravování	34
Proč vaše partnerka nemá jíst játra	38
Partnerská pomoc při cestování	38

Chraňte partnerku před škodlivými návyky	39
Proč nekouřit	39
Alkohol – nepřítel těhotných žen	40
Ach ty drogy...	41
Chraňte partnerku před toxoplazmózou	42
Nepřítel jménem „stres“	43
Jak ještě můžete partnerce pomáhat při prevenci vzniku křečových žil	44
Jakou pomoc potřebuje partnerka při hrozícím předčasném porodu	45
Proč se někdy při hrozícím předčasném porodu provádí steh na děložním čípku	46
Sexuální život v těhotenství	46
Pověry o těhotenství a porodu	48
Prodiskutujte s partnerkou včas, zda jí budete pomáhat při porodu	50
Partnerská pomoc v posledním měsíci před porodem	51
POROD	52
Jak poznáte začátek porodu	52
Kdy je třeba se vydat na cestu do porodnice	52
Odtok plodové vody	53
Co si máte s sebou vzít, až pojedete s partnerkou k porodu	54
Přijetí rodičky a partnera na porodnické oddělení	55
Co je to amnioskopie	56
Dva malé výlety do historie porodnictví	57
Porody v dávných dobách – porody dnes	57
Tišení bolestí za porodu v dřívějších dobách – tišení dnes	58
Jak probíhá porod a jak může partner rodiče pomáhat	64
První doba porodní – otevírání dělohy	64
Proč rodičky v první době porodní vnímají bolesti	66
Druhá doba porodní – vypuzování plodu z dělohy	67
Třetí doba porodní	70
Nejkrásnější chvíle života	71
Porod trochu jinak	72
Porod dvojčat a přítomnost partnera	72
Partnerova pomoc při překotném porodu	73
Přítomnost partnera při uměle vyvolaném porodu	74
Císařský řez – a přítomnost partnera	75
Porod s použitím kleští	77

Porod s použitím přísavky	78
Předčasný porod novorozence s nízkou porodní hmotností	79
Porod v domácnosti rodičky	79
Jiné způsoby vedení porodu	80
Porod mimo lůžko	80
Porod do vody	81
Přítomnost partnera při porodu	82
Jaké způsoby tišení bolesti se používají na porodním sále	84
Které užitečné pomůcky uvidíte na porodním sále	86
ŠESTINEDEŘÍ	88
První partnerovy dny po porodu dítěte	88
Co je třeba doma připravit před příjezdem šestinedělky s dítětem	88
Pomoc partnera při odjezdu mladé maminky a dítěte z porodnického oddělení	89
Duševní změny mladé maminky na začátku šestinedělí	89
Partnerská pomoc při léčebném tělocviku v šestinedělí	90
První den po porodu	91
Druhý den po porodu	92
Třetí den po porodu	93
Čtvrtý den po porodu	94
Pátý až čtrnáctý den po porodu	95
Od patnáctého dne po porodu	96
Co je třeba vědet o sexuálním životě v šestinedělí	99
Jak dlouho po porodu trvá neplodnost	99
NĚKOLIK POZNÁMEK DO BUDOUCNA	100
Budete si přát ještě další dítě?	100
Jak dlouho je třeba počkat s dalším otěhotněním	100
Do kolika let trvá plodnost žen a mužů	100
Co je to Downův syndrom? Mohou se manželé před ním chránit?	100
DOSLOV	102
SLOVNÍČEK ODBORNÝCH VÝRAZŮ	103
LITERATURA	107

VÁŽENÝ NASTÁVAJÍCÍ TATÍNKU

V dřívějších dobách – a ještě v první polovině minulého století – vedly porodní asistentky téměř všechny porody v domácnostech rodiček. Budoucí tatínkové tenkrát bývali vyzváni, aby opustili pokoj, v němž bude porod probíhat; a raději i domácnost rodičky. Tenkrát totiž byl porod považován za výhradně ženskou záležitost.

V padesátých letech minulého století byly porody převedeny na odborná porodnická oddělení. Tím se podstatně zvýšila zdravotní bezpečnost rodiček i rodících se dětí. Tatínkové však opět neměli dovolen vstup na porodní sál. A tak ve strachu vyčkávali v čekárně, pod okny porodního sálu nebo na chodbě, dokud jim porodní asistentka nebo lékař nepřijdou oznámit, zda se narodil chlapec nebo děvče.

