

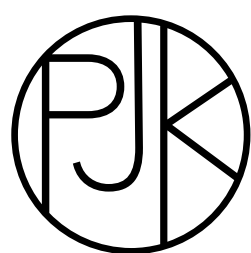
Petra Zavadilová
Kateřina Plzáková



POROD JE KRÁSNÝ

Vše, co jste chtěli vědět o porodu

Petra Zavadilová
Kateřina Plzáková



POROD

JE KRÁSNÝ

Vše, co jste chtěli vědět o porodu

© Grada Publishing, a. s., 2025

© Petra Zavadilová, Kateřina Plzáková, 2025

Photographies © Filoména – Klára Slámová, Nicole Kotrbová, Natália Lukina,
Silvie Holečková Holovská, Petra Kláčková, Shutterstock / Sofii Tiuleneva,
wedmoments.stock, Iryna Inshyna, P1 Images, Natalie Rocfort Shigetomi,
Depositphotos / oksixx

Illustrations © Renata Kolečkářová

ISBN 978-80-271-3474-8

Kniha v sobě propojuje zdravý nadhled nad porodnictvím v ČR a podporuje silné stránky každé ženy. Je naší prvořadou povinností nabízet ženám bezpečnou a respektující péči. Na ženách vše stojí a padá. Budme tu pro ně při těch nejdůležitějších chvílích zrození nového života. Ať už rodí kdekoliv.

**MUDr. Petr Holba, gynekologie a porodnictví, vedoucí lékař
Centra porodní asistence Litoměřice, podporovatel respektující
a bezpečné péče, která navrácí porodní děj do rukou žen**

1.

ÚVOD



O KNIZE

Milí nastávající rodiče,

držíte v rukou knihu, která vám pomůže porozumět fyziologickému porodu – jeho přirozenému průběhu, faktorům, které ho ovlivňují, a způsobům, jak jej můžete podpořit. V době zahlcené množstvím často protichůdných informací vám nabízí jasný a srozumitelný pohled, který vás provede klíčovými aspekty porodu a raného mateřství s respektem k vašim jedinečným potřebám.

Zdravé ženské tělo je dokonale stvořené k tomu, aby přivedlo miminko na svět přirozeně a intuitivně. V průběhu porodu se tělo i dítě vzájemně přizpůsobují a spolupracují. Tato kniha ženám navrácí sebedůvěru a připomíná, že porod není jen lékařský proces, ale přirozená součást života. Zároveň přináší širší veřejnosti vhled do podoby porodu, od které jsme se jako společnost vzdálili.

Je určena nejen ženám v jakékoli etapě života, ale i mužům, párům a všem, kdo doprovázejí rodící ženy – partnerům, porodním asistentkám, dulám, lékařům i blízkým přátelům. Poskytuje informace, které pomáhají porozumět porodu nejen těhotným ženám, ale i jejich doprovodu, aby se mohl stát skutečnou oporou. Společná příprava posiluje důvěru a propojení, a proto se v knize zaměřujeme nejen na porod samotný, ale i na to, jak může doprovod podpořit ženu fyzicky a emočně.

Porod není událost, kterou lze naplánovat do detailu, ale lze se na něj připravit tak, aby z každé situace bylo možné vzít to nejlepší. Každý porod je jiný – někdy plyne hladce, jindy přináší nečekané momenty, které však posilují důvěru a vnitřní sílu. Otevřenost různým možnostem a schopnost adaptace jsou klíčem k pozitivní porodní zkušenosti.

Svět porodnictví se vyvíjí. Zatímco dříve byl porod vnímán především jako lékařský zákrok, dnes se stále více odborníků shoduje, že žena by měla být hlavním aktérem svého porodu. Moderní přístupy stále více respektují individuální potřeby rodících žen, podporují přirozené procesy, informované rozhodování a větší respekt k porodním přáním. Mnoho porodnic dnes nabízí širší možnosti volby – ať už jde o vedení porodu, úlevové techniky, polohy či podporu nepřerušovaného kontaktu s miminkem. Přibývají také porodní domy a centra, která umožňují větší míru autonomie a intimity. Přestože změny

probíhají postupně, směřují k tomu, aby porodní péče byla nejen bezpečná, ale i respektující a v souladu s potřebami rodičích žen.

Porod je krásný – i když každý z nás vnímá krásu jinak. Pro někoho znamená harmonický průběh, pro jiného hlubokou transformaci. My ji vidíme jako posilující. Nejde o dokonalý scénář bez překážek, ale o schopnost se jim postavit, důvěřovat svému tělu a projít porodem s vnitřní silou a odvahou.

V knize se zaměříme na propojení mysli a těla, protože to, jak se při porodu cítíte, ovlivňuje jeho průběh. Především vám poskytneme nástroje, díky nimž budete schopni dělat informovaná rozhodnutí a mít jasno v možnostech, které jsou vám k dispozici. Techniky a informace zde uvedené můžete využít při jakémkoli porodu – ať už probíhá přirozeně, nebo vyžaduje lékařské zásahy. Práce s dechem, relaxací a spontánním pohybem vám pomůže přizpůsobit se měnícím se okolnostem a podpořit hladký průběh porodu.

Ať už se rozhodnete родit kdekoliv a jakkoliv, přejeme vám, aby byl váš porod krásnou a posilující zkušeností, která vás naladí na vědomé a radostné rodičovství.

O NÁS

Jsme dvě kamarádky, maminky dohromady pěti dětí a hlavně lektorky hypnoporodu a jógy. V roce 2018 jsme založily projekt Porod je krásný. Z vlastní zkušenosti totiž víme, že porod být krásný opravdu může, i když si to naprostá většina žen (i mužů) v České republice nemyslí a očekává porod se strachem a obavami. Také jsme nejdříve nevěděly, jak se v informacích zorientovat a na porod připravit, a tak jsme hledaly cesty a způsoby, vzdělávaly jsme se v zahraničí i v České republice a zjistily jsme, co se osvědčilo nejen nám, ale i mnoha dalším ženám.

Nyní s vámi můžeme tyto znalosti a dovednosti sdílet, aby každá žena mohla prožít porod jako krásnou a posilující zkušenost. Věnujeme se předporodní a poporodní přípravě s využitím technik hypnoporodu a jógy a rády vám naši filozofii i jednotlivé techniky a jejich přínosy představíme nejen v našich kurzech, ale i na stránkách této knihy.



O PROJEKTU

Dopřejte si krásný a uvolněný porod. Naučíme vás, jak připravit své tělo a mysl na porod a období šestinedělí za pomoci hypnoporodu a jógy.

Již několik let se s velkým zaujetím tematikou porodů zabýváme. Jsme fascinovány fyziologickými a přirozenými porody. Zaujímáme se o metody, které pomáhají dnešní moderní ženě znovu nalézt důvěru v to, že zvládne porodit hladce a pohodlně. K těmto metodám se řadí právě hypnoporodní techniky a jóga. Pokud je žena v těhotenství praktikuje, a navíc se při samotném porodu využijí různé podpůrné a úlevové techniky (rebozo, napářka, masáže, doteky, kterým se v knize věnujeme), může žena vnímat porod jako velmi pozitivní a posilující zážitek.

Hypnoporod a jóga vytvářejí unikátní spojení dvou na první pohled vzdálených metod. Po bližším seznámení s těmito technikami jsme ale zjistily, že vycházejí ze stejných osvědčených zdrojů. Oba směry pracují s myslí, odstraňováním zbytečného napětí v těle a s navozováním stavu uvolnění, který je nezbytný pro přirozený a hladký porod.

Samy jsme matkami dohromady pěti dětí. Naše porody byly díky znalosti hypnoporodu a jógové praxi krásnými a posilujícími zážitky. Proto v této knize vycházíme mimo jiné i z našich vlastních zkušeností a prožitků z průběhu našich těhotenství a příprav na laskavé porody (viz naše Osobní porodní příběhy).

Od roku 2018 vedeme kurzy úplné předporodní přípravy s technikami hypnoporodu a gravidjógy pod názvem Porod je krásný (Od roku 2022 máme i kurz poporodní přípravy Krásné šestinedělí a od roku 2024 nabízíme Krásnou jógu pro těhotné.) Kurzy jsou určeny pro páry a ženy. Vedeme také lekce těhotenské jógy. Nabízíme konzultace a jsme aktivní v šíření osvěty přes podcast a sociální sítě. Díky těmto kurzům a zpětné vazbě od klientů jsme si jisté, že unikátní skloubení jógy a hypnoporodu může ženu připravit na maximálně přirozený a hladký porod, na který se dokáže plně soustředit. Oba směry pracují s nadbytečným napětím v těle a pomocí dechu, afirmací a vizualizací vedou ženu při porodu ke zklidnění a uvolnění, které je důležité pro zdárný porodní proces. Tyto techniky používají pro své zklidnění u porodu i nastávající otcové.

Naším přáním je, aby každá žena prožila porod ve své síle, důvěře a respektu, a měla z něj hezký a posilující zážitek. Stejně tak aby se u porodu cítil dobře i její partner a věděl, jak může být opravdu nápomocen.

Máme certifikaci KG Hypnobirthing (Katharine Graves, Londýn) i certifikaci z kurzu Aktivní a vědomá příprava na mateřství a rodičovství (A centrum, Praha). Kateřina má navíc certifikaci u JJVC (Jóga jako vědomá cesta, Lucie Königová, Praha) a Momentum Regeneration Yoga Therapy Training (Yoga Therapy, G. Niessen). Své vzdělání si pravidelně rozšiřujeme a prohlubujeme na konferencích, seminářích a workshopech, jako je například kurz pro práci s rebozem pro porod a těhotenství a fyzioterapii nebo metoda Access Bars, speciální ošetření pro zklidnění mysli. **Jsme v kontaktu s respektujícími lékaři, lékařkami, porodními asistentkami a dula-mi, kteří s námi sdílejí stejné hodnoty. Společně hledáme cesty k týmové spolupráci, jež povede k vytvoření respektující porodní péče pro všechny ženy.** Velkou inspirací je pro nás zkušená porodní bába Marisa Alcalá z Kanárských ostrovů, která dlouhá léta podporuje spontánní a fyziologické porody. Stejně tak čerpáme z poznatků Michela Odenta, uznávaného porodníka, jehož práce zásadně ovlivnila vnímání přirozeného porodu po celém světě.



KDO JSME

Petra Zavadilová

Jsem certifikovaná lektorka KG Hypnobirthing, lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství, velká fanyinka přirozeného porodu a také máma tří dětí. Každá těhotná žena je v mých očích bohyně a je mi ctí podporovat ženy a jejich partnery v tomto období. Velice si přeji navrátit důstojnost a krásu do aktu zrození a podpořit každou ženu a jejího partnera tak, aby prožili porod jako nádhernou a posilující zkušenost. Sama jsem prožila předčasný porod ve velké porodnici, přirozený porod v malé porodnici, kde se nám snažili vyplnit každé naše přání, a neasistovaný porod doma. Hypnoporodní techniky se mi ve druhém a třetím těhotenství staly zcela zásadním průvodcem.



Kateřina Plzáková

Jsem certifikovaná lektorka KG Hypnobirthing, lektorka vědomé a aktivní přípravy na mateřství a rodičovství, lektorka gravidjógy, jógové terapie a funkční jógy. Jsem maminka dvou synů. Můj prvorozený přišel na svět císařským řezem z důvodu „nepostupujícího porodu“. Ve druhém těhotenství jsem se připravovala na VBAC (vaginal birth after C-section), přirozený porod po předchozím císařském řezu, za pomoci technik hypnoporodu a jógy. Cítím velkou pokoru a vděčnost, že můj druhorozený syn se narodil laskavě a jemně do porodního bazénku a do naší milující náruče. Měla jsem tu nejlepší podporu od svého informovaného muže, porodní asistentky a doly. Zažila jsem krásný a posilující porod. Díky svým zkušenostem a dalšímu vzdělávání si přeji podpořit ženy a jejich partnery na cestě za jejich posilujícími porodními příběhy.



NAŠE OSOBNÍ PŘÍBĚHY

PETRA – MÁMA ADAMA, NATÁLKY A HONZÍKA

Těhotenství a porody mě vždy přitahovaly jako magnet. Fascinovaly mě ženy, které měly více dětí a o porodu mluvily krásně, řekla bych až posvátně, jako o mimořádném, laskavém a posilujícím zážitku. Mluvily o síle a jednoduchosti celého procesu. Cítila jsem, že přesně takto bych si přála porod prožít, ale jak na to, jsem zatím netušila.

Informace o porodu jsem měla hlavně od svojí maminky, z médií a filmů. Těhotné ženy ani malé děti jsem ve své blízkosti neměla. Slýchávala jsem, že porod je ta největší bolest na světě, ale přežít se to dá. Vydržely to ostatní ženy, vydržím to také. Žena pro děti a pro krásu zkrátka musí trpět.

Když jsem přicházela na svět já, byl to podle slov mojí maminky velmi rychlý a bezproblémový porod s hladkým průběhem. Dvě hodiny před mým narozením seděla ještě doma na pohovce a v porodnici málem porodila ve výtahu. Přesto mamince „skákali“ po břiše, aby mě vytlačili, a po mém narození lékař nechtěl čekat na porod placenty, a tak ji velmi bolestivě vyjmul tahem za pupeční šňůru. Maminka totiž ležela na zádech, stejně jako ostatní ženy v osmdesátých letech. Rutinní nástřih byl samozřejmostí. Maminka mě nekojila, protože jí řekli, že na to nemá vhodné bradavky a že to nepůjde. Tenkrát to oplakala a je vidět, že ji to mrzí dodnes, protože si přála mě kojit. Ale když autorita v bílém plášti řekla, že to nepůjde, tak nebylo co rozporovat... Nejemotivněji popisuje situaci, kdy ji personál nemocnice hrubě okřikoval, ať hlavně neporodí ve výtahu. Její porodní trauma tak z mého pohledu nevzniklo ze samotného porodního procesu, nýbrž z ohromné neúcty a hrubosti, kterou zažila v tomto intimním a osobním okamžiku. Bohužel, mnoho žen v naší kultuře si prošlo a dost možná stále ještě prochází podobnou zkušeností. Miminko je zdravé, žena je zdravá, přesto se používají nevhodné rutinní postupy, komunikace není podporující a respektující a žena se může cítit velmi špatně.

Já jsem se na to, že se stanu mámou a budu mít víc dětí (chtěla jsem jich dokonce pět), moc těšila, a tak jsem vnímala velký vnitřní rozpor mezi tím, co jsem cítila uvnitř sebe, a informacemi, které o porodech přicházely zvenčí. Proto jsem se sama začala více zajímat a hledat to, co bude blízké mně. Četla jsem knížky, porodní příběhy a chodila na semináře o přirozených porodech, ale také o seberozevoji. Protože jsem se v té době také potýkala s chronickými zdravotními potížemi, na které mi medicína nenabízela uspokojivé řešení, hledala jsem další možnosti. Pracovala jsem se svým tělem a jeho očistou pomocí stravy a detoxikace organismu, což mi otevíralo stále nové a nové obzory ve vnímání světa kolem sebe, ale zejména mého vlastního světa vnitřního.

Postupem času jsem se utvrzovala v myšlence, že moje cítění je pro mě to správné. Že porod není boj ani trápení, respektive být nemusí, záležitosti totiž z velké části na tom, jak žiju a **jak o něm smýšlím já sama**. Na naší planetě Zemi existuje mnoho kultur s různým pojetím společenských a kulturních hodnot, a tím pádem s různým přístupem k těhotenství, porodnímu procesu a výchově dětí. Což jenom dokládá, jak moc záleží na našem individuálním přístupu. Pohled na ženy, těhotenství, porod a péči o děti je zkrátka kulturní záležitost.

Moc jsem se na porod těšila, a dokonce se nemohla dočkat, až tento neuvěřitelnýázrak poznám já sama. Toužila jsem prožít úžasný transformační zážitek, ale také ostatním ukázat, že se ve vnímání porodu mylí – což není ta nejlepší motivace, ale byla jsem na začátku své cesty.

První těhotenství jsem prožila jako zamlklé a byla to velmi náročná zkušenost, která pro mě znamenala nepříjemné střetnutí se zdravotním systémem. I tuto ránu jsem musela zaléčit o mnoho let později, protože v daný okamžik jsem se nechala ovlivnit častým míněním společnosti, že o nic přece nejde, budu mít ještě spoustu dětí, a navíc o dítě se přece ještě nejedná... Když jsem pak otěhotněla znovu, nedokázala jsem v těhotenství najít klid, pociťovala jsem mnoho stresu a břicho mi neustále tvrdlo. Když pak ve 26. týdnu nastal porod, vůbec jsem si nepřipustila, že rodím. Přičítala jsem již pravidelné stahy dělohy – vlny – potížím, jež jistě brzy ustanou, odjela jsem do menší porodnice, kterou jsem považovala za vstřícnou, protože intuice mi jasně říkala, že doma není v tuto chvíli pro miminko bezpečno. Porod byl v tu chvíli pravděpodobně již neodvratný a běžel zcela sám svou vlastní cestou. Z malé porodnice mě

tedy odeslali do porodnice s nejvyšší neonatologickou péčí. Skutečnost, že opravdu porodím, jsem se dozvěděla od lékaře asi 20 minut před samotným narozením syna.

Intuitivně jsem to ale cítila dlouho předtím. Chodila jsem neustále na záchod a byla jsem ve své bublině a instinktech, neuvažovala jsem. Vlny byly silné a nepříjemné, personál mě ale nechal o samotě, a tak jsem se během nich pohybovala na posteli alespoň z boku na bok, s pocitem, abych nikoho příliš nerušila, byla jsem totiž na sdíleném pokoji s dalšími ženami. Závěr porodu byl již v rukou lékaře. Nemluvil na mě, ale na porodní asistentku a sestru, což mi bylo velmi nepříjemné, jako bych ani nebyla přítomna. Naštěstí porodní asistentka se ke mně chovala hezky a dodávala mi informace a klid. Po narození syn zaplakal, velmi krátce mi ho ukázali a následně odnesli, protože potřeboval péči. Poprvé jsem si mohla syna pochovat až sedmý den po porodu, když se jeho zdravotní stav stabilizoval. Do té doby jsem se ho mohla pouze dotknout v inkubátoru. Vše dobře dopadlo a dnes je z něj zdravý krásný kluk, i když první rok po porodu byl náročný, zejména psychicky. Poradit si se všemi změnami bylo o to těžší, že jsem po porodu cítila zklamání ze sebe samé, z toho, že jsem nedokázala miminko donosit, a ze závěru porodu, který se z mého pohledu neodehrál citlivým a respektujícím způsobem.

Začátky mateřství nebyly snadné. Necítila jsem napojení na syna a nerozuměla jemu ani sobě. Cítila jsem velké obavy o jeho zdraví a chyběla radost i moje mateřská sebedůvěra, přestože fyzicky jsme na tom byli oba velmi dobře. Dokonce se mi podařilo syna plně kojit.

Znovu jsem cítila velký vnitřní rozpor mezi svými představami, přáními a realitou, kterou jsem prožívala. Práce na sobě pro mě neskončila. Pokračovala jsem dál a hledala možnosti pro syna, pro sebe i náš společný vztah. Nosila jsem ho v šátku a nosítku, kojila ho, chodila s ním plavat a objevovala různé možnosti výchovy, a hlavně poznávala více sama sebe a svět dítěte jinak, než jak jsem jej měla zažitý ze společenských a kulturních vzorců našich maminek a babiček. Informací bylo dost, ale bylo pro mě složité se v nich orientovat a často jsem se cítila zmatená a ztracená. Avšak postupně, krok za krokem, se mi podařilo propast mezi mnou a synem přemostit a brzy jsem se již těšila na další miminko.

V dalším těhotenství jsem pokračovala v přípravě na přirozený a laskavý porod a seznámila jsem se s pojmem HYPNOROD

– efektivní příprava na porod a práce s vlastní myslí pro mě získala vlastní jméno. Přestože jsem si myslela, že mám již dostatek informací, tato technika mě naprosto uchvátila jednoduchostí, přehledností, tím, že celou přípravu na porod propojovala dohromady.

Dokud totiž nahlížíme na věci odděleně, je těžké pochopit, jak fungují. Když ovšem tělo, mysl, pocity, emoce, slova a lidi, kterými se obklopujeme, propojíme dohromady, začne se dít krásné kouzlo.

Klíčové pro mě bylo navštívit kurz hypnoporodu také osobně, protože teoretickým znalostem z knih stále chybělo ono praktické uchopení a pochopení. To ostatně doporučujeme i vám – našim čtenářům.

Po předchozích negativních zkušenostech mě zcela přirozeně přepadla obava, že miminko opět nedonosím. Bylo ale úlevné si ji připustit, poplakat si a odevzdat tíhu věcí, které nemohu ovlivnit, „vyšší moci“, a zaměřit se na věci, které ovlivnit mohu.

Těhotenství, porod ani náš život není závod ani soutěž. Není třeba dostat jedničku anebo pochvalu.

To pro mě jako pro ženu, která vyrůstala jako hodná holka, co nezlobí a nosí samé jedničky, zároveň ale neumí říct ne, je nejistota ohledně vlastní hodnoty a nevěří si, bylo velké ponaučení. Díky hypnoporodním relaxacím a dalším technikám jsem získávala klid a potřebnou sebejistotu, abych se mohla nechat porodním procesem a miminkem zcela přirozeně vést.

Během porodu jsem si vizualizovala otevírající se květ a těšila se na každou další vlnu. Byla jsem opravdu klidná a radostná. Vnímala jsem, že je miminko v pořádku a že spolupracuje. Ten rozdíl ve vnímání porodu byl naprosto odlišný od předchozí zkušenosti.

Přežít, vydržet, přetrpět bylo pryč. Namísto toho přišla velká radost, důvěra a síla. Přestože druhý porod trval téměř stejně dlouho jako ten první, moje prožívání a vnímání bylo zcela odlišné. Když jsem si v druhé době porodní sáhla na hlavičku miminka, byla jsem to já, kdo rodí, nebyl to lékař nebo porodní asistentka. Já a miminko v dokonalé souhře.

Vše se dělo tak blízko, krásné spojení s tělem vše ulehčovalo. Přesto ale domácí prostředí, které jsem si pro porod vytvořila, nebylo v tu chvíli zcela podporující a porod postupoval pomalu. Bylo třeba udělat změnu, i v tom mi hypnoporod velmi pomohl. Naučí vás totiž neulpívat na představě – věci – osobě – pocitu a posunout se dál.

Rozhodnout se, nesetrvávat tam, kde to necítíme správně. Porod jsme tak zakončili v porodnici. Dcera se narodila během pěti minut po příjmu za podpory velmi laskavého personálu. Následoval dvouhodinový bonding – první kontakt a seznamování se s miminkem kůže na kůži – a dostalo se plného respektu všem našim dalším přáním, jako bylo miminko zatím nekoupat, neměřit a další. Zjištění, že rozhodující není místo porodu, ale fakt, zda se žena cítí podpořena a v bezpečí, pro mě bylo velmi uzdravující.

Má touha předávat ucelené informace spojující všechny aspekty porodního procesu a dodávat inspiraci a podporu ženám ve stejné životní situaci sílila čím dál více, a nakonec v roce 2017 vyústila v realizaci našeho společného projektu s Kateřinou pod názvem POROD JE KRÁSNÝ.

Můj druhý syn (čtvrté těhotenství, třetí porod) se tak trochu stal naším společným hypnoporodním miminkem. Ještě v břiše s námi absolvoval všechny naše kurzy, psal se mnou všechny články, tvořil webové stránky a instagramové příspěvky. Byli jsme celé těhotenství v krásném propojení a cítila jsem velký klid a důvěru. Důvěřovala jsem nejen porodnímu procesu, ale zejména miminku jako hlavnímu aktérovi celého děje a sobě jako prostředníkovi v tomto zázraku, který je ale zároveň naprosto normální, obyčejný.

Když se ohlásil s touhou přijít na svět, byla hezká sobota a celý den jsem obcházel stánky rodinného festivalu. Během vln jsem se jen na chvíli zastavila a oddechla si. Pak jsem měla velkou potřebu si pořádně odpočinout a šla jsem velmi brzy spát. Celou noc jsem ještě prospala a nad ránem už zkrátka nebylo možné ležet, bylo nutné vstát, tak jsem se přesunula do koupelny a napustila si vanu. Nebylo mi v ní ale vůbec příjemně, a tak jsem ji okamžitě opustila, i když v mých představách byl možný i porod do vody. Přesunula jsem se a sedla si na záchod. Po necelé hodině jsem už držela syna v náručí. Je skvělé, když známe své možnosti, máme svobodu pohybu a necháme se porodem vést.

Jak bych svůj svobodný porod popsala? Asi jako letní bouřku, silný a krásný. K mému tělu velmi jemný. Velmi klidný přes svou sílu. A tolik obohacující. Přestože jsem během necelých pěti let porodila tři děti, cítila jsem se naprosto zdravá, plná radosti a síly zvládnout veškerou péči, kterou dvě malé děti a novorozené miminko potřebují. Klidná ve svých rozhodnutích, jako bych opravdu vyrostla. Jako žena, jako matka, jako člověk.



KATEŘINA – MÁMA MAXMILIÁNA A TEODORA

Před narozením dětí jsem pracovala v jedné korporátní společnosti, kde byla většina mých pracovních aktivit zaměřena hlavně na výkon, úspěch a rychlost. Celý můj život se nesl na vlně stihnout toho co nejvíce a co nejlépe v co nejkratší době. Tento styl života a práce v mezinárodní společnosti, kde jsem stoupala po kariérním žebříčku a užívala si nové a nové funkce a pracovní kompetence, mě velmi naplňoval. Zároveň jsem se také zajímala o zdravý životní styl a kromě běhu, návštěv fitka a cvičení crossfitu jsem řešila nejen stravu, ale samozřejmě i svůj vzhled. Je vám to povědomé? Pokud ano, tak možná i pochopíte, proč mě můj vzhled a touha vypadat dobře a atraktivně přivedla na cestu velké transformace. Shodou okolností se můj blízký kamarád a trenér crossfitu Petr Růžička rozhodl upustit od trénování a přejít k józe (viz jeho projekty Pohyb je život, Škola pohybu). Po jeho vzoru jsme se spolu s manželem vydali tímto směrem a já doufala, že mi jóga a stravování dle ájurvédy zajistí to, po čem toužím, tedy hlavně hubené a pružné tělo.

V té době jsem praktikování jógy vnímala jako sportovní aktivitu, při které stačí si osvojit základní ásany a umět je díky fyzičce a pružnosti střídát jednu za druhou. Ale netušila jsem, že mě čekalo i mnohem více. Učila jsem se meditovat, pracovat s myslí, dechem, byla jsem vystavena otázkám, jak smýšlím o životě a jak k němu přistupuji. Když jsem poprvé otěhotněla, dostala jsem se přes komunitu inspirativních lidí okolo jógy a ájurvédy k myšlence, že by k mému porodu mohla být přizvána jistá žena, která by mi údajně mohla být oporou a pomocí. Tato myšlenka se mi zpočátku vůbec nelíbila a nepřipadala mi ani trochu lákavá. V té době mi ani nebylo příjemné pobývat v ženském kolektivu a řešit ženská témata. I přesto osud zařídil, že jsem začala chodit na těhotenské cvičení a poté s manželem i na předporodní kurz k jedné velmi milé, moudré a přátelské ženě.

*Psal se rok 2013 a já čekala své první miminko a připravovala jsem se na svůj první porodní prožitek. Je možná zřejmé, že jsem bývala ženou, která měla ráda vše pod kontrolou. **Snažila jsem se nic nenechávat náhodě, a tak jsem se i na porod velmi svědomitě připravovala.** Byla jsem přesvědčená, že je velmi důležité mít správný porodní tým, správné lidi okolo sebe. Proto jsem spolu s manželem vybrala porodnici, která nám byla sympatická, a domluvila se*

s doulou i doktorem. Tyto osoby spolu s vybranou porodnicí jsem vnímala jako záruku a pilíře laskavého a přirozeného porodu, na který jsem se soustředila. Nebrala jsem v potaz, že by nakonec z jakýchkoliv důvodů nemuseli být u mého porodu přítomni a že bych na porod mohla zůstat úplně sama. Zároveň jsem začala cítit, jak se v průběhu těhotenství mění mé osobnostní nastavení a hluboko ve mně dochází k neznámé proměně. Neočekávaně jsem si užívala pozornost, laskavost, lidskost, kamarádkost a oporu duly, které jsem za to dodnes vděčná. Vytvořila jsem si k ní silné pouto spojené s pocitem uvolnění, klidu a důvěrou, že můj porod spolu zvládneme. V hypnoporodním jazyce bychom mohli mluvit o tzv. „kotvě“ či „spouštěči“, fungujícím na principu Pavlovova reflexu.

V životě k nám přichází situace, které nejsou dobré, nebo špatné, ale jsou pro nás z nějakého důvodu důležité. Můj porodní příběh totiž najednou nabral úplně jiný směr. Má dula mi oznámila, že je velmi pravděpodobné, že ze závažných rodinných důvodů nebude kolem termínu mého porodu k dispozici. Já si ale moc přála mít ji u porodu a ona mi chtěla pokud možno co nejvíc vyjít vstříc. Proto jsme se spolu domluvily, že zkusíme mého syna pobídnout, zdali by chtěl přijít na svět o něco dříve, abych mohla mít svou dula po boku. Proběhla tzv. „vyvolávací masáž“, která zřejmě Maxmiliána vyzvala k prvnímu důležitému kroku, a porod se ozval. V noci na 20. prosince mi odtékala plodová voda. Ať jsem se sebevíce připravovala či si představovala, jaký tento moment bude, dnes už vím, že připravit se na něj opravdu nedá. Každá ho prožijeme po svém. Já zareagovala následovně: prudce, ve velkém šoku a překvapení jsem vstala z postele, kde byl mokrý flek na prostěradle, ihned jsem rozsvítila a trochu zmateně a nervózně jsem začala pobíhat po bytě sem a tam. Můj rozespálý manžel za mnou utíkal s ručníkem a utíral stopy vody, které po mně zůstávaly na podlaze. Pobíhali jsme po bytě jako dvě zmatené mouchy. Pak jsme se zastavili a domluvili se, jak budeme postupovat dál. Velmi dobře si pamatuji tu krásnou atmosféru plnou vzrušení a očekávání nových zážitků. Upozorňuji, že mi zatím pouze odtékala plodová voda, ale stahy dělohy (vlny) ještě nenastaly. Zavolali jsme mé milované dule, která mi s těžkým srdcem řekla, že se porod bohužel rozjel v tu nejméně vhodnou chvíli a nemůže mi být k dispozici tak, jak předem avizovala. Kontaktovali jsme i domluveného doktora, který byl ale indisponován, protože se právě účastnil vánočního večírku

a požil velké množství alkoholu. Vše to završila poslední informace, že nás do porodnice bohužel nemohou v tomto dřívějším termínu přijmout kvůli plné kapacitě. Inu, mé tři základní pilíře, které mi měly zajistit přirozený porod, se zbortily.

Nakonec nás přijali v jiné porodnici, kde jsme zůstali dalších 24 hodin. Během té doby se v nemocnici střídaly směny a my se potkali s různými zaměstnanci... K porodu jsem přistupovala spíše jako k dalšímu úkolu, na němž musím pracovat. Byla jsem ve velkém napětí, upínala jsem veškeré své úsilí, vůli a fyzickou sílu k tomu, abych každou vlnu, která přišla, „utáhla“ a vydržela jako ta správná sportovkyně. Bohužel můj přístup byl v rozporu s celým porodním procesem a mé otevírání bylo pomalé. Po 22 hodinách za námi do porodnice dorazila má milovaná dula. Když vstoupila do místnosti, nesmírně se mi ulevilo a získala jsem pocit, že porod spolu zvládneme.

Pocítila jsem to i na celém porodním procesu; jak si začínám být jistější, jak každou vlnu, která přichází, vítám, jak mi povzbuzující slova duly dodávají energii, jak se uvolňuji a mám chuť pokračovat dál. Bohužel, po 23 hodinách nastal velký zvrat. Lékařský tým se začal objevovat na porodním pokoji čím dál častěji, a nakonec jsem souhlasila s provedením císařského řezu z důvodu nepostupujícího porodu. V nitru jsem ale cítila, že bych spíše potřebovala čas a psychickou podporu a že bych to mohla zvládnout. Tato vnitřní křivda mě doprovázela ještě několik měsíců. Vzhledem k tomu, že jsem byla žena orientovaná převážně na výkon, tak jsem volbu císařského řezu vnímala jako svoje osobní selhání, které se projevilo i v mé poporodní depresi a v těžkostech při péči o miminko. Nicméně při samotném porodu jsem byla nesmírně vděčná za přítomnost mé duly, která v tu chvíli vykomunikovala na tehdejší dobu nestandardní podmínky. Vyřídila možnost bondingu přímo na sále a novorozeného Maxmiliána mi položili na rameno. Na tento okamžik nikdy nezapomenu. Moment, kdy se potkaly naše pohledy a já ucítila jeho nahé a teplé tělíčko na své hrudi, byl jeden z nejkrásnějších v mém životě. Poté byl připraven na bonding manžel vedle ve vyhřáté místnosti. Od té doby začali ženám v této porodnici nabízet bonding po císařském řezu častěji a častěji a nyní je to pro ně zcela běžná součást procesu. Dále nám dula asertivně dohodla, že bylo koupání Maxíka odloženo na později, aby se mázek mohl vstříbat spontánně a on tak získal

co nejvíce pro něj prospěšných bakterií. V roce 2013 jsme byli první, komu bylo umožněno prožít bonding přímo na operačním sále. Tato zkušenost se osvědčila a postupně ji začala porodnice nabízet stále častěji.

Zpětně vnímám, hlavně díky hypnoporodu a józe, že porod mého prvorozeného syna byl pro můj osobní růst velmi důležitý zážitek a dar. Mnohem lépe jsem pochopila, jak je v životě, ale i u porodu důležité najít v sobě dostatek pokory, abychom byli schopni přijmout situaci takovou, jaká je, i když se nám nelíbí nebo neprobíhá podle našich představ. Jak je důležité naučit se vyhnout zbytečným výčitkám a vnitřní, někdy až nekompromisní kritice. Ted' vím, že vše se odehrálo přesně tak, jak se odehrát mělo. A já jsem dělala to nejlepší, co jsem v danou chvíli mohla. Navíc je velmi důležité dopřát vašemu miminku jeho vlastní cestu na tento svět. Ne vždy jsou naše představy totožné s realitou. Nic není špatné. Ať žena porodí jakkoliv, měla by se vždy cítit respektovaná, milovaná a dostatečná.

„ŽENY, POKUD PROŽÍVÁTE NĚCO PODOBNÉHO, PROSÍM,
BUĎTE K SOBĚ LASKAVÉ. KAŽDÝ POROD JE PRO ŽENU
TRANSFORMAČNÍ A ZÁSADNÍ. VŠECHNY JSME BOHYNĚ,
KTERÉ DÁVAJÍ ŽIVOT.“

Kateřina

Psal se rok 2015 a já podruhé otěhotněla. S mou blízkou kamarádkou Petrou jsme společně prožívaly péči o naše prvorozené. Navzájem jsme se podporovaly a sdílely myšlenku, že porod je přirozená součást života ženy a že každá zdravá žena byla stvořena k tomu, aby porodila jemně, lehce a pohodlně. V souladu s tím jsem se na druhý porod už připravovala za pomoci hypnoporodních a jógových technik. S manželem jsme absolvovali předporodní kurz, který pro nás byl zásadní hlavně v tom, že jsme si vyjasnili své představy o porodu. Vedli jsme společný dialog. Popovídali jsme si o našich obavách a různých podobách strachu, které by mohly bránit v krásném a posilujícím porodu. Manžel si našel svoji možnou roli u porodu, a hlavně mě podpořil slovy, že jsem bohyně a on věří, že mohu porodit laskavě a jemně, a to vaginálně, i když první porod byl veden císařským řezem.

Začala jsem se připravovat na svůj druhý porod za pomoci hypnoporodních technik (afirmace, vizualizace, relaxace, dechová cvičení), znovu jsme si vytvořili vstřícný porodní tým, ale tentokrát jsem do toho šla s tím, že porod je hlavně o mně a že to zvládnou sama. Věděla jsem ale, že tým a odborníci jsou pro mne důležití a že vždy mohu jejich znalosti a zkušenosti využít.

Velkým rozdílem bylo, že jsem si uvědomila, že za porod jsem zodpovědná já. Vše je v mé moci a závisí na mé síle, mohu i ovládat, jak dlouho porod bude trvat a jaký bude. Nejzásadnější pro mě bylo začít důvěřovat porodnímu procesu, začít důvěřovat miminku a dovolit si porod užít.

Navíc ze zahraničních dat a statistik vyplývalo, že úspěšnost VBAC (vaginální porod po předchozím císařském řezu) dosahuje až 77 %. Díky hypnoporodu, józe a předchozí zkušenosti jsem k porodu přistupovala s větší pokorou, počítala jsem s tím, že porod může mít jakýkoliv průběh i výsledek. Měla jsem široké možnosti. Začala jsem se na porod těšit jako na neznámou cestu plnou dobrodružství. Porod mého druhorozeného syna byl laskavý, pohodlný a měkký. Porodila jsem ho do porodního bazénku v mnou zvolené porodní poloze za účasti mého milovaného muže a také v přítomnosti respektujícího porodního týmu. Navíc jsem mu dopřála prožitek lotosového porodu (vysvětleno v kapitole Pupeční šňůra). Celý porod jsem si užila v jeho naprosté ryzosti. Prožila jsem blízké a intimní setkání sama se sebou.

Cítila jsem se respektovaná, milovaná, podporovaná a ve své porodní síle. I když jsem prožívala různé emoce přes závratné výšiny až po hluboké propasti, cítila jsem se silná a věděla jsem, že vše, co se děje, je v pořádku. Tímto prožitkem jsem si zahojila svou zraněnou ženskou energii a utvrdila se, že lze porodit přirozenou cestou i po císařském řezu.





2.

JAK SMÝŠLÍME O PORODU



Kdybyste teď zavřeli oči a představili si porod, jaké obrazy se za vašimi víčky objeví? Jaké pocity a emoce k vám budou přicházet? Dejte si chvíli čas a vyzkoušejte si to.

Žijeme ve společnosti, která porod vnímá určitým způsobem. Často jako lékařsky vedenou záležitost, kdy žena leží na lůžku a trpí, je koučována, co má dělat, otec omdlévá, lékař zasahuje – „rodí“ ženu. Prostředí je nemocniční, sterilní, všude je ostré světlo, nástroje a přístroje. Je přítomno více osob v bílých pláštích. Takto vidáme porod ve filmech a seriálech. Tak se o porodu píše ve zpravodajství. Celá společnost, často včetně ženy, která porodila, vyzdvihuje práci lékaře, bez něhož by to neztvárdla. Ozývají se i názory, že je lepší se na porod nepřipravovat, protože se na něj připravit nedá a v porodnici je přece zkušený personál, který ženě řekne, co má dělat. Ano, tak může porod vypadat a vypadá tak poměrně často, ale nemusí, není to jeho původní podoba, je to podoba, kterou jsme vytvořili my a my ji můžeme opět změnit.

Denně nám projde myslí neuvěřitelné množství myšlenek, vědci uvádějí, že více než šest tisíc (IFL Science), často to ovšem nejsou myšlenky naše. Jsou to myšlenky lidí, s nimiž hovoříme, jejich pocity a emoce, jsou to obrazy a informace, které vidíme a slyšíme v médiích, jsou to myšlenky těch, jimiž se obklopujeme v práci, ve svém volném čase mezi přáteli, ale také ve své rodině. Zkuste si odpovédět na otázku: Jak pečlivě si tyto myšlenky vybírám? Vedou mě v mém životě směrem, kterým si přeji opravdu jít? Možná se jimi spíše necháváme unášet a bereme si je za vlastní, přestože s nimi nesouhlasíme a přáli bychom si je nemít, ale nevíme, jak toho dosáhnout.

V každodenním sledu událostí může být těžké zastavit se a všimnout si těchto neustále se opakujících myšlenek, vybrat si, které si chceme ponechat, a ostatní nechat odejít. Chce to určitý trénink a motivaci. Nestane se to samo od sebe.

Také proto vznikl projekt **Porod je krásný**. Zahrnuje jak předporodní přípravu spojenou s technikami hypnoporodu a jógy, tak

„COKOLIV SLYŠÍME, JE NÁZOR, NIKOLIV
FAKT. COKOLIV VIDÍME, JE ÚHEL POHLEDU,
NIKOLIV PRAVDA.“
Marcus Aurelius

přípravu na období po porodu, kojení a období šestinedělí **Krásné šestinedělí**, protože porodem příběh nekončí, ba právě naopak.

Smyslem projektu je nabídnout možnosti a způsoby, jak se zastavit a svoje myšlenky si prohlédnout. Každý člověk je jedinečný a vytváří si svůj vlastní svět. Často si neuvědomujeme, jak velký dopad mají naše myšlenky na naše fyzické tělo, přestože dobře známe situace, kdy nám pouhá myšlenka na nepříjemnou událost způsobí bolest hlavy či sevřený žaludek, a naopak myšlenka na intimní večer s naším partnerem vzrušení. Vzhledem k porodu tento mechanismus nepoužíváme, a vytváříme tak porodnímu procesu zbytečné překážky na straně hlavy i těla.

Pokud se chceme v běžném životě uvolnit, také si k tomu vytváříme vhodné podmínky... příjemnou hudbu, přítmi, oblíbenou vůni, klidné, ničím nerušené prostředí na místě, kde se cítíme bezpečně. To samé potřebuje žena pro klidný a hladký průběh porodu.

Zkuste si vzpomenout, kdy jste se naposledy cítili ve stresu. Jak se vám v té situaci dařilo? Šlo vše hladce a měli jste z toho dobrý pocit? Žádná situace, která probíhá ve stresu, nedopadne tak dobře, jako kdybychom zachovali klid. Zachovat klid je ovšem umění, kterému je třeba se naučit.

Porod je bezpochyby velkou novou událostí a je přirozené, že z ní můžeme mít stres.

Často nevyužíváme vědomě naše myšlenky, aby nám sloužily a vedly nás tam, kam si přejeme jít. Spíše se stáváme sluhou těchto myšlenek a necítíme se kvůli tomu vůbec dobře. Každý, kdo se ale rozhodne s tím něco udělat, se může zastavit, zklidnit a zpomalit na pár okamžiků během dne, odložit všechn ten chaos a hluk vnějšího světa a podívat se do svého světa vnitřního, pokud ovšem chce. Není třeba „umět“ meditovat. Již v okamžiku, kdy si v tichosti sami sednete a zavřete oči, meditujete. Samozřejmě že myšlenky k vám budou přicházet a vy se nemusíte snažit je okamžitě zaplašit a usilovat o „prázdnou“ hlavu. Zpočátku je naopak pozorujte. Jaké myšlenky se stále opakují? Co zaměstnává vaši hlavu? To vám mnohé napoví.

Žádný kurz, kniha, dula nebo porodní asistentka to neudělá za vás. Každá žena má v sobě všechny potřebné odpovědi, jak prožít laskavý porod, a není třeba ji to učit.

Tedy v ideálním případě. V praxi se totiž setkáváme s potřebou se naopak odnaučit všechny mýty a nepravdy a zvyky, které nám dobře neslouží. Za celý svůj život jsme nasbírali mnoho přesvědčení a vzorců

spojených s tematikou těhotenství, porodu, péče o dítě, ale i o tom, co to znamená a obnáší být ženou, a to vše se pak nevědomě projevuje v našich postojích a směřuje nás k určitým činům, nebo naopak nečinnosti – pasivitě. Představte si, že jste například celý život slýchali, že žena se musí pro dítě obětovat nebo že chováním se miminko rozmazlí atd. Zkuste si dát chvíli čas a zamyslet se nad svými osobními přesvědčeními, protože nic nás neovládá více než právě naše přesvědčení.

Příprava na porod pro vás může být velmi užitečná, může být inspirací na vaší cestě a podpořit vás ve vašich pocitech a rozhodnutích. Ten největší strach pramení z neznámého. Naše mysl má ohromnou představivost a dokáže si vyfantazírovat ty nejdivočejší představy tam, kde nezná skutečnost.

Dostatečně se tedy informovat znamená i rozpustit většinu svých obav.

„Je to asi naivní, ale já jsem si třeba odnesla z dětství a dospívání dost nepodložených informací, myslela jsem si například, že se miminko musí narodit do dvou hodin od prasknutí plodové vody, jinak bude ohroženo na životě. Také jsem se bála, že pochva zůstane po porodu otevřená na deset centimetrů...“ Petra.

Naše fantazie a chybná přesvědčení mohou být opravdu divoká. Když se seznámíte s realitou, pravděpodobně vás to uklidní.

Kolik času v životě strávíme strachem z toho, co se nikdy nestane? Víte, že naprostá většina žen – zdravotníci uvádějí přibližně 80–85 % – je zcela fyziologická a může mít naprosto fyziologický porod? I ve zbytku procent, pokud je třeba nějaké zvýšené pozornosti, opatrnosti či dopomoci, mohou žena i miminko prožít porod velmi laskavým a respektujícím způsobem.

SLOVA JAKO KLÍČ

Naše kultura přisuzuje velký význam verbálnímu – slovnímu vyjádření. **Slova jsou nejvýznamnější částí naší komunikace.** Jiné národy komunikují více nonverbálně, gesty, úsměvem, řečí těla. My ovšem velmi trváme na slovech a přisuzujeme jim opravdu velký

význam. Za použití různých příslovcí vytváříme neustálá hodnocení a vzbuzujeme v druhých různé pocity a emoce...

Vysvětlíme si to na příkladu ženy, která rodí a její děložní hrdlo je otevřené přibližně na 3 cm. Pokud jí tato skutečnost bude sdělena slovy „Jste otevřená **TEPRVE na tři centimetry**, moc to nepostupuje, nic se neděje, to bude trvat ještě dlouho“, v ženě vznikne pocit, že není dost dobrá, nejde jí to, je to špatně, nezvládne to, a celý porod se může prodloužit nebo i zcela zastavit, vznikne stažení těla a miminko nemůže hladce postupovat na svět. Přichází emoce strachu. Zatímco když stejnou skutečnost ženě komunikujeme slovy „Jste otevřená **JŽ na tři centimetry**, vedete si výborně, pokračujte, jste úžasná“, žena v tomto případě vnímá úspěch, radost, motivaci a porod může zdárně pokračovat, žena se uvolňuje, a vytváří tak prostor pro hladké narození miminka. Podporujeme ženu v jejích kompetencích a podporujeme její sebedůvěru. Vytváříme klidné místo pro klidné narození miminka.

S ženami v období těhotenství nebo přímo u porodu se ale velmi často hovoří negativně, zmiňují se i zanedbatelná rizika, a vytváří se tak napětí a stres, jež není vhodný pro ženu, ale samozřejmě ani pro miminko, které v těhotenství i při porodu vnímá pocity a emoce ženy.

Na dalším příkladu snadno pochopíme, jak se bude cítit žena, která si přeje родit přirozeně vaginálně po předchozím císařském řezu, když jí bude neustále komunikováno především riziko ruptury dělohy, které ovšem činí přibližně 2 promile (Fitzpatrick et al., 2012), namísto informace, že má 99,8% pravděpodobnost, že její děloha porod skvěle zvládne. Víte například, že kondomy mají spolehlivost ochrany před početím pouze 85–98% (dle Technologie kontracepce, 19. vydání), ale společensky je vnímáme jako velmi bezpečné? Zaměřujeme se totiž na to pozitivní – na vysoké procento pravděpodobnosti, že nám poskytnou ochranu, i když to není zdaleka ochrana stoprocentní. V těhotenství a při porodu často po ženách chceme, aby se soustředily pouze na rizika. Stoprocentním způsobem ale nelze ochránit nic. Život zkrátka vždy přináší určitá rizika a porod je bezpečný tak, jako je život sám.

Negativní komentáře v těhotenství nebo při porodu ovšem nepřichází pouze zvenčí. **Samy sobě jsme největšími kritiky.** Samy se sebou hovoříme často velmi hrubě, nevážíme si svého fyzického těla ani svého intelektu. Ponižujeme samy sebe, nevěříme si a nelze se pak divit, že se nám nedaří. Stačí na něco zapomenout a hned samy