



Vydání publikace bylo finančně podpořeno z programu MATRA/KAP
vyslanectví Nizozemského království v Praze

ZUZANA ŠTROMEROVÁ

MOŽNOST VOLBY

Kde mohu přivést své děťátko na svět?

Vydalo nakladatelství Argo, Milíčova 13, 130 00 Praha 3
Ve spolupráci se společností Porodní dům U čápa roku 2005
jako svoji 758. Publikaci.
Přebal s použitím fotografie Lucie Svobodové
Navrhl a graficky upravil Libor Batrla.
Odpovědná redaktorka Hana Gelnarová.
Technický redaktor Milan Dorazil.
Tisk a vazba tiskárna Akcent.
Vydání první.

Copyright © Zuzana Štromerová, 2005
Copyright © Martina Dbalá, Hana Kubaňová,
Klára Meissnerová, Sylva Šmídová, Lenka Topolová, 2005
Photo © Lucie Svobodová, 2005

ISBN 80-7203-653-X

Vnitřní přebal knihy – levá strana

Narození miminka je takovým malým zázrakem, ať se tento děj odehraje kdekoli. Je nezadatelným právem matky, aby si vybrala místo, které jí pro přivedení miminka na svět připadá nejvhodnější, nejbezpečnější a nejpřirozenější. V České republice měly ženy donedávna možnost porodit pouze v nemocnici. Ať byly zdravé nebo nemocné. Jinde se nerodilo. Nebylo to zvykem. Dnes stále více maminek uvažuje o jiném způsobu porodu i o jiném prostředí než nemocničním. K tomu, aby mohly maminky učinit rozumné rozhodnutí kde a jak přivést své miminko na svět, potřebují spoustu informací. Měly by vzít v úvahu výhody a nevýhody prostředí mimo nemocnici, zhodnotit svůj zdravotní stav a možnosti. Knížka Možnost volby by jim v tomto rozhodování měla pomoci nejen konkrétní radou, ale i prostřednictvím autentických příběhů žen, které možnosti volby využily.

Vnitřní přebal knihy – pravá strana

Zuzana Štromerová je porodní asistentka s pětadvacetiletou praxí. Patnáct let pracovala v pražském Ústavu péče o matku a dítě (ÚPMD) jako porodní asistentka na porodním sále.

V roce 1997 stála u zrodu samostatné profesní organizace porodních asistentek – České asociace porodních asistentek (ČAPA). Stala se její místopředsdkyní a stará se o rozvoj mezinárodních styků této organizace.

Absolvovala stáže v porodnicích ve Švédsku a v Itálii, navštívila řadu porodnických pracovišť v Rakousku, Anglii, Holandsku, Německu, Norsku, Dánsku, Švýcarsku a Polsku, a seznámila se si i s praxí tamních soukromých porodních asistentek. Zkušenosti získané v zahraničí pro ni znamenaly zlom v jejím postoji k porodnickým praktikám a vedení porodu. Stává se propagátorkou přirozeného porodu a usiluje o zlepšení podmínek rodičích žen a možnost jejich svobodného výběru místa a způsobu porodu včetně zajištění odborné asistence.

V roce 1998 zakládá Centrum aktivního porodu na Bulovce (CAP), které má podpořit uplatnění možnosti volby přirozeného porodu bez medicínských zásahů.

Po odchodu z porodnice na Bulovce se stává soukromou porodní asistentkou. Vede poradnu a předporodní kurzy pro těhotné a jejich partnery, asistuje u porodů doma.

V roce 2000 zakládá občanské sdružení Centrum aktivního porodu a stává se jeho předsdkyní. Její ideovou a pracovní prioritou se stává vybudování prvního porodního domu v České republice.

Na jaře roku 2004 získala mezinárodní cenu Kolumbijské univerzity.

Praha, 2005

OBSAH

PROČ VZNIKLA TATO KNIHA.....	5
O PORODECH DOMA.....	6
CO JE TO „DOBŘÍ POROD“.....	6
KDE SE NARODÍ.....	6
PROČ ZŮSTÁVAJÍ NĚKTERÉ ŽENY DOMA?.....	9
JE POROD DOMA BEZPEČNÝ?.....	10
MÝTY O PORODECH DOMA.....	10
<i>Mýtus první</i>	
<i>„Dlouhý porod doma je nebezpečný“.....</i>	<i>10</i>
<i>Mýtus druhý</i>	
<i>„Jste-li starší, neměla byste rodit doma“.....</i>	<i>11</i>
<i>Mýtus třetí</i>	
<i>„Pupečník omotaný kolem krku miminka</i>	
<i>je pro porod doma obrovské riziko“.....</i>	<i>11</i>
<i>Mýtus čtvrtý</i>	
<i>„Náhlý nedostatek kyslíku může dítě vážně poškodit“.....</i>	<i>11</i>
<i>Mýtus pátý</i>	
<i>„Bude-li mít miminko problémy s dýcháním po porodu,</i>	
<i>nic se s tím doma nedá dělat“.....</i>	<i>12</i>
<i>Mýtus šestý</i>	
<i>„Krvácení“.....</i>	<i>12</i>
VÝHODY PORODU DOMA.....	12
NEVÝHODY PORODU DOMA.....	13
PROČ BÝVAJÍ VÝSLEDKY PORODŮ DOMA TAK DOBRÉ?.....	13
KDY NENÍ DOBRÉ U NÁS V ČECHÁCH UVAŽOVAT O PORODU DOMA.....	14
UVAŽUJEME O PORODU DOMA.....	15
CO JE TŘEBA VĚDĚT, UVAŽUJETE-LI O PORODU DOMA.....	15
<i>Je třeba dobře znát svůj zdravotní stav.....</i>	<i>15</i>
<i>Je třeba vědět co nejvíce o svém těhotenství.....</i>	<i>15</i>
<i>Je dobré vědět, že porod doma není v České republice nelegální.....</i>	<i>15</i>
<i>Je můj domov vhodný pro porod?.....</i>	<i>15</i>
<i>Kdo se o vás během porodu doma postará?.....</i>	<i>16</i>
<i>Kdo se postará o miminko?.....</i>	<i>17</i>
<i>Když jde o porod prvního miminka.....</i>	<i>17</i>
<i>Pokuste se zjistit, jak to bylo, když jste vy samy přicházely na svět.....</i>	<i>17</i>
<i>Všechno si sepište.....</i>	<i>18</i>
<i>Kdy je třeba bedlivě zvážit, zda začít s porodem doma, nebo se rovnou vypravit do porodnice.....</i>	<i>18</i>
PŘÍPRAVA NA POROD DOMA.....	19
<i>„OSOBY A OBSAZENÍ“.....</i>	<i>19</i>
<i>Matka.....</i>	<i>19</i>
<i>Partner u porodu.....</i>	<i>19</i>
<i>Porodní asistentka.....</i>	<i>19</i>
<i>A co starší děti u porodu?.....</i>	<i>19</i>
JAK NACHYSTAT POKOJ.....	20
CO JE JEŠTĚ DOBRÉ ZAŘÍDIT PŘED PORODEM.....	22
SAMA MEZI LIDMI.....	23
POROD DOMA.....	24
PRŮBĚH PORODU.....	24
KDYŽ TO JDE MOC POMALU.....	25
BUDE-LI TŘEBA ODJET DO PORODNICE.....	26
A PAK SE NARODÍ.....	27
PO PORODU.....	28

TAK A JE TO.....	29
A PAK TAKY NEZAPOMEŇTE NA DALŠÍ DŮLEŽITOU VĚC: PORODEM TO VŠECHNO TEPRVE ZACÍNÁ!.....	30
PŘÍBĚHY PORODNÍ ASISTENTKY.....	31
PŘÍBĚH PRVNÍ – V HOLANDSKU.....	31
PŘÍBĚH DRUHÝ – POPRVÉ V ČECHÁCH.....	33
PŘÍBĚH TŘETÍ – POZDĚ, ALE PŘECE.....	34
PŘÍBĚH ČTVRTÝ – UŽ SVÍTALO A ZPÍVALI PTÁCI.....	35
PŘÍBĚH PÁTÝ – ČLOVĚK MÍNÍ, ŽIVOT MĚNÍ.....	36
PŘÍBĚH ŠESTÝ – VŠECHNO JE V LIDECH.....	38
PŘÍBĚH SEDMÝ – ACH TA MATRIKA!.....	40
PŘÍBĚH OSMÝ – CHTĚLI JSME TO JINAK.....	41
PŘÍBĚH DEVÁTÝ – AŽ DÁM DĚTI SPÁT.....	42
PŘÍBĚH DESÁTÝ – TAK VÁM NEVÍM.....	43
PŘÍBĚHY MAMINEK.....	46
PŘÍBĚH PRVNÍ	
POROD JAKO „CESTA“	
LENKA TOPINKOVÁ.....	46
PŘÍBĚH DRUHÝ	
JAK PORODIT DOMA SNADNO A RYCHLE	
ANEB	
RADY PRO DOMÁCÍ POROD	
SYLVA ŠMÍDOVÁ.....	62
PŘÍBĚH TŘETÍ	
MÉ PŘEDPORODNÍ PERIPETIE	
ANEB	
CO MUSÍ ŽENA V ČR ABSOLVOVAT,	
KDYŽ SE ROZHODNE PRO POROD DOMA	
JOHANKA KUBAŇOVÁ.....	66
PŘÍBĚH ČTVRTÝ	
MÍSTO NAROZENÍ: Č.P. 633	
MARTINA DBALÁ.....	72
PŘÍBĚH PÁTÝ	
MY, ANDĚLÉ, JEŠTĚ NEŽ SLÉTNEME NA ZEM DOLŮ	
KLÁRA MEISNEROVÁ.....	76
PŘÍLOHY.....	83
DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ V OBLASTI DOMÁCÍCH PORODŮ V ČR.....	83
DOPORUČENÁ LITERATURA.....	90
DŮLEŽITÉ KONTAKTY.....	90
.....	91
PÁR SLOV O AUTORCE.....	91

PROČ VZNIKLA TATO KNIHA

Toto pojednání o možnosti volby místa, způsobu a poskytovatele péče během porodu vzniklo na základě stále stoupajícího počtu rodičů, kteří se rozhodují pro jiné místo porodu, než je klasická porodnice. Bude snad pomocnou rukou a inspirací i pro porodní asistentky, které by měly ženám během porodu pomáhat bez ohledu na to, jaké místo pro porod si žena vybere. Záměrem rozhodně není přesvědčit veřejnost, že porodnice je místo k porodu nevhodná. Záměrem je pouze doplnit informace, které se dosud na zdravotnických školách a lékařských fakultách v České republice neučí, a od zdravotníků k rodičům se jen těžko dostávají.

K sepsání této knížky snad také přispěla úvaha o tom, jak spolu souvisí přístup ke zrození nového života, respekt a úcta, kterou daná společnost k přicházejícímu životu a jeho dárkyni chová, i celková atmosféra společnosti. Snad svoboda, snad její celkový pokoj. Povšimněme si jen tak namátkou rozdílů mezi přístupem k porodu a k ženám v asijských zemích a naopak v zemích skandinávských. Úmyslně volím extrémy. Jakou hodnotu má život, zdraví a spokojenost ženy v asijských zemích a jaký přístup mají ve Skandinávii? A ten přístup není dán jen majetkovým zázemím. A jak je to s násilím a ozbrojenými konflikty? Jakou hodnotu má lidský život ve zmíněných lokalitách? A do jaké míry společností tiše přijímané násilí na ženách ovlivňuje přístup k rodícímu se životu, úctu k rodícímu se životu a jeho kvalitu?

Česká republika je svobodným, vyspělým státem. Přesto skutečné svobody mají ženy při výběru místa porodu a poskytovatele péče velmi málo. Nechť vám tato knížka přinese informace, abyste se mohla svobodně rozhodnout. Měla by vám také pomoci při rozhodování, jaké místo je právě pro vás a pro vaše miminko optimální. Obsahuje rady a návrhy, co a jak připravit pro porod doma a co je třeba zařídit, rozhodnete-li se přivést miminko na svět mimo nemocnici.

Zuzana Štromerová

O PORODECH DOMA

Co je to „dobrý porod“

Dobrý porod není pouze otázkou bezpečnosti nebo dosažení cíle „fyzicky zdravá matka a fyzicky zdravé dítě“. Porod miminka je svázán se spoustou emocí, zrovna tak jako s vrtěním, točením a posouváním miminka porodními cestami a pak s jeho narozením. Porod, ať probíhá kdekoli, je spojen s velikánským úsilím a je přerodem jak pro matku, otce, tak i pro celou rodinu.

Všechno, co se během porodu děje, bude mít vliv na to, jak bude žena vnímat po porodu sama sebe. Zrovna tak může porod ovlivnit její vztah k dítěti, její vztah k partnerovi, vztah partnerů k miminku, vztah ke společnosti, do které se děťátko přichází, a to nejen těsně po porodu, ale na další dlouhá léta. Zážitky, pocity a vjemy si s sebou ženy nesou po celý život. V dlouhodobé perspektivě se kruh uzavírá, a společnost sama pak ovlivňuje způsob, jakým děti přicházejí na svět.

Dobrý porod je takový porod, na který žena vzpomíná s pocitem uspokojení a sebenaplnění ať proběhl kdekoli. Porodní zážitek může být pozitivní dokonce i v tom případě, že byl spojen s velkou bolestí a někdy i zármutkem. I když žena přivádí na svět miminko, o kterém ví, že se narodí mrtvé, může být její zážitek z porodu samotného hluboký a pozitivní, pokud se jí dostane dostatečné podpory ze strany rodiny, ošetřujícího personálu a okolí. Daleko lépe pak překoná ten hluboký zármutek způsobený ztrátou děťátka.

Kde se narodí

Pro většinu žen v České republice není otázka místa porodu vlastně ani žádnou otázkou. Kde by se mělo miminko narodit jinde než v porodnici? Tam přece vědí nejlépe, co je třeba udělat, aby to miminko dostali ven, až to bude potřeba.

Stále více žen (podle průzkumu společnosti APERIO z roku 2000 asi 1 třetina) uvažuje o tom, že by si vlastní porod přály prožít podle **jiného scénáře**. Vidí porod jako jednu z nejdůležitějších událostí, která se týká nejen jich samých, ale také onoho rodičího se miminka a v neposlední řadě celé rodiny. Normální, nekomplikovaný porod je pro ně spíše událostí **sociální** než medicínskou.

Pro každou rodinu je to velká změna spojená s příchodem nového člena. Zvláště silná je změna tam, kde se jedná o **první** přírůstek. A tak stále více rodin uvažuje o tom, že by chtěly oslavit ty úplně první narozeniny svého děťátka jinde a jinak než v porodnici. Ostatně, až bude to děťátko slavit první výročí svého narození, také s ním nepojedou preventivně do nemocnice, protože se právě postavilo a asi udělá první krůček, a – co kdyby si rozbilo nos, tak aby byl lékař po ruce.

Jenže i když taková nastávající maminka v České republice má jasnou představu o tom, jak by chtěla narození svého miminka prožít, jaká atmosféra by měla okolo ní panovat, jací lidé by jí měli být na blízku, možnosti volby jsou zatím velmi omezené.

Celkem bez problémů si může vybrat **porodnici**. Na místo svého bydliště v tomto ohledu vázána není. Anebo si může vybrat jinou porodnici, příp. ještě jinou, ale jiné zařízení pro porod v České republice dosud není.

Je pravdou, že přístup k nastávajícím maminkám, především k rodičím ženám, se v posledních letech posunul o veliký kus kupředu ve prospěch maminek. Stále více porodnic nabízí pro porod jednolůžkové pokoje. Tyto pokoje jsou stále vlídnější a mnohdy vybavené takovými pomůckami, které by při správném a vhodně načasovaném použití mohly maminkám porodní proces výrazně usnadnit.

Ne všechny porodnice ale disponují takovým personálem, který by dodal srozumitelný, stravitelný a správně načasovaný návod k použití těchto báječných pomůcek. A i kdyby personál chtěl být dobrý a vhodně načasovaný návod k použití chtěl dodat, prostě na to, zvláště ve velkých porodnicích, nemá čas. Nemocniční řád a protokoly vyžadují tolik úkonů, že na vlastní komunikaci s maminkou prostě čas **nezbývá**. A porodní asistentky mohou mít sebelepší vůli.

Kromě velkokapacitních porodnic existují v České republice i zařízení menší, kde se nerodí tolik dětí najednou, a kde je alespoň naděje na klid a trochu více soukromí (více informací najdete na webových stránkách www.rodina.cz nebo www.aperio.cz). Pokud rodičí žena přesně ví, jak chce svůj porod prožít, jak se chce chovat, co od něj očekává, má v menší porodnici o něco větší šanci, že toho dosáhne. Předpokladem ale zůstává to, že bude mít štěstí na **vstřícný personál**.

Další možností volby je **porodní dům**. Ten je v České republice zatím hudbou budoucnosti. První pokus o vybudování porodního domu uskutečnilo občanské sdružení Centrum aktivního porodu, posléze obecně prospěšná společnost Porodní dům U čápa. Snad díky jeho nadčasovosti v České republice, snad díky přílišnému odporu lékařů nebo díky nepochopení dalších vlivných osob nedospěl projekt ku zdárnému konci. Co se nezdařilo nyní, zdaří se snad později. Tak znovu, lépe a trochu jinak.

Porodní dům by měl nabídnout maminkám zcela **domácí prostředí**. V porodním domě se o rodičí maminku bude starat jedna porodní asistentka se svou kolegyní, která jí bude při porodu asistovat. Pokud vše pobežší bez komplikací, bude porodní asistentka zastávat úlohu pozorovatele, konzultanta a strážce. Díky svým znalostem o průběhu přirozeného porodu bude hlídat, zda vše probíhá v pořádku a zda není třeba lékařského zákroku. Rozhodně se nebude stavět do pozice někoho, kdo rodí místo těhotné ženy.

V porodním domě nepracuje lékař, protože porodní dům je zařízením specializovaným na normální, nekomplikované porody. No a takový nekomplikovaný porod není třeba léčit. Pokud dýcháte sami a bez obtíží, nebudete používat dýchacího přístroje, ani nepůjdete k lékaři, aby vám vaše normální dýchání kontroloval.

Je tu ještě jeden důvod, proč v porodním domě nebude pracovat lékař. Je to důvod **finanční**. Na to, aby byl lékař k dispozici skutečně stále, protože děti neplánují příchod na svět podle pracovní doby zdravotníků, by jeden lékař nestačil. Museli by být alespoň tři, aby se mohli střídali. Aby mohli mít alespoň někdy volno. A za svou práci nebo čekací čas by museli být **zaplacení**. Vzhledem k tomu, že porodní dům je zařízením pro zdravé maminky a

děti, je docela možné, že lékařský zásah bude potřeba jedenkrát za týden nebo za čtrnáct dnů nebo ještě déle. Takže tři lékaři by vlastně pořád čekali, jestli se něco zkomplikuje nebo ne. A je tu další věc. Aby mohl lékař v případě komplikace skutečně odpovědně zasáhnout, musí k tomu mít podmínky a vybavení. To všechno stojí peníze. Začne-li se do porodu zasahovat a tím se vyřadí z funkce přirozená reakce organismu a přirozené bezpečnostní faktory, je skutečně nutné mít po ruce operační sál pro případ císařského řezu. A to už znamená mít také anesteziologa a další patřičné vybavení. Ale to už by pak nebyl porodní dům, ale běžná **porodnice**. Možná si řeknete, že by bylo dobré mít lékaře **na telefonu**. Prostě se s někým domluvit, aby v případě potřeby přijel. Ale to by také nebylo efektivní. Lékař by musel přerušit svou činnost a dostavit se na „místo činu“. To spotřebuje nějaký čas, v jehož průběhu zjištěná komplikace pokračuje a vyvíjí se. Lékaři bude chvilku trvat, než se s případem seznámí a než promyslí další postup. Může se stát, že by rozhodl o převozu do nemocnice. Pak je tu další prodleva s převozem. V rámci efektivní práce z hlediska finančního a časového tedy zatím lékař přímo do projektu zapojen není. Jestliže porodní asistentka zjistí, že se vynořuje situace, která vyžaduje přítomnost lékaře, převezme ženu do nejbližší porodnice buď ke konzultaci nebo přímo k lékařskému zásahu.

Porodní dům je **ambulantním porodnickým zařízením**. V praxi to znamená, že za několik hodin po porodu půjde rodina domů. Porodní asistentky je pak přijedou domů navštívit a podívat se, zda i poporodní stav maminky či miminka není něčím závažným komplikován a zda se vše vyvíjí normálně.

Do té doby, než se porodní dům podaří vybudovat, zbývá, alespoň pro ty maminky, které nechtějí přivést miminko na svět v porodnici, jediná možnost: **zůstat doma**.

Pokud budeme uvažovat čistě teoreticky a toto uvažování bude ovlivněno ekonomickou situací našich nemocnic a sklonem zavírat malé nemocnice, nabízí se v budoucnu ještě jedna možnost: přeměnit malé porodnice v **ambulantní porodnická zařízení**, která se budou stejně jako porodní domy specializovat na fyziologické, tedy zcela zdravě probíhající porody. Specializovat se na něco však znamená dozvědět se o tom co nejvíce a pak to co nejlépe rozvíjet. V našem, zatím čistě teoretickém uvažování, se jedná o **normální porodní proces**. Vzhledem k tomu, že takové malé porodnice již vybaveny jsou a jejich vybavení by si tedy nevyžádalo příliš velkých finančních prostředků na úpravy porodních oddělení, zůstává nejpodstatnější otázkou doškolení a změna orientace porodních asistentek a lékařů, kteří by v takových zařízeních působili. Současná porodnická péče je spíše zaměřena na **zvládnutí obtížných situací během porodu**, než na to, jak oněm obtížným situacím **předcházet** a jak **podpořit vše, co je na porodním procesu zdravé**.

Všechno souvisí se vším. Způsob, jakým se stavíme ke zrození miminka, úzce souvisí s tím, jak to miminko budeme pak vychovávat, jak se ono bude stavět k životu společnosti, jak svým působením přispěje k rozvoji společnosti, jak se bude později stavět ke zrození svých dětí a tak dále a tak dále. Pokud se jednou zdravá žena rozhodne, že se svým porodem raději nechce mít moc společného, pokud svou vlastní zodpovědnost ráda předá někomu jinému, „aby to udělal místo ní“, neprojde tím, sice obtížným, ale na druhou stranu posilujícím procesem; výchova dětí bude pro ni mnohem obtížnější a nesnadnější než pro jinou zdravou ženu, která o způsobu narození svých dětí hodně přemýšlela a zvolila cestu přirozeného, vnějšími zásahy neupraveného porodního procesu. Ten mohl být delší než ten medicínsky upravený, mohl být i zdánlivě obtížnější, ale ve svém důsledku byl rozhodně

posilující a naplňující. A v té chvíli není tak podstatné, jestli takový přirozený porod proběhl doma, nebo si ho žena uchránila v porodnici.

Proč zůstávají některé ženy doma?

K rozhodnutí zůstat doma vedou různé ženy různé důvody. Mezi nejčastější lze počítat:

- Touhu prožít dobrý porod.
- Mnohé ženy vnímají porod jako přirozený proces, který nezavádá jediný důvod pro pobyt v nemocnici jen pro to „kdyby něco“.
- Mnohé ženy se cítí doma bezpečněji.
- Pro některé ženy byl předchozí porod v nemocnici tak posilujícím a pozitivním zážitkem, že došly k závěru, že to doma přece zvládnou také.
- Jiné ženy zase jen prostě nemají rády nemocniční prostředí.
- Zvláště ty maminky, které čekají první miminko, se bojí, že by pobyt v nemocnici mohl negativně ovlivnit průběh první doby porodní.
- Některé ženy, které chtějí prožít přirozený porod, se bojí medicínských zásahů, které by mohly chod normálního porodu narušit.
- Jiné ženy se bojí možné (nosokomiální) infekce.
- Spousta žen, které očekávají své další dítě, nechce opustit své starší (ale stále ještě malé) děti.
- Některé ženy chtějí mít u sebe více než jednoho partnera.
- Jiné ženy se chtějí vyhnout noci v nemocnici strávené bez partnera.
- Některé ženy chtějí pobývat během porodu nebo i rodit do vany, a nejsou si jisté, zda by jim to porodnice umožnila.
- Značná část žen touží během porodu po soukromí.
- Mnohé nechtějí ztratit svou vládu nad věcí (doma jsou ony pánem, zdravotník pouze hostem, a v nemocnici je tomu naopak).
- Všeobecně si ale ženy přejí porodit s tou porodní asistentkou, kterou znají již z období těhotenství, a ke které mají důvěru.

Toto jsou hlavní důvody, které vedou ženy k úvahám o porodu doma v kterékoli vyspělé, civilizované zemi. Chybí zde tedy důvody, které vedou ženy k porodu doma v zemích rozvojových, např. geografická a finanční nedostupnost nemocnice.

Ženy, které se rozhodnou přivést dítě na svět doma, jsou přesvědčeny, že jejich **vlastní domov poskytuje to nejlepší a nejbezpečnější prostředí** jak jim samotným, tak i jejich miminku. Cítí, že jejich tělo je naprosto stvořeno k tomu, aby na svět přivedly děti. Vnímají velmi intenzivně svou schopnost porodit dítě.

Rozhodně se nejedná o sobecké nebo neuvážené rozhodnutí. To, že dospějete k takovému rozhodnutí, že si je často vybojujete, s sebou nese spoustu pátrání, hledání informací a odpovědí na otázky, a také spoustu vyjednávání.

Je porod doma bezpečný?

Privést miminko na svět je velice zodpovědný čin, jehož první kroky začínají dlouho před tím, než držíte děťátko v náručí.