Koncem minulého století nastal zlom. Ve vyspělých státech byl tatínkům dovolen přístup na porodní sál během porodu jejich dítěte, při kterém mohou rodiče pomáhat. Partnerka pak netrpí pocitem izolace, bezmoci a úzkosti.

Podrobnosti o tom, jak můžete, nastávající tatínku, pomáhat své partnerce již během těhotenství a hlavně potom při porodu na porodním sále, naleznete v této knížce.

Kdy a proč vznikla myšlenka „partnerství při porodu“

V roce 1970 se konala konference Americké společnosti ženských lékařů, na které bylo předneseno kolem 30 odborných sdělení. Mimořádnou pozornost vzbudila přednáška profesorky Newtonové pojednávající o humanizaci porodu. Autorka uvedla: *„Lékařské předpisy všeobecně zakazují otcům, aby přihlíželi narození vlastního dítěte a poskytl ženám psychickou podporu v pokročilém stadiu bolesti; stává se to navzdory skutečnosti, že porodní tým nemá čas, aby rodičku v jejích bolestech potěšil. Přitom téměř každý porod je prováděn psychickou krizí, v níž je žena obzvlášť náchylná k silné závislosti na lidech, kteří jsou právě v jejím okolí.“*

Tyto myšlenky měly nebývalý dopad na přítomné lékaře. Uvědomili si, že k humanizaci mezilidských vztahů by určitě přispělo společné prožívání porodu matkou i otcem dítěte. Tato myšlenka byla zakrátko vyzkoušena v praxi.

Přítomnost otce při porodu se ve Spojených státech amerických osvědčila a záhy se ujala i v Evropě. Její propagace se ujali zvláště francouzští porodníci.

Kolem roku 2000 již ve Spojených státech amerických rodilo společně přibližně 90 % partnerských dvojic, ve Velké Británii přibližně 70 %. Společný porod se stal pro mnoho partnerských dvojic vrcholnou životní událostí.

Ve vyspělých evropských státech (a také u nás) se v odborných lékařských časopisech objevily desítky článků. Metoda „partnerství při porodu“ byla většinou lékařů přijata kladně, ale objevily se i obavy; především z infekce, kterou by mohli partneři přinášet na porodní sály.

Proto byly zavedeny instruktaže pro partnerské dvojice v době před porodem; veškeré obavy se pak ukázaly jako zbytečné.

Kolik partnerů přichází v České republice pomáhat své partnerce při porodu?

První porody za přítomnosti partnera proběhly v České republice v osmdesátých letech minulého století. Zprávy o nich podali v odborných časopisech lékaři ze Znojma, Ostrova u Karlových Varů aj.

Vyzdvihli příznivý vliv partnerů na psychiku rodiček, na zkrácení délky porodů i posilování citových vztahů mezi manželi.

V době, kdy je psán text této knížky, přichází pomáhat své partnerce na některá porodnická oddělení 30 % partnerů, na další porodnická oddělení až 70 %. Jejich počet se rok od roku zvyšuje.

Časem se ukázalo, že je velmi užitečné, pomáhá-li partner překonávat případné těžkosti své partnerky již v průběhu těhotenství. Umí-li vysvětlit zbytečnost strachu z porodu, pomůže-li nacvičovat správné dýchání, sebeuvolňování i jiné dovednosti, může významně ovlivnit i průběh porodu. Podrobný návod uvádíme v jednotlivých kapitolách této knížky.

Partner je nejdůležitějším činitelem v životním prostředí těhotné ženy

Životní prostředí těhotné ženy tvoří nejenom byt, vzduch a výživa, nýbrž také osoby, s nimiž se budoucí maminka denně stýká: manžel, rodiče manželky nebo manžela, lidé v zaměstnání.

Nejdůležitějším činitelem v tomto souboru jste vy, budoucí tatínku. Snažte se, aby domácí prostředí vaší partnerky bylo klidné a ohleduplné, aby vaše partnerka netrpěla úzkostí a strachem.

Mějte na paměti, že těhotná žena bývá od samého začátku vnímavější ke všem řečem a poznámkám, které o těhotenství vedou lidé z jejího okolí. Nebylo by vhodné, aby kdokoli z členů rodiny pronášel různé zneklidňující průpovídky jako „každá žena si to musí protrpět“.

Některé ženy se po otěhotnění ostýchají mluvit se svým partnerem o svém stavu a případných problémech. Spíše se svěřují své matce