

*Proč mi tohle
nikdo neřekl?*



*Od dvou čárek
po příkrmy*

VANDA
SCHREIEROVÁ

JULIE
BISCHOFOVÁ

Proč mi tohle nikdo neřekl?

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Vanda Schreierová, Julie Bischofová
Proč mi tohle nikdo neřekl? – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**

Obsah

Úvod	5
1. Těhotenství	8
– poskytovatelé péče v těhotenství (jejich role, kompetence), vyšetření v průběhu těhotenství, nejčastější těhotenské obtíže a jejich řešení, strava a výživové doplňky, pohyb v těhotenství	
2. Příprava na porod	18
– správná péče o sebe a fyzická příprava na porod, výběr místa, kde budu rodit, porodní přání – nastavení představ o porodu, předporodní kurzy	
3. Taška do porodnice	30
4. Doprovod k porodu	34
– s kým porod prožiju, příprava partnera na porod	
5. Porod	40
– průběh, začátek porodu, kdy odjet do porodnice	
6. Bolest u porodu	54
– účel bolesti, farmakologické a nefarmakologické řešení, léky během porodu	
7. Císařský řez	62
– indikace, průběh, příprava na císařský řez, péče o jizvu	
8. Další cesty, kterými může miminko přijít na svět	70
– vyvolávaný porod, předčasný porod, porod koncem pánevním, VEX a kleště	
9. Ambulantní porod	78
10. Šestinedělí	82
– poporodní plán, sex po porodu, čtvrtý trimestr	

11. Výbavička pro miminko	96
– oblečení, spánek, přeprava miminka, hygienické potřeby, krmení, lékárnička, hračky	
a. Jak dítě správně oblékat do autosedačky	
b. Dudlík	
c. Zavínovačky – zavínování miminka	
d. Bezpečný spánek – monitory dechu, postýlka	
e. Prací prostředky	
12. Bojím se, že mu nějak ublížím	118
– zacházení s miminkem, handling	
13. Péče o miminko	124
a. Péče o pupeční pahýl/jizvu	
b. Přebalování – péče o holčičku/chlapečka	
c. Spánek miminka	
d. Oblékání miminka	
e. Koupání	
f. Péče o pokožku – seborea	
g. Péče o první zoubky	
h. Aktivita pro miminko	
14. Pláč miminka	144
15. Kojení	148
16. Vitamín D	156
17. Nošení v šátku či nosítku	160
18. Bolest bříška	168
19. Příkrmy	172
20. Dopis miminka rodičům	184

Úvod

Milé čtenářky,

jsme dvě, Vanda a Julie. A k tomu čtyři děti – teda všechny patří Vandě. Vedeme úspěšné předporodní kurzy, Julie profesionálně chytá miminka do svých rukou v porodnici a Vanda je už skoro „profesionálně“ rodí...

A teď vážně! Julie je porodní asistentka a Vanda lektorka, která maminky učí, jak na miminka. Obě v odvětví „porod a miminka“ podnikáme, každá svou vlastní cestou, ty nás ale nesmírně spojují – milujeme naši práci. Ale také nás pojí i to, že nám vadí, kolik bubáků je všude kolem. Snažíme se proto něco dělat. Mluvíme, přednášíme, rodíme, píšeme, vedeme kurzy a webináře a snažíme se o to, abyste byly informované, sebevědomé a hlavně připravené nejen na porod, ale také na to, co přijde po něm. Víme, jaké množství informací, směrů a možností má žena, která se co nevidět stane maminkou, a může se až zděsit, čím vším si má projít. Víme, že každá žena je jiná a těhotenství i mateřství prožívá různě. Některé ženy se chtějí dopředu co nejvíce připravit, chodí na více předporodních kurzů, načítají knihy, nasávají zkušenosti a rady, které se k nim dostanou, a jednoduše se jim může stát, že se v tom tak trošku začnou ztrácet a být tím vším zmatené. Pak jsou ženy, které razí přístup „zvládly to ostatní, zvládnou to taky, popasuju se s tím, až to přijde“. A že toho přijde!