Někteří lékaři obviňují ženy, které se rozhodly pro porod doma, ze zneužívání a týrání dítěte. Někteří by je nejrady uvěznil. Říkají, že porod doma si zvolí jen ženy sobecké a nepřemýšlející. Sebe samotné stavějí do pozice zachránců dětí. Zachraňují ty děti před jejich sobeckými, egoistickými a hysterickými matkami. Opak je pravdou, dá se říci. Ženy, které se rozhodnou родit doma, nebývají ani sobecké, ani hysterické. Velmi hluboce o svém rozhodnutí přemýšlejí a na porod se dlouho připravují. Často se pro porod doma rozhodnou právě proto, aby nebyly odděleny od svého miminka ani na chvíli, aby mu vyšly co nejvíce vstříc, aby byl pro něj příchod na tento svět pokud možno něžný.

Pokud učiníte rozhodnutí přivést miminko na svět doma, pokud zvážíte všechna pro a proti a vezmete v úvahu všechny dostupné informace popisující i jiné možnosti, pak jste přijali **hlubokou osobní zodpovědnost** za jednu z nejdůležitějších událostí v životě.

Výzkum prováděný v posledních desetiletích v mnoha státech po celém světě prokázal, že **porod doma je pro zdravé ženy prožívající zdravé těhotenství přinejmenším stejně bezpečný jako porod v nemocnici**. A naopak: **neexistuje studie, která by doložila, že nemocnice je nejbezpečnějším místem pro porod pro všechny ženy**.

V České republice **neexistuje statistika**, která by hovořila ve prospěch či neprospěch porodu doma. Jinými slovy – žádná statistika zabývající se plánovanými porody doma není.

Za porod doma bývají počítány všechny porody, které proběhly mimo nemocnici, a to především neplánovaně. Na rozdíl od neplánovaného porodu doma, nenese s sebou plánovaný porod doma větší riziko než plánovaný porod v nemocnici.

Jediné skutečné nebezpečí provázející porod doma v České republice je **špatná komunikace zdravotníků** mezi sebou a **neochota spolupracovat**. Zrovna tak **neochota přijmout vlastní volbu ženy** jako volbu rovnocennou zaběhnutému systému. Doufejme, že toto nebezpečí v dohledné době pomine.

Mýty o porodech doma

Mýty a pověry o porodech doma vznikly proto, že porod doma se oproti porodu v porodnici velice liší.

Mýtus první

„Dlouhý porod doma je nebezpečný“

Každý porod běží svým vlastním tempem a neplatí pro něj tabulky užívané v porodnicích. Pravda, je to únavné, když se porodnická branka otvírá pomalinku, ale pokud se nepřidá nějaká komplikace, nebezpečné to není. Jestliže se porod vleče v nemocnici (více než 24 hodin), jistě se jej lékaři budou snažit popohnat Oxytocinem, aby byly stahy silnější. Často takový dlouhý porod končí kleštěmi, vakuem extrakcí nebo císařským řezem. Všechny tyto zákroky s sebou nesou riziko. Doma se člověk cítí volněji, a pokud jsou maminka i

miminko celkově v pořádku, není otázka času tak horká. Neexistuje vztah dlouhého porodu (i přes 24 hodin) a mentálního poškození dítěte.

V nemocnici, pokud porod nepostupuje jak se patří rychle a pokud přitom děťátko vstupuje do pánve neobratně, se může stát, že lékař označí situaci jako cefhalopelvicový nepoměr (nepoměr velikosti hlavičky a pánve). Ten pak může být důvodem pro ukončení porodu císařským řezem. Jenže jen skutečně málokdy je pánev českých žen natolik úzká, že by hlavička neprošla.

Pokud je žena během první doby porodní doma, porod postupuje velmi pomalu, a je evidentní, že miminko má s průchodem porodními cestami potíže (třeba proto, že jsou stahy nevydatné a doma se je nedaří přirozenou cestou posílit), je dosti času přesunout se do nemocnice. Nejedná se o žádnou náhlou událost.

Mýtus druhý

„Jste-li starší, neměla byste rodit doma“

Jestliže čekáte první miminko a je vám 35 a více, označí vás někteří lékaři za starou prvorodičku. Někteří takto označí i ženy, které dosáhly třicítky. V dnešní době se stále více žen rozhoduje pro založení rodiny teprve v době, kdy mají dobré sociální zázemí (stabilní zaměstnání), vyřešenou bytovou otázku a podobně. Vzhledem k dosaženému vzdělání a socioekonomické situaci patří tyto ženy do nižší rizikové skupiny než na příklad dospívající mládež, kde k těhotenství dojde jen tak náhodou. Ani perinatální statistika nevykazuje u těchto „starších“ žen horší výsledky. Častější však bývají medicínské zásahy. Vyšší procento císařských řezů je možné přičíst i tomu, že starší maminky jsou během porodu častěji kontinuálně monitorovány, a obavy některých porodníků z pomalu postupujícího porodu mohou vyústit v agresivněji vedený porod. Pokud prožíváte zdravé těhotenství, je možné se vyhnout značné části medicínských zásahů právě tak, že alespoň větší část první doby porodní prožijete doma, a teprve v době, kdy budou porodní stahy dobře rozběhnuté, se přesunete do porodnice. Anebo se nepřesunete a miminko se prostě narodí doma.

Mýtus třetí

„Pupečník omotaný kolem krku miminka je pro porod doma obrovské riziko“

Není tomu tak. Někdy se miminko může narodit s pupečníkem omotaným kolem krku a zjistit se to může až po porodu. Pupečník se prostě během porodu neutáhne ani nikde nestlačí, a tak problémy nenastanou. Jindy na sebe upozorní již při prvních stazích tak, že na vrcholu stahu poklesne frekvence srdečních ozev miminka. Zjistí se to buď podle monitorového záznamu, nebo prostřednictvím opakovaného naslouchání srdíčku miminka. Porodní asistentka má vycvičené ucho a změny ve frekvenci srdíčka miminka pozná. Pupečník otočený kolem krku tedy nepatří k náhlým porodnickým příhodám, a začne-li dělat potíže při porodu doma, je dostatek času na přesun do nemocnice.

Mýtus čtvrtý

„Náhlý nedostatek kyslíku může dítě vážně poškodit“

Nedostatek kyslíku, zv. hypoxie, může být skutečně vážným problémem. Opět se ale neřadí k náhlým příhodám během porodu. Má své důvody a má svůj vývoj. V porodnici žena často dostává léky pro urychlení porodu a děťátko se pak nestihá „přizpůsobit“ rychlosti

postupu porodu, na kterou nebylo připravené. Doma se však porod ničím neurychluje a žádné léky na posílení děložní činnosti se nepodávají. Pokud začne mít miminko z jakéhokoli důvodu během porodu vážné problémy a pokud žena nedostala léky pro posílení nebo urychlení děložních stahů, děloha bude reagovat na stav miminka tak, že svou činnost ztlumí nebo dokonce zastaví, aby miminku dala čas k odpočinku. Porucha v rytmu srdeční činnosti a zároveň zeslabení nebo zastavení děložní činnosti je signálem pro porodní asistentku, že je třeba ženu převézt do porodnice, protože je pravděpodobné, že bude třeba lékařského zákroku.

Výhodou porodu doma, a v tomto ohledu silným bezpečnostním faktorem, je individuální péče o ženu a miminko. Porodní asistentka má možnost sledovat vývoj situace a včas reagovat na nastávající problémy.

Mýtus pátý **„Bude-li mít miminko problémy s dýcháním po porodu, nic se s tím doma nedá dělat“**

Takové problémy ale mívají nejčastěji děti, jejichž maminky dostaly během porodu léky tlumící bolest (Dolsin, sedativa, epidurální analgezie). Doma se ale takové léky nepoužívají.

Pokud je potřeba děťátku jen pomoci s rozběhnutím dýchání, mnohdy stačí jen vyčistit dýchací cesty (otřít nosíček a pusku nebo odsát) a masáží miminko stimulovat.

Mýtus šestý **„Krvácení“**

Pokud je žena zdravá a netrpí žádnou krevní chorobou, není nebezpečí velkého krvácení příliš vážné. Těžké poporodní krvácení se nejčastěji objeví po nějakém medicínském zásahu do porodního procesu (užití léku na uvolnění porodnické branky) nebo tehdy, snaží-li se zdravotník vybavit placentu dříve, než se stačila sama odloučit od děložní stěny. Pokud je krvácení způsobeno tím, že se děloha líně stahuje, je dobré jednak přiložit miminko nebo vlastní rukou stimulovat bradavku, masírovat dělohu, přiložit ledový obklad na dělohu a porodní asistentka ještě může v případě nutnosti použít oxytocin – hormon, který stažení dělohy podpoří.

Větší krvácení hrozí také tam, kde se rodí páté a další miminko nebo byl-li porod hodně dlouhý a děloha je unavená. I zde pomůže Oxytocin po porodu.

Výhody porodu doma

Jak již bylo řečeno, v České republice dosud neexistuje statistika, která by mohla prokázat, zda je bezpečnější (ze statistického hlediska) přivést na svět miminko doma nebo v nemocnici. Žádné ze zahraničních statistických údajů, které se zabývají plánovanými porody doma, neprokazují, že by byly perinatální výsledky porodů doma horší než v porodnicích. Některé studie se zaměřily na porovnání průběhu porodu u žen, které by bylo možné zařadit do stejné rizikové skupiny, a zjistily tato fakta:

- Ženy ze skupiny „domácích porodů“ měly
- přibližně o polovinu **menší riziko císařského řezu**

- přibližně o polovinu **nižší riziko vaginálního operativního porodu** (kleště, vakuum extrakce)

Děti ze sledované skupiny „domácích porodů“

- byly celkově v **lepšímu stavu po porodu**
- nemávaly porodní poranění
- méně často potřebovaly resuscitaci

K těmto objektivním výhodám je nutné připočítat ještě výhody subjektivní:

- Matka a dítě **nejsou odděleni**.
- Rodina zůstává stále **pohromadě** při tak důležité rodinné události, jakou je narození dalšího jejího člena.
- Pro mnohé ženy pocit **bezpečí, dobrého zázemí a podpory**.
- **Menší riziko infekce** jak u matky, tak u dítěte.
- **Soukromí**.
- **Vlastní kontrola** nad vším tím děním.

Nevýhody porodu doma

Nevýhody porodu doma jsou relativní, především proto, že mnozí by je považovali spíše za výhody. Jindy by se dalo říci, že určitá nevýhoda porodu doma je vlastně bezpečnostním faktorem. Tak tedy mezi nevýhody porodu doma můžeme zařadit tyto:

- Vyloučení žen, jejichž těhotenství je spojeno s **chorobou**, u níž by se daly předpokládat komplikace během porodu (ženy s onemocněním srdce, s nervovým onemocněním, diabetičky užívající inzulín apod.)
- Nutnost **přesunu do porodnice** v případě komplikace k lékařskému zákroku a ne vždy vstřícný přístup personálu.
- Péči během porodu doma **nehradí zdravotní pojišťovny**.
- Rodiče mají na **starosti** některé záležitosti, o které by se jinak postarala porodnice (ohlášení dítěte na matrice).
- Rodiče se musí **postarat** hned po porodu o vlastní stravování, úklid, zkrátka o domácnost. V porodnici je o ženu v tomto ohledu v prvních dnech po porodu plně postaráno.

Proč bývají výsledky porodů doma tak dobré?

Doma porod postupuje většinou dobře. Ženy, které si vybraly vlastní domov pro příchod vlastní miminky na svět, bývají doma uvolněné a cítí se svobodné ve všem, co dělají. Mají **silnou motivaci** situaci samostatně zvládnout. Nejsou pod žádným časovým tlakem, který by je nutil rodit podle grafů nebo tabulek. I z toho důvodu není třeba, aby užívaly léky, které by porod popoháněly, a není nutné následně provádět další zákroky, jako je třeba užití kleští pro rychlé vybavení miminka.

Objektivně vzato, dobré statistické perinatální výsledky jsou také důsledkem toho, že doma probíhají pouze nekomplikované porody. Pokud komplikace nastane, je rodící žena převezena do porodnice.

Kdy není dobré u nás v Čechách uvažovat o porodu doma

- Zjistí-li lékař stav, který nazve placenta praevia (placenta plně překrývá porodnickou branku).
- Uloží-li se miminko do příčné polohy a rozhodne se tuto polohu neopustit.
- Nastane-li porod před 37. týdnem těhotenství.
- Trpí-li žena nebo miminko před porodem závažnými zdravotními problémy (viz výše).
- Pokud jsou v bříšku dvě a více dětí.
- Pokud miminko setrvává v poloze koncem pánevním (zadečkem napřed) i na začátku první doby porodní, tedy v době, kdy se porod rozbíhá.

UVAŽUJEME O PORODU DOMA

Co je třeba vědět, uvažujete-li o porodu doma

Je třeba dobře znát svůj zdravotní stav

Porod sám o sobě není nemoc, ale díky přidruženým chorobám se z něj nemoc může lehce stát. Rozhodně není vhodné, aby doma rodily ženy, které trpí chorobami srdce, závažnějšími neurologickými obtížemi, mají silnou cukrovku (i mimo těhotenství), která vyžaduje léčbu inzulínem, nebo trpí nějakou krevní chorobou či vysokým krevním tlakem. I dvojčata by se v České republice měla raději narodit v porodnici, i když v zahraničí se i dvojčata doma rodí (v některých případech). Podobné je to i v případě, že se miminko bude rodit zadečkem napřed.

Je třeba vědět co nejvíce o svém těhotenství

Při rozhodování o tom, kde porodit, je důležité vědět, jak vaše miminko roste, zda prospívá dobře, a především, kolik těch miminek v bříšku vlastně máte.

Existují dva základní zdroje informací. Jedním zdrojem (vnějším) jsou zdravotníci, kteří o vás během těhotenství pečují. Sdělí vám, co zjistili pomocí vyšetření krve, pomocí ultrazvukového vyšetření i pomocí vnitřního vyšetření. Jen málo zdravotníků se podrobně věnuje vyšetření vnějšímu, které by dokreslilo informaci o těhotenství. Ačkoli přístroje používané k vyšetřování během těhotenství jsou stále dokonalejší, nedá se jim ani dnes věřit na 100 %. Je dobré kombinovat výsledky přístrojového vyšetření se zjištěním „lidským“.

Druhým zdrojem informací (vnitřním) je miminko samo. Je velice dobré, když se nastávající maminka naučí se svým děťátkem **komunikovat** a když se naučí brát ho jako **partnera** v budoucím porodním procesu. Čím je miminko starší, tím výraznější prostředky má k vyjádření toho, co se mu líbí a co ne. A to nemusí na mamču ani křičet. Když děťátko doroste do určité velikosti, můžete se pokusit i nahmatat přes bříško, kde má hlavičku, kde nožičky, kde záda. Poradcem by vám v tom měla být porodní asistentka.

Pro získání ucelenější informace pak spojte oba zdroje dohromady. Ten **vnější** od zdravotníků s tím **vnitřním** od miminka. Získáte tak poměrně ucelený obrázek o tom, zda je vše v pořádku a zda se dá předpokládat, že i porod proběhne bez potíží.

Je dobré vědět, že porod doma není v České republice nelegální

Přesto ještě dnes ještě můžeme z úst mnohých zdravotníků zaslechnout, že porod doma v České republice je protiprávní. Není tomu tak. Žádná z dosud platných právních norem porod doma nezakazuje, ani nezakazuje porodním asistentkám, aby u porodu doma ženě pomohly. Problém je ovšem v tom, že také žádná z platných právních norem nevyslovuje porodu doma výraznou podporu. Prostě se s porodem doma jaksi nepočítá.

Je můj domov vhodný pro porod?

Děti se mohou narodit ve všech možných typech příbytků – v bytě v panelovém domě, v rodinném domku, ve vile, v zemědělské usedlosti. Tam, kde žijí lidé, mohou se také rodit

děti. Nezáleží na tom, zda máte byt maličký, zda máte nebo nemáte uklizeno, nebo jste chtěli malovat. Podstatné je, abyste se v tom místě, kde vaše bude miminko přicházet na svět, cítili pohodlně, bezpečně, zkrátka doma. Je dobré probrat s porodní asistentkou, jak dlouho vám bude trvat přesun do porodnice v případě nutnosti. A také zda vás sanitka snadno najde. Každopádně poslední rozhodnutí, zda je váš domov vhodným místem pro porod vašeho miminka, zůstane stejně na vás.

Kdo se o vás během porodu doma postará?

V České republice zůstává tato otázka i v roce 2004 velkou otázkou. Porodní asistentky, které pomáhají maminkám při porodu doma, by se daly spočítat na prstech jedné ruky. Jak takovou porodní asistentku sehnat? Porodní asistentky v České republice jsou sdruženy v České asociaci porodních asistentek a gynekologicko-porodnické sekci České asociace sester. Kontakt na porodní asistentku lze nalézt také v internetovém vyhledávači „Seznam“. Vzhledem k tomu, že i v oblasti domácích porodů lze očekávat v následujících letech změny, nebylo by dobré uvádět konkrétní jména nebo říci „a dál už nikdo“. Česká asociace porodních asistentek má svou webovou stránku. Její adresa je www.ckpa.cz. Na této stránce lze nalézt kontaktní adresy na zástupkyně asociace v jednotlivých regionech, které by měly podat konkrétnější informace o kontaktech či jménech, na které by se maminky mohly obrátit.

Trápením zatím je to, že díky potlačení domácího prostředí jako vhodného pro porod vymizela ze škol i výuka přístupu k porodu doma. A co neznáte, z toho máte často strach. Člověk se většinou snaží vyhnout situaci, ve které si není jistý, která v něm vzbuzuje obavy. A tak je to i s porody doma a s porodními asistentkami. Škola je naučila skvěle ovládat přístroje, hodnotit výsledky laboratorních vyšetření, asistovat při porodnických a gynekologických výkonech. Naučila je bát se krizových situací během porodu, které vyžadují rychlý zákrok a se kterými se v nemocnicích setkávají poměrně často. Většina jejich studia je věnována patologii, tedy právě těmto krizovým nebo nezdravým stavům. Podporu přirozeného porodu v osnách nenajdete. A tak zatím porodních asistentek, které se snaží dohnat, co léty zameškaly, přibývá jen pomalu. Nicméně přibývají, a to je dobrá zpráva.

Postoj lékařů k porodu doma zatím neuzrál do pozitivní roviny, a tak si dovoluji tvrdit, že sehnat k porodu doma lékaře-porodníka je v současné době v České republice nemožné. Jak lékaři, tak porodní asistentky se obávají náhlých komplikací během porodu doma. Není divu. S náhlými komplikacemi se v porodnici setkávají často. Doma je to však jiné. Při přirozeném porodu a navíc v přirozeném prostředí k náhlým situacím nedochází.

Na rozdíl od rozvinutých států západní Evropy **zdravotní pojišťovny v České republice** péči porodní asistentky během porodu doma **nehradí**, a tak je potřeba počítat s tím, že úhrada za péči porodní asistentky při porodu doma proběhne přímou platbou. Ceny jsou smluvní a v současné době se pohybují od 5 000 do 10 000 Kč podle toho, zda asistentka pracuje samostatně nebo v týmu.

Doufejme, že po vstupu do Evropské Unie zdravotní pojišťovny přehodnotí svůj postoj vůči primární péči a především vůči péči poskytované porodními asistentkami, a že bude možné tuto péči ze zdravotního pojištění hradit.

Kdo se postará o miminko?

Dokud je miminko v bříšku u mámy, pečuje o ně lékař nebo porodní asistentka v poradně. Během porodu doma pečuje o oba porodní asistentka. A až se narodí?

Porodní asistentka je vzdělána tak, aby byla schopna postarat se o zdravé miminko v období kolem porodu a poskytnout první pomoc v případě, že má miminko s adaptací na tento svět potíže. Nicméně i děti, které se narodí doma, by měly mít svého dětského lékaře. Je dobré znát svého budoucího dětského lékaře ještě před narozením miminka. Je také docela dobré oznámit mu svůj úmysl porodit doma. Nečekejte však, že bude radostí jásat. Nicméně je dobré předem vědět, jaký je jeho názor na porod doma, a zda je vůbec ochoten vaše rozhodnutí přijmout. Může se tvářit rozpačitě třeba jen proto, že vy budete jeho první zkušeností s porodem doma. Dosavadní zkušenosti v České republice mají širokou škálu podob reakcí lékařů, od téměř nadšeného přijetí, přes přijetí vlídné, neutrální, až po zatracování myšlenky a zrazování rodičů od jejich úmyslu. Někteří dětské lékaři jsou ochotni přijít se na miminko podívat třeba již hodinu po porodu. A jiní rodiče mají takovou zkušenost, že k nim dětský lékař poslal sociální pracovnice s tím, že mají zjistit, co se vlastně v té rodině děje, a proč má tato rodina jiné názory než většina populace.

4. až 5. den po porodu by měl dětský lékař odebrat vzorek krve (z patičky miminka) na vyšetření fenylketonurie a štítné žlázy. Pokud porod proběhl v nemocnici, provádí se toto vyšetření tam.

První očkování, které miminko prodělá, je očkování proti tuberkulóze. To se také provádí v porodnici, pokud se tam miminko narodilo. Jestliže se narodilo doma, pak musí toto očkování zajistit rodiče. Provádí se na kalmetizační stanici podle místa bydliště a mělo by být provedeno do 6 týdnů po narození miminka. V některých případech je lze odložit po dohodě s dětským lékařem i na pozdější dobu.

Když jde o porod prvního miminka

V zemích západní Evropy je právě porod prvních dětí doma stále častější volbou. Někteří odborníci říkají, že první děti jsou pro porod doma obzvláště vhodné, protože pokud porod nepostupuje hladce, je dostatek času přemístit se do porodnice, protože první doba porodní obvykle trvá výrazně déle. Okolo 40 % prvorodiček, které uvažovaly o porodu doma, porodí nakonec v nemocnici (zdroj: „Home Birth, an information to help you decide“, NCT, Velká Británie). Některé jsou hospitalizovány již na konci těhotenství (třeba kvůli vyššímu tlaku nebo vyvolání porodu), jiné se přesunou do porodnice až během porodu, protože porod postupuje příliš pomalu, a jiné jsou dlouhým porodem příliš unavené a přejí si epidurální analgezii. Přesto však, pokud čekáte narození prvního miminka a přejete si porodit doma, dejte svému tělu šanci. Trpělivost růže přináší.

Pokuste se zjistit, jak to bylo, když jste vy samy přicházely na svět

Jaký byl příběh vaší maminky spojený s vaším porodem? Jak na to vzpomíná? Měnila by, kdyby mohla? Udělala by něco jinak? Snažila by se situaci ovlivnit, kdyby měla informace, které dnes máte Vy? Možná v ní nakonec naleznete báječného spojence. Není-li k dispozici maminka, zeptejte se babičky z matčiny strany na její porody nebo se zeptejte tety nebo vlastní sestry.

Všechno si sepište

Je dobré si prostě a jednoduše sepsat na dva oddělené listy papíru všechna **pro** a **proti** porodu v **nemocnici** a všechna **pro** a **proti porodu doma**. Pak oba listy – pokud možno nezaujatě – porovnejte.

Pokud se mezi položkami „proti“ objevuje také negativní postoj zbytku rodiny, je třeba se předem vážně zamyslet, co s tím negativním postojem uděláte. Můžete jej ignorovat, ale on na vás může po porodu o to silněji padnout ve chvíli, kdy podporu rodiny budete najednou potřebovat. Nebo prostě rodinu zahrnete do svých příprav, a o veškeré informace, které budete sbírat pro sebe, se s rodinou podělíte. Berte přitom v úvahu, že vaše maminka i tchýně byly vychovány v době, kdy porod doma byl zcela nemyslitelný. Po několik desítek let přicházely děti na svět jen v porodnicích „a nikdy jinak“. Po desetiletí se úloha žen během porodu určitým způsobem potlačovala. Ten, kdo to miminko rodil, nebyla žena, ale porodník, kterému asistovala porodní asistentka. Přinejmenším jedna až dvě generace žen si prostě nedokázaly představit, že by to mohlo být jinak. Teprve po „sametové“ revoluci, teprve po otevření hranic světa a informacím přišly nové zkušenosti, názory a náhledy, nový vztah ke společnosti a k dění v rodinách.

Nezlobte se proto na svou maminku, tchýni nebo babičku, když se na vaši myšlenku přivést miminko na svět doma nebudou zpočátku dívat nadšeně a s porozuměním. Pokud je vaše rozhodnutí pevné a skutečně promyšlené, jistě dokážete najít srozumitelné vysvětlení pro svůj úmysl. Nejspíš budou mít námitky, že se může něco stát. Budou mít formálně pravdu, vždycky se může něco stát. Platí to pro domácí prostředí stejně jako pro nemocniční. Porody, které proběhnou v porodnici, ne vždy a všechny dopadnou dobře. Tak to prostě je.

Čtěte knížky o přirozeném porodu (seznam v příloze) a nabídněte je i svému okolí. V diskusi o vašem úmyslu porodit doma si tříbíte i vlastní myšlenky a postoje.

Kdy je třeba bedlivě zvážit, zda začít s porodem doma, nebo se rovnou vypravit do porodnice

Názory na to, zda v následujících situacích zůstat doma nebo jet do porodnice, se mohou lišit. Bude-li tedy některý z uvedených bodů vašim případem, snažte se získat názor více odborníků, pak přidejte svou intuici a teprve pak se rozhodněte. Rozhodně se nejedná o situace, které by jednoznačně porod doma vylučovaly. Na rozvahu jsou tedy následující situace:

- Předchozí těžký, komplikovaný porod nebo velmi silné krvácení po porodu.
- Předcházející císařský řez.
- Těhotenství, které přesáhlo 42 týdnů.
- Mírně zvýšený krevní tlak.
- Porod pátého a dalšího miminka.

