



Text brožury:

Zuzana Štormerová, BSc.
Porodní dům U čápa, o.p.s., www.pdcap.cz

Grafické zpracování:

STUDIO aha!, www.aha.cz

*Společnost Porodní dům U čápa, o.p.s. děkuje
STUDIU aha! za bezplatné grafické zpracování brožury.*

Možnost
informované
v o l b y

Porodní
p ř á n í



Porodní přání



Každá žena, která očekává narození miminka, si přeje, aby vše dobře dopadlo, aby porod proběhl bez komplikací, a aby ona i miminko byly pořádku. Bezpečný porod je všeobecným přáním snad všech žen.

Co se skrývá pod pojmem bezpečný porod? Co pro bezpečí své i svého miminka mohou udělat ženy samy?

Příroda za miliony let vyvinula velmi spolehlivý, po statisíciletí fungující, způsob rození dětí. Přirozený porod, tedy porod bez zbytečných zásahů, je pro zdravou ženu zdravý a bezpečný fyziologický proces, u kterého platí, že čím méně se do něho zasahuje, tím lépe.

S rozvojem společnosti, stále přibývajícím počtem dětí a snahou poskytnout péči co největšímu počtu žen najednou, se porody centralizovaly do nemocnic – porodnic. V nemocnici byla vždy stálá služba, vždy dostupné porodní asistentky a lékaři. Mnohem méně zdravotníků bylo schopno se postarat o mnohem více žen najednou. V době, kdy se porody centralizovaly do nemocnic, byla pro mnohé ženy možnost porodit v porodnici přímo darem. Nemocnice jim poskytla čisté prostředí, hygienické zázemí a klid pro odpočinek, který mnohdy doma neměly.

S postupem času a stále větším vytížením porodnic začalo nabývat na důležitosti ekonomické hledisko provozu porodnických oddělení, a to do té míry, že ekonomika převážila nad podporou přirozeného běhu porodu. Převážila snaha porod urychlit a efektivně ekonomicky využít prostory i zaměstnance porodnice. Hromadná péče o spoustu žen si vynutila rozvinutí řady zaběhnutých postupů a zásahů, jejichž cílem bylo urychlení porodu a příprava porodní místnosti pro další rodící ženu.

Hledisko kvantity začalo převažovat nad osobním přístupem a individuální péčí. Zásahy do běhu porodu cíleně urychlující porod, které byly svého času účelové, postupně přešly ve zvyk a začaly být považovány za normální.

Dnešní, zvláště velké porodnice, používají stále své zaběhnuté postupy, které spoustě žen nevyhovují, a na které nejsou mnohdy připraveny ani ještě nenarozené děti. Jen málo zdravotníků si dnes uvědomuje, jak moc takové zásahy zvyšují riziko vzniku komplikací, které je pak nutné náhle a rychle řešit. Svěřili-li se žena během svého porodu do ústavní péče, musí do značné míry přijmout zavedené postupy. Může však mít vlastní představu o porodu svého miminka, a prostřednictvím tzv. porodního přání může svou představu sdělit zdravotníkům a prožít porod ke své spokojenosti.

Aby žena svým porodním přáním co nejvíce podpořila zdravý průběh porodu, měla by se snažit získat co nejvíce informací o přirozeném porodu:

- Co je to přirozený porod?
- Proč je dobré, aby žena i dítě prožily přirozený porod, v čem je pro ně prospěšný?
- Proč je přirozený porod pro ženu i dítě bezpečný?
- Co může zkomplikovat přirozený porod?
- Kde mohu prožít přirozený porod?
- Kdo mi může pomoci?

Přirozený porod je takový porod, který samovolně začne, samovolně běží svým tempem a samovolně se také zakončí, aniž by do jeho průběhu bylo zasahováno.



1. Přeji si prožít přirozený porod a prosím, abyste mi v tom byli nápomocni

Veźměte v ůvahu, že přirozený porod mŮžete prožít jen tehdy, pokud vyčkáte, až se porod sám rozběhne. Pokud vyčkáte, až bude k porodu připraven organizmus matky i dítěte. Vyvolání porodu je velkým a často nebezpečným zásahem do těhotenství. Uvažovat o vyvolání porodu by měly jen ty ženy, jejichž život či zdraví jsou dalším pokračováním těhotenství přímo ohroženy, případně je-li dalším pokračováním těhotenství přímo ohroženo zdraví či život dítěte. Dříve než budete souhlasit s vyvoláním porodu, dobře se vypejte lékaře na všechna rizika, která s sebou vyvolání porodu právě ve vaší situaci přináší, a jaké komplikace mohou nastat. K vyvolání porodu se používají léky. Nikdo předem neví, jak na podané látky bude reagovat organizmus konkrétní ženy a očekávaného dítěte.

Jakmile se Vám podaří načerpat tolik informací, abyste mohla učinit vlastní rozhodnutí o tom, co si během porodu přejete, pokuste se vytvořit si tzv. porodní přání, ve kterém v podstatě shrnete svou představu o vlastním porodu.

Pokud se nastávající maminky rozhodnou přivést své dítě do světa doma, většinou o svém přání hovoří s porodní asistentkou, která se o ně bude při porodu v domácím prostředí starat. Pokud se rozhodnete prožít porod v nemocnici, předejte své napsané porodní přání při příjmu porodní asistentce, která se o vás bude starat v nemocnici.

Mnohé porodnice na svých webových stránkách uvádějí, že „umožňují“ přirozený porod, ale ve skutečnosti pak manipulují s rodící ženou tak, že je nakonec vyčerpána jen tím, jak se snaží uchránit se nejrůznějších zákroků, které ve své podstatě nejsou určeny k tomu, aby zachraňovaly zdraví či život její nebo jejího dítěte, ale jsou jen zaběhnutými zákroky běžně v nemocnicích používanými. Nejsou tedy nezbytně.

To je v dnešní době stále ještě důležité přání, protože zdravotníci jsou při své práci zvyklí používat latinských výrazů, případně „profesní hantýrku“, čemuž běžný člověk nemusí rozumět.

V souvislosti s tímto bodem je ale třeba zdůraznit, že aktivita nemŮže být jen na straně zdravotníků. Samy ženy, nebo ještě lépe jejich doprovázející partneři, pokud mají dojem, že se v dané situaci neorientují, nebo nevědí, proč lékař navrhuje to či ono, a co navrhovaný zázrok mŮže způsobit, příp.

Své porodní přání formulujte stručně a jasně.

2. Přeji si být srozumitelně a jasně inforována o všech případných navrhaných zázrocích do běhu porodu, jejich účelu a jejich možných následcích či vedlejších účinných



3. Vyjádřete svůj postoj vůči holení pubického ochlupení a vůči klystýru

jaké vedlejší účinky může mít, by se měly aktivně ptát. Pokud nejsou zdravotníci sdílní, je dobré se ptát:

- Proč chcete přistoupit k navrhovanému zákroku?
- Existuje ještě jiná cesta?
- Co předpokládáte, že se následkem zákroku stane?
- Co by se stalo, kdybyste navrhovaný zákrok neprovedli?
- Lze navrhovaný zákrok provést později?

Pokud holení pubického ochlupení není součástí životního stylu ženy, nemá holení u porodu žádný opodstatněný důvod. Jiné je to s klystýrem. Pokud porod samovolně nezačal intenzivnějším vyprazdňováním, může stolice ve střevě tvořit překážku pro postup hlavičky miminka. Klystýr (nebo také očistné klyzma) je jednoduchý a neškodný způsob, jak střevo vyprázdnit a prostor pro hlavičku miminka vytvořit. Ve zdravotnických potřebách lze zakoupit jednorázovou soupravu pro podání klystýru. Žena může soupravu použít ještě v domácím prostředí ještě před odjezdem do porodnice a tento fakt zmínit v porodním přání.

Úlevové pozice



Na počátku I. doby porodní je nesmírně důležité, aby žena odpočívala a zbytečně se nevysílila

Úlevové pozice pomáhají nejen k odpočinku, ale také k uvolnění pánve. Míminku pomáhají zaujmout výhodnou pozici pro postup pánví.



4. Nepřeji si umělé protržení vaku blan



Vak blan „drží“ celé plodové vejce pohromadě. Je naplněn plodovou vodou a podílí se na udržení optimálního prostředí pro vyvíjející se a posléze rodící se dítě. Je velice kluzký, zvláště jeho vnitřní strana, která je nadto smáčena vazkou plodovou vodou, a tak je vytvořena velice kluzká plocha.

Při porodu se hlavička miminka musí protáhnout pánví. Kostěné prostory, kterými hlavička dítěte musí projít, jsou natolik úzké, že se mnohdy hlavička musí poněkud zformovat, aby se vůbec pánví protáhla. Čím větší miminko, tím více času bude potřebovat. Neporušený vak blan a v něm zachovalá plodová voda mohou dítěti v jeho úsilí protáhnout se pánví pomoci právě tím, že tvoří tak kluzké médium.

Někdy se stane, že vak blan praskne ještě před tím, než začne skutečný porod. Někdy praskne na počátku porodu. V takovém případě bude kluzké médium tvořit jen odtékající plodová voda. Hlavička rodičeho se dítěte nebude chráněna malou vrstvou tzv. přední plodové vody. Dítě svůj úkol narodit se také zvládne, ale dá mu to více práce a hlavička bude mít otačenou (vytvoří se tzv. porodní nádor).

Pokud odtéče plodová voda před porodem nebo na jeho počátku samovolně, nedá se nic dělat, matka i dítě to musí také zvládnout. Otázkou ale zůstává, proč by měl kdokoli uměle těžší podmínky pro dítě vytvářet?

Porodní pozice



Poloha na boku bývá ženám příjemná. Je jednou z pozic, ve které dochází při opatrném tlačení k minimálním nebo žádným porodním poraněním.

Startovací pozice je výhodná pro ženy, které chtějí mít při porodu pocit volnosti, soběstačnosti a nezávislosti. Je také výhodná v případě, že by žena náhodou zůstala při porodu miminka sama.



Výhodnou pozicí v případě, že miminko postupuje pomalu, zvláště u prvorodiček, je pozice na bobku. Je ale velmi důležité, aby žena zaujala tuto pozici jen v době kontrakce, mimo ni by se měla postavit nebo ležet.

Pozice na všech čtyřech snižuje pravděpodobnost porodního poranění matky na minimum. Zpomaluje postup hlavičky v závěru porodu.



5. Nepřeji si, aby mi během porodu byly podány léky

Pokud není porod uměle vyvoláván, podávají se v nemocnici zdravým ženám během porodu většinou tři okruhy léků.

a) lék na posílení porodních stahů (kontrakcí)

Tímto lékem je Oxytocin. Jeho účelem je posílit porodní stahy, kontrakce, a urychlit tak porod. Problém je ale v tom, že rodící se dítě musí během porodu vykonat spoustu složitých pohybů a hledat si optimální cestu ven.

Musí se různě pootáčet. To může dělat jen tehdy, když na něj nepůsobí porodní stah, jehož účelem je posunovat miminko směrem k pánevnímu východu. Proto přicházejí stahy ve vlnách a proto jsou mezi nimi přestávky na oddech. Při stahu je dítě posunováno kupředu, mimo stah upravuje svou pozici. V průběhu přirozeného porodu jsou stahy a chvíle odpočinku ve vzájemném souladu. Stahy jsou silné jen natolik, aby je dítě i matka zvládly. Porod bez Oxytocinu sice může trvat déle, ale je velmi pravděpodobné, že hned po porodu budou jak matka, tak dítě fit a bez stresu.

Je běžné, že každý člověk reaguje jinak na stejný podaný lék. U každého člověka se mohou také projevit jiné vedlejší účinky. Je-li lék podán matce, budou reagovat hned dva lidé – matka a dosud nenarozené miminko. Některé ženy a jejich děti snesou podání Oxytocinu bez problému. Porod se urychlí – jeho žádoucí účinek se projeví, vedlejší nikoli. Jiné ženy mohou pociťovat uměle posílené stahy jako nesnesitelně bolestivé, vyčerpávající. A některé děti se následkem příliš velkého tlaku, který mohou uměle posílené stahy vyvolat, dostanou do stresu. Pak je mnohdy třeba rychle ukončit porod císařským řezem.

b) léky na uvolnění porodních cest

Při přirozeném porodu takových léků není třeba. Porodní cesty se otevírají v harmonii s působícími stahy. Pokud je žena v celkovém větším napětí na počátku porodu, třeba proto, že poprvé prožívá zcela novou situaci, je možné s úspěchem použít Bachovu krizovou esenci (tzv. kapičky první pomoci).

Porodní pozice



V „závěsové pozici“ se žena většinou dokáže uvolnit a dítě pustit



Variantou pozice ve dřepu je *pozice na porodní stoličce*. Ani na porodní stoličce by žena neměla sedět dlouho. Mohlo by dojít k otoku vulvy a následnému většímu porodnímu poranění.

Mimo stah by se měla vždy postavit, zaujmout pozici na všech čtyřech nebo si lehnout na bok.

Není-li k dispozici porodnická stolička a pokud se žena v jiné pozici nedokáže uvolnit, je výhodné doporučit jí, aby se posadila na několik kontrakcí na toaletu. Uvolní se pak lépe.

Na přesun na vhodnější místo k vlastnímu porodu dítěte je vždy dosti času.





V případě, že buď následkem vyvolávání porodu, nebo snahy o posílení stahů, porodnická branka oteče a ztuhne, bývá třeba použit lék, jehož hlavním účelem by mělo být uvolnění napětí tkání, potažmo uvolnění branky. Vedlejším účinkem takového léku může být malátnost, pocit točení hlavy a snížení intenzity děložních stahů. Někdy dokonce silnější poporodní krvácení.

c) léky proti bolesti

Většinou se v nemocnicích používají buď opiáty nebo epidurální analgezie. Ani jeden lék není bez rizika. Na webové stránce www.porodnice.cz je uvedena tato definice: Epidurální analgezie je přechodné přerušování nervových vzruchů podáním anestetika/analgetika do epidurálního prostoru v oblasti páteře. Možné komplikace nebo vedlejší účinky epidurální analgezie:

- Přechodný pokles krevního tlaku
- Krvácení v místě vpichu
- Alergická reakce na podané anestetikum
- Po výkonu úporná bolest hlavy
- Bolesti zad
- Horečka u novorozence

A bez rizika není ani podání opiátů. Citlivější žena může mít pocit omámení, může se jí i několik dní po porodu točit hlava, což znesnadňuje pohyb a kontakt s dítětem. Děti, rodící se ženám, které jsou pod vlivem opiátů, se často hůře orientují v úzkém prostoru, kterým procházejí, bývá snížena jejich vnímavost vůči rozdílnosti prostředí (uvnitř matčina těla a mimo něj), takže je zvýšené riziko toho, že se mohou nadechnout tzv. zadní plodové vody, která odtéká při porodu tělíčka dítěte. Novorozené děti mohou mít po porodu dechové potíže.

Existují přirozené metody tlumení bolesti. S pomocí partnera (nebo dudy) u porodu zvládají ženy porodní bolesti velmi dobře.

čím se zabýváme:

- vzdělávání laické i odborné veřejnosti v oblasti podpory přirozeného porodu
- poskytování nebo zprostředkování služeb pro těhotné a rodící ženy a ženy v raném poporodním období

pro nastávající rodiče:

- předporodní kurzy zaměřené na podporu normálního přirozeného porodu bez ohledu na místo, které si žena pro porod vybere

pro porodní asistentky:

- odborné kurzy zaměřené na podporu zdravého těhotenství a přirozeného porodu

dále nabízíme:

- konzultace porodní asistentky v těhotenství
- zprostředkování porodní asistentky pro předporodní péči (těhotenskou poradnu)
- zprostředkování porodní asistentky pro konzultace a péči během normálního porodu
- laktační poradenství
- konzultace vedoucí k urychlení rekonvalescence po porodu

Sídlo a pošt. adresa:
Augustinova 2070/2
Praha 4

Poradna:
Lesní 654/15
Praha 4, Kunratice

Telefon:
602 958 396

Mail:
info@pdcap.cz

6. Přeji si, abych se mohla během celého porodu volně pohybovat

Zde je důležité zdůraznit, že porod končí porodem placenty. Rodící žena by měla mít možnost vyhledávat úlevové pozice během první doby porodní a vhodné porodní pozice během druhé doby porodní. Pro dobrý a bezpečný průběh závěru porodu je důležitá možnost vyhledávat takové pozice, které pomohou miminku protlačit se úzkými porodními cestami ven. Žena musí mít možnost pozice střídát po jedné až dvou kontrakcích. Pomůže tak miminku v postupu na tento svět a kontrakce pro ni budou mnohem snesitelnější. Změna pozice ve třetí době porodní může napomoci i porodu placenty.

7. Přeji si, abych mohla v závěru porodu tlačit podle svých pocitů

V nemocnici je možné se často setkat s velmi úspěšným přístupem k závěru porodu. Často se stane, že jakmile lékař nebo porodní asistentka zjistí, že je porodnická branka otevřena, začne ženu nutit, aby tlačila co nejvíce může, aby byl porod co nejrychleji ukončen. Pokud ale žena začne intenzivně tlačit v době, kdy hlavička dětátka ještě neprošla pávní, může se stát, že se dětátko poměrně rychle dostane do stresu, a z objektivních důvodů bude třeba porod co nejrychleji ukončit. Většinou pomocí kleští. Pokud se sice hlavička dětátka již dostala na dno pánevní, ale měkkým tkáním, které hlavičku obklopují, není poskytnut dostatek času, aby se mohly dostatečně rozvinout, je rodící žena vystavena poměrně velkému riziku velkého poranění.

Originální květové esence Dr.Bacha pomoc v těhotenství, při porodu i době poporodní

Je známé, že během těhotenství je nastávající maminka vystavená různým emocionálním náladám a často i zbytečným vnitřním obavám a strachům. Hromada myšlenek, občasné nejistoty či přehnané emocionální reakce, ranní nevolnosti, fyzická únava....To všechno jsou situace, ve kterých právě originální květové esence Dr.Bacha přináší bezpečnou a zcela přirozenou pomoc, emocionální rovnováhu, duševní a fyzickou sílu a pohodu.

Právě řada RESCUE[™] produktů, ve formě kapek, spreje, cucavých pastilek či krému nebo gelu se přímo v období těhotenství a porodu i době poporodní doporučuje a to hned z několika důvodů:

- jedná se o zcela přírodní produkt, bez jakýchkoliv vedlejších účinků
- přináší ve fázi porodu psychickou podporu a pomáhá zvládat jakékoliv nečekané překážky hladce a bez většího napětí či stresu
- harmonie a klidná psychická rovnováha je důležitý předpoklad pro klidný průběh nejen v období radostného očekávání ale i v době poporodní.



RESCUE[™] produkty zakoupíte i ve Vaší lékárně !



Pro více informací navštivte naše webové stránky www.bachovaterapie.cz

Může-li se žena během přirozeného porodu chovat podle své intuice, bude dítětko postupovat „opatrně kupředu“, a to poskytne tkáním dostatek času k tomu, aby se rozvinuly. Tento postup značně snižuje riziko velkého poranění i nutnost provedení nástřihu (episiotomie).

Stejně tak jako pro ženu, je i pro dítětko bezpečnější, chová-li se matka podle svých pocitů. Organismus ženy do značné míry přizpůsobí intenzitu kontrakcí schopnostem a potřebám dítěte. Pravděpodobnost, že se dítětko dostane v závěru porodu do stresu, je tak velmi malá.

8. Nepřeji si, aby byl proveden nástřih

To je velice logické přání. Nástřih je poměrně velké a nepříjemné záměrné poranění rodící ženy s odůvodněním, že je to prevence proti velké tržné ráně. Někdy se stane, že se nůžkami poraněné tkáně dokonce ještě dále roztrhnou, a výsledné poranění je neporovnatelně větší než to, které by možná vzniklo bez nástřihu. Možná by dokonce ani nevzniklo. Bolestivost takového poranění je poměrně velká a hojení často zdlouhavé.

Pokud je rodící ženě poskytnuta podpora ze strany jejího doprovodu a porodní asistentky, aby zvládala závěrečné kontrakce v klidu, pokud se může volně pohybovat a vyhledávat úlevové pozice, nebude mít sama sklon porod co nejrychleji ukončit. Tkáně obklopující hlavičku dítětko budou mít dosti času na to, aby se pomalu roztáhly, a je velmi pravděpodobné, že za takových podmínek porodí i žena prvoroďička s minimálním, nebo dokonce žádným poraněním.



Měsíčková kojenecká a dětská péče Weleda

čistá přírodní kosmetika
od prvního dne života

- **100% bio kvalita** měsíčku lékařského
- **výborná snášenlivost** i při atopickém ekzému (dermatologicky testováno)
- přípravky neobsahují **žádné syntetické konzervační látky**, barviva, parfemaci ani látky na bázi minerálních olejů vyráběných z ropy

KONTROLOVANÁ
PŘÍRODNÍ KOSMETIKA



Přípravky jsou k dostání
v lékárnách, v Klubových
prodejních Weleda,
v dm drogeriích a v drogeriích
a parfumeriích Rossmann.

Nabízíme výhodný nákup
pro členy Klubu Weleda.

Více na www.weleda.cz.



V souladu
s člověkem
i přírodou

9. Přeji si, aby
bylo dítě
po porodu
vyšetřeno
v mém náručí



Toto přání je v současných porodnicích pravděpodobně nejobtížněji splnitelné. Běžně jsou děti po porodu odneseny z dosahu matky s tím, že je dětský lékař musí prohlédnout. Do náruče matky se buď na delší dobu nevrací nebo jen na chvíli a pak jsou umístěny na novorozeneckém oddělení, v inkubátoru nebo v postýlce s monitorem dechu. Přitom bezprostřední tělesný kontakt novorozence s matkou je důležitý z mnoha důvodů:

- dítě se lépe adaptuje na nové prostředí
- je osídleno „přátelskými“ bakteriemi z kůže matky, čímž je něžně podnícena činnost imunitního systému
- je silným stimulem pro tvorbu hormonů důležitých pro hladký a brzký začátek laktace; tím pádem novorozenci, kteří nebyli od matky odděleni, jen ojediněle ztratí 10% porodní váhy
- je silným stimulem pro vyvolání poporodních kontrakcí a porod placenty
- novorozenci, kteří nejsou od matky odděleni, jen ojediněle prožijí vážnější stupeň novorozenecké žloutenky

V první, páté a desáté minutě hodnotí dětský lékař určité projevy novorozence a na jejich základě určí tzv. Apgar skóre. To slouží pro rozhodnutí, potřebuje-li novorozenec okamžitou intenzivní péči pediatra či nikoli. Všechny sledované ukazatele (puls, dech, svalové napětí, reakce na podráždění, zbarvení kůže) lze zhodnotit u matky v náručí.

MODERNÍ PŘEBALOVÁNÍ

je snadné:

- > žádné žehlení
- > žádná vyvážka
- > žádné skládání
- > žádné opruzeniny
- > žádný odpad

Nebojte se látkových
plenek! Od dob našich
matek udělaly pořádný
vývojový skok!

Dnes už můžou látkovky směle
soutěžit s jednorázovkami
v pohodlí jak pro dítě, tak i rodiče!



...zdravý start do života!

více informací o látkových plenách

najdete na www.latkovky.cz

info@latkovky.cz, tel. 605 189 011

10. Přeji si, aby se v porodní místnosti zdržovalo **co nejméně osob,** zvláště v době vlastního porodu a po něm

Porod je intimním dějem, který je zajištěn působením hormonů. Hormony se vyplavují tím lépe, čím bezpečněji se rodící žena cítí, není-li vyhladovělá, má-li dostatek tekutin, je-li jí teplo a má-li pocit soukromí. Nic z toho není těžké zajistit doma, ale může to být problém v porodnici, kde se starají o ženu lidé, které většinou nezná, kde se tito lidé střídají. Požadavek, aby se o vás starala pouze jedna porodní asistentka a v případě nutnosti jen jeden lékař, je na místě. S menším počtem osob můžete své porodní přání snáze probrat, a je větší pravděpodobnost, že se o jeho uskutečnění snáze dohodnete.

V roce 24.7.1998 podepsala Česká republika Úmluvu o lidských právech a biomedicíně. Podpisem se zavázala k naplňování ustanovení této mezinárodní úmluvy.

Článek 5 Obecné pravidlo

Jákýkoli zákrok v oblasti péče o zdraví je možno provést pouze za podmínky, že k němu dotčená osoba poskytla svobodný a informovaný souhlas. Tato osoba musí být předem řádně informována o účelu a povaze zákroku, jakož i o jeho důsledcích a rizicích. Dotčená osoba může kdykoli svobodně svůj souhlas odvolat.

Článek 9 Dříve vyslovená přání

Bude brán zřetel na dříve vyslovená přání pacienta ohledně lékařského zákroku, pokud pacient v době zákroku není ve stavu, kdy může vyjádřit své přání. Péče o matku a dítě z této úmluvy není vyňata. Porodní přání lze tedy vnímat jako předem vyslovené přání rodící ženy.

BABIO

= Baby + bio

Dvě úžasné věci skrývá označení BABIO® – malé miminko a nejlepší stravu pro něj.

Je skvělé, když se narodí zdravý malý tvoreček. Přestože sklízí obdiv za své pokroky od všech členů rodiny, to nejdůležitější dostává od maminky – mateřské mléko.

Jak dlouho je tato nejcejnější strava k dispozici a v potřebném množství, je u každé kojící ženy velmi individuální. Biostrava BABIO® může být ideální náhradou mateřského mléka v případech, kdy se mateřské mléko netvoří v dostatečném množství.

BABIO® Biomléka 1, 2 a 3 jako jediné na českém trhu spojují všechny výhody **biomléka s ochrannou silou probiotických bakterií.**

Jaké výhody konkrétně přináší spojení bio a probio? V jedné potravine se tak může uplatnit společně maximální hygienická kvalita odstraňující zdravotní riziko z příjmu nežádoucích složek stravy a přirozená ochranná funkce probiotik. Jejich pozitivní vliv se projevuje ve správné činnosti nejen trávicího systému, ale i celého organismu.

Pro všechny **biopotraviny** BABIO® platí obecné zásady: biosuroviny z ekologického zemědělství musí být vyprodukované bez použití syntetických hnojiv, pesticidů a geneticky modifikovaných plodin.

Ke garanci kvality přispívá i evropský původ všech použitých biosurovin. Přihlédneme-li k vysoké hygienické kvalitě kojenického biomléka a prokázaným ochranným vlivům probiotických bifidobakterií (zvyšování celkové odolnosti, využitelnosti minerálů, stravitelnosti jednotlivých složek stravy, ochrana před rozvojem alergií) mohou být z tohoto pohledu biomléka s probiotiky považována také za potraviny s nízkým alergizujícím potenciálem.

Schopnost dítěte dobře trávit bílkoviny probiotického biomléka je možné si ověřit na malém vzorku k přípravě 100 ml BABIO® biomléka, který od výrobce na vyzádaní obdržíte.

Probiotická biomléka BABIO® jsou určena pro všechny kojence, kteří nemohou být kojeni.

Zkušenosti pediatrů ukazují i na mimořádné účinky při výživě špatně prospívajících kojenčů, při rekonvalescenci po nemocích infekčního charakteru, po užívání antibiotik, při a po průjemovém onemocnění.

Na biomléka BABIO® navazují i biokaše stejné značky: obilno-mléčná biokaše rýžová nebo krupicová s banánem. Obě biokaše, stejně jako biomléka, obsahují probiotický BifComplex® se čtyřmi bifidobakteriemi, které jsou velmi důležité pro zdravý vývoj kojenčů a malých dětí. Zatím poslední v řadě je čisté obilná biokaše špalďová, na kterou v nejbližší době naváží další hodnotné a chutné druhy **biokaší BABIO®.**

Co do řady BABIO® dále patří:

- **Mléčný biocukr s prebiotikem** (ideální k mírnému dochucení příkrmů, účinné pro změkčení stolice při zácpě)
- **Granulované biocaje s prebiotickou výživou** pro probiotické bakterie (Fenyklový, Konejšivý, Jablko + banán, Jahoda, Lesní plody)
- **Nálevové biocaje** (Fenyklový, Ovocný, Lesní plody, Tišiči na dobrou noc, Heřmánkový, Pro kojící maminky).

Podáváním biopotravin vašemu dítěti podpoříte nejen jeho přirozený zdravý vývoj, ale i zachování čistého životního prostředí pro další generace.

GOLDIM s.r.o., Rašínova 422/II, 392 01 Soběslav
telefon: +420 381 521 281, 381 504 277, fax: +420 381 504 276
e-mail: goldim@goldim.cz, www.goldim.cz

Nelepší výživou kojence je mateřské mléko. Nemůže-li být dítě z vážných důvodů kojeno, je nutné mu podávat mléčnou kojenickou výživu. Váš pediatr by měl rozhodnout o podávání mléčné kojenické výživy.

Podporujeme přirozený
zdravý vývoj kojenčů

První kojenická biomléka a biokaše s probiotiky v ČR



- Biomléko 1**
s probiotiky
- Biomléko 2**
s probiotiky
- Biomléko 3**
s probiotiky a ovocem



Biokaše rýžová
s mlékem

Biokaše krupicová
s mlékem a banánem

Biokaše špalďová
celozrná



babio
klub

Získejte originální dárky Babio klubu na
www.babio.cz

Užitečné odkazy:

Česká konfederace
porodních asistentek (ČKPA)

www.ckpa.cz

Unie porodních asistentek (UNIPA)

www.unipa.cz

Česká asociace dul (ČAD)

www.duly.cz

České duly, o.s.

www.mojedula.cz

Hnutí za aktivní mateřství (HAM)

www.iham.cz

Občanské sdružení
Pro přirozený porod (PROPP, o.s.)

www.propp.cz

Doporučená literatura

Balaskas Janet (2009) *Aktivní porod*, Argo, Praha, 2009, ISBN 978-80-257-0178-2

Goer Henci (2002) *Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu*, One Woman Press, Praha, 2002, ISBN 80-86356-13-2

Grof Stanislav (2004) *Psychologie budoucnosti*, Perla, Praha, 2004, ISBN 80-902156-6-1

Odent Michel (1995) *Znovuzrozený porod*, Argo, Praha, 1995, ISBN 80-85794-69-1

Odent Michel (2001) *Láska jako věda*, Rodiče, Opava, 2001, ISBN 80-86489-02-7

Wagner Marsden *Creating Your Birth Plan*, Penguin Group, New York, ISBN 0-399-53257-9

Yates Suzanne (2009) *Zdravé těhotenství přirozený porod*, CPress, 2009, ISBN 978-80-251-2475-8

Ministerstvo zdravotnictví ČR *Strategické dokumenty (3), Praktická příručka pro porodní asistentky, Péče v průběhu normálního porodu*, WHO 1996, Ženeva, Edice bezpečné mateřství, Praha

ŠKOLKA, KDE Z DĚTÍ ROSTOU OSOBNOSTI

VRBIČKY

ČESKO-ANGLICKÉ JESLE
A ŠKOLKA OD LEDNA 2010
V PRAZE 4 - KUNRATICÍCH.

Rodinné prostředí **ve vile u lesa**
se zahradou, krbem a bazénem.

Jedna třída pro deset dětí **od 18 měsíců**, druhá třída pro patnáct dětí od 3 let **po předškoláky**.

V každé třídě jeden česky a jeden anglicky mluvící učitel. **Montessori program** vedený zkušenými pedagogy. Zájmové kroužky. Bio strava.

Naši učitelé jsou dětem trpělivými průvodci na cestě labyrintem světa. Přistupují k nim s láskou a respektem k jejich individualitě. Dávají jim svobodu a možnost volby, ale i hranice potřebné pro bezpečné objevování a poznávání a radost ze hry.

Podporují je v samostatné práci, která rozvíjí myšlení a tvořivost. Vedou je k samostatnosti, k vědomí vlastní hodnoty, k důvěře ve vlastní schopnosti a k respektu k sobě i druhým.

Harmonie svobody a respektu otevírá dětem cestu do ráje srdce.

PROSTOR, KDE ROSTE CELÁ RODINA

- **Těhotenská poradna a semináře** vedené o.p.s. **Porodní dům U Čápa** (www.pdcap.cz).
- **Program pro děti od narození do 3 let** podporující rozvoj poznávacích, paměťových a jazykových schopností, hrubé i jemné motoriky a sociálních dovedností (třicetminutová intenzivní lekce pro dvě až tři děti s rodičem v češtině, angličtině nebo francouzštině).
- **Kroužky pro starší sourozence i rodiče.**
- **Montessori semináře** pro rodiče s dětmi od narození do 6 let.

RODINNÉ CENTRUM U VRBIČEK • LESNÍ 654 • 148 00 • PRAHA 4-KUNRATICE
TEL +420604293047 • EMAIL: INFO@UVRBICEK.CZ • WWW.UVRBICEK.CZ