Ženy se také více připravují na porod, ale už ne tolik na to, co přijde po něm. Z praxe už tak nějak víme, že přehánět to nebo naopak podcenit není dobře, a proto jsme se rozhodly společně napsat knihu o tom, co vnímáme jako nejdůležitější pro ženu, která se nachází v křehkém období, jež ještě nikdy nezažila, a poskytnout jí relevantní, a hlavně aktuální informace. Ty jí pomohou zorientovat se, vědět, jaká jsou její práva, jak to asi bude vypadat, co může čekat a také jak se starat o miminko a nezbláznit se z toho. Neklademe si za cíl být mentory a kniha nemá být návod, ale rády bychom vám usnadnily orientaci v široké nabídce informací a někdy řekneme „módních“ výstřelků, které mohou být motivovány ekonomickými důvody jejich propagátorů.

Těhotenství, porod, ale i péče o miminko představují zlom v životě člověka a přes svou přirozenost jsou to procesy, které mohou ovlivňovat řadu věcí, ať už fyzických, nebo psychických. Každá žena by měla mít ve věci těhotenství, porodu a péče o miminko možnost volby a pro každé své svobodné rozhodnutí potřebuje dostatek objektivních informací.

Proto tuto knihu věnujeme všem ženám, aby věděly, co je čeká, a všem dětem, které přichází na svět plné obrovské důvěry a lásky ke svým rodičům. A my víme, že to všechno krásně zvládnete a budete pro vaše miminko ti nejlepší rodiče.

Společně vám také ještě musíme říct, že kniha by neměla nahrazovat rady vašeho lékaře či pediatra. Berte ji jako doplněk, protože každá žena i dítě jsou jiné, a v otázkách týkajících se zdraví se vždy obraťte na lékaře nebo porodní asistentku.

A málem bychom zapomněly... Julie vás provede první částí knihy, věnovanou těhotenství a porodu, a Vanda tou druhou, zaměřenou na péči o miminko. A abychom to trošku okořenily a třeba vás i pobavily, kapitoly jsme si okomentovaly, protože s humorem se zvládá všechno líp. No ne?

Tak jdeme na to!

Vanda a Julie



1

Těhotenství

Julie

Těhotenství je období, které je v mnoha zdrojích popisované jako nejkrásnější v životě ženy. Spoustu žen však v souvislosti s ním zažívá smíšené pocity. Pro mnoho z nich je těžké odevzdat se celému procesu a přijmout změny, které přicházejí. V této kapitole si povíme, co vás během těhotenství čeká za vyšetření, kdo o vás může v průběhu těhotenství pečovat, na co se v těhotenství zaměřit a čemu se vyhnout.

Dvě čárky na testu! Co teď??? I když se třeba nějakou dobu snažíte o početí miminka, při pohledu na pozitivní těhotenský test se ve vás mohou mísit různé emoce a je to zcela normální. Nádech, výdech.

- Začněte tím, že se objednáte na kontrolu ke svému gynekologovi. Lékař si vás pozve na období mezi 8. a 10. týdnem těhotenství. Informujte se o potřebných vyšetřeních v těhotenství i tzv. těhotenských balíčcích, které někteří lékaři nabízí. Těhotenské balíčky jsou velmi kontroverzním tématem, často jsou prezentovány jako povinné, avšak většina péče o těhotné je plně hrazena ze zdravotního pojištění, a tím pádem opravdu není povinné si nějaký těhotenský balíček u svého lékaře platit.
- Promyslete si, jak a kdy chcete těhotenství oznámit. Je to zcela na vás.
- Zvažte užívání vitamínových doplňků a úpravu jídelníčku. Určitě je namístě úplně omezit alkohol, tabákové výrobky a podobně, viz strava a výživové doplňky.