PŘÍPRAVA NA POROD DOMA

„Osoby a obsazení“

Matka

Hlavní roli během porodu, ať probíhá kdekoli, má **rodící žena**. Doma je tento fakt nadmíru jasný a celkem bez výhrad přijímaný. V porodnicích se – až na výjimky – ztrácí v nemocničních protokolech, postupech, administrativě. Při porodu doma je rodící žena hostitelkou pro zdravotnický doprovod či dula, je stále domácí paní. V době porodního procesu má ona hlavní slovo v rodině, a její city, pocity a přání jsou určující.

Partner u porodu

Partnerů u porodu doma může být tolik, kolik je rodící ženě **příjemné**. Měli by jí být podporou, měli by plně respektovat její přání a pocity a neměli by ji v její závažné činnosti, jakou porod je, rušit. Někdy se stane, že žena během porodního procesu zatouží po samotě a klidu. I to by měli partneři pochopit a klid a soukromí ženě dopřát.

Někdy se může stát, zvláště je-li partnerem u porodu taťka miminka nebo maminka rodící ženy, že jsou tyto partneři do porodního procesu příliš emocionálně vtaženi a přestávají být pro rodící ženu oporou. Zvláště pokud porod nejde jako po másle a miminko si dává s příchodem na čas. Jejich netrpělivost a úzkost může nepříznivě ovlivnit nastávající maminku i další průběh porodu. Pokud partner, který vás má doprovázet k porodu, není s vámi zajedno v rozhodnutí přivést miminko na svět doma, je dobré uvažovat o nějakém citově nezávislém, ale zkušeném partnerovi. Tím může být např. dula – ženský partner u porodu. Dula není zdravotník a jejím úkolem je zpříjemnit nastávající mamince porodní proces, empatickým přístupem ji podpořit ve slabých chvílích. Své místo má nejen při porodu v nemocnici, ale může být i velkou oporou při porodu doma.

Taťka miminka nebo babička jsou dalšími „domácími“ lidmi, kteří se pohybují ve vlastním prostředí a jsou pro „externisty“ – porodní asistentku nebo dula – hostiteli.

Porodní asistentka

Na rozdíl od nemocnice, která je pro zdravotníky domovským prostředím a kde „cizincem“ je rodící žena, při porodu doma je situace **obrácená**. Porodní asistentka je **hostem do domu**. Není hlavní osobou. Ona to jen „jistí“. Jen v pozadí hlídá, zda je stále vše v pořádku. Nepřikazuje, jen navrhuje. Neordinuje, pouze pozoruje a pomáhá. Do porodního procesu zasahuje jen tehdy, zjistí-li nějakou nepravidelnost nebo blížící se komplikaci. Jakýkoli navrhovaný zásah konzultuje s rodiči.

Po porodu se porodní asistentka změní v **administrativní pracovníci**. Vyplní potřebné tiskopisy a napíše zprávu o narození miminka.

A co starší děti u porodu?

Nemocniční prostředí není stavěno na to, aby při porodu mohla být celá rodina. Alespoň ve velkých nemocnicích to při nejlepší vůli nejde.

Tak jako o mnoha věcech během porodu doma, i o přítomnosti starších dětí by měla rozhodnout **rodící žena**. Pokud by ji rušily nebo se v jejich přítomnosti nemohla uvolnit, bylo by lepší, aby je někomu dočasně půjčila.

Záleží na každé rodině, jak příchod nového človíčka vnímá, jak na něj starší sourozence připravuje. Pokud do rodiny miminko „přináší čáp“ nebo je jakýkoli otevřený hovor o porodu tabu, pak by mohla být přítomnost u porodu pro staršího, ale dosud malého sourozence šokem. Pokud ale očekáváte miminko všichni společně, společně sledujete jeho růst ještě v bříšku u maminky, pak to prostě bude ten slavnostní den, kdy se narodí bráška nebo sestřička. Někdy mohou děti maminku natolik příjemně rozptýlit, že odvedou pozornost od porodního bolení, a porod tím do jisté míry zkrátí. Jindy může rodící žena vnímat děti jako velmi silně rušivý faktor. Záleží to na jedné straně na celkovém rozpoložení ženy a na druhé straně na chování dětí.

V každém případě je dobré, aby byl po ruce někdo, kdo by toho staršího zabavil, kdyby porod trval dlouho. Nebo kdo by ho uspal, až by se dostavila únava. A také někdo, kdo by s ním šel zařídit „něco velice důležitého“, až by se rodila placenta. Porod placenty přece jen bývá spojen s větším krvácením (i když ne nebezpečným), než jsme běžně zvyklí, a u dětí by to mohlo vzbudit strach.

Normální porod pro děti šokem není. Je ale určitě dobré, aby o příchodu miminka na svět rodiče s dětmi mluvili. Aby pak nebyly překvapené, že brášku skutečně nepřinesl čáp. Ostatně děti, kterým byl porod představen jako přirozený proces, jej jako přirozený proces budou už brát navzdýcky. Je to pro ně praktická výbava do života. Chvilce, kdy ti starší vítají toho nejmladšího, jsou dalším hlubokým a velice obohacujícím zážitkem. A dále: nový človíček přišel do své rodiny. A starší sourozenci zůstávají jejími rovnoprávními členy. Nebudou odstrčeni do pozadí.

Jak nachystat pokoj

Všichni ptáci i savci si pro svá novorozeňátka chystají měkounké teplé pelíšky nebo hnízdečka. Ani u lidského rodu to není jiné. Mají-li ženy možnost, také se snaží vybrat pro porod takový kout svého obydlí, který jim poskytuje dostatek klidu, soukromí, kde se cítí pohodlně a bezpečně. Porodnice jsou zařízeny tak, aby byly praktické pro práci personálu. Doma si ale „porodní koutek“ můžete upravit naprosto podle svého. Rozhodně je dobré mít po ruce vše, co byste chtěli mít u sebe nebo co byste během porodu mohli potřebovat. Začněme od toho méně podstatného.

Je dobré mít v místnosti, kde se bude porod odehrávat:

- kameru nebo fotografický aparát a dostatečné množství filmu
- CD přehrávač nebo kazetový magnetofon
- svíčky a zápalky
- aromalampu
- kyblík a hadr na setření podlahy v případě nutnosti

Mezi důležitější předměty patří:

- Velký vak naplněný polystyrénovými kuličkami.
- Velký polštář a velký igelitový pytel, do kterého by bylo možné polštář povelknout.
- Deku.
- Velké volné triko nebo starou velkou volnou košili.
- Malou nádobku s rozstříkovačem (jako na rosení květin) naplněnou studenou vodou, kterou můžete použít na osvěžení.
- Dostatek velkých hygienických vložek.
- Masážní olejíček.
- Termofor nebo plastovou láhev, kterou by v případě nutnosti bylo možné naplnit horkou vodou.
- Sáček naplněný peckami z třešně nebo rýží (syrovou). Po zahřátí v mikrovlnné troubě nebo i horkovzdušné troubě slouží jako zdroj příjemného měkkého tepla.
- Svačtinu pro partnera a porodní asistentku.
- Dostatek nealkoholických nápojů – voda, čaj, šťáva apod.

Na jedno dobře dostupné místo, třeba do košíku nebo nízké široké krabice, si připravte:

- Několik nepromokavých jednorázových podložek, třeba 10 ks. Dostanou se ve zdravotnických potřebách.
- Velkou igelitovou podložku pro pokrytí podlahové krytiny, je-li nasákavá.
- Prostěradlo.
- 2 velké froté ručníky.
- Několik bavlněných plen.
- Teplé ponožky.
- Žínku na otírání čela.
- Kolínskou vodu.
- Gumičku nebo spony na sepnutí dlouhých vlasů.
- Baterku.
- Malé balení desinfekce, např. Jodisol nebo Septonex.
- Misku nebo malý kyblík na porození placenty.
- 10 ks jednorázových tenkých gumových (chirurgických) rukavic (dostanou se ve zdravotnických potřebách).
- 2 ks přibližně 10 cm dlouhé a půl centimetru široké pasové gumy (k dostání v galanterii) na podvázání pupečníku. Silnější by byla moc pevná a slabší by mohla pupečník přerušit.
- Čisté ostré nůžky.
- Jednu odsávačku hlenů. Dostane se v lékárně nebo ve zdravotnických potřebách. Vhodná je ta, co vypadá jako váleček, ze kterého vedou dvě hadičky.
- Ophthalmo-septonex (kapičky do očí).
- Oblečení pro miminko.
- Pytel nebo igelitovou tašku na odpadky.

V lednici je užitečné mít:

- Chlazené nealkoholické nápoje.

- Sáček s mrazenou zeleninou nebo plastový sáček s chladivým gelem (obojí v mrazáku) nebo alespoň 2 plastové půl litrové, naplněné vodou a zmrazené.
- Kostičky zmrazeného oblíbeného nápoje na cucání.

Na jiném dostupném místě je dobré mít připravenou tašku pro případ, že by bylo nutné odjet do porodnice. V této tašce by mělo být základní vybavení pro maminku, miminko i partnera:

- Doklady (těhotenská průkazka, občanský průkaz, kartička pojišťovny, oddací list nebo jeho oboustranná kopie, dohoda o jméne dítěte, pokud jste ji v porodnici při předporodních kontrolách dostali).
- Toaletní potřeby a 2 ručníky.
- Přezutí pro maminku i partnera.
- Velké triko nebo noční košile.
- Ponožky.
- Vložky.
- Jednorázové plenky pro miminko.
- Oblečení pro miminko na odchod z porodnice.
- Alespoň jedna velká láhev s nějakým nápojem (raději bez bublinek).
- Lehká trvanlivá svačina pro partnera.
- Větrové bonbóny nebo kousek čokolády.
- Mobilní telefon s nabíječkou nebo telefonní karta či drobné na telefon.
- Něco na čtení nebo walkman.

Je praktické s blížícím se termínem porodu mít stále přehled, kolik máte benzínu v nádrži auta, aby se nestalo, že právě během eventuálního nutného přesunu do nemocnice benzín dojde.

Co je ještě dobré zařídit před porodem

Pokud nejste oddáni a chcete, aby se miminko jmenovalo po tatškovi, je třeba pořídit si na matrice dokument, který se jmenuje **Příznání otcovství**. Je nezbytné, abyste na matriku přišli **oba** s rodnými listy, občanskými průkazy a těhotenskou průkazkou. Dokument, který takto získáte, vám při porodu poslouží namísto oddacího listu.

Pokud uvažujete o porodu doma nebo eventuálně o ambulantním porodu v nemocnici (není ještě často nabízenou službou) a pokud čekáte **první** miminko a ještě **neznáte dětského lékaře**, který bude posléze o děťátko pečovat, je dobré jej **vyhledat a seznámit se s ním**. Je dobré, když s ním o vašem záměru pohovoříte a zeptáte se jej, zda bude ochoten převzít miminko do své péče co nejdříve po porodu. Bylo by moc dobré, kdyby byl tak hodný a potvrdil vám to **písemně**. Mohlo by se vám to hodit v případě vaší volby ambulantního porodu v nemocnici, nebo pro případ, že by bylo třeba se v průběhu porodu doma z důvodu nějaké ne příliš vážné komplikace přemístit do porodnice. Pokud bude po porodu maminka i miminko fit, pravděpodobně nebude bránit nic tomu, abyste za několik málo hodin odešli domů.

Sama mezi lidmi

I v dnešní době se může stát, že ačkoli jste se vy s partnerem na porod doma velice pečlivě připravili, vše jste dobře uvážili, průběhem i výsledkem porodu jste nadmíru spokojeni, vaše okolí může být zaskočeno. Ačkoli jste třeba s kamarádkami nebo příbuznými o porodu doma mluvili nebo jste svůj úmysl naznačili, najednou nemohou uvěřit svým očím a uším, že jste „takovou věc“ mohli udělat, že jste mohli tolik „ohrozit“ své dítě i sebe. Najednou jsou ti okolo vás zaskočeni tím, že to, o čem oni vědí tak málo, je skutečně možné.

Možná o porodu nikdy do důsledku nepřemýšleli. Možná neuvažovali o tom, jak hluboce emocionální a sociální událost to je. Možná berou porod opravdu jen jako událost fyzickou. A možná si teprve v tuto chvíli sami uvědomili, jak velice zkreslený pohled na příchod miminka na svět dosud měli, o co sami vlastně přišli, a toto poznání je pro ně moc a moc těžké. Tak těžké, že je raději nepřiznat. Mnohé maminky nebo babičky mají porod spojen s těžkým zážitkem z nemocnice a nedovedou si představit, jak by se něco tak těžkého a nezvládnutelného mohlo odehrát doma. A protože jim bylo vždy vštěpováno, že porod je obrovské nebezpečí a riziko, prostě nedokážou rozhodnutí přivést miminko na svět doma pochopit. Kdo ví, jaký by byl jejich prožitek, kdyby měly dobrou podporu a své důvěrně známé rodinné prostředí.

POROD DOMA

Průběh porodu

Existuje spousta knížek, většinou od zahraničních autorů, které popisují přirozený porod, např.:

Znovuzrozený porod, Dr. Michel Odent, nakladatelství Argo

Láska jako věda, Dr. Michel Odent, nakl. Rodiče

Matka země, Dr. Michel Odent, nakl. Rodiče

Partner u porodu, Penny Simkin, nakl. Argo

Porod bez násilí, Frederic Leboyer

Průvodce přemýšlivé ženy k lepšímu porodu, Henci Goer, nakl. One Woman Press

Zdravé těhotenství, přirozený porod, Ingeborg Stadelmann

Nová doba porodní, Vlastimil Marek, nakl. Eminent

Porod s doulou, Marshall a Philis Klausovi, nakl. One Woman Press

Žena duše a tělo, Christiane Oudshorp

Je tedy z čeho vybírat. **Přirozený porod jako takový může proběhnout stejně v jakémkoli prostředí.** Domácí prostředí jen podtrhuje přirozenost celého děje.

Doma je atmosféra zcela jiná než kdekoli v porodnici nebo i v porodním domě. Doma je, prostě, doma. Jednoho dne se tam pouze narodí miminko. Ačkoli v posledních letech budí porody doma rozruch a u některých zdravotníků dokonce značnou nevěru, je třeba mít na paměti, že normální porod se vždycky rozbíhá doma. Jen menší počet žen z nějakého (zdravotního) důvodu pobývá v porodnici již před začátkem porodu. Až po nějakém čase, kdy už porod běží, začíná většina žen řešit otázku, kdy odjet do porodnice, aby tam byly „tak akorát“. Ne moc brzy, ne pozdě. Tohle dilema vyvolává u některých maminek značnou nervozitu, někdy i úzkost, aby „něco nepropásly“.

Tohoto rozhodování jsou ušetřeny ženy, které se prostě připraví na všechno. Celé rozhodování u nich pak probíhá mnohem klidněji: „*Začneme doma a uvidíme, kde skončíme...*“ Do porodnice prostě odjedou v době, kdy jim doma přestane být pohodlně. V době, kdy na ně padne úzkost, v době, kdy nabudou dojmu, že jim doma něco chybí, nebo v době, kdy se jim doba trávená porodem doma zdá být moc dlouhá. Kdy to prostě nejde jako po másle. Některé maminky, které se chystaly na porod doma, během porodu pak říkaly: „*Mě je tu tak dobře, že si nedovedu představit, že bych ted' měla někam jet...*“

Samozřejmě je dobré být v kontaktu s porodní asistentkou. Je dobré ji informovat o začátku stahů, odtoku plodové vody nebo o všech pocitech, které ve vás v souvislosti s porodem vzbuzují úzkost.

Z toho, jak rodící žena mluví, jaký je obsah jejího sdělení, čeho se týkají její hlavní obavy, jaký je rytmus a tón řeči a rytmus a tón dechu, si zkušená porodní asistentka udělá

obrázek o tom, zda porod již začal, jak postupuje, v jaké pohodě se rodící žena cítí a také jak brzy bude třeba její přítomnosti.

Pokud se rozhodnete přivést miminko na svět doma, mějte na paměti, že **porodní asistentka není všespásná. Nepřijde proto, aby to velké dílo vykonala za vás. Přijde k vám, aby vám pomohla úspěšně dokončit vámi navržené a rozpracované dílo. Nevezme na sebe tíhu vašeho porodu, nebude za vás rozhodovat, co máte udělat nyní a co potom. Bude u vás proto, aby porodní proces hlídala ze svého profesionálního pohledu, bude pozorovatelem, ale pokud bude vše v pořádku, do vašeho konání a rodinného života se vám plést nebude.**

Některé ženy, které začnou laškovat s myšlenkou na porod doma, se domnívají, že porod doma s porodní asistentkou je vlastně totéž co porod v porodnici, jen v soukromém prostředí. Očekávají, že až porodní asistentka přijde, něco se rázem změní. A to je významný omyl!

Přivádět miminko na svět doma tedy znamená mít důvěru ve vlastní schopnost porodit, důvěru ve vlastní sílu. Znamená to i ochotu naslouchat vnitřnímu hlasu vlastního těla i hlasu matky přírody. Ona příchod nových bytostí na svět „vymyslela“ do největších podrobností už hodně dávno, a fakt, že lidstvo nevymírá, ukazuje, že to vymyslela dost dobře.

Domácí prostředí poskytuje jednu nezměrnou výhodu: až do samého vyklouznutí miminka se může žena vrtět podle svého. Hledat tu nejpřátelštější místnost, hledat ten nejpřátelštější koutek svého bytu, tu nejpříjemnější a nejsnazší pozici pro svůj porod...

V průběhu porodu bude porodní asistentka poslouchat srdíčko miminka. V závěru porodu vám pomůže najít takovou pozici, která vám bude nejpříjemnější, a ve které i miminko bude dobře postupovat.

Když to jde moc pomalu

Některý porod jde jak po másle, jiný se prostě vleče. Tam, kde to jde dobře, není co řešit. Hlavní je maminku moc nerušit a miminku nebránit. Ono svou úlohu zná a obvykle dosti dobře ovládá.

Samozřejmě je horší, když se porod vleče. To, že jde hodně pomalu, může mít řadu důvodů:

- Může to být **rodová záležitost**. Prostě v jejich rodu se děti rodí pomalu. Dávají si s příchodem na svět čas.
- **První děti** se častěji loudají. Mají také trošku větší práci s tím, aby se porodními cestami prosoukaly. Druhé to mají snadnější: jim už jejich předchůdce cestu přece jen malinko rozvolnil...
- Děťátko předem nepochopilo, kde a jak se správně **natočit** (v pánvi musí provést několik pootočení, aby tvar a rozměry jeho hlavičky „padly do tvaru a rozměrů pánve“).
- Děťátko je budoucí „starosta“. **Obvod jeho hlavičky je větší**, takže mu to dá hodně velkou práci kousíček po kousíčku se do pánve nasoukat.

- V kostěné pávi mohou být různé drobné **tvarové nepravidelnosti**, které ztěžují miminku rotaci. Nemusí mu v ní přímo bránit, ale prostě průchod miminka pánví prodlouží.
- Stahy nemohou chytit ten správný **rytmus** a nebo jsou nevydatné či příliš krátké.
- Velmi často je příčinou nepostupujícího porod **psychický blok**. Ten může být ukryt hluboko v duši matky. Mohou to být skryté obavy o to, jak zvládne svou mateřskou úlohu nebo jak zapadne děťátko do rodiny nebo zda je svět, do kterého se rodí, pro to miminko dostatečně bezpečný. Těch příčin psychického bloku může být nespočet. A někdy maminky samy nedovedou svou obavu či problém ani pojmenovat. Někdy jako by se za tu obavu či problém styděly a tak jej ani pojmenovat či připustit nechtějí. A podvědomě to miminko nechtějí pustit ven. Výsledkem je dlouhý a obtížný porod.

At' tak či onak, **pokud se porod nevybíravě vleče, není v žádném případě dobré zůstat bez porodní asistentky**. Nebo spíše bez její pravidelné kontroly. Je třeba, aby sledovala, jak situaci snáší miminko. Dlouhý porod může být především nepříjemný. Jestliže porodní asistentka průběžně sleduje stav matky a dítěte, můžeme říci, že nehrozí náhlé nebezpečí. Každá komplikace se hlásí nějaký čas dopředu a při dlouho trvajícím porodu je času na přesun dostatek. Jestliže se porod vleče, není dobré zůstat doma do úplného vyčerpání, bez konzultace a kontroly porodní asistentky. Pokud by nebyla porodní asistentka k mání, pak je rozumné vypravit se do porodnice.

Kdy se do té porodnice vypravit? Když už bude maminka unavená a začne mít pocit nejistoty nebo úzkosti. Když se jí do mysli začne stále silněji vracet myšlenka „Proč to nejde?“ Vyšetření odborníkem vnese do věci jasno.

Bude-li třeba odjet do porodnice

I během porodu, který se na začátku tvářil normálně, se může vyvinout situace, která není vhodná pro další setrvání v domácích podmínkách. Kdo a kdy rozhodne o tom, zda je třeba přemístit se do porodnice, či je možné zůstat doma?

Pokud je doma žena sama, tedy bez porodní asistentky, poradí jí její **instinkt**. Je-li miminko chtěné, jsou rodiče prvními, kdo si přeje, aby bylo zdravé. Pocit úzkosti a neklidu přinutí ženu odjet do porodnice v případě, že se něco neděje dobře. Ostatně této intuice využívá i většina maminek, které o porodu doma nikdy neuvažovaly a plánují porod v porodnici tak jako tak.

Je-li s vámi **porodní asistentka**, máte o další zdroj informací více. Ke své vlastní intuici a pocitům přidáte ještě objektivně zjištěné informace porodní asistentky, a můžete se skutečně rozhodnout, zda zůstat dále doma, nebo raději odjet.

I kdyby informace porodní asistentky ukazovaly na to, že je vše v pořádku, a vy jste se přestala cítit doma dobře, vloudila se úzkost a neklid, **poslechněte svůj vnitřní hlas**. Porodní asistentka se jistě zlobit nebude a vaše rozhodnutí odjet do porodnice bude plně respektovat.

Někdy se může stát, že celá první doba porodní proběhne celkem v pohodě a je třeba odjet do porodnice až na samém jejím závěru. Někdy je třeba přejet do porodnice dokonce až po porodu miminka, třeba proto, že se odmítá narodit placenta.

Ačkoli přesun do porodnice bývá pro většinu žen, které plánovaly porod doma, zklamáním, převládajícím pocitem bývá spokojenost s časem stráveným doma, a příští porod by tyto ženy opět doma plánovaly.

Do porodnice můžete odjet sanitkou nebo vlastním autem, či požádat známé nebo sousedy o odvoz. Pokud k vám přijela autem porodní asistentka, možná vás odveze ona. Aby to mohla s čistým svědomím udělat, musí mít povolení k využití vozidla ke služebnímu účelu a podrobovat se pravidelnému přezkoušení z dopravních předpisů. Jestliže využijete sanitku, počítejte s tím, že se posádka bude zdráhat vzít do vozu doprovod. Někdy se může dokonce stát, že posádka bude trvat na tom, že vás převezve do **nejbližší** porodnice, nikoli do porodnice, kterou jste si vybrali vy.

I přijetí v porodnici může být různé, oznámíte-li, že jste chtěli původně porodit doma, ale jaksi to nevyšlo. Někde pokývají hlavou a neřeknou nic. Budou se tvářit, jako by vaši poznámku neslyšeli. Jinde dostanete přednášku o nezodpovědnosti, hazardérství a o tom, jak „oni ted' musejí vylízt, co vy jste natropili“. A někde se na vás usmějí a řeknou: „No, uvidíme, co se dá dělat.“ A pokusí se udržet i další chod porodu co nejpřirozenější. Různí lidé, různé reakce. Doufejme, že těch milých bude přibývat. Rozhodně mějte na paměti, že **vaše rozhodnutí porodit doma není protiprávní**.

Je důležité počítat s tím, že porodní asistentka, která vás porodem dosud doprovázela, může ve většině porodnic fungovat pouze jako **další člen doprovodu**. Většinou však nemůže fungovat jako **porodní asistentka, která i v nemocnici povede nadále porod**. Někde se také může stát, že na porodní sál s vámi vpustí jen jednoho partnera, a vy si musíte vybrat, zda to bude porodní asistentka, nebo člen rodiny, který vás provází (např. tatka miminka).

A pak se narodí

Ten okamžik se snad nejvíce liší od momentu, kdy se miminko narodí v nemocnici. Doma prostě přišlo mezi vás, do vaší rodiny, prostě – přišlo domů... Je to velmi silný okamžik, je to hluboký zážitek pro všechny zúčastněné.

Porodní asistentka pomůže mamince, aby se uvelebila v takové pozici, která jí bude nejvíce pohodlná, aby mohla miminko chovat, přivítat se s ním, prohlédnout si ho a podělit se o své dojmy a zážitky se svými blízkými. Porodní asistentka miminko v matčině náručí osuší. Průběžně pozoruje, jak se mu daří, jak dýchá, jakou má barvu, jak silné jsou jeho životní projevy. Přitom se snaží rodinu nerušit. Jen dohlédne na to, aby bylo miminko dostatečně zabaleno a neprostydl.