*Poskytovatelé péče –
kdo o mě může během těhotenství,
porodu a šestinedělí pečovat?*

Gynekolog

- Váš registrující gynekolog je člověk, kterého budete během těhotenství pravidelně vídat.
- Kromě běžných kontrol vás čeká několik speciálních vyšetření, která mají za cíl odhalit případná zdravotní rizika. Veškerá základní vyšetření jsou hrazena ze zdravotního pojištění.
- První, tzv. vstupní prohlídka na začátku těhotenství by měla proběhnout ideálně v rozmezí 8. a 10. týdne.
- U nízkorizikových rodiček probíhají pravidelné kontroly na počátku těhotenství

jednou za 4 až 6 týdnů, od 34. týdne do termínu porodu jednou za 1 až 2 týdny a od 40. týdne alespoň 2× týdně.

- U žen s definovaným rizikem je frekvence návštěv a konkrétních vyšetření určena individuálně lékařem.

Porodní asistentka

- Je to vysokoškolsky vzdělaná odbornice na fyziologické těhotenství, tedy těhotenství, které probíhá bez problémů.
- Služby porodních asistentek nejsou bohužel ve většině případů aktuálně hrazeny ze zdravotního pojištění.
- Porodní asistentku si můžete najít již na začátku těhotenství a pravidelně ji navštěvovat v rámci těhotenské poradny. Kde porodní asistentku najít? Zkuste Google, stránky unipa.cz nebo skupinu na Facebooku s recenzemi dul a porodních asistentek.
- V některých porodnicích či u gynekologů je možné navštěvovat ambulanci porodních asistentek.
- Porodní asistentka je schopná zhodnotit průběh a vývoj těhotenství, posoudit zdravotní stav ženy, pomoci s běžnými těhotenskými obtížemi a připravit vás na porod, šestinedělí, kojení i péči o miminko.
- V průběhu šestinedělí vás může navštívit i doma.

Dula

- Je to speciálně vyškolená žena, která ženu doprovází v těhotenství, během porodu a v poporodním období a poskytuje jí psychickou i fyzickou podporu.
- Dula na rozdíl od porodní asistentky neposkytuje zdravotní péči!
- Nesupluje ani nedubluje práci zdravotníků, ale spolupracuje s nimi.
- Poskytuje psychickou podporu, pomáhá s ujasněním priorit, podporuje ženu u porodu (masíruje, vede ženu, pomáhá s uvolněním a dýcháním atd.) a rodinu v šestinedělí, předává zkušenosti s péčí o dítě.



Vyšetření, která vás v průběhu těhotenství čekají

Veškerá níže zmíněná vyšetření jsou doporučena, určitě ne povinná.

Pravidelná vyšetření (při každé kontrole)

- zjištění anamnézy, určení míry rizika
- zevní vyšetření těhotné, zvážení, kontrola krevního tlaku
- chemické vyšetření moči proužkem
- dle zvážení lékaře a preference ženy vaginální vyšetření
- srdeční ozvy plodu

Nepravidelná vyšetření

- do 14. týdne těhotenství
- ultrazvukový screening v 1. trimestru
- vyšetření krevní skupiny a Rh-faktoru
- krevní obraz
- vyšetření na HIV, HBsAg, protilátky proti syfilidě
- glykémie na lačno
- ultrazvukové vyšetření ve 20.–22. týdnu
- těhotné ženě může být nabídnuta i tzv. podrobná morfologie plodu ve 2. trimestru, v případě indikace se provádí právě při ultrazvuku ve 20.–22. týdnu, avšak toto hodnocení morfologie NENÍ hrazeno ze zdravotního pojištění (!); některé pojišťovny na něj zčásti přispívají
- orální glukózový toleranční test ve 24.–28. týdnu
- preventivní podání anti-D u Rh-negativních žen od 28. týdne
- opakované laboratorní vyšetření krve ve 28.–34. týdnu
- ultrazvukové vyšetření ve 30.–32. týdnu
- vaginorektální stěr na přítomnost streptokoku ve 35.–37. týdnu
- zaevidování těhotné do porodnice, tzv. check-in, ve 36.–37. týdnu

- těhotná žena je předána do péče porodnice, ve které plánuje родit, kdykoliv během těhotenství po vzájemné dohodě s lékařem, nejpozději však v týdnu 41 + 0



Nejčastější těhotenské obtíže a jejich možná řešení

Zvracení/nevolnost

- Jezte denně spíše 4 až 5 menších porcí než 3 velká jídla.
- Než vstanete z postele, dejte si pár piškotů/sucharů.
- Zkuste zázvorové bonbóny nebo lízátko.
- Jezte vyváženou stravu, doplňujte vitamín B6.
- Pijte dostatek vody.
- V případě opakujícího se zvracení, dehydratace, malátnosti atd. kontaktujte svého lékaře.

Únava

- Poslouchejte své tělo – odpočívejte!

Bolest zad

- Dodržujte správné držení těla.
- Pravidelně navštěvujte těhotenské cvičení či jógu.
- Pořiďte si podvazovací šátek.
- Navštivte fyzioterapeuta.

Zácpa

- Pijte dostatek vody.
- Jezte dostatek vlákniny – celozrnné pečivo, ovoce, zeleninu, lněné semínko, kompoty.
- Udržujte si pravidelný návyk.
- Cvičte, chodte na procházky.

Křeče v nohou

- Doplňte hořčík, lokálně můžete použít hořčičkový olej.
- Protáhněte lýtko.

Pálení žáhy

- Jezte často a malé porce.
- Pijte více tekutin mezi jídly než s jídlem.
- Vyhýbejte se tučným a hodně kořeněným jídlům.
- Vyhněte se syceným nápojům.
- O užívání léků se poraďte se svým lékařem nebo porodní asistentkou.

Dušnost

- Dodržujte správné držení těla.
- Pravidelně se protahujte.
- Zpomalte.
- Na spánek se podepřete polštářem.
- Navštivte fyzioterapeuta nebo porodní asistentku, kteří vám uvolní žebra a bránici
+ ukážou vám správné dechové návyky.

Otoky nohou

- Zařaďte pravidelný pohyb.
- Zvyšte množství vypitých tekutin.
- Upřednostňujte sezení před stáním, ležení před sezením, několikrát denně si dejte nohy nahoru.
- Zařaďte cévní gymnastiku, zkuste lymfatickou masáž.
- K večeri jezte méně sacharidů, zadržují více vody než tuky a bílkoviny.
- Zvyšte příjem bílkovin.

Křečové žíly

- Zařaďte cévní gymnastiku, dávejte si nohy nahoru.
- Noste kompresní punčochy.
- Nedávejte si nohu přes nohu.
- Ve sprše vyzkoušejte střídání teplé a studené vody.

Hemoroidy

- Vyhnete se zácpě! Viz výše řešení zácpy.
- Sedací koupele.
- Obklady s mastičkou Faktu.
- Konzultujte s lékařem.



Strava a výživové doplňky v těhotenství

Strava je nedílnou součástí našeho života. To, jak se stravujeme, je důležité pro nás všechny a pro těhotné obzvlášť. Speciální strava pro těhotné neexistuje, pokud žena nemá nějaké zdravotní omezení, např. cukrovku, alergii na lepek, mléčnou bílkovinu a podobně. Důležitá je nutričně vyvážená strava s ohledem na všechny mikro- a makroživiny. Pokud je to možné, upřednostněte sezónní a lokální potraviny před polotovary a potravinami, které jsou průmyslově zpracované. Jíst za dva je mýtus. Jezte, kolik jste zvyklá, nemusíte se přecpávat a zvyšovat kalorický příjem jen proto, že jste těhotná. Důležitější je kvalita stravy než kvantita.

Co je dobré, aby jídelníček obsahoval?

- Dostatek ovoce a zeleniny,
- dostatek bílkovin – vejčeka, maso, sýry, jogurt,
- kvalitní tuky,
- fermentované potraviny – zelí, kefíry, kimči (podpora mikrobiomu a imunitního systému).

Placenta sice funguje jako filtr, ale přesto není absolutní ochranou, a proto by se těhotná určitým potravinám měla vyhnout. Které to jsou?

- Tabák, drogy,
- alkohol,
- umělá dochucovadla,
- konzervovaná a instantní jídla,
- velké množství kofeinu – max. 200 mg denně, což odpovídá cca dvěma espressům.

V těhotenství je primárně důležitá strava a její složení, tedy pestrost a kvalita potravin. Těhotenské vitamíny jsou takový bonus. Kvalitní stravu nikdy nejsme schopni nahradit výživovými doplňky. Je však několik vitamínů a minerálů, které je vhodné během těhotenství doplnit, například kyselinu listovou. Pokud je pro vás jednodušší zvolit nějaký komplex těhotenských vitamínů než brát několik tabletek denně, je to určitě možné. O volbě a potřebě doplnění konkrétních minerálů a vitamínů se doporučuji poradit s odborníkem – lékařem nebo porodní asistentkou.

Těhotenská cukrovka

Těhotenská cukrovka je u těhotných stále častějším problémem. Pokud vám je těhotenská cukrovka neboli GDM diagnostikována, neznamená to, že jste měla cukrovku před těhotenstvím nebo že ji budete mít po porodu. Průkaz cukrovky v těhotenství je známkou toho, že má těhotné tělo problém se správnou regulací hladiny cukru v krvi. Test na GDM se provádí mezi 24. a 28. týdnem těhotenství. Není tou nejpříjemnější věcí, ale za mě je dobré ho absolvovat, jelikož nediagnostikovaná cukrovka v těhotenství s sebou nese rizika jak pro matku, tak pro dítě. Samozřejmě máte právo vyšetření odmítnout. V souvislosti s tématem těhotenské cukrovky moc doporučuji web www.tehotenskacukrovka.cz, na kterém najdete spoustu užitečných informací.

Pohyb v těhotenství

Hýbejte se! Pokud nejste v rizikovém těhotenství, je pohyb tím nejlepším, co můžete pro sebe a miminko udělat. Většina lidí má v dnešní době sedavé zaměstnání i styl života. Pohyb je důležitý nejen v běžném životě, ale i v těhotenství. Pozitivně ovlivňuje krevní tlak, zlepšuje fyzickou kondici, snižuje riziko cukrovky a pravděpodobnost císařského řezu a přispívá k psychické pohodě. Pravidelný pohyb může zajistit i to, že miminko zaujme v děloze pozici výhodnou pro porod. Kolik pohybu je ještě v pořádku a co už je moc? Poslouchejte své tělo a svou činnost upravujte dle potřeby. Jaký druh pohybové aktivity zvolit? Všechno se počítá! Minimálně zkuste zařadit pravidelné procházky, ty jsou tou nejpřirozenější pohybovou aktivitou. Poohlédněte se ve svém okolí po těhotenském cvičení nebo józe. Jóga je ideální variantou, jelikož kombinuje posilování, protahování, relaxaci a dechové cvičení. Každopádně si vyberte takovou pohybovou aktivitu, která vám bude přinášet radost a pohodu.

Spánek

Kvalitní a dostatečný spánek je pro psychické i fyzické zdraví zásadní. Ke konci těhotenství může být problém najít ke spaní pohodlnou polohu, většinou pomůže dostatek polštářů a vypodložení bříška. Délka spánku by měla být ideálně 7 až 9 hodin. Důležité je také respektovat denní a noční režim, dodržovat tzv. spánkovou hygienu a snažit se večer nevystavovat modrému světlu obrazovek – nastavit si červený filtr, používat tlumená světla, používat červené brýle a podobně. Před spánkem místnost dostatečně vyvětrat a chodit spát ideálně ve stejný čas. Ke kvalitnímu spánku může pomoci i užívání hořčíku.

Psychická pohoda

Psychická pohoda je v těhotenství, u porodu i v šestinedělí velmi důležitá. Těhotenství nutně nemusí být tím nejkrásnějším obdobím v životě ženy. Může být i velmi náročným a zároveň posilujícím obdobím. V případě psychické nepohody se nebojte kontaktovat odborníka a své pocity s ním sdílet. Najděte si potřebné a validní zdroje informací, které vám k psychické pohodě pomohou. Vyhledávejte pozitivní porodní příběhy. Obklopujte se lidmi, v jejichž přítomnosti se cítíte dobře, zařaďte aktivity, které vám přinášejí uspokojení a pohodu. Nebojte se říci si o pomoc.

Komentář

Vanda:

Mě těhotenství naučilo poslouchat a daleko více vnímat vlastní tělo. Čeho všeho je schopné a jak úžasné věci dokáže. Je to opravdu zázrak, a proto jej poslouvejte, často nám říká víc, než si myslíme. Každá žena prožívá těhotenství jinak, pro někoho to může být procházka růžovou zahradou, pro někoho očištec. Proto není dobré porovnávání à la „moc malé bříško, totálně bez energie, prozvracené měsíce, přibrala jen 8 kg“ a nucení se do většího výkonu, protože někdo to má jinak. Přijměte své těhotenství takové, jaké je, buďte na sebe milá a dopřejte si přesně to, co potřebujete vy. Třeba zmrzlinu a kyselé okurky najednou v půl dvanácté večer.

Julie:

Těhotenství může být výzva! Buďte k sobě laskavé.

2

*Příprava
na porod*

Julie

Porod je jedinečný a intenzivní zážitek, který má mnoho tváří. Okamžik, na který se ženy připravují, se kterým se pojí určité obavy a strachy. Jedná se o přirozenou součást našeho života. Hlavní roli v tomto procesu hraje žena a její tělo. Nedílnou součástí celého procesu je miminko, které se na průběhu porodu také podílí. Každý porod je jedinečný! Každá žena a dítě mají jinou cestu. Ne všechny porody mohou proběhnout vaginálně, přirozeně a bez zásahu. Je spousta věcí mezi nebem a zemí, které v průběhu porodu nemá nikdo pod kontrolou. Porod je dynamický proces, a proto je dobré k němu přistupovat s pokorou a důvěrou ve své tělo i miminko. Porod je začátkem nové životní kapitoly.



Fyzická příprava na porod

V rámci přípravy k porodu najdete na internetu spoustu pomůcek a doporučení, které by vám měly pomoci k jeho hladšímu průběhu. Níže přidáváme informace o těch základních. Jejich zařazení je čistě na vás a vašem pocitu.

Aniball – kontroverzní pomůcka, na kterou často najdete protichůdné názory. Jedná se o balónek ze zdravotnického silikonu, který se vkládá do pochvy za účelem snížení rizika vzniku porodního poranění. Aniball určitě není pomůckou, která vám stoprocentně zajistí, že u porodu nevznikne poranění. Může vám však pomoci i v rámci psychické přípravy na porod, obzvláště prvorodičkám. Pokud se rozhodnete aniball zakoupit, přijde vám v balení s balónkem i metr, ten rovnou vyhodte. Cvičení s anibalem by nemělo být o centimetrech a soutěžení s kamarádkou, kdo dá víc. Důležité je poslouchat své tělo a jít na to pomalu. Měla jsem v péči i ženy, které si anibalem v těhotenství způsobily malinké poranění a to určitě před porodem nechceme. Aniball vám může pomoci rozpoznat pocit tlaku, který se při porodu objeví, když miminko sestoupí do pánve. Tento tlak může některé ženy překvapit a mohou na něj zareagovat stažením celého těla. Během porodu však potřebujeme, aby byla žena co nejvíce uvolněná. Současně si můžete vyzkoušet určité pozice a tlačení. Aniball by se měl používat od ukončeného 36. týdne těhotenství. Návod k jeho použití současně s případy, kdy s ním není vhodné cvičit, naleznete na stránkách výrobce. Některým ženám nelze zavést nebo je jim už samotná představa cvičení s balónkem nepříjemná. Pokud vám cvičení s anibalem nepůjde, nepanikařte! Určitě to neznamená, že neporodíte.