Teprve až se rodiče s miminkem do libosti přivítají, přistoupí porodní asistentka k dalším krokům. V případě, že dotepal pupečník, podváže jej a přestřihne (pokud ovšem nechtěl tento krok vykonat tatka miminka). Povzbuzuje maminku, aby se pokusila miminko přiložit k prsu. Některé děti se ochotně a rády přisají v prvních minutách po porodu, jiným to trvá třeba půl hodiny, než se rozkoukají. I to je třeba respektovat. Pokud vážně porod placenty a miminko se odmítá přisát, poradí porodní asistentka ženě, aby sama vlastní rukou stimulovala bradavky. I to pomůže vyplavení oxytocinu a přispěje k odloučení placenty.

Teprve po porodu placenty si může porodní asistentka i rodiče konečně oddechnout. Právě pro porod placenty je dobré mít po ruce misku nebo malé umyvadlo. Za placentou bývá schován tzv. retroplacentární hematom (prostě trochu krve, která se tam dostane díky odloučení placenty z rány, kterou po sobě zanechala). Je tedy výhodné, když placenta i zmíněný hematom vyklouznou do misky. Místo misky je možné použít kyblík, na který si žena po porodu sedne (klidně i s miminkem v náručí). Použít se dá i dětský nočník. Záleží na tom, co si rodiče připravili, jak se žena cítí, v jaké pozici porodila a podobně.

Po porodu placenty zkontroluje porodní asistentka celistvost placenty a porodní poranění. Je-li třeba zašít, zašije. Poté jde maminka do sprchy a pak šupne do vlastní měkké postýlky, kterou si připravila ještě před porodem, nebo kterou jí připravili její blízcí. Po porodu, i když byl třeba rychlý, by si měla odpočinout. Přibližně hodinu po porodu usíná většinou i miminko, které se do té doby snažilo dobýt prvních pár kapek své budoucí stravy.

Po porodu

Mamča a mimčo odpočívají. Taťka telefonuje příbuzným, známým, kamarádům... Připravuje občerstvení pro maminku, starší děti, porodní asistentku. Porodní asistentka dokončí nutné administrativní práce, zkontroluje krevní tlak maminky, poslechne miminko a zkontroluje jeho srdeční akci. Spolu s rodiči miminko obléknou. Také rodiče poučí o tom, že mají při přebalování sledovat, zda miminko nejen kakalo, ale zda se také vyčůralo. Svědčí to o průchodnosti všech vylučovacích kanálků.

Je dobré, aby **rodiče zatelefonovali dětskému lékaři**, který se o miminko bude starat, a dohodli se s ním, kdy se na děťátko přijde poprvé podívat. S dětským lékařem se také dohodnou o způsobu provedení vyšetření funkce štítné žlázy miminka a testu na fenylketonurii. Tato vyšetření se v nemocnicích provádějí mezi 3. a 5. dnem po porodu.

Do 72 hodin po porodu, resp. do 3 pracovních dnů by rodiče měli **nahlásit narození miminka** na novorozenecké matrice, a to podle místa narození. Pokud by se vám tedy miminko narodilo třeba u tety nebo u kamarádky 200 km od místa vašeho bydliště, je třeba jej nahlásit tam, kde se narodilo, tedy těch 200 km od skutečného domova. Jsou místa, kde je tento akt doprovázen uznáním, radostí až nadšením, jinde je úřednice na matrice zaskočena faktem, že se miminko narodilo doma.

Narození miminka může nahlásit i jen jeden z obou rodičů. Je dobré, aby s sebou měl **oba** občanské průkazy, rodný list svůj i rodný list matky dítěte, oddací list nebo dokument zvaný Přiznání otcovství, pokud si rodiče přejí, aby se miminko jmenovalo po otci. Samozřejmě nesmí zapomenout na těhotenskou průkazku. Dále by sebou měl mít Hlášení o narození dítěte, které vyplnila porodní asistentka. Pokud jste zůstali z jakéhokoli důvodu sami, bez porodní asistentky, vyplní potřebné formuláře přímo na matrice. Není od věci vzít si s sebou zprávu dětského lékaře, pokud již miminko viděl. Jak dokument vyplněný porodní asistentkou, tak i zpráva dětského lékaře jsou mimo jiné pro matriku svědectvím o tom, že se dané ženě miminko skutečně narodilo.

Porodní asistentka přijde na další poporodní návštěvu následující den po porodu. Zkontroluje, jak se zavinuje děloha, jak se hojí eventuální porodní poranění, jestli miminko ochotně saje, poptá se maminky, jak se cítí apod. Dohodne se také na svých dalších

návštěvách. Jiný počet návštěv bude potřebovat maminka po prvním porodu, kdy je vše zcela nové a kde třeba došlo k nějakému porodnímu poranění, a jiný počet návštěv bude potřebovat žena, které se narodilo třeba třetí miminko, kde vše běželo hladce a k porodnímu poranění ani nedošlo. Je jednak praktické, jednak v rámci prevence vhodné, aby se porodní asistentka u rodičů zastavila na kontrolu alespoň v prvních 3 až 4 dnech po porodu. Podívá se nejen na novopečenou maminku a poradí, s čím bude třeba, ale zkontroluje také adaptaci a prospívání miminka. Hodně záleží na tom, jak se rodiče dohodnou s dětským lékařem. Jak často bude ochoten přijít. Pokud je maminka již zkušená a cítí se dobře, je možné, že se s asistentkou domluví, že se ozve, kdyby něco potřebovala nebo si nebyla jistá. Maminky prvorodičky často ocení poradu ohledně kojení.

Dětský lékař většinou dorazí nejpozději následující den po porodu. Pokud se budete pro porod doma rozhodovat, je skutečně vhodné, abyste byli dohodnuti s dětským lékařem o způsobu první návštěvy. Zda vy přijдете k němu nebo on k vám. Poradí vám, jak se postarat o pahýlek pupečnicku, poučí vás o možném nástupu žloutenky, bude sledovat životní funkce miminka. Poučí vás také, kdy a kam je třeba dojít na kontrolu kyčlí.

Mezi 3. až 5. dnem po porodu by měl dětský lékař odebrat z patičky miminka krev (jen pár kapek na testovací papírek) na fenylketonurii a funkci štítné žlázy a odeslat do laboratoře. S dětským lékařem se také domluvíte na očkování, které bude provádět a kdy. Drobná výjimka platí pro očkování proti tuberkulóze. Toto očkování se běžně provádí ještě v porodnicích mezi 3. až 5. dnem po porodu. Tedy před odchodem domů. Pokud se vám miminko narodilo doma, není třeba, abyste jeli kvůli tomuto očkování do porodnice. Je možné požádat kalmetizační stanici, pod kterou podle místa pobytu spadáte, zda by očkování provedla. Doporučuje se provést toto očkování do 6 týdnů věku dítěte.

Pokud nedošlo při porodu k většímu poranění a to, které snad vzniklo, ošetřila porodní asistentka, je vhodné navštívit gynekologa po šestinedělí. Návštěva gynekologa po šestinedělí se doporučuje, ať se narodilo miminko doma nebo v porodnici. Samozřejmě platí, že kdyby se v průběhu zmíněných šesti týdnů po porodu vyskytly nějaké obtíže gynekologického rázu, není vhodné vyčkávat s návštěvou lékaře až do konce šestinedělí.

Tak a je to...

Jak jste sami viděli, není příprava k porodu doma příliš složitá. Tedy alespoň ne pro ty, kteří mají v oblasti normálního přirozeného porodu jasno. Pokud by vás myšlenka domácího porodu lákala jen pro to, že je to něco odlišného od průměru, nebo proto, že kamarádka taky rodila doma a bylo to prima, nebo také proto, že se o tom v poslední době více hovoří, pak ještě jednou prolistujte všechny možné knížky popisující normální přirozený porod a samy sobě položte velmi přímou otázku:

„A kdybych doma náhodou zůstala sama, respektive s partnerem, ale bez porodní asistentky, co udělám? Jak silná se cítím na to, abych přivedla miminko na svět vlastní silou? A jak bych se postavila k situaci, kdy by se skutečně něco přihodilo s miminkem nebo se mnou? Jak bych to unesla?“

Takové otázky se mohou zdát nefér, jestliže jste krásně naladěni pro porod doma a nepřejete si, aby vaše naladění někdo rozlad'oval. Také je pravdou, že kterákoli situace

vložená do zmíněných otázek se může přihodit v nemocnici. I v nemocnici, přes veškeré možnosti zásahu, se může něco stát jak miminku, tak mamince.

Až velmi upřímně zodpovíte předložené otázky, a nadále budete přesvědčeny, že rodit budete doma a nikde jinde, rozvíjejte přípravu dále. Přítomnost zdravotníka berte jako záchranný pás v autě. Když do auta sedáte a zapínáte pás, také neplánujete, že hned za rohem nabouráte. A většinou jedete bezpečně. A kdyby něco, máte přece záchranný pás!

A pak taky nezapomeňte na další důležitou věc: **porodem to všechno teprve začíná!**

PŘÍBĚHY PORODNÍ ASISTENTKY

„Z mé vlastní praxe“

Zuzana Štomerová

Příběh první – v Holandsku...

Do poloviny devadesátých let minulého dvacátého století se o porodech doma v České republice příliš nehovořilo. A když, tak pouze jako o náhodě nebo „šlo to moc rychle...“ nebo také „né, no to je šílený hazard...“ atd. Přesto se doma děti rodily. Jejich rodiče si svůj domov vybrali jako to nejlepší prostředí pro příchod svého miminka na svět. Většinou to zvládli potichoučku, bez většího rozruchu. Jen jednou se přihodilo, že rodiče svůj příběh medializovali. V mysli mnoha lidí se však okamžitě stali hazardéry, blázny, exhibicionisty.

Nicméně informace ze zahraničí proudily vytrvale. Postupem času informace proudily nejen k nám do republiky, ale i my porodní asistentky jsme měly možnost vycestovat na studijní cesty směrem z republiky. Zpátky jsme si přivážely spoustu dojmů a přesvědčení, že naše české a moravské ženy nejsou o nic méně vybavené k porodu než ženy holandské, anglické, německé, rakouské, skandinávské. Přivážely jsme si i přesvědčení, že k porodu lze přistupovat jinak, než bylo v České republice po léta zvykem.

V roce 1997 uspořádala Česká asociace porodních asistentek pro své členky první zahraniční zájezd. Osud tomu chtěl, že směřoval právě do Holandska, do země, kde porody doma jsou tradičně hluboce zakořeněny. Díky nezměrné pomoci holandské porodní asistentky paní Mary Zwart měly české porodní asistentky možnost sledovat denní práci svých holandských kolegyně. Paní Zwart se prostě podařilo přesvědčit asi 20 svých kolegyně, aby si české porodní asistentky vzaly k sobě domů nejen na byt a stravu, ale také na „stáž“. Na tři dny se prostě Češky staly stínem Holanďanek. Bylo až s podivem, jak neznalost jazyka nebyla překážkou. Díky této úžasné akci se přihodilo, že téměř polovina účastnic zájezdu měla možnost být přítomna plánovanému porodu doma. Pokud „jejich“ asistentka měla zrovna službu a některá z maminek začala rodit, šly naše porodní asistentky s tou „svou“ holandskou automaticky jako studentky.

I „moje“ porodní asistentka jménem Ada měla službu. Krátce po našem příjezdu mi sdělila, že jí volala nějaká maminka, že jí začínají stahy. Bylo kolem 22. hodiny. Byla to prvorodička, a tak jí Ada poté, co se vyptala na všechny okolnosti, sdělila, že tam za nějakou chvíli dorazíme. Přijely jsme k ní po jedenácté hodině.

Paní nás přivítala v rodinném domě, poměrně daleko od další zástavby. Byli doma sami s manželem. Ada jí sdělila, jakou úlohu budu mít během porodu já, vyžádala si svolení od maminky a pak poslechla miminko a paní vyšetřila. Porod byl teprve na začátku. Branka byla otevřena na 1 až 2 centimetry. „*Žádný spěch*,“ řekla Ada. Vypily jsme čaj, popovídaly. Poučila maminku, ať si občas vleze do vany, aby si odpočinula, a ať zavolá, až si bude myslet, že se porod posunul, nebo kdyby něco potřebovala. Ada si zapsala výsledky vyšetření do svých záznamů a jely jsme domů. Bylo něco po půlnoci. Kolem půl jedné jsme dorazily k Adě

domů. „*Tak, a jdem spát,*“ sdělila mi suše. „*Nikdy nevíš, kdy zavolá znovu. A zítra je celý den před námi.*“

Kolem půl šesté ráno mě Ada vzbudila. „*Vstávej, jedem k porodu, odtekla voda!*“ Rychle jsem se oblékla a vyrazily jsme. Žádné tašky, žádná zavazadla. Ada již měla vše připravené v autě. Včetně porodní stoličky. Když jsme přijely na místo, byla rodičí maminka stejně klidná, jako když jsme její dům před několika hodinami opouštěly. Jen intervaly mezi stahy se zkrátily z 5 až 7 minut na 2 až 3 minuty. Ada poslechla miminko, vyšetřila maminku. Výsledek byl úžasný: lem 8 cm! To znamená, že se miminko brzy narodí. Ada si s maminkou chvíli povídala a pak si z auta přinesla potřebné věci. Zkontrolovala, zda má maminka vše připraveno k porodu: igelitovou podložku pod prostěradlem, podložené nohy postele tak, aby se porodní asistentka nemusela moc shýbat, jednorázové podložky, rukavice, pupečnickovou svorku, odsávačku na miminko, nějaké ty plenky, ručník, oblečky na miminko. Všechno tam bylo. Během našeho povídání sestoupilo miminko ještě níž a maminka si lehla do postele, že bude tlačit. Jedno zatlačení, druhé... Ne, takhle to nepůjde. Není to pohodlné. Ani na boku. Měla nutkání vstát a pohybovat se. A tak to udělala. Ada připravila stoličku. Požádala tatku, aby donesl polštář. Povlékla polštář do igelitu a položila jej těsně ke stoličce. To aby miminko mělo měkké uložení, až se narodí. Ještě chvíli maminka přešlapovala a přitlačovala ve stoje. Snad dvacet, snad třicet minut. Ada občas poslechla srdíčko miminka. Miminko postupovalo statečně níže a níže a Ada vyzvala maminku, aby se posadila na stoličku. Při prvním přitlačení se hlavička ukázala. Pak se zase schovala, ale během následujících tří kontrakcí bylo miminko na světě. Krásná, zdravá holčička všem oznamovala, že je tu a má se dobře. Úžasná úleva, úžasná radost, posvátný okamžik. Hodiny ještě neukazovaly půl sedmé. Za chvíli se narodila placenta. Pak si miminko vzal tatka a mamka se šla osprchovat.

Teprve teď jsem si všimla, že počet osob v domě se zvýšil o jednu. Nepozorovaně přišla „domácí sestřička“. Je to člověk, který pomáhá porodním asistentkám při porodu. Přichází před porodem a zůstává několik hodin po porodu. Pomůže rodičům „udržet domácnost v chodu“ v době, kdy je jejich pozornost zcela upnuta na příchod nového človíčka. V několika následujících dnech bude pečovat o novou maminku, pomůže jí s koupáním, uvaří něco k jídlu, vypere, nakoupí nezbytné.

Po osprchování si maminka šupla do připravené postele. Ada zkontrolovala poranění. Nebylo velké. Pár stehů to spravilo. A pak už se mohla věnovat maminka plně svému drobečkovi. Zatímco já jsem si s ní povídala o kojení a jak na to, Ada zapisovala potřebné údaje do dokumentace. Ještě šálek čaje na rozloučenou a „...*bud' te tu s Pánem Bohem!*“ Bylo něco málo před půl osmou, když jsme odcházely...

„*Co budeme dělat teď, Ado?*“

„*Asi si půjdeme koupit něco k snídani. Mám moc ráda housku s jahodama. Znáš to?*“

„*Ne, neznám.*“

Šly jsme na trh. Po cestě tu a tam někdo Adu pozdravil, někdo jí pokynul. Ona pozdrav opětovala.

„*To jsou všechno tvoji sousedé?*“

„*Ne, většinou jsou to maminky, kterým jsem byla u porodu. Nebo to jsou jejich příbuzní. Je to můj rajón, tak mě tu znají. Má to svoje výhody i nevýhody. Jako všechno.*“ Na trhu jsme pak koupily housky a jahody a šly si dát domů snídani. Adin dům nepatřil

k neuvýstavnějším v okolí. Byl velký, ale na rozdíl od jiných jej neobklopovala dokonale upravená zahrádka.

„Prostě na to nemám čas,“ vysvětlovala Ada, „a ani sílu.“ Manžel jí zemřel před několika lety, synové se odstěhovali se svými rodinami do svých domů a Ada se o ten velký dům starala sama. „Příští rok půjdu do důchodu. Pak ten dům prodám nebo pronajmu a pojedu za synem do Itálie. Bydlí tam. Je u vojáků a tak se stěhuje jednou sem, jednou tam. Ted’ je v Itálii.“

Snídaně byla výborná. Houska s máslem a plátky jahod. Jedna báseň! Po snídani jsme vyrazily na návštěvy. Šly jsme zkontrolovat dvě maminky po porodu. Jedna byla po porodu druhý den, druhá už asi týden. Obě v úžasném klidu a míru a v pohodě. *„Výhodou jsou ty domácí sestřičky,“* říkala Ada. Prostě se jim postarají o starší děti, vaření, drobný úklid. A mamča odpočívá a kojí a je jí hezky.

To byl příběh „mého“ **prvního porodu doma**. Rozhodně přispěl k přesvědčení, že nic nemůže být přirozenějšího a slavnostnějšího, než narození miminka. Obzvlášť je-li to miminko první v rodině.

Příběh druhý – poprvé v Čechách...

Poprvé v Čechách samozřejmě neznámá, že se do té doby v Čechách nenarodilo doma jiné miminko. To vůbec ne. Tento příběh vypráví o tom, jak se na mě poprvé obrátila rodina, respektive nastávající otec, abych pomohla u porodu doma jeho ženě. Získal na mě kontakt přes občanské sdružení Hnutí za aktivní mateřství. Bylo to v době, kdy jsem už byla v kontaktu s lidmi, kteří už porod doma měli „za sebou“. Pečlivě se na porod doma připravovali a pak zvládli vše na jedničku. Sami. Bez porodní asistentky. Bylo to v době, kdy se u nás stále tvrdilo, že porod doma v Čechách je nelegální, kdy jen nepatrná zmínka na toto téma vyvolávala vlnu nevole a také nevěle. Bylo to v době, kdy už nějakou dobu fungovalo Centrum aktivního porodu na Bulovce (1998–2000), které dalo jasně najevo, že i v Česku mohou zdravé ženy docela dobře родit podle svého.

Ale zpět k příběhu. Rodina, která si přála porodit doma, bydlela v malé vsi na Křivoklátsku. Očekávali narození třetího miminka.

Důvod, který je vedl k rozhodnutí přivést miminko na svět doma, byl více než srozumitelný. K prvnímu porodu šla maminka Jana s důvěrou do porodnice. Byla zdravá a očekávala narození zdravého miminka. Do porodnice přišla brzy, a přesto, že porod trval dlouho, byla v zásadě spokojený člověk. Horší to bylo po porodu. Nevlídné chování sestřiček v ní posilovalo myšlenku odejít domů, a to co nejdříve. To ale nebylo v porodnici zvykem. Počet roomingových pokojů byl omezen, a tak nezbývalo než čekat na miminko tři hodiny. Přestože byla ona i její dcera zdravý, propuštěna byla až šestý den po porodu.

Když za pár let otěhotněla podruhé, představovala si, že miminko nedá a prosadí si rooming. Na rozdíl od prvního porodu, který šel volným krokem, ten druhý pospíchal velmi rychle. Lékař, který přijel s přivolanou sanitkou, už podle pohledu konstatoval, že se miminko narodí každou chvíli. Avšak místo, aby rodící ženě pomohl na místě a teprve poté ji převezl,

dal svým kolegům příkaz: „*Svažte jí nohy, ať nám tu neporodí, a jedem...*“ Porod se v tu chvíli změnil v utrpení a vnitřní pocit v pocit nesmírného ponížení a znásilnění.

A toho pocitu se paní Jana nezbavila ani během dalšího těhotenství. Pouhá vzpomínka na ten den porodu vyvolávala nevolnost. Díky tomu nenašla ani sílu k návštěvě gynekologa během těhotenství. K té návštěvě se odhodlala teprve po našem několikátém telefonickém rozhovoru. Díky vzpomínce na poslední porod byli rodiče rozhodnutí již podobný zážitek nezopakovat a zůstat doma. Po nějaké době jsem souhlasila, že k porodu přijedu. A tak mi jednoho krásného, horkého zářijového dne volal nastávající tat'ka a oznamoval, že jeho žena má už víc než hodinu stahy po třech minutách.

Byl pátek odpoledne. Představila jsem si zácpy na silnicích a značnou vzdálenost, kterou musím urazit na okraj Prahy, a ještě dalších 40 km do místa porodu, a bylo mi jasné, že tam nemohu dojet včas. Můj předpoklad se stal skutečností.

Když jsem dorazila na místo, bylo už miminko přes půl hodiny na světě. Maminka ležela v posteli, miminko oblečené a zabalené v postýlce, kolem pobíhali starší sourozenci a tat'ka chystal pro mamku slepičí polévku. Aby měla dost síly. Pokoj nenesl jedinou známku toho, že se tam před chvílí narodilo miminko. Jen snad jedinou vadu měl: bylo v něm hrozné horko, protože se tat'ka snažil udržovat v místnosti teplo, aby maminka ani miminko nenastydly.

Zkontrolovala jsem poranění. Nebylo velké, stačilo několik stehů. Zkontrolovala jsem miminko, pak placentu, změřila mamince tlak a poučila ji, co dělat dál, čeho si všimat, na co dávat pozor. Druhý den dorazila do rodiny dětská lékařka. Pochválila rodiče, jak jsou šikovní, a pomohla se zápisem miminka do matriky. Provedla veškerá nutná screeningová vyšetření.

Příběh třetí – pozdě, ale přece...

Paní Martina čekala své druhé miminko. Ačkoli měla již svou první zkušenost za sebou, připravovala se na druhý porod velice bedlivě. Přemýšlela o něm, probírala jej zleva, zprava. Uvažovala o tom, do které nemocnice se k porodu vydat. Ze všeho toho uvažování jí nakonec nejlépe vyšlo domácí prostředí. Prostě po rozboru svých pocitů a zkušeností z minulého porodu došla k závěru, že by bylo nejlepší, kdyby se miminko narodilo doma.

V té době se filmová režisérka paní Lenka Cingrošová chystala natočit dokument o možnosti volby pro porod miminka. Také porod doma je jednou z možností volby. A tak slovo dalo slovo a paní Martina se s paní režisérkou dohodly, že až porod začne, zavoláme paní režisérku s kamerou. Čekaly jsme, čekaly, ale miminku se stále nechtělo na svět. Paní Martina s manželem v té době upravovali byt a práce bylo nad hlavu. Na miminko prostě nebyl čas.

Jednou večer se ale přece jen zastavili. Udělali si hezký večer, hráli na kytaru, zpívali. A vida! V půl čtvrté ráno volala paní Martina, že to tedy začalo, a vypadá to, že to půjde rychle, ať hned přijedu. Zavolala jsem paní režisérku, ta sedla do auta a jela. Ještě po cestě, asi za 25 minut od prvního telefonátu, volal manžel paní Martiny: „*Tak už máme Marušku!*“ Za 5 minut jsme dorazily na místo. Paní Martina klečela ve vaně, v náručí držela krásnou

růžovoučkou holčičku a byla velice šťastná. Pupečník ještě tepal. A tak místo porodu doma paní režisérka natočila vítání čerstvého človíčka v rodině...

Porody doma v Česku byly v té době stále více méně tabu. Doma se u nás přece nerodí! Paní Martina měla krevní skupinu Rh negativní, zatímco její manžel byl Rh pozitivní. V takovém případě je třeba vyšetřit krevní skupinu miminka (vyšetření se provádí většinou z pupečnickové krve), a pokud by miminko zdědilo Rh faktor po tatínkovi, musí maminka dostat injekci, která zamezí tvorbě protilátek proti tomu Rh faktoru. Vyšetření provádí laboratoř a injekci může objednat pouze nemocnice. Takže se jelo do nemocnice.

První otázka, kterou paní Martina v nemocnici dostala, zněla: „*To byl plánovaný porod doma?*“

„*A nenabídli mi ani židli, když se mnou vypisovali všechny ty papíry...*“ postěžovala si paní Martina později. Člověk 4 hodiny po porodu je přece jen, holt, unavený. Ale jinak vše proběhlo báječně. Nejvíce paní Martina ocenila to, že mohla pobývat v porodnici jak s manželem, tak se starším synem. Díky tomu se rodina vůbec nemusela rozdělit.

Příběh čtvrtý – už svítalo a zpívali ptáci...

Paní Renata čekala své druhé miminko. První se narodilo v **Centru aktivního porodu** na Bulovce.

Zážitky z prvního porodu byly natolik pozitivní, že se paní Renata začala rozhodovat pro porod doma. „*Cítím, že to zvládnou. Uvidíme...*“ A tak šel den za dnem a termín se blížil. Domluvily jsme se, že otázku místa porodu necháme skutečně otevřenou až do porodu samého. Nebudeme se vázat ani na jednu variantu. Ať si miminko vybere, kde se chce narodit.

A pak přišel květen a jednou nad ránem paní Renata zavolala: „*Tak už to začalo a myslím, že chci zůstat doma.*“ Sedla jsem do auta a vyrazila směrem na Slaný.

Cesta byla poměrně dlouhá, ale když jsem dorazila do dané vesničky, byla ještě tma. Jen žáby v rybníce kuňkaly a ptáci začínali ohlašovat příchod nového dne. Obyvatelé vesničky ještě spali. Pouze v jednom domě do tmy svítilo okénko. Bylo to nesmírně romantické. U vrat statku mě s úsměvem vítal nastávající tatínek a veliký pes, který mi koukal téměř do očí. Mezi útulnou kuchyní a obývacím pokojem pochodovala rázně paní Renata a – také s úsměvem – sdělovala, že stahy jsou už dosti silné, voda ještě neodtekla a že jí to pochodování úžasně pomáhá. Dali jsme si s tatínkou čaj, zatímco mamča stále pochodovala. V obou místnostech bylo tlumené světlo a – snad symbolicky – ležel na stole v obývacím pokoji dřevěný čáp. Takový, když se zavěsí, mává křídly, takže vypadá, jako by letěl. Asi za hodinku si paní Renata postěžovala, že se jí začíná chtít jakoby „na velkou“. A odebrala se na toaletu. Chvilku tam pobyla, pak přišla mezi nás. „*Už to fakt tlačí...*“ A tak jsme se přesunuli do koutku, který si pro narození miminka vybrala. Voda odtekla a po několika zatlačeních byl na světě krásný klučina. Ani placenta nezlobila.

A tak v rodině přibyl k holčičce ještě chlapeček. Večer šla holčička spát, byla sama, ráno se probudila a byli dva. Během dne přijel děťátko zkontrolovat dětský lékař. Jen na matrice se chvíli divili, že se miminko narodilo doma a nikoli v nemocnici.

Příběh pátý – člověk miní, život mění...

Paní Jana čekala své druhé miminko. První se jí narodilo v Centru aktivního porodu na Bulovce. A stejně jako paní Renata, i paní Jana nabyla po svém prvním porodu přesvědčení, že tento svůj porod, pokud bude vše v pořádku, zvládne doma s pomocí manžela a porodní asistentky. Moc si přála, aby mohla být s miminkem stále spolu. Nejráději i s manželem. To byl další důvod, proč se rozhodla zůstat doma. Bála se, že by se v nemocnici mohl najít důvod, proč miminko alespoň na chvíli odnést pryč. Dobře se na porod chystala. Tak dobře, že byla dokonce domluvena s dětskou lékařkou, že pokud to bude jen trochu možné, přijde se na miminko podívat ihned po porodu. Paní doktorka bydlela nedaleko.

Přišel den, kdy se porod rozběhl. Postupoval volným krokem. Když jsem k Janě přijela, bylo asi 22 hodin a Jana byla ve vaně. Teplá voda jí přinášela úlevu. Stahy byly poměrně silné a časté. Branka byla otevřena asi tak na 7 cm. Hlavička byla poměrně vysoko. Po další hodině se branka téměř otevřela, ale hlavička příliš dolů nesestupovala. Doporučila jsem Janě, aby přešla z „vodního“ prostředí do sucha. V tu chvíli Janě přestaly „dobré časy“, protože bez vody vnímala stahy mnohem, mnohem intenzivněji. Ale výsledek se rychle dostavil a kolem půlnoci byl hošíček venku. Maminka unavená, ale šťastná, taťka dojatý skoro k slzám. Starší bráška byl u babičky. Porod proběhl bez poranění a dá se říci, že neukápla ani kapka krve. Dětská lékařka přišla snad za 10 minut. Domnívala se, že už jsme po porodu uklidili. Rozplývala se nad šikovnou maminkou a krásným miminkem. Poté miminko prohlédla, domluvila se s rodiči na další návštěvě a odešla.

My jsme však ještě čekali na placentu. Čekali jsme již hodinku. V mezičase si dalo miminko první doušky mlíčka. Pak šla paní Jana na toaletu a osprchovat se, masírovala si břicho. Děloha byla dobře stažená. Placenta se ale odlučovat nechtěla. Čekali jsme další hodinu. Stále ani kapka krve a placenta nikde. Po dvou hodinách se objevil tenký pramínek krve a svitla naděje, že se snad placenta odlučuje. Ale nic. Zavolala jsem sanitku s tím, že asi bude třeba placentu vybavit ručně. Tento zákrok se provádí v celkové narkóze a je třeba provést jej v nemocnici. Sanitka přijela. Posádka byla připravena k rychlému zákroku, ale byla překvapena, že je maminka oblečená, miminko oblečené, v sedačce a všichni u dveří. Paní Jana prosila posádku, aby ji pouze převezla na Bulovku do Centra aktivního porodu. Chodila tam do poradny, prostředí znala a doufala, že bude moci být s miminkem neustále. Pokud by nemohla ona, že by se o něj přechodně staral manžel. Paní doktorka, která odkudsi přijela sanitkou, však tuto možnost rázně odmítla: „Převezeme vás do spádové nemocnice.“ A bez jakékoli další diskuse se jelo do Motola. Jela jsem za sanitkou, protože jsem se domnívala, že by někoho z personálu mohlo zajímat, jak porod probíhal. V porodnici jsem však místo podání svědectví dostala vyhubováno za nezodpovědné jednání, jakým je asistování u porodu doma a vyčkávání na porod placenty.

Ani Jana, ani její manžel nečekali, že je v Motole přijmou s otevřenou náručí nebo že je za úspěšný porod pochválí. Avšak na přijetí, které se jim dostalo, připraveni nebyli.

Další pokračování příběhu znám jen z vyprávění, protože jsem s rodiči dále být nesměla. Čekala jsem v předsáli.

Přijímající porodní asistentka paní Janu vyslechla a oznámila, že musí zavolat lékaře-porodníka a pediatra. Jakmile pediatr přišel, odebral miminko rodičům s tím, že je musí prohlédnout. Nepomohlo ani vysvětlování, že miminko už je dětskou lékařkou zkontrolováno hned po porodu. Miminko pediatr prohlédl a hned je nechal odnést na novorozenecké oddělení, aniž by se o tom s rodiči domluvil, navzdory tomu, že mu výrazně říkali, že si přejí být s děťátkem stále spolu.

Pak přišel lékař porodník. Spustil na oba rodiče hromy blesky s tím, že jsou nezodpovědní, že paní Jana mohla vykrváct, že se něco mohlo stát miminku, že.... Paní Jana mu vysvětlovala, co ji vedlo k porodu doma a jaké byly její hlavní motivy. Mimochodem právě obava z odloučení od dítěte se naplnila! Také lékaři sdělila, že krvácení je stále velmi slabé. V tu dobu byla po porodu již téměř 3 hodiny a v péči porodnice dobrých 45 minut. Nezdálo se, že by někdo z přítomných s vybavením placenty příliš spěchal, ačkoli při příjmu označili dvouhodinové čekání za nezodpovědné. Po dalších přibližně 15 minutách byla placenta v narkóze vybavena. Po dalších 20 minutách začalo další dohadování. Byly tři hodiny ráno. Rodiče si skutečně moc přáli být stále s miminkem. Podle slov lékaře však prý na roomingu nebylo místo. Mělo se uvolnit až ráno. Postýlku do „normálního“ pokoje prý nelze přistavit: „Nedělá se to.“ A na porodním sále prý paní Jana do rána počkat nemůže. Paní Jana tedy chtěla odejít z nemocnice domů na revers. Byla ale po narkóze, byť krátkodobé, a z lékařského hlediska to byl krok nepřipustný. Žádala tedy o převoz do nemocnice, kde by mohla být s miminkem společně. Tuto variantu službu konající lékař akceptoval za podmínky, že bude převážena v sanitce, za doprovodu lékaře a za podmínky, že si takovou nemocnici rodiče sami zajistí. Zároveň ale odmítl napsat doporučení k převozu. To v praxi znamenalo, že převoz z Motola na Bulovku museli rodiče sami zaplatit. Bez doporučení lékaře jej pojišťovna neuhradí.

Telefonovali další dvě hodiny a připadali si jako slepička, která sháněla vodu pro kohoutka: „...ano, dám ti vodu, ale až...“ a tak to slyšeli několikrát. Na Bulovce měli volné místo, ale museli se zeptat službu konajícího lékaře, zda je mohou přijmout. Službu konající lékař si musel ověřit, zda si rodiče opravdu převoz přejí a zda je Motol opravdu pustí. Pak nastalo shánění sanitky, která by byla přijela hned, kdyby měli doporučení k převozu, které ale službu konající lékař v Motole odmítl napsat. Sanitka si tedy ověřovala, zda budou rodiče z Motola propuštěni. Ovšem protože převoz byl na jejich vlastní žádost, museli čekat, až bude sanitka volná. A tak nakonec k převozu došlo až kolem osmé hodiny ráno. Rodiče se konečně setkali se svým, od počátku zdravým miminkem, se kterým se původně vůbec nechtěli rozloučit. Paní Jana sama přešla do sanitky zcela v pořádku, ovšem doprovázena na přání ošetřujícího lékaře lékařem záchranné služby. Cesta sanitkou trvala přibližně 10 minut a rodiče za ni museli zaplatit 4 000 Kč. Bez doprovodu lékaře záchranné služby by službu konající lékař v Motole převoz nepovolil. Pobyť na Bulovce – jeden den.

Tento příběh je spojen se spoustou otázek. Jak se dalo předejít této komplikované situaci? Co mohlo být provedeno jinak? Na kolik by příběh pozměnila dobrá vůle zúčastněných zdravotníků? Byl skutečně doprovod lékaře záchranné služby nutný při převozu z nemocnice do nemocnice 8 hodin po porodu, jestliže byly matka i dítě zdravý?

Necelé dva roky poté...

...očekávala paní Jana své další miminko. Opět uvažovala o porodu doma. Jen ta placenta jí vrtala hlavou. V předporodní poradně se ptala lékaře, zda se může problém s placentou opakovat. „Spíše ne,“ řekl jí lékař. Je to spíše náhoda, když se placenta nechce odlučovat. Těhotenství rostlo, placenta byla ostře sledována. Držela se v dolním segmentu, tedy v dolní části dělohy, ale miminko v cestě nevadila. Paní Jana se chystala na další porod doma, a tak svůj zdravotní stav i zdravotní stav miminka bedlivě sledovala.

Porod byl hladký a ve svém závěru tak rychlý, že jsme s kolegyní a dětskou paní doktorkou dorazily až pět minut po něm. Jana seděla na zemi, v ruce držela miminko. Taťka byl na nejvyšší míru pyšný, jak to hezky zvládli. Paní doktorka zkontrolovala miminko a všichni jsme sborově čekali na placentu. A ona mrška nikde. Moc se jí u své nositelky líbilo. S kolegyní jsme vábily placentu mechanicky, homeopaticky i oxytocinem. A ona nic. Uplynula hodina, dvě. Začaly jsme přemlouvat Janu i jejího manžela k přejezdu do nemocnice. Při vzpomínce na minulý porod je zamrazilo, a ačkoli se zdálo, že placenta Janinu dělohu dobrovolně neopustí, zdržovali odchod, jak mohli. Po třech hodinách jsme ještě jednou zkontrolovali, zda není placenta někde v porodních cestách, a pak smutně společně odjeli do nemocnice. Tentokrát jsme sanitku nevolali. Nechtěli jsme si zopakovat ten nepříjemný zážitek z minulého porodu.

Do nemocnice jsme dorazili přibližně za 20 minut. Zazvonili jsme na porodní sál a vysvětlili, proč jsme tam. Porodní asistentka vzala paní Janu dovnitř. Při zmínce o porodu doma sice lehce protáhla obličej, ale neslyšeli jsme jedinou nepříjemnou poznámku. Asi za půl hodinky přišel manžel paní Jany a vesele nám sdělil, že už je vše v pořádku, že se placenta během jízdy autem uvolnila, přivolaný lékař jen lehce zmáčkl na břicho a placenta se sama narodila. A za chvíli že budou moci odejít. Tak se stalo, že necelou hodinu po příjezdu do porodnice jsme zase všichni nasedali do aut a uháněli ke svým domovům.

Celý příběh, nahlížen z hlediska dvou po sobě jdoucích porodů a neodlučujících se placent, vzbuzuje otázku, zda doba 30 až 60 minut, odborníky určená jako „normální“ pro odloučení placenty, je vždy dostatečně dlouhá. Nebylo by dobré, pokud žena nekrvácí, uvažovat o prodloužení této „čekací“ doby? Dost možná, že kdybychom v prvním případě posečkali ještě jednu hodinku, mohla se i předchozí placenta narodit normálně a možná nemusela být vybavena ručně. Je to otázka a zároveň námět na další pozorování.

Poznámka tak zvané pod čarou: Během další praxe jsem se setkala s podobně lenivou placentou ještě několikrát. Většinou **trpělivost** byla dostatečným lékem. Ještě v jednom případě pomohl převoz do nemocnice. (Že by „pomohlo“ zase to auto?)

Příběh šestý – všechno je v lidech...

Paní Renata chtěla rodit doma stůj co stůj. Čekala své druhé děťátko, ovšem po 15 letech. Prvního syna porodila velmi mladá a na první porod vzpomínala téměř jako na znásilnění. „Nic jsem o tom nevěděla a nikdo mi nic neřekl. Něco se mnou dělali a byla jsem z toho zničená. Pak mě hrozně dlouho šili.“

Měla-li nějaké zdravotní potíže, řešila je pokud možno přirozenými prostředky. Své druhé těhotenství si užívala a na porod se chystala jako na sváteční událost, kde chtěla mít ona

hlavní slovo. V době, kdy se blížil termín porodu, se měla stěhovat do Českých Budějovic. V Českých Budějovicích ale nenašla porodní asistentku, která by byla ochotna asistovat u porodu doma, a tak se rozhodla, že přijede porodit zpátky do Prahy. Jednoho rána kolem 8. hodiny zavolala, že jí otekla voda. Stahy prý moc nejsou, jen občas něco. Doporučila jsem jí, ať přece jen jede do nemocnice a nevydává se na cestu do Prahy. Řekla, že si to ještě rozmyslí, že se cítí dobře. Miminko se hýbalo čile, teplotu neměla a voda byla čirá. Kolem 10 hodiny volala, že si to rozmyslela a že do Prahy jede. Moc jsem ji nepochválila, ale připravila jsem se na to, že kolem dvanácté nebo jedné hodiny zavolá, že už je v Praze. Byly dvě, a tři hodiny, a nikdo nevolal. V půl čtvrté volala, že už jsou u Benešova, že se zastavili ještě v lese, protože měla chuť nadýchat se čerstvého vzduchu a projít se. Stále se cítila dobře, jen stahy byly silnější. Stále ne zcela pravidelné. Miminko se vrtělo dobře a paní Renata se po procházce cítila také v pohodě. Přijeli kolem půl páté. Kolem páté volali, že jsou stahy již pravidelné a silné. Dorazila jsem asi za půl hodinky. Paní Renata byla v koupelně a prožívala velmi intenzivní stahy. Ozvy miminka byly v pořádku. Branka byla otevřena asi na 7 cm. Během následující hodinky se narodila rozkošná holčička. Až dosud bylo vše v naprostém pořádku. I placenta se narodila bez problémů asi za 15 minut po porodu. Poranění nebylo žádné. Děloha byla po celou dobu dobře stažená. Přesto paní Renata krvácela více, než by se na normální porod, v jehož průběhu nebylo použito žádných léků, slušelo. Zdánlivě nebylo proč. Dalo se předpokládat, že došlo k poranění hrdla. V domácích podmínkách lze jen těžko provést kontrolu hrdla a eventuální poranění ošetřit. Tehdy jsem s sebou neměla infuzi s náhradním roztokem. Doporučila jsem paní Renatě převoz do nemocnice. Nechtěla o tom ani slyšet. Krvácení pokračovalo potichu, nikterak intenzivně, ale stále. Paní Renata vesele švitořila, radovala se z holčičky. Byla u ní i její maminka a manžel. Ačkoli jsem svou výzvu k převozu důrazně opakovala, všichni trvali na svém, že Renatu znají, že je v pořádku, že ona to zvládne. Ztráta dosáhla odhadem téměř litru. Asi za 30 minut po porodu krvácení ustalo. Děloha byla stále pevně stažená, paní Renata stále švitořila. Měřila jsem jí tlak a puls. Puls byl klidný, tlak byl nižší. Paní Renata pila jeden hrníček čaje za druhým.

Neměla jsem z celé situace dobrý pocit. Proč si zavolali porodní asistentku, když pak jejích doporučení nedbají? Připadala jsem si bezmocná. Přemýšlela jsem, co v dané situaci dělat. Násilím je k ničemu nutit nemohu. V akutním ohrožení života paní Renata teď nebyla. Ale přece jen jsem měla o ni strach. Zapsala jsem průběh porodu do dokumentace a opakovaně jsem jí měřila tlak. Paní Renata vypadala velmi spokojeně. Libovala si, jak je jí dobře. Po třech hodinách po porodu jsem se rozhodla, že půjdu domů. Poučila jsem rodinné příslušníky co a jak. Zbýval ještě jeden krok. Vyzvala jsem paní Renatu, aby si došla na toaletu. Hodně toho vypila a bylo na čase vyprázdnit močový měchýř. Zkusila se posadit a vstát, ale motala se jí hlava. No, nebylo divu. Pak se pokusila kleknout si na všechny čtyři a po kolenou na toaletu dolézt. Jen si klekla, udělalo se jí špatně. Přestala švitořit, zbledla, zezelenala. Lehla si zpět do postele, ale stav se nelepšil. Doporučila jsem jí převoz do nemocnice. Odmítala jej intenzivně s tím, že to zvládne. Rodina ji v tom dosti podporovala. Stav se ale nelepšil a vzhled paní Renaty mě přesvědčil o tom, že její názor musím v tuto chvíli odložit stranou v zájmu zachování jejího zdraví. Byla bílá a rysy měla ostré. Téměř nemluvila, což byla největší změna v jejím chování. Zavolala jsem záchranku. To, co následovalo, mě na jedné straně šokovalo, na druhé straně hodně uklidnilo.

Paní Renata, dosud téměř bezvládně ležící v posteli, bílá a skoro bez života, se náhle zvedla na předloktí. Barva se jí nahrnula do tváří a velice rozčileně na mě spustila, co si to dovoluju, že o to mě ona nežádala, kvůli tomu mě nevolala, že nikam nepojede a že jí bude zase dobře, že se zná. Věřila bych jí, kdyby nebyla ztratila téměř litr krve. Vlastní adrenalin

zapůsobil úžasně. Rozčilení ji „postavilo na nohy“. Sanitka přijela snad během 10 minut a záchranáři vstoupili do místnosti, kde ležela v posteli, velmi se zlobila a vehementně odmítala kamkoli odjet. Stručně jsem jim vysvětlila situaci a oni řekli, že proti vůli pacienta jej nemohou nikam odvézt. Tedy ani paní Renatu. Zvláště proto, že po tom rozčilení zase vypadala jako docela normální člověk. Záchranáři tedy rozhodli, že přivolají lékaře. Ten přijel za dalších 10 minut.

Když lékař vstoupil do bytu, nebyla paní Renata už tak rozohněná. Doktora jsem stručně seznámila se situací i s tím, že porod doma byl plánován a že maminka nechce do nemocnice ani za nic. „*No, já se jí moc nedivím. Mě před dvěma roky málem při porodu v nemocnici zemřela žena,*“ řekl pan doktor větu, která mi zní v uších dodnes. Pak se obrátil k paní Renatě, změřil jí tlak, prohlédl ji a konstatoval, že její rozhodnutí neodjet do nemocnice považuje za nerozumné, nicméně je respektuje. Rázem jej paní Renata přestala považovat za vetřelce. Pan doktor vysvětlil paní Renatě, že jí teď a v jejím bytě podá infuzi s náhradním roztokem pro rychlé doplnění objemu tekutin. To také udělal. Z paní Renaty se stala opět milá švitořivá paní. Ujišťovala mě i pana doktora, že kdyby věděla, že se setká s tak milým člověkem, že by se zásahu nebránila. „*Prostě jsem se bála, že mě odvezete do nemocnice,*“ uzavřela celé vyprávění. Pan doktor sepsal o svém zásahu zprávu. Pak zdravotníci poblahopřáli paní Renatě ke krásnému miminku a odjeli. A všechno bylo jako předtím. Já jsem odjela za další hodinku. Za dva dny se přestěhovala paní Renata i s miminkem do Českých Budějovic.

Příběh sedmý – ach ta matrika!

Paní Tereza mi zavolala přibližně v polovině svého druhého těhotenství. „*Dobry den, chtěla bych vás poprosit o radu. Chtěla bych родit doma. Vy prý chodíte domů.*“ Úvod byl poměrně přímý, a protože porody doma nenabízím jak housky na krámě, začala jsem se vyptávat na motivaci, zdravotní stav a podobně. Paní Tereza čekala druhé miminko. První holčičce byly tři roky a příběh jejího narození, který mi vypravovala, byl přinejmenším neobvyklý.

Tehdy byla paní Tereza ještě svobodná, končila střední školu. Bylo to také období, kdy se rozešla se svým chlapcem. V té době se léčila pro nepravidelnou menstruaci. Protože běžná léčba nebyla příliš úspěšná, zkoušela léčbu homeopatickou. Ještě na počátku homeopatické léčby byla na gynekologické prohlídce. Jak šel čas, zlepšení se příliš nedostavovalo. Jen trochu přibrala v pase, ale přičítala to léčbě. Jednoho dne se jí udělalo „divně“. Začala i trochu krvácet a pobolívalo ji břicho. „*Sláva,*“ řekla si, „*konečně léčba zabrala!*“ Šla si brzy lehnout, protože jí nebylo dobře. Ráno se vzbudila a překvapilo ji poměrně silné krvácení a bolest břicha. Šla do koupelny, aby se osprchovala. Náhle pocítila v břiše velký tlak a tlak připomínající střevní potíže. Během krátké chvíle se tlak zvětšil a – narodilo se miminko! Jistě si dovedete představit to překvapení a zděšení. Radujete se, že konečně nastalo menstruační krvácení, a miminko ve vaně! Nejdříve se z toho šoku nemohla vzpamatovat. Volala maminku. Cítila se bezradná, zmatená, šokovaná. Stejně tak se během chvílky cítila i novopečená babička. Rychle zavolaly záchranku. Než přijela záchranka, byla venku i placenta. V nemocnici zvážili miminko. Mělo přes tři a půl kila. Prostě – dějí se věci neuvěřitelné...

„No, a tak jistě pochopíte, že s druhým porodem nechci jít do porodnice, když se mi už to první narodilo doma.“ Paní Tereza byla teď už v jiné situaci: byla vdaná a chodila do poradny. To s prvním miminkem nedělala, protože tenkrát ani nevěděla, že je těhotná. Teď se ale na porod chystala. Byla moc zvědavá, jaké to bude tentokrát.

Druhé miminko se narodilo jednoho nedělního večera. Paní Tereza měla sice nějaké stahy už od rána, ale nebyly to stahy vedoucí přímo k porodu. Teprve v pozdním odpolední zesílily a začaly držet pravidelný krok. „Tak teď konečně vím, jak probíhá normální porod,“ říkala si paní Tereza. Stahy trávila většinou v koupelně a ve vaně. Tam jí bylo nejlépe.

Porod probíhal klidně a mírumilovně. Já jsem si povídala s babičkou, zatímco Tereza prodýchávala stahy ve vaně. Občas jsem poslechla miminko, zda srdíčko „tůká“ správně. Pak Tereza zavolala, že už to tlačí, a během několika následujících stahů bylo miminko venku. Přesně řečeno ve vodě. Marienka se narodila do vody. Měla jen něco málo přes tři kila. Ale byla čiloučká a spokojená. A spokojená byla i paní Tereza. Zanedlouho po porodu dorazila i dětská doktorka, se kterou byla Tereza předem domluvená. Prohlédla miminko, napsala zprávu o zdravotním stavu novorozence, domluvila se s Terezkou na dalších návštěvách a odešla. Já jsem vyplnila formulář pro matriku a provedla své záznamy o průběhu porodu.

Byl zde však ještě jeden úkol k vyřešení. Tereza měla Rh negativní krev. To znamená, že bylo třeba vyšetřit krev miminka a eventuálně píchnout injekci proti vzrůstu protilátek. Obrátili jsme se na nejbližší porodnici na Vinohradech. Tam nás však odmítli, protože paní Tereza nerodila u nich, a protože potřebná injekce je velice drahá. Dále jsme se obrátili na podolskou porodnici. Tam byli ochotni krev vyšetřit a eventuálně injekci píchnout, aniž by bylo nutné maminku hospitalizovat. Bylo až s podivem, jak vše běželo dobře. Už jen zápis do matriky... A zde nastal problém. Paní matrikářka nemohla pochopit, že se děti mohou narodit i jinde než v porodnici, a odmítla Marienku do matriky zapsat a vystavit rodný list. Vzhledem k tomu, že manžel není Čech, rozhodla se Tereza pro jednoduchost vyřídit úřední náležitosti sama. Tak se sama, druhý den po porodu, na matriku vydala. Jenže dohady s paní matrikářkou nebraly konce. Paní Terezce nechtěla věřit, že dítě porodila. Důkazem jí nebyla ani těhotenská průkazka paní Terezky, ani zpráva pediatra o zdravotním stavu miminka hned po porodu, ani popis průběhu porodu podepsaný porodní asistentkou. Paní Terezu nutila, aby šla na gynekologickou prohlídku a přinesla razítko od gynekologa, že skutečně porodila, a ještě jedno potvrzení pediatra.

A tak žena dva dny po porodu, místo aby doma odpočívala, bojovala s úředním šimlem. Je s podivem, že někde zápis do matriky není problém, zatímco jinde je to tak obtížná záležitost! Přitom v některých případech chodí nahlásit narození miminka tatínek a někde s sebou nemají ani popis průběhu porodu či zprávu dětského lékaře. Prostě někde mají úředníci dobrou vůli...

Příběh osmý – chtěli jsme to jinak...

Paní Karolína čekala první miminko. Byla studentkou vysoké školy. Už při našem prvním setkání hovořila o tom, že uvažuje o porodu doma. Vypadala stále velice spokojeně. Bydlela v pronajatém bytě s partnerem a v období porodu se měli přestěhovat k mamince. Karolína chystala vše do podrobností. Vybrala si koutek, kde se miminko narodí, naplánovala,

kdo bude v době porodu doma přítomen, dohodla se s dětskou lékařkou o návštěvě po porodu. Chodila pravidelně do poradny, aby si byla jistá, že je Panáček, jak miminku říkala, v pořádku.

Porod se rozbíhal velice pomalu. Trvalo v podstatě dva dny, než stahy dostatečně zesílily, porodní cesty se začaly otevírat a miminko začalo velmi zvolna sestupovat. Karolína byla ale velice statečná a silná. Třetí den brzy ráno jsem přijela na kontrolu. Elán už sice nebyl tak velký, ale stále byla přesvědčena, že bude mít dosti síly, aby se miminko narodilo doma. Při vyšetření jsem zjistila k mé radosti i k radosti Karolíny, že dospěla k brance 5 cm. Vak blan byl zachován, ale na vaku blan jsem hmatala nějaký zvláštní ztluštělý pruh. Nepulsoval. Pupečník to tedy být nemohl, protože srdíčko miminka tlouklo výborně. Nikdy dříve jsem se s takovým nálezem nesetkala. S ohledem na pevný úmysl porodit doma, chtěla jsem si být zcela jistá, že se nejedná o nic, co by mohlo porod komplikovat. Domluvila jsem se tedy s Karolínou, že zajedeme do nemocnice na kontrolu, a pak, pokud bude vše dobré, pojedeme zase zpátky domů.

Byly jsme velice překvapeny velmi vstřícným přístupem lékaře v nemocnici, který Karolínu vyšetřil, a konstatoval, že se jedná jen o ztluštělý pás na vaku blan, který by neměl ničemu bránit. Zkontroloval i miminko (ultrazvukem) a propustil nás zpět domů.

Karolína byla velice ráda. Statečně pokračovala ve své porodní práci. Stahy už trvaly třetí den a únava se začínala projevovat. Kolem třetí hodiny odpoledne se vždy při stahu začaly zpomalovat ozvy srdíčka. Branka byla otevřena asi na 7 až 8 cm. Vzhledem k tomu, jak porod postupoval pomalu, bylo zřejmé, že nás bude čekat ještě několik hodin.

S ohledem na pomalý postup porodu, s ohledem na zpomalování ozev během stahů, s ohledem na vnitřní nález a v neposlední řadě také s ohledem na to, že Karolína byla už značně unavená, dohodly jsme se, že bude moudřejší a v tomto případě i bezpečnější přejet do nemocnice, a porod, pravděpodobně s pomocí léků, dokončit tam. Karolína i její partner byli smutní. Představovali si to jinak, ale na druhé straně uznávali, že situace není pro porod doma optimální.

Do porodnice přijeli kolem čtvrté odpoledne. Ještě nějakou chvíli chtěl dát lékař miminku šanci, aby se narodilo bez medikace. Jenže Karolína už byla hodně vyčerpaná a stahy začaly slábnout. Měla za sebou téměř tři dny porodní práce! Souhlasila tedy jak s protržením vaku blan, tak s oxytocinovou infuzí. V závěru jí musela pomoci i porodní asistentka, aby miminko vytlačila.

Porod začal doma, z větší části také doma proběhl, ale miminko se narodilo v dané situaci na nejbezpečnějším místě.

Příběh devátý – až dám děti spát...

Paní Petra bydlela ve vesničce vzdálené asi 80 km od Prahy. Čekala své třetí miminko a při své první návštěvě a konzultaci působila nejistě. Stále se tak zvláště usmívala: „*Já bych chtěla..., já si myslím...*“ Ale všechny výroky působily nepřesvědčivě. Chtěla родit doma, ale z toho, co říkala, to vypadalo tak, že se domnívá, že porodní asistentka je všespásná a vše

zařídí tak, aby se nic nestalo. I dětského lékaře objedná, který prošlape cestičku a bude obranným štítem.

Povídaly jsme si docela dlouho. Stále říkala, že chce zůstat doma, ale z hlasu bylo slyšet zklamání, že vše nebude zařízeno tak, jak si představovala, ale že se naopak bude muset o spoustu věcí postarat sama. Doma chtěla zůstat proto, že jí v porodnici obě předešlé děti, ačkoli byly zdravé, hned po porodu odnesli, a ona tento fakt vnímala velice nepříjemně. Touha zůstat doma byla silná, ale to zařizování okolo a nebezpečí, že porodní asistentka dojede pozdě, jí vyvádělo z klidu a jistoty. A s tím jsme se na nějakou dobu rozešly.

Po několika týdnech zavolala znova. Nyní už byla pevně rozhodnuta, že doma zůstane, a v podstatě se jen chtěla ujistit, že je vše při starém a naše dohody platí.

Ozvala se jednoho nedělního dopoledne. „*Stahy začínají, voda ještě neodtekla, tak snad, kdybyste...*“ Sedla jsem do auta a jela. Měla jsem před sebou 60 km jízdy. Dorazila jsem krátce po poledni. Obě starší děti vesele pobíhaly po bytě. Maminka se usmála a řekla: „*To jste tady brzo, to jsem ani nečekala. Tak já se snad půjdu opláchnout.*“ Stahy měla přibližně každé tři minuty. Snášela je velice statečně a, dá se říci, s úsměvem.

Zatímco Petra „brala lázeň“, děti mi ukázaly všechny hračky a autodráhu a pokojíček a panenky. A jen tak v mezičase jsme letmo s tatínkem probrali, co a jak je kde připraveno pro narození miminka. Během 20 minut přišla Petra a uložila děti k odpolednímu odpočinku po obědě do pokojíčku do postýlky. Poslechli jsme miminko, změřili tlak. Pak mi Petra vysvětlila, jak si to v obývacím pokoji představuje a – odtekla voda. A miminko na sebe nedalo dlouho čekat. Kdyby to chtěl někdo narežirovat lépe, těžko by to dokázal. Radost veliká a přivítání nové holčičky. Zázrak zrození. Jinak se to snad ani nazvat nedalo.

Děti si odpočinuly snad hodinku. Možná ani ne. Jen co se narodila placenta a my jsme s tatínkem trochu poklidili „náměstí“, už tu byly, aby přivítaly sestřičku. A radování nemělo konce. Já jsem si zapsala běh událostí a pomalu začala sklízet věci do batohu. To děti zaujalo a přišly se na to „nádobičko“ podívat. Zaujala je stříkačka. S tou by se to dovádělo! A vzpomněly si, že něco takového na hraní někde mají taky. Tak šup za mámou a kde že ta báječná věc na hraní je. Prý nahoře ve skříni v kuchyni, ale počkejte, já vám ji pak podám. Ještě jsme si s novopečeným tatínkem řekli, kam má zajít, co má zařídit, a já jsem se ubírala k odchodu. Když jsem šla kolem kuchyňských dveří, polil mě pot. Petra stála na židli a hledala stříkačku nahoře ve skříni. Dvě hodiny po porodu! „*Já se cítím báječně!*“ zvolala vesele. „*Jen mu to dám, abych měla pokoj, a půjdu si zase lehnout...*“

Příběh desátý – Tak vám nevím...

Janka a Jan jsou ze Slovenska. Přechodně bydlí a pracují u nás v Česku. Zdravotní pojištění tedy u Všeobecné zdravotní pojišťovny uzavřít nemohli, protože příběh se odehrál ještě v době před vstupem obou států do Evropské Unie. To by bylo možné jen tehdy, pokud by se bývali do České republiky nastěhovali natrvalo. To by samo o sobě nebylo důležité, ale v našem příběhu se tento fakt ukázal jako klíčový.

Paní Janka se rozhodla porodit doma. Celé těhotenství prožívala jako krásný úsek života, plný rodinného souznění. Miminko bylo členem rodiny ještě v době, kdy se před očima

všech schovávalo u maminky v bříšku. Porod byl prostě rodinnou událostí – a jednoho dne k nám přišla naše holčička...

Rozhodla se přijít nad ránem a moc se s tím příchodem nepárala. Na to, že byla prvním miminkem svých rodičů, to vzala úprkem. Od té doby, co nastávající tatínek zatelefonoval, že už je třeba porodní asistentky, neuběhlo do porodu miminka ani půl hodinky. A tak se stalo, že jsem přišla až v době, kdy maminka měla holčičku už v náručí. Malá se měla čile k světu. Byla skutečně malinká. Narodila se jen přibližně o 2 týdny dříve, ale byla opravdu drobounká.

Docela brzo pochopila, kde je zdroj potravy a že bude třeba se o přísun potravy snažit. Maminka si našla vhodnou pozici, přikryla se a čekali jsme společně na placentu. A placenta nikde. Minula hodina, minuly dvě. Vábili jsme placentu slovně, masáží bříška, injekcí Oxytocinu, pohybem... Po více než třech hodinách jsme se k velkému zármutku rodičů rozjeli do porodnice. Vnímali to jako zásah do milého začátku nového dne.

Příjezd a příjem do porodnice nebyl nikterak dramatický. I gynekologické vyšetření proběhlo v klidu, i první vyšetření miminka. Nějakou chvilku to trvalo, než se příjem vyřešil po papírové stránce, tedy než byly vyplněny všechny dokumenty. A tak se stalo, že se k porodu placenty přistoupilo vlastně skoro čtyři hodiny po porodu dítěte. Jako by se placenta rozhodla, že už přestane dělat potíže, narodila se jen s lehkou pomocí lékaře. Bez narkózy. Nebylo třeba ji vybavit rukou. Účel cesty do porodnice byl tedy splněn. Placenta byla úspěšně venku a pominul tedy důvod setrvávat déle v porodnici. Miminko bylo v pořádku, maminka byla v pořádku, tak proč být v nemocnici, říkali si oba novopečení rodiče. Bohužel stejný názor nesdílela dětská lékařka, která miminko prohlížela. Jakmile se dozvěděla, že rodiče i s dítětem chtějí odejít, rozpoutala se vřava. Nepomohlo ani ujištění, že ještě téhož dne převezme obvodní lékařka děťátko do své péče. Nejprve jim začala vyhrožovat, že jim dítě odebere a předá sociální pracovníci. Pak jim začala vyprávět, že každý novorozenec MUSÍ být hospitalizován podle zákona 72 hodin po porodu. Na otázku, podle jakého zákona, nedokázala odpovědět. Pak šla znovu poslechnout miminko a vítězoslavně přišla s tím, že se jí něco „nezdá“ na srdíčku miminka a že zavolá primáře. Pan primář děťátko poslechl. Nic závažného nezjistil a s rodiči situaci znovu rozebral. Nakonec rodiče souhlasili s tím, že v porodnici zůstanou tehdy, budou-li moci pobývat společně na pokoji. Připadal v úvahu pokoj nadstandardní. Jeden den to vydržíme, řekli si rodiče. Na rozdíl od rodičů, kteří mají české zdravotní pojištění, je oni neměli, a tak každý den platili nejen částku za užívání pokoje, ale také částku za ošetřování miminka, eventuální diagnostické a léčebné zásahy a za ošetřování maminky. Byla to dost velká suma na jeden den. Druhý den ráno odebrali miminku krev, protože prý bylo malinké a paní doktorce se něco nezdálo. Na výsledky bylo třeba čekat do odpoledne. Pak na další výsledky do dalšího rána. A další ráno se začala projevovat novorozenecká žloutenka. Nový důvod k dalším odběrům krve a pozdržení rodičů v nemocnici. Ačkoli byla miminku opakovaně odebírána krev, výsledky byly natolik uspokojivé, že nebylo třeba žádného léčebného zákroku.

A tak bylo miminko i s rodiči v nemocnici vlastně jen na pozorování a nic se s nimi nedělo. Jen částka k zaplacení den ode dne výrazně narůstala. Třetí den se rodiče rozhodli jednat. Zeptali se dětské lékařky, jaký je konkrétní důvod, proč je nechce pustit domů. Co že s tou jejich holčičkou je zlého, že musí být v nemocnici. A také jí sdělili, že tolik peněz mít nebudou, a nevědí tedy, kdo další dny pobytu v nemocnici zaplatí. Ta poslední věta fungovala jako mávnutí zázračným proutkem: rázem bylo propuštění možné! Žloutenka hraniční, jinak je miminko v pořádku a přibývá.

Závěrem lze říci tolik: rodiče se obrátili na porodnici s důvěrou. Přišli, protože vázl porod placenty. Snad čas, snad jízda autem placentě pomohly. Během krátké chvíle byla bez problémů na světě. Matka i dítě byly v pořádku. Přesto je porodnice uchvátla a nechtěla propustit. Bez pádného důvodu a jen kvůli pozorování, aby po několika dnech zkonstatovala, že je skutečně vše v pořádku. Toto konstatování však stálo rodiče několik tisíc korun. Nu což, nemocnice vydělala...

PŘÍBĚHY MAMINEK

Tak to byl pohled jedné strany, pohled zdravotníka – porodní asistentky. Pro úplnost přidávám několik příběhů, které napsaly samotné maminky. Tyto příběhy docela pěkně vykreslují současný stav a vývoj porodnické péče v České republice: od klasického přístupu, přes první pokusy o návrat k přirozenému porodu, ale ještě v klasickém prostředí, až po přirozený porod v tom nejpřirozenějším prostředí, které si dovedete představit, tedy porod doma. Následující příběhy jsou předkládány jako osobní výpověď autorek, proto jsou, kromě nezbytné standardní korektury (gramatické chyby, překlepy), ponechány v jejich autentické podobě, tj. v té, v jaké je autorky napsaly, aby nedošlo k pozměnění smyslu nebo citového vjemu, které chtěla autorka vyjádřit.

Příběh první

POROD JAKO „CESTA“

Lenka Topinková

Mám 12letého syna a dvě dcery narozené s odstupem 15 měsíců, jimž je 4 a 5 let. Syna jsem porodila v normální porodnici s klasicky poskytovanou péčí. Obě dcery jsem stihla porodit přirozeně v Centru aktivního porodu na Bulovce v Praze. Za přibližně dvouleté fungování CAPu jsem byla asi třetí žena, která zde stihla porodit dvakrát.

Během svých tří porodů jsem měla možnost na „vlastní kůži“ prožít rozdíl mezi porodem „běžným a u nás obvyklým“, kde se těhotná žena rovná pacientovi, ze kterého je potřeba dítě „nějak vyndat“, a porodem „přirozeným“. Porod se pro mě tak změnil z věci veřejné ve věc intimní, soukromou a vskutku krásnou a posvátnou. Uvědomuji si, že způsob, jakým vcházíme do tohoto života, je bezesporu nekonečně důležitý. Je to něco, jako když vstupujete do nového prostředí a babička vám drží palce a radí, abyste ráno vstali a vykročili pravou nohou!

Mé proměny v čase prostřednictvím tří prožitých porodů jsou zcela zřejmé. Každý porod odrážel stav mé mysli, mého dosaženého poznání a celkovou situaci v naší společnosti a porodnictví. Nazvala bych to asi proměnou ženy-intelektuálky v ženu, která tančí s vlky...

I. První porod „KLASICKÝ“ – tedy obvyklým, běžným způsobem v porodnici

Kryštof

Období těhotenství

Když jsem před 12 lety poprvé zjistila, že jsem v jiném stavu, začala jsem se jako správný absolvent VŠ připravovat na porod jako na zkoušku. Sehnala jsem si dostupnou literaturu (moc jí nebylo), např. „Těhotenství a porod, kolektiv autorů“, kterou jsem měla několikrát přečtenou tam a zase zpátky. Vzadu jsem měla vypsané důležité kapitoly, jako např. „Překotný porod“ na str. 48, a bylo mi to jasné! Přejde na mě překotný porod, nalistuji stranu 48 a je to?! Věděla jsem taky, že nemám vyhledávat kočky, sahat na syrové maso, abych nás nenakazila toxoplasmosou, nemám se stýkat s lidmi, co právě mají zarděnky, nemám věšet prádlo, jezdit na koni, brát žádné léky, kouřit, pít alkohol a spoustu dalších užitečných věcí!

Jediné, co jsem vlastně pořád nevěděla, bylo, co mám vlastně dělat, až přijde naše hodinka! Pravda – první, druhou a třetí dobu porodní jsem četla snad stokrát, ale jediný výsledek toho byl, že jsem toho chápala čím

dál tím míň. Přemýšlela jsem třeba, jak poznám první dobu porodní od druhé – a vůbec – jak vlastně poznám tu první? Nebo jestli zvládnou v knize popsané druhy dýchání při jednotlivých fázích porodu!

Jak už to tak bývá, čím víc jsem se tím takto zabývala, tím víc jsem z toho byla spíš vykulená. Všude, kam jsem se podívala, někdo rodil v šílených bolestech, a když mě manžel vzal do kina na film „Moucha 2“, který začíná 20minutovou scénkou, kde rodičí žena za pekelného řevu porodí jakéhosi vetřelce, myslela jsem, že se z toho už zblázním.

Porod: únor 1992 v běžné porodnici v Londýnské ulici

Předtím, než jsem otěhotněla, jsem kouřila, a jiný stav byl pro mě v tomto ohledu velký dar, protože jsem naprosto bezbolestně kouřit přestala, dokonce mi cigarety velmi smrděly. Na konci devátého měsíce už jsem byla neklidná, měla jsem pocit, že by se mnou měli být všichni pořád doma, vždyť TO přeci může kdykoliv přijít!

Když jsem zase jednou byla večer sama doma, zapálila jsem si jakýsi doutník, jediné, co hořelo a co jsem doma našla. Hned jsem ho zahodila, ale nedlouho potom se ozvalo mé nebohé děcko, kterému se to asi moc nelíbilo... a praskla mi plodová voda!

V knize psali: praskne-li vám plodová voda, OKAMŽITĚ jeďte do porodnice! Tedy že by někdo snad nepoznal, že mu praskla plodová voda... to tedy opravdu nejspíš není možné.

Byl přestupný rok a 29. únor po půlnoci, venku mlha, že nebylo na krok vidět.

Manžel, který narychlo dorazil domů, zavolal sanitku. Asi za půl hodiny se objevili dva otrávení muži – záchranáři a podezřívavě si mě prohlíželi. Měli nahlášený výjezd k porodu, a mě vlastně v tu chvíli nic nebylo. Manželovi nakonec dovolili jet s námi. Když jsme přijeli do Thomayerovy nemocnice, kde jsem měla родit, bohužel tam nikdo nebyl, protože zrovna malovali. Sanitka mezitím odjela, a tak jsme čekali 3/4 hodiny na další, a nakonec jsem se ocitla v porodnici v Londýnské ulici.

Manžel už dál nesměl a sestra se vrhla do sepisování papírů. Když jsem počtvrté vyplnila všechny dotazníky, odveleli mě do místnosti s monitorem, kde se dlouho sledovalo mé miminko. Musím se přiznat, že mi nebylo dobře. Nebála jsem se fyzické bolesti, ale byla jsem jaksi ztracená v úplně cizím prostředí a naprostém nezájmu okolí. Vždycky někdo přišel a beze slova něco mechanicky udělal.

Od té doby, co mi praskla plodová voda, se mi neskutečně třáslы nohy. Vyskakovaly snad 10 cm nahoru. Nikdy předtím jsem nic takového nezažila. Pak mě oholili, dali mi klystýr, jakousi injekci a každých 10 minut mě v největších bolestech kontrolovali, jakpak pokračuje otevírání. To všechno mlčky. Byla jsem vyčerpaná, třásla jsem se zimou a stupňující bolest porodních stahů mi úplně vyrazila dech.

Stahy, které mi uměle vyvolali syntetickým hormonem oxytocinem, zapůsobily jako náhlá bolest, prudké stahy šly rychle za sebou a způsobily, že jsem se toho najednou lekla, stáhla jsem se, vši silou jsem se té bolesti bránila a trpěla.

Ocitla jsem se v jakési hekárně, kde jsem si lehla do postele. Postupně mi začaly odumírat ruce a nohy, necítila jsem je po lokty a po kolena. Pomohlo mi až první slovo od lékařky, které jsem tu uslyšela. Šla kolem mě a utrousila: „Ale paní inženýrko, takhle nemůžete dýchat, vždyť se nám tu udusíte!“ a odešla. Říkala jsem si: „No, to by mi tak scházelo,“ a zkusila jsem dýchat jinak. Později jsem se dozvěděla, že jsem si přivodila jakési „holotropní dýchání“.

Teď, když mohu porovnat, jak probíhá porod přirozeným způsobem, vnímám velký rozdíl mezi porodními stahy přicházejícími přirozeně, které postupně, polehoučku zesilují, a tak je to vždycky jen o malinko horší, a tělo a mysl se tak přirozeně na situaci adaptují. Stahy, které mi byly u prvního dítěte uměle vyvolány, jsou jiné, přijdou náhle a jsou hned velmi silné. Taky jsem se později dozvěděla, že právě vzhledem ke své nadměrné síle a vyšší frekvenci mohou způsobit kyslíkovou deprivaci plodu, o matce nemluvě (M. Odent: Znovuzrozený porod, str. 123), čehož jsem byla zářným příkladem.

Když jsem byla konečně odvelena na porodní sál, přivázali mě popruhy na neskutečně úzké lehátko, ležela jsem na zádech a nemohla jsem se ani hnout. Ležela jsem tam a poslouchala dvě hekájící ženy za zástěnou a mladé otrávené sestřičky. Sestřičky si dělaly manikúru, protože žádná z nás tří žen ještě nebyla na konci první doby porodní, a vzájemně se ujišťovaly, že ony tedy opravdu nikdy žádné děti mít nebudou, a stěžovaly si na to, „jak ty ženský děsně řvou“!

Najednou se mi udělalo špatně a pozvracela jsem se. Přišly ke mně s malou ledvinkou a otráveně konstatovaly: „Ježíši, vona se snad ještě předtím najedla!“ Já jsem si však v tu chvíli uvědomila, že se cítím úplně jinak. Tím, jak jsem se vyzvracela, se mi vrátilo bdělé vědomí a zjistila jsem, že mi naprosto bez mého vědomí v injekcích píchali jakési oblbováky.

Ke konci mi ve chvíli, kdy to personál nepovažoval za vhodné, zeslábly stahy, tak se je jali vyvolávat infuzemi. Do ruky mi vpíchlі jehlu, a když jsem se na svou ruku po chvíli podívala, rostla tam obrovská boule. Zavolala jsem nějakou sestru, jestli mi tu snad chtějí způsobit embolii. Sestry kolem mě chvíli kmitaly a pak mi vynadaly, co se jim do toho pletu, že musím mít asi hrozně zkušenosti s nemocnicemi, když si všechno takhle hlídám. Jakákoliv moje aktivita byla nepřijatelná, já jsem tu byla prostě „pacient“ a mým úkol zde bylo „být

pasivní“. Po dlouhé době, kdy si mě prakticky nikdo nevšímal, se kolem mě shromáždilo asi šest lidí, myslím, že tam byli i nějací mladí medicí, a rozsvítily na mě velmi ostré světlo.

Pamatuji se, že jsem se tak strašně styděla, že jsem pevně zavřela oči, abych se na ty cizí lidi, kteří se kolem mě seskupili, nemusela dívat. Pak mě vyzvali k závěrečnému tlačení, dvě sestry mi skočily na břicho, což mě dost překvapilo, někdo mě rozšmikl hráz a ozval se nešťastný pláč mého drahého chlapečka. Ani mi ho neukázali a jali se mu dělat jakousi prověrku jeho schopností nazvanou „Apgar skóre“.

Ruch kolem mě utichl, zalátali mě, a poručili mi vyčurat se do misky vleže, což se mi do deseti minut nepodařilo, tedy následovalo cévkování, velmi nepříjemné, protože v tuhle chvíli jsem chtěla mít už klid. Na porodním sále jsem musela ležet ještě asi dvě hodiny a potom mě na pojízdné posteli odvezli na oddělení šestinedělí.

Vždycky mě zajímalo, jestli vám někdo může mimino v nemocnici vyměnit!... Na poporodním oddělení vedle mě ležela 16letá cikánka, jejíž Dežo si právě v ožralosti zlomil nohu. Navečer ji převeleli jinam a vedle mě přibyla nějaká paní. Přinesli nám děti „na ukázání“ sešňerované v zavínovačkách, paní, která nosila brýle, viděla svou holčičku v podstatě poprvé, a vzájemně se prohlížely. Zaslechla jsem: „To jsem nevěděla, že máš takové černé vlásky a tmavá očička...“ Po hodině k nám vlítla sestra a se slovy: „Taky jste mi mohly říct, že tu cikánku daly jinam!“ vytrhla mamince mimino z ruky a odnesla je. Paní z toho byla celá vykulená a při dalším půjčení dítěte dostala jiné, které si pozorně a ostražitě prohlížela, kdyby snad příště dostala zase jiné, aby si to své už poznala!

V nemocnici byly zakázány návštěvy, ale po chodbách chodily zástupy dělníků v uzených montérkách, kteří tam vrtali, sekali a prášili ...

Přišel za mnou můj drahý 80letý děda, přes vrátnici ho nepustili, mluvit ho se mnou nenechali a sdělili mu, že jsem na oddělení šestinedělí. Děda z toho vyrozuměl, že v nemocnici si pobudu nejméně šest týdnů a všude to rozhlásil...

*

Tak tohle je zážitek z mého prvního porodu. Když to teď píši, uvědomuji si, že si pamatuji téměř každý detail celého porodu. Bude to asi tím, že porod je v životě ženy naprosto výjimečný akt. Musí být totiž v tu chvíli teď a tady a pro mnohé z nás je to vůbec poprvé, kdy to opravdu zažíváme. Taky je to něco, co jsme ve svém těle stvořily, a pamatuji si, jak jsem se celé hodiny po porodu dívala na svého syna, jak je neuvěřitelně dokonalý. Zázrak zrození mě nepřestává udivovat doteď.

Zároveň když tohle píši a znovu cítím atmosféru zrození, které by mělo vítat děti sem na svět v posvátném klidu, připadá mi tento způsob porodu ještě absurdnější. Dítě je tedy takto doslova v šoku, opustí příjemné lůno, něco ho někam tlačí, a pak světlo, hluk, plácání po zadečku a to nejhorší – maminku, kterou znal devět měsíců, mu ani neukážou, ani mu nedovolí se k ní přitulit na utišení.

II. Druhý porod – přirozeným způsobem v „Centru Aktivního Porodu“ na Bulovce

Matylda-Kateřina

Období těhotenství

Na začátku roku 1998 jsem si koupila poprvé v životě časopis, kde na mě vykoukl Milan Calábek a jeho Česká universita Nového věku (ČUNV – 4leté studium zaměřené na různé „alternativní“ přístupy k životu a léčení a na celkovou „evoluci“ člověka). V tu chvíli jsem věděla, že je to cesta, kterou teď půjdu. Nepamatuji se, že bych do té doby někdy měla takovou radost! Skákala jsem po bytě a vyzpěvovala si. Atmosféra mého těhotenství byla úplně jiná než u prvního dítěte, měla jsem pořád radost z nového směru, který můj život nabral. V říjnu 1998 nám přednášel Vlasta Marek (autor knihy Nová doba porodní) a zmínil se také o tom, že si miminko otiskne jakousi mapu na celý život podle toho, jak přijde na svět. Do té doby jsem nevěděla, kde budu rodit, zatím jsem jen po své předchozí zkušenosti věděla, jak rodit „nechci“. Vlasta mi poradil Centrum aktivního porodu (CAP) na Bulovce, a mě bylo jasné, že je to ono.

Absolvovala jsem kurs v CAPu, který byl skvělý. Maminky tu mohly vzájemně sdílet své zážitky, pocity, dávat si rady, co kde pořídit, jak si ušít šátek na nošení dětí, jak koupat dítě v kyblíku, půjčovaly si knihy apod. Důležité byly rady a zkušenosti porodních asistentek, které se nám postupně všechny představily, video, kde jsem např. poprvé v životě viděla průběh porodu několika statečných žen, které při rození miminka tančily, zpívaly, byly veselé a prožívaly naplno porod doma či v nějakém útulném prostředí. Tyhle ženy nebyly nějaké

domorodé indiánky či křovačky, u kterých bych předpokládala, že mají k přirozenosti blíže. Byly to normální krásné Západanky!

Byla pro mě také moc důležitá exkurze do prostor porodního pokojíčku v CAPu a to, že jsem se mohla s tímto prostředím seznámit. Prohlídka pokračovala také dál na normální porodní sál, kde pohekávaly ženy na úzkých lůžkách, tentokrát již za přítomnosti svých mužů. I tak se mi však ze zeleně vykachlíkovaného, studeného a neútluného prostředí udělalo nevolno! Bylo to stejné jako při mém prvním porodu, zážitek se mi rychle vrátil.

Důležitou a báječnou věcí v CAPu bylo také to, že porodní asistentky měly vlastně stále službu, kdykoliv ve dne v noci mohla maminka zavolat a poradit se, zda má např. už vyrazit k porodu, či zůstat ještě doma apod. Je to velmi zásadní psychická podpora, protože období začátků porodních bolestí bývá velmi náročné a zvláště pro maminky poprvé rodící může být otázka, zda už vyrazit či zůstat a co dělat, když zůstane, velmi důležitá.

Porod: prosinec 1998 v CAPu na Bulovce

Na porod jsem se vlastně těšila, chtěla jsem si vyzkoušet to, co všechno porodní pokojík nabízel. Večer jsem strávila na vánoční besídce, dala jsem si malé pivo a měla jsem slavnostní vánoční náladu. Bylo 21. 12. 1998 a právě jsme dostěhovali poslední krabici do nového bytu, který byl mimochodem úplně plný krabic od banánů. Někde mezi tím ležela i má taška do porodnice. Měla jsem tu kromě standardních věcí připravené porodní tričko, porodní ponožky (při mém prvním porodu mi byla v košili, která se nedala zavázat, strašná zima a na porodním sále mi zatrhli jedinou záchranu – totiž ponožky), spoustu minerálek, kazety s hudbou a voňavou svíčku.

Ležela jsem dlouho doma v nové vaně a začala jsem vnímat, že stahy už jsou pravidelné. Když jsem se rozhodla zavolat porodní asistentce, která měla ten den službu, měla jsem stahy asi po pěti minutách. Bylo kolem třetí ráno a porodní asistentka, zřejmě zvyklá na maminky vyplašené z každého stahu, mě poučila, že to jsou určitě poslíčci, ať zavolám tak za dvě hodiny.

Dala jsem si silný malinový čaj a do nemocnice jsem málem nedojela. Prý je cesta autem výborná na urychlení děložních stahů, ale v silných stazích po necelé minutě, mno... raději jsem měla nohy křížem!

V CAPu si porodní asistentka poslechla miminko přes břicho takovým trychtýřkem, zkontrolovala rozevření děložního hrdla, protrhla plodový vak a asi na pět minut mě připojila na elektronické monitorování srdečního tepu plodu.

Při porodu klasickým způsobem jsem byla prakticky nepřetržitě připojena na elektronické monitorování – kontrolu a zaznamenávání srdečního tepu plodu. Vzpomínám si, jak jsem ležela nehybně na zádech, nemohla jsem vůbec nic dělat, na obrovském břiše nepříjemný pás a vedle mě neustálé skřípění záznamů ozev a šustění papíru. Jak mě to znervózňovalo, poslouchala jsem každičkou nepravidelnost v záznamu a jednou jsem hrůzou úplně strnula, když srdce (tedy zvuky vydávané přístrojem) přestalo bít! Celá vykulená jsem někoho sháněla, že mému děťátku nebije srdíčko. Přišla ke mně nějaká sestra a zkonstatovala: „Tady se jí to posunulo!“ Tedy, rozhodně bych to nazvala velmi stresujícím faktorem při průběhu tohoto klasického porodu...

V CAPu jsem tedy seděla na přesýpacím porodním pytli, mezi stahy jsem diktovala různé údaje do dotazníku, který jsme sice měli s sebou, ale manžel ho neobjevil. Asistentka mi pomáhala s dýcháním, okolo byl klid, šero, přede mnou plápolala svíčka, a když se vedle mě ozvalo chrápání, protože manžel u mého porodu usnul, rozhodla jsem se změnit polohu.

Klekla jsem si a ucítila jsem nesmírnou tíhu, jak miminko silou gravitace sjelo dolů. Nemohla jsem se ubránit obrovské vlně silného děložního stahu a slyšela jsem se, jak jsem zakřičela. Bylo to naprosto neovladatelné, asistentka vyrazila kamsi pro doktora a mě překvapilo, že právě teď odchází... Za okamžik ten zvláštní silný stah přišel ještě jednou a holčička přímo vyskočila na svět! Ze dveří právě vyběhala porodní asistentka a stihla nastavit ruce, aby miminko nespadlo na zem, pak se omluvila právě příchozí přísné pediatričce, že už si nestihla nasadit gumové rukavice! Celý můj pobyt v CAPu trval jednu hodinu!

Vzala jsem svou malou holčičku do náručí a prohlížela jsem si ji, jak je krásná. Je to takový zvláštní pocit, když uvnitř svého těla něco nosíte devět měsíců a najednou to držíte v náručí. Říkala jsem jí „ahoj“ a představila jsem se jí, nikdo nás nerušil, nikdo nehodnotil, jaké má porodní skóre, dotýkala jsem se jí jenom já a byla to báječná, nádherná, nezapomenutelná chvílka.

Kateřina-Matylda ze mě prostě vyskočila, sice po hlavě, ale jako by hned stála na vlastních nohách. Vůbec neplakala, jediný zvuk, který ze sebe vydala, bylo dlouhé táhlé jemné vzdechnutí, když jsem ji vzala do náručí, měla oči doširoka otevřené a klidně si mě prohlížela. Po chvíli je zavřela a za další malou chvílku se začala shánět po jídle a takovým legračním ňuchavým způsobem se neomylně blížila k prsu, do kterého se hned zakousla.

Viděla jsem svého syna, narozeného obvyklým způsobem, který poté, co se narodil, byl vyvěšen hlavou dolů, plácán po zadečku, a z hrůzyplného řevu, z kterého tuhla krev v žilách, jsme všichni usuzovali, že je v pořádku.

Narození mé dcery přirozeným způsobem bylo pro mě v tomto ohledu skutečně naprosto fascinujícím zážitkem. Ona opravdu vůbec neplakala a přitom byla v naprostém pořádku, byla klidná a spokojená. Miminka tedy nemusí po narození plakat, mohou se v tichu, klidu a šeru poprvé nadechnout bez stresu a pláče.

Po porodu v CAPu jsme mohli v pokoji zůstat asi dvě hodiny, což bylo skvělé – v klidu si moci užívat nového človíčka. Vykoupali jsme ji v kyblíku, chovali, celou tu dobu byla klidná, chvílemi sledovala, chvílemi měla zavřené oči.

Dalším překvapením pro mě bylo také to, že i já jsem se cítila po přirozeném porodu v CAPu úplně normálně, normálně jsem se šla umýt, napít, vyčurat. Bylo to zvláštní, protože po běžném klasickém porodu jsem měla pocit, že jsem nemocná. Musela jsem ležet několik hodin před porodem i po porodu, potom mě nosili z postele na postel a o prvním postavení na nohy, které následovalo hodiny po porodu, jsem slyšela úplně romány!

*

Tak to byl tedy můj úžasný zážitek porodu v CAPu a myslím, že není bez zajímavosti, že kurz tu stál 1 000 Kč a vlastní porod s porodní asistentkou, kterou máte kdykoliv na telefonu, potom se s vámi v kteroukoliv denní či noční hodinu sejde, po porodu ona sama mimo jiné uklízí porodní místnosti, stál také 1 000 Kč. Tyto porodní asistentky jsou báječné ženy a dávají do CAPu obrovskou energii a nadšení, zaslouží si za to velké uznání.

Pobyt na oddělení šestinedělí v běžné klasické části porodnice na Bulovce

Ještě bych se ráda zmínila o svém dalším pobytu na Bulovce. Překročením prahu CAPu jsem se dostala do zcela jiné reality. Tady jsem byla „ta CAPOVÁ“ s příděchem něčeho podezřelého. Bylo s podivem, že jen o patro výš bylo všechno úplně jinak, nikdo nevěděl o koupání v kyblíkách, o přirozené aktivitě, kterou ženy mohou vyvíjet při porodu, i všech dalších věcech týkajících se miminek. Všechno, co bylo mimo zavedený režim, bylo podezřelé. Hned, když jsem na oddělení přišla, sebrali mi miminko, aniž se mě zeptali, a vrátili mi je za dvě hodiny. Po všem tom „CAPOVÉM“ jsem z toho byla tak vykulená, že jsem se na nic nezmohla.

Byly jsme tu tři ženy na pokoji a měly jsme společnou koupelnu s dalšími třemi. Nebylo tu k dispozici nic, ani mýdlo, ani toaletní papír, na miminko jsme dostaly tři pleny PAMPERS a dvě látkové pleny, které pokud byly špinavé, jsme mohly kus za kus, z ruky do ruky, vyměnit na konci dlouhé chodby, což je při tempu chůze sešitých maminek dost náročná operace!

Možná to bylo trochu tím, že byly Vánoce, byla jsem tu na Štědrý den, konec roku, personál byl zřejmě posbírán z těch nejotrávenějších a nejprotivnějších, kteří tu vůbec nechtěli být, takže nám to dávali patřičně najevo.

Naštěstí moje holčička nevypadala, že jí to nějak zvlášť zajímá, krásně spinkala a papala. Často jsem tu poslouchala pláč miminek, narozených klasicky, a nechápala jsem, že to nikomu není divné, jak řvou hrůzou. Uvědomovala jsem si, že moje holčička takhle nikdy nekřičela, a ani když řvaly obě děti v pokoji, jí to nevadilo.

Kdykoliv chtěla pít, mohla, reagovala jsem na to, co potřebovala, ne na to, jak kdo určil režim. Obula se tu do mě jedna sestra, jak to, že nemám vyplněný údaj o váze dítěte po každém kojení. V úžasu jsem na ni zírala, protože jsem se zrovna „pochválila“, jak pěkně vyplňuji ty legrační tabulky, kde se má vypisovat kojení, kakání, čůrání a já nevím, co ještě – tedy vždycky večer jsem udělala „pár čárek“! Ptala jsem se: „Proč bych ji měla vážit?“ Odpověděla: „No přeci jinak nemůžete vědět, jestli je všechno v pořádku, jestli dítě přibírá?“ V tu chvíli jsem si vzpomněla na nekonečné debaty maminek, kolik váží jejich miminko, jestli přibírá nebo ještě hubne, viděla jsem, jak jsou pořád vzájemným porovnáváním ve stresu, jestli je paní doktorka pustí domů, když miminko náležitě nepřibere! Říkala jsem: „Já ale VÍM, že je mé dítě v pořádku, já to CÍTÍM, že přibírá, já ji nepotřebuji vážit!“ Nevěřila mi. Jako správná zdravotní sestra, která pracuje dlouhá léta na oddělení šestinedělí, to prostě nedokázala pochopit.

Ještě jednou jsem tu ztratila bdělost, a to se mi nevyplatilo. Bylo to třetí den po porodu, z mleziva se zrovna stávalo mléko. Matylda krásně sála, a sestra mi dítě těsně před nakojením odebrala na uříznutí pupeční šňůry. Tento akt jsem viděla dvakrát, jde o to, že se vezme skalpel, udělá se „šmik“ a zalepí se to. Celé to trvá asi třicet vteřin. Přestože jsem sestru důrazně žádala, ať mi dítě hned vrátí, po několikeré intervenci mi ji vrátila po dvou hodinách, uřvanou, spící se SUNAREM zaschlým kolem pusy. Bylo to na Štědrý den, Matylda skoro celý den spala, nechtěla pít a mně zatuhlo mléko v prsou. Kvůli tomu, aby dodržela nějaký předpis, mi tato sestra, která mi tvrdila, že uříznutí pupečníku je náročná záležitost, jež vyžaduje dvouhodinové pozorování, vědomím vlastní důležitosti způsobila přerušování souladu kojení matky a mimina.

Z porodnice jsem odcházela o den dřív, než bylo v předpisech. Netušila jsem, že budou ode mě chtít číslo, kterým je označena matka i dítě, a to svoje jsem nechala ležet na pokoji, na stolečku. Sestra ve výdeji dětí prudce otevřela dveře, v ruce měla nahou Matyldu a řekla: „Číslo!“ Natahovaly jsme se po sobě s Matyldou,

říkala jsem, že číslo hned přinesu, ale ta žena vykřikla: „Bez čísla vám ji nedáme!“ a vyškubla mi ji a zabouchla přede mnou dveře. Ozval se srdcervoucí řev a já jsem opět nechápala proč...

Pro mě byl také neuvěřitelnou absurditou „řád návštěv“ na oddělení šestinedělí, který jsem zažila tady na Bulovce. Narozené miminko nesmí opustit oddělení. A děti na oddělení šestinedělí mají vstup zakázán! Když jsem chtěla svému synovi ukázat jeho novou sestřičku, byli jsme z toho všichni naměkko, zvláště syn. Z posvátného prvního setkání sourozenců se stala šaškárna, kdy sestra zakázala synovi překročit práh dveří, ten se vylekal a začal slzet. Měli jsme otevřené dveře a syn stál venku za dveřmi a já s nákupním košíkem ze samoobsluhy, ve kterém byla Matylda, přede dveřmi. Nad námi burácela sestra jako z K. Kesyho „Přeletu přes kukaččí hnízdo“, a syn říkal, že už radši půjde, a natahoval.

Myslím, že je to třeba jako ve škole. Paní učitelky se nějak snaží udržet režim a kázeň. Nejjednodušším způsobem je vzbudit bázeň, nahnat strach, neporušovat třicet let daná pravidla. Když porušíme jedno, co by se pak stalo? Vymklo by se nám to z rukou, nevěděly bychom si rady! Domnívám se, že na tomto principu bohužel funguje nejen škola, ale i naše zdravotnictví, porodnictví nevyjímaje.

Vydrmolit na zranitelnou novopečenou maminku pár frází o tom, jak teď musí dítě překonávat poporodní šok, jak ho musí hladit, být na něj hodná a jak má dodržovat řád nemocnice...

Opravdu jsem měla pocit, že maminky okolo mě mají pořád z něčeho strach. Jestli miminko dost jí, spí, vyměšuje... Vedle mě ležela paní, která své dítě skoro nepřetržitě kojila. Dítě už bylo tak přejedené a nafouklé, že pořád plakalo. Nebrečelo pouze když sálo, protože mělo ucpanou pusou. Paní měla pořád pocit, že mléko je málo výživné, až se úplně zhroutila a šla pokorně předat své dítě sestřám, které reagovaly asi takto: „MY jsme vám to říkaly, že to nezvládnete!“ Všechno na povel, teď je vizita, vzbudte dítě, teď se koupe, vzbudit, rychle, ať to jede!

Při koupání je kladen důraz na to, aby se v koupací místnosti za co nejkratší dobu vykouply všechny děti z oddělení. Maminky, ještě nesmělé v zacházení s miminkem, musí nahaté dítě namydřit, čekat v pořadí a pak je rychle opláchnout pod kohoutkem tekoucí vody. Přitom ještě dát pozor, aby jim ten řvoucí namydlený uzlík třesoucí se zimou nevyklouzl z ruky. Pak zvažít, změřit! Když se podívám na spokojené mimino, které se vyhřívá v kyblíku v poloze jako u maminky v bříšku, a pak vidím atmosféru při koupání v nemocnici, je to atmosféra strachu! Děti řvou a maminky se potí strachy, takže to tu smrdí jako v „pánské šatně“!

Ještě musím dodat, že jsem se narodila jako blíženeček a že je pro mě rigidní, bezduché dodržování nefunkčních pravidel zvláště náročné. Ovšem chápu, že je spousta jiných žen, kterým to vyhovuje. Možná taky proto, že nic jiného neznají, neumí si představit, že by ony samy měly o něčem rozhodovat, a prostě rády přijímají pasivní roli pacienta. Jsem přesvědčena, že každá lidská bytost je individuální, které se nedá srovnávat s nikým jiným, a pro tak citlivé, někdy až precitlivělé období ženy, jako je těhotenství a porod, je vlidné zacházení a individuální přístup k maminkám a jejich miminkům mnohem důležitější, než kdy jindy!

III. Třetí porod – přirozeným způsobem v CAPu na Bulovce

Jasmína-Agáta

Období těhotenství

Všechny moje děti byly pro mě tak trochu překvapením, ale Jasmína patřila k největším překvapením v mém životě. Miminko prostě o sobě dalo vědět, až když bylo dostatečně veliké. Kojila jsem devítiměsíční dceru, a když mi došlo, že ta typická nezatahnutelná boule na břiše je další miminko, neměla jsem ani čas přemýšlet, jak já jedináček takovouhle partu dětí zvládnou!

Studium na ČUNV se tak pro mě stalo opravdu „plodným“ obdobím. Těhotenství bylo skvělé, pouštěla jsem miminku New Age hudbu, hrála na tibetské mísy, často jsem si s ním povídala, hladila je. Když jsem pro ně hledala jméno a napadla mě Jasmína, cítila jsem od něj takovou vlnu souhlasu, že jsem věděla, že je to jméno, které chce nosit. Tohle miminko mělo rádo klid, a i já jsem v tomto období života klid už vyhledávala, takže nám to dohromady krásně vycházelo.

Když se blížila doba porodu, často mě napadalo srovnání se smrtí. Zrození života je vlastně stejný přechod jako smrt. Když čekáte miminko a jste třeba už v devátém měsíci, máte v životě hned dvě jistoty: musíte porodit a zemřít. Před svým třetím porodem jsem si tento „fakt“ uvědomovala zvláště silně.

Pokud už bylo dítě jednou počato, je porod většinou neodbytný a bránit se tomu nebo se toho bát je asi stejně nesmyslné jako bát se smrtí. Ženy tak mají velkou výhodu oproti mužům, protože mohou během života prožít tento stav přechodu – totiž porod. Pokud ho přežijí, a k tomu mají dnes naštěstí velkou šanci, mohou žít dál, obohaceny touto zvláštní a velmi výjimečnou zkušeností.

Celé těhotenství je vlastně „jiný stav“, protože žena je velice blízko, přímo je dotýkána jiným světem, jinou realitou. Musí tomu v sobě udělat prostor, dát své tělo plně k dispozici, podvolit se tomuto procesu, nebránit se mu, protože není řízen její vlastní vůlí, je řízen mimo dosah jejích vědomých schopností. Žena je

přítomna vtělení duše z jednoho světa do jiného, je blízko, je napojena na bytost, která je tak trochu tady a taky někde úplně jinde. Žena v sobě cítí přítomnost čehosi zvláštního, dosud neznámého, a pokud je ke svému miminku citlivá, může se leccos dozvědět. Je zevnitř dotýkána duší, která se k ní přivtělila, a přitom ještě žije jinde, v jiném časoprostoru. Matka tedy společně s dítětem může tento jiný svět vnímat, nechat si ho ukázat, nechat se jím obohatit. Ovšem pokud maminky jiný stav považují za jiný pouze tak, že mají pořád hlad či chuť na čokoládu, a projedí ho, nebo mají pocit, že je jim pořád špatně od žaludku, a prohekají ho, prostěžují ho, že nemohou to či ono, nebo naopak podle dnešního trendu chodí do posilovny do devátého měsíce, jezdí na kole, bruslích, cvičí jak o život, aby to vypadalo, že mohou vlastně všechno, možná že se potom těžko dotknou toho posvátného, co toto období maminkám dává.

Není to jenom porod, je to celých devět měsíců, kdy se vás tyto jemnohmotné skutečnosti mohou dotýkat, ale je potřeba jim dát šanci. Ukáží se s jistým ztišením, zklidněním. Pokud maminky budou poskakovat na diskotékách, svoje miminka neuslyší.

Domnívám se, že velkou roli v tomto procesu hrají také muži. Jsou pravděpodobně nejčastější příčinou špatného psychického stavu nastávající maminky, pro kterou je těhotenství díky hormonálním změnám, které připravují ženu na roli matky, obdobím mimořádné přecitlivělosti úplně na všechno. Kdyby byli muži v tomto vzdělanější, určitě by byli i citlivější vůči svým těhotným ženám. Možná by pak mohli s nimi prožívat více radosti a byli by šťastnější!

Porod: březen 2000 v CAPu na Bulovce

Když jsem cítila, že se blíží okamžik zrození mého třetího dítěte, chodila jsem dlouho po lese, dotýkala se stromů, vlastně zvláště jednoho mého oblíbeného dubu. Tady jsem čerpala sílu a energii na to, co mě čekalo. Celou tu dobu jsem zpívala mantru, která ke mně přišla sama, aniž bych nad tím přemýšlela. „Óm asatóma sadgamaja tamasóma džotyrgamaja mritjóma amritamgamaja.“ Ne snad že bych ji vymyslela, znala jsem ji už předtím, ale prostě mě v tu chvíli napadla. Později jsem si v knížce od Henryho Marshalla: „Mantry – zpěvem ke klidu a míru“ na str. 72 přečetla: „Tato mantra pomáhá duši v přeměně z tohoto života do dalšího. Vítá dítě na svět a začíná s ní nová fáze života.“ V překladu znamená: „Veď nás od nepravdy k pravdě, od temnoty ke světlu, od smrti k nesmrtnosti.“ Zpívala jsem nahlas, krásně mi to znělo a mělo to neuvěřitelnou sílu. Bylo kolem osmé večer, drobně mrholilo, všude bylo vlhko a kolem mě byl klid.

Doma jsem se potom dlouho koupala, pak jsem si pustila oblíbenou hudbu a prostě jsem se uvolnila a poddala tomu, co se dělo. V tuhle chvíli může být báječný břišní tanec, pokud ho provozujete. Nenašla jsem čas navštěvovat kurzy tance, ale myslím, že to ani nevadilo... Já jsem doma prostě chodila sem tam a každý stah jsem prožívala asi tak jako vlnu. Uvolnila jsem dýchání, nebránila jsem se té bolesti, nechala jsem ji přijít a pak zase odejít. Bolest, kterou vyvolávají děložní stahy, je tak silná, že se díky ní člověk nachází ve stavu maximální bdělosti. Takže porod je vlastně taková jedna velká meditace...

...aneb „*Být přirozený při rození toho, co musí vyjít z tvého přirození, aby mohlo dojít ke zrození!*“...

*

Absolvovala jsem již podruhé cestu autem na Bulovku do CAPu se stahy asi po minutě. Napodruhé jsem už nemusela navštěvovat kurz, takže jsem tu byla vlastně poprvé hned na porod. Bylo to celé jako krásný koncert. Porodní asistentka byla skvělá, byla to zkušená Zuzana Štormerová, a perfektně jsme si rozuměly. Prohlédla mě a konstatovala, že jsme přijeli přesně akorát načas! Opět jsem v tuto chvíli po náročné cestě autem vzala za vděk porodnímu pytlí a spočinula jsem na něm. Věděla jsem, co se se mnou děje, už jsem byla zkušená, znala jsem, jak se mé tělo v tuto chvíli chová, a byla jsem klidná.

Narodil od minulého porodu, kde se doktor jen mihnul a do ničeho nezasahoval, se tu teď objevil jakýsi agilní, hřmotný, hlasitě hlaholící muž, doktor z klasického porodního sálu. Místo aby se po zběžné prohlídce mě – „pacientky“ kamsi vzdálil, jak jsem si přála, hlučně se usadil u stolečku. Začal šustit papíry, rozsvítil si na to ostré světlo a k mému úžasu začal asi 15 minut před narozením mého miminka kontrolovat můj vyplněný dotazník a klást mi „doplňující otázky“! Když na chvíli zmlkl, doufala jsem, že už mi dá pokoj, ale to, co udělal, předčilo veškerá má očekávání!

Rodila jsem své třetí dítě a pokaždé měl můj porod v podstatě podobný průběh. Chvilku před koncem první doby porodní se mé tělo jaksi zklidnilo, čerpalo sílu na závěr, miminko se možná dotáčelo. Při prvním porodu v běžné porodnici do mě hned naprali infuzi oxytocinu, poprvé v CAPu jsme klidně počkali a miminko se k výskoku přihlásilo samo. Teď jsem se v této fázi nacházela a věděla jsem, že je to chvíle před závěrem.

Najednou ten doktor vyskočil a vítězoslavně vykřikl: „Ale matičko, vždyť vy nemáte žádné stahy, teď jsem vám to změřil! Naměřil jsem mezi nimi 4 minuty!“ Vzhledem k tomu, že jsem se v tuto chvíli nacházela na jakési „vzdálené planetě“ a realitu tady jsem vnímala jaksi mlhavě, v první chvíli jsem vůbec nechápala, co to říká za nesmysly, vadilo mi, jak byl hlučný, hlomozný, byl jako „slon v porcelánu“. Vůbec se sem nehodil. Když

jsem si uvědomila, co to říká, tak jsem zrovna kvůli silnému stahu nemohla mluvit, ale uvnitř jsem se musela začít smát! Manžel a porodní asistentka se mě začaly zastávat. Slyšela jsem, jak manžel říká: „Ale ona opravdu měla stahy po jedné minutě a méně, já jsem to měřil!“ a začal hledat papírek, kde to měl napsané černé na bílém! Báječná, zkušená porodní asistentka, která prošla mnoha přirozenými porody, řikala: „Opravdu, když přijeli, měla stahy jeden za druhým!“ To už intenzita stahu polevovala a já jsem věděla, že teď musím rázně zasáhnout, abych tak ubránila svůj prostor. Odpověděla jsem mu klidně, že takhle je to u mě normální, že se možná miminko zrovna otáčí a šteluje hlavičku na poslední fázi a že k tomu nepotřebuje stahy tak časté, a tedy si to řídí samo. Zpražila jsem ho pohledem, kterým jsem doufala docílit toho, aby mi dal už konečně pokoj. Opravdu se trochu stáhl, ale byl zjevně dotčen narušením své autority „ředitele“ porodu, na kterou byl zvyklý. Začal něco vykoktávat: „No jo, to nikdo neví, co tam plod zrovna dělá, to by bylo dobrý, kdybychom to věděli, ale to není možné!“ Pomyslela jsem si, že by možná stačilo, kdyby byl trochu citlivější, a třeba by se to mohl dovědět od matky! Doktorem však poněkud otrásla má jistota a tak zmlknul.

Pan doktor dostal ještě jednu šanci, kterou využil s gustem sobě vlastním. První dítě ze mě bylo vymačkáno, druhé ze mě vyskočilo, a teď nastala chvíle, na kterou jsem se v myslí hodně připravovala. Porodit tak, aby miminko přirozeně vyšlo a přitom mě nepotrhalo jak cedník. Tedy jsem vlastně z předchozích porodů pořádně nevěděla, jak vlastně „tlačit“, nebo jestli vůbec něco takového dělat. Takže první mé zatlačení bylo neúčelné. Náš pan doktor nelenil a svým humpoláckým, neotesaným způsobem zahlaholil tak, že to muselo být slyšet až na ulici: „To musíte jako na stolici, matičko, hahahaha.“

Úplně jsme si ho s porodní asistentkou přestaly všimnout, měly jsme dost práce i bez jeho hlášek. Nakonec i tento zatvrzelý „porodník hloupých řečí“ zmlkl, vzdálil se, možná pochopil, že je tu zbytečný, a konečně zjistil, kde je jeho místo, totiž „chopil se fotoaparátu“!

Druhá fáze porodu byla jako hezká písnička. Rodila jsem v poloze v podřepu s podporou manžela zezadu. Mohu potvrdit, že je to z mechanického hlediska velmi účinná poloha. Působení tíhy dítěte kolmo dolů je velmi intenzivní, dovoluje to maximálně uvolnit svalstvo hráze, otevřít a propustit miminko na svět.

Gravitace pomáhá natolik, že jsem porod jen ladila za pomoci porodní asistentky, chvíli prodýchávala, chvíli tlačila, a najednou jsem ucítila naprosto nezapomenutelný pocit, kdy ze mě miminko úplně vyklouzlo. Je to takový zvláštní, krásný úlevný pocit, který jsem při porodní poloze v podřepu zažila, taková čistá radost.

V poloze na zádech, kde ze mě bylo dítě vyšlapáno a hráz mi byla naříznuta, jsem nic takového nepocítila, tam byla jen úleva, že už to mám za sebou.

Narodila se mi krásná holčička Jasmína, trochu plakala, ale hned jak jsem ji přitulila, tak přestala. Po chvíli jsme přestříhli pupeční šňůru, přisála se ke mně a byla spokojená. Celé moje působení v CAPu trvalo již téměř tradičně jednu hodinu. Tak dlouho trval porod od té doby, co jsem přijela, do té doby, než se miminko narodilo.

Neměla jsem jediné roztržení, po porodu jsem byla okamžitě v pohodě a měla jsem obrovskou radost, dobrý pocit z celého porodu, i ze sebe, že jsem to zvládla, a jak jsme to zvládli jako dobrý tým.

Zajímavá byla proměna pana doktora. Nakonec vůbec do ničeho nezasahoval, držel se opodál, přiblížil se, jenom aby nás vyfotil. Právil, že takový krásný porod už dávno neviděl, že jsme všichni moc šikovní, skoro to vypadalo, že mu zvlhly oči, po nezbytné kontrole se sebral a beze slova odešel. Později na oddělení šestinedělí se ke mně choval velmi dobře, slušně a mile.

Můj další pobyt v nemocnici na oddělení šestinedělí byl tentokrát skvělý. Po předchozí zkušenosti jsem si zaplatila svůj pokoj, což bych tedy vřele maminkám doporučila. Měla jsem pokoj s velkou terasou a byla jsem na úplně jiném patře, než je oddělení šestinedělí. Kolem byly samé starší paní na operacích žlučníku, žaludku, apod. a měly tu ve skleničkách své žlučnickové kameny či jiné artefakty! Dítě tu bylo spíše výjimkou, všechny sestřičky se na miminko usmívaly a chodily se na ně jen tak kouknout! Na návštěvu mohl přijít kdokoliv a kdykoliv, včetně dětí.

Hned po narození jsme miminko vykoupali v kyblíku, cítilo se tam velmi dobře. Kyblík na koupání jsme pak používali, dokud z něj dítě nevyrostlo. Osvědčil se i při různém cestování. Je skladnější než vanička a v teplém počasí jsme pořádali oblíbené venkovní „kyblíkové“ koupání!

Koupání v porodnici se tentokrát při zaplaceném soukromí odehrávalo na pokoji, nikdo po mně nic nechtěl, holčička klidně spinkala a papala, tedy úplně jiný zážitek. Měla jsem „sepsaný papír“ na to, aby mi dítě po porodu vůbec nebrali z rukou, u stříhání pupečníku jsem asistovala a pak jsem si Jasmínu hned odvezla. Na to jsem musela mít také „sepsaný papír“.

Sestra, která přijímá novorozence na oddělení, se sháněla po „matce“ a pak na mě chvíli nevěřičně zírala, když jsem jí podruhé opakovala, že to dítě jsem skutečně porodila já a teď tu s ním normálně stojím, normálně chodím a vlastně od ní nic nepotřebuji...!

IV. Vývoj dětí s přihlédnutím ke způsobu narození a těhotenství aneb Kryštof, Matylda-Kateřina a Jasmína-Agáta a pokus o porovnání neporovnatelného, tedy hlavně kluků a holek

Těhotenství

Těch devět měsíců bylo pokaždé obrazem toho, jak jsem se cítila já. Podle toho se cítilo i moje miminko. Vždy jsem na miminko hodně myslela, poprvé jsem ještě měla pocit, že mi někde něco utíká, v dalších dvou těhotenstvích jsem byla mnohem klidnější, vyrovnanější. Za celých 27 měsíců mých těhotenství jsem zvracela pouze jednou v devátém měsíci, protože jsem se přejedla, už se do mě totiž moc jídla nevešlo, všude bylo miminko!

Přesto se domnívám, že i v dnešní době, kdy už je toho o těhotenství a vlivu léků, stresů apod. na plod všeobecně známo mnohem více, je nutné, aby maminka byla bdělá a ostražitá ve všem, co je jí doporučováno a nabízeno. Z vlastní zkušenosti vím, že i u gynekologa je potřeba přemýšlet a zvažovat, zda jeho návrhy či zákroky nejsou v rozporu se zdravím plodu.

Stalo se mi, že jsem v 34. týdnu souhlasila s tím, aby mi gynekolog udělal cytologii, kterou mi prý už dlouho nedělali. Od té doby jsem měla potíže, miminku se tento zákrok rozhodně nelíbil a děložní stahy začaly být podezřele časté a silné. Bylo to nepříjemné především psychicky, protože jsem vůbec neuvažovala o jiné variantě než porodu v CAPu, a předčasný porod by toto mohl narušit. Nakonec jsme to zvládly, ale znovu bych všechny matky vybidla k opatrnosti, protože i poměrně drobný zásah jako uštípnutí malinkatého kousku tkáně, děťátko nebyvale rozrušil.

Rituál oslavy příchodu dětí na svět

Když byly holkám asi 2 měsíce, uspořádali jsme jim oslavu, na které byly přítomny. Byla to oslava, rituál, vzájemné představení, ustanovení kmotrovství, uvedení do společnosti, kde se budou pohybovat, seznámení s lidmi, se kterými se budou vzájemně potkávat. Lidé se najedli, napili, rozdávali jsme malé dárečky a holky také něco dostaly. Bylo to moc hezké a všichni zúčastnění na to rádi vzpomínali, měli se dobře a zapamatovali si tento den. Dítě jim bylo představeno, ukázáno, kvůli němu ten den přišli a jeho zrození tak oslavili.

Vývoj dětí...

Celkově je vývoj každého jedince a jeho charakter určitě dán mnoha faktory a životními podmínkami. To, jaký člověk bude, jistě není určeno jen způsobem porodu. Domnívám se však, že porod může mít (zejména pokud jde o různé strachy, stresy a jejich následky...) na jeho vývoj značný vliv.

V období, které následovalo *bezprostředně po porodu*, byly rozdíly mezi chlapcem narozeným obvyklým způsobem v porodnici a CAPovými holkami naprosto propastné, téměř neporovnatelné. Zatímco můj nebohý chlapec, celý zelený, visel hlavou dolů a v záchvatu hrůzy sotva dýchal, holčičky v tuhle chvíli ležely u mě v náručí ještě klidně spojeny pupeční šňůrou a vzájemně jsme se prohlížely. Ony se na mě opravdu dívaly a prohlížely si mě, vůbec jsem tomu nemohla uvěřit. Holky nevstoupily do tohoto světa ve strachu a hrůze jako syn, narodily se v klidu, v šeru, obrovské radosti, od začátku projevovaly důvěru ve všechno nové, okamžitě následovalo jedno poznání za druhým, všechno se učí velmi rychle.

Zatímco syna v nemocnici pořád něco budilo, často plakal, špatně dýchal, dcery byly po porodu velmi klidné, tiché, jenom spaly a budily se, jen když měly hlad nebo se chtěly přitulit. Byly úplně zlaté. Na soukromém pokoji ani nechtěly věřit, že tam nějaké dítě je, protože miminko prostě vůbec neplakalo!

V nemocnici jsem často slyšela strašlivý pláč dětí, které z toho až ztrácely dech, plakaly bolestí, úzkostí. Tento pláč „zní“ úplně jinak, než jsem zažila s mými CAPovými dcerami. Holky se samozřejmě ozvaly, když se jim něco nelíbilo, jako třeba prudké světlo, hluk, zima, nechtělo se jim při koupání z teplé vody nebo je podráždil dosud neznámý pocit hladu, ale protože jsem na situaci hned zareagovala, neměly důvod „ke stížnostem!“ Koupala jsem je hned od začátku v kyblíku, kde jsou stulené jako v bříšku, což vřele doporučuji.

V prvním půlroce, kdy jsou miminka víceméně ležící, byly obě CAPové holky úplně fantastické. Usměvavé, nebrečely, papaly, spinkaly, kakaly, čůraly, byly zdravé a dobře se vyvíjely. Syn v tomto období občas míval dlouhé záchvaty pláče, kdy mu zjevně nic nechybělo, a přitom se nedal vůbec nijak utěšit. Dcery nic takového neměly.

V dalším období se prostě děti rozvíjejí podle svého individuálního plánu a svých charakterů. Většinou mají energie na rozdávání a do všeho jdou naplno.

Děvčátka jsou prostě od okamžiku zrození velkými osobnostmi, jsou to taky tygr a drak. Nemají problém s tím, projevit se a ukázat světu, proč tu jsou a co s tím hodlají udělat.

Kryštof – Opice-Ryba, 1992 byl vždycky hodné mírné dítě, stydlivé, přizpůsobivé, nic zas tak moc nechtěl, v cizím prostředí se ostýchal, nelezl, kam neměl. Byl neuvěřitelně roztomilý, citlivý, vždycky měl a má dobré a laskavé srdce. Má perfektní schopnost imaginace, ale nikdy se neprojevoval ani neprosazoval nijak výrazně. Připadá mi v něm všechno víc potlačené, zastřené, je víc svázaný úzkostmi a strachy, teď je mu 12 let a výrazně se mění, má v sobě hodně co odkrývat.

Matylda-Kateřina – Tygr-Kozoroh, 1998 skáče, křičí, je srdečná, hřejivá, naplno vyžaduje, co chce, řehťá se, až to v ní kлокotá, lituje se ze sebemenší bolístky opravdu „opravdově“. Je to takové to dítě, které kamkoli přijde, rozsvítí zasmušilé obličejy dospělých. Komunikuje všude odmalinka verbálně i nonverbálně. Když jí ukážu menhir, přiběhne k němu, objímá ho a říká: „Musím ho zachránit.“ Když se začne litovat, říká: „Já pláču,“ a hned dodává: „já ale nechci plakat!“ Když na manžela vypadl při odjezdu na chalupu můj meditační polštářek, který cestuje všude se mnou, a muž ho ne zrovna „klidně“ chtěl nechat doma, dvouletá Matylda řekla rezolutně: „Néé, ten bereme s sebou, maminka musí meditovat!“ Podívala se na obraz pana Hajného a povídá: „Hele, támhle je anděl!“ Když jsme byli na mohylovištích u Plavu v jižních Čechách, volala na nás, ať tam nechodíme, protože tam jsou strašidla, která honí a požírají andělíčky...

Byla vždy ve všem napřed, dle naší dětské lékařky asi o tři měsíce. Týkalo se to řečových i pohybových schopností. Bezpečně chodila v 10 měsících, lékařka ji dávala všude za příklad, nebyla nijak nemocná. Zkusila jsem naznačit možnou souvislost se způsobem porodu, ale paní doktorka jen s povzdechem říká, jaké má někdo štěstí, že má takové šikovné a zdravé děti. Matylda je osobnost, každičkým pórem svého tělíčka, a „naplno“ projevuje všechno, co v ní je.

Jasmína-Agáta – Drak-Beran, 2000 jako správný beran skutečně jde hlavou proti zdi, hlava je takové její tykadlo, a když něco chce, tak to tedy skutečně chce! V roce si vždycky našla nejvyšší bod v místnosti, tam vylezla a pobaveně odtud na nás vzhlížela. Je neuvěřitelně citlivá ke všemu, co se kolem ní děje. Pokud má důvod ke stížnostem, zařve tak, až mi praskají ušní bubínky a všechno mi padá z rukou. Má-li vše, co potřebuje, řehťá se, pěstuje horolezectví, hod do dálky jídlem, zalévání pitím apod. Jako třetí dítě rozhodně nevypadá, že by měla být stínem druhého, sama sebe prosazuje jaksepatří výrazně. Velmi se mi osvědčil šátek na nošení dětí, protože nejmenší dítě je často buzeno staršími sourozenci a Jasmínka se cítila vždy nejbezpečněji v mém náručí. Nošení v šátku je vždy zároveň přitulením a uklidněním, takže pro všechny miminka a maminky výše doporučuji.

Holky hrají na buben, zpívají ÁÁÁÁÁ, buší se do prsou na brzlík, nosí se v šátku, starší se občas posadí, zavře oči a říká: „Nerušte mě, medituju,“ potom říká, že má v rukou světýlko a léčí, děti samozřejmě rádi jak „černá ruka“, ale taky se objímají, pomáhají si a říkají, jak se mají rády.

Samozřejmě toto jsou mé osobní zkušenosti s dětmi a existuje velké množství vlivů, které způsobují to, jaký kdo je, ale ono nakonec „všechno souvisí se vším“.

Podívám-li se na rozdíly ve vývoji svých dětí, které by mohly souviset se způsobem porodu, rozhodně nemohu tvrdit, že přirozeně porozené holčičky jsou jaksi hodnější než jiné děti! To tedy spíš naopak. Vlastně kdo by čekal, že přirozený porod jim přinese děťátko hodné, způsobilé, které se celý život jen usmívá, zdraví sousedy, dělá jen to, co se sluší a patří, vystuduje s červeným diplomem na inženýra, dobře se vdá či ožení, ke stáru se postará o rodiče a zaplatí jim pohřeb, a pak si teprve oddychnou a začne žít po svém, tak takové „čekatele tedy musím zklamat“. Takové tedy přirozeně porozené děti, dle mé zkušenosti, rozhodně nejsou!

U dětí jemněji praštěných metlou zapomení se přirozenost a jistota projevuje již velmi brzy, a rozhodně to nemusí být v souladu s obecným míněním o tom, jak by se měl „člověk-dítě“ chovat. Pro lidi, kteří by rádi řídili každý krok svého dítěte a určovali, co má a nemá dělat, to může být velice vhodná škola – všechno je jinak! Ta přirozenost se pochopitelně silně projevuje v tom takzvaně pozitivním i negativním.

Ve vývojových etapách dětí, pokud to mohu posoudit, mám pocit, jako by u CAPových děvčat bylo všechno více krásně přirozeně projevené, odkryté. Přirozeně nesou kůži na trh, ukazují nezakrytě to, co mají vyřešit. Jako by ten úkol, který tady mají, nebyl tak zastřen nevědomostí.

Ze syna musím tu přirozenost dolovat, odkrývat, je zamotaná do sítí strachů, úzkostí a nesmělosti.

Zdá se mi, že tento způsob porodu může posouvat jakousi pomyslnou startovní čáru života o kousek dopředu. Pokud jsou děti hned od počátku ztraumatizované způsobem příchodu na svět a s tím spojeným strachem, nejistotou a hrůzou, možná pak lehce samy sebe potlačí. Moje holky měly přivítání na tento svět tak příjemné, jak jen to šlo, a tudíž je strach a hrůza nezablokovaly hned od začátku.

Když se dívám na malou Matyldu, je z ní přímo hmatatelně cítit, že tady není poprvé, překvapeně na ni zírám, jak dělá a říká věci, které zaručeně nemohla v tomto životě vidět ani slyšet, neměla je odkud získat, zjistit,

aby to mohla napodobit nebo vědět. Zdá se mi, že dostává dopisy z minula, které hned využívá! Jak v řeči, myšlení, pohybech, vše rychle odkrývá. Myslím, že takovýto způsob porodu přispívá k lepšímu přístupu k sobě a možnosti využít toho, co je, pro současnost. Jako kdyby to, co si ty děti přinesly odjinud..., lépe donesly až sem.

A o to přeci jde, ne? Co nejrychleji se rozpomenout, proč jsem tady, objevit sám sebe, uvědomovat si, co tu vlastně dělám, k čemu se hodím, navázat nit a dále rozvíjet to, co v nás je?! U dětí je to velmi přirozené, zdá se, že my dospělí už jsme pak příliš zažití do těch svých životů...

Se svými dětmi každý den, každou hodinu, každou minutu, stále hledám! Hledám cesty, řešení nejrůznějších situací, zjišťuji, jak zbytečné jsou všechny výchovné metody, protože děti vás neustále sledují pozorným zrakem a jediné, co opravdu platí, je stát se pro ně příkladem. Nedělat to, co nechcete, aby dělali druzí, tu stojí přímo v praxi uprostřed vši pozornosti. Děti jsou skvělé, přirozeně dělají a vidí věci, které jsem já už dávno zapomněla a které se teď pracně znovu učím.

Díky nim stále vím, kde na své cestě právě jsem!

Domnívám se, že i když je způsob porodu jen jedním z mnoha faktorů ovlivňujících vývoj jedince, jeho následky pozitivní či negativní se do všeho ostatního promítají.

V. Srovnání zážitků z porodu vedeného v konvenční porodnici s přirozeným porodem v Centru aktivního porodu

a) Porod vedený obvyklým způsobem v porodnici

Když se ohlédnu a podívám se na zážitek svého prvního porodu v konvenční porodnici, nacházím tam především strach. Tělo se mi ve chvíli, kdy porod nastal, stáhlo úzkostí, napětím. Byla jsem vyděšená z toho procesu, který začal ovládat mé tělo, aniž jsem s tím mohla cokoli dělat. Měla jsem stažené všechny svaly v celém těle, byla jsem v totální křeči. To všechno jsem si vlastně ale nechtěla „mentálně“ v hlavě přiznat, nedokázala jsem se tomu procesu poddat, ale silou vůle: „tohle přeci musím zvládnout,“ jsem se snažila překonat narůstající paniku, která se mě zmocňovala. Vedlo to k tomu, že jsem na první pohled (na začátku porodu, kdy mi pouze praskla plodová voda a byla jsem ještě doma) vypadala normálně, ale nohy se mi třáslly tak, že jsem nemohla pomalu ani chodit. Seděla jsem a dívala jsem se na to, jak mi prostě nohy skáčou nahoru, a myslela jsem si: „Co to je, vždyť jsem se přeci na tuhle chvíli připravovala...?“ Věděla jsem, že porodit tak jako tak musím, a zároveň mě napadalo: „Proboha, nemohlo by to ještě chvíli počkat?“ Nikdy v životě, předtím ani potom, jsem již nic takového nezažila.

Možná že se v některých ženách na začátku porodu hned probudí jakási přirozenost, ale nemyslím si, že je možné se jí úplně poddat v konvenční porodnici. V prostředí, kde je zaveden klasický standardní postup co dělat s rodičkou, kde jsou lékaři vedoucími činiteli celého porodu, kde se maminky někdo snaží ovládat a říkat jim, co mají dělat.

Nemohu tedy sama za sebe říci, že by se u mě po teoretickém nastudování porodu a nástupu do klasické porodnice probudil náhle jakýsi „přirozený instinkt“, díky němuž bych vlastně věděla „jak porodit“!

Nastávající paniku ve mně konvenční způsob porodu ještě roznítil. Bylo to vlastně o to horší, že to bylo všechno uvnitř, potlačené. Nedovolila jsem si ani muknout, ani projevit cokoli, co se ve mně dělo, nevydala jsem ze sebe ani hlásku, bála jsem se projevat tak, aby to snad nevypadalo, že to nezvládám, že mě něco bolí. Mlčenlivý personál totiž nevypadal, že je nějak nakloněn v bolesti vykřikujícím matkám nebo matkám, které po nich něco chtějí nad rámec standardního postupu. Když se někde nějaký výkřik ozval, bylo to kvitováno úšklebky a silnou nevolí, tvářili se tak trochu jako že už mají toho všeho po krk, dokonce si stěžovali na matky, že některé řvou, že je to slyšet až přes ulici a v domě naproti se stěhují pryč nájemníci!

Necitlivý přístup a výsledek odborného pracoviště nazývaného **porod-nic-e** ve mně vyvolal pouze další nepřirozené chování, jakákoli přirozená aktivita byla ve mně okolím zcela potlačena a zdeptána nemožností se jakkoliv projevit. Strach, stres a hlavně necitlivost a nezájem porodnického personálu mě zaskočily a způsobily to, že se mi v panice z procesu, který jsem nedokázala ovládnout, třáslo tělo. Nerozuměla jsem svému tělu a nakonec jsem se tam akorát „přirozeně“ málem udusila, což samozřejmě muselo nutně způsobit i kyslíkový deficit plodu. Můj narozený chlapeček měl celý pobyt v nemocnici občasně záchvaty dušnosti a kašle, které potom doma postupně vymizely. Já jsem jako památku na porod měla zhruba půlroční jakési astmatické záchvaty, kdy jsem vůbec nemohla dýchat.

V klasické porodnici se mě nikdo neptal, jestli souhlasím s podáním umělého hormonu **oxytocinu**, jestli souhlasím s podáním tlumících prostředků na potlačení silných bolestí vyvolaných podáním syntetického hormonu, jestli stojím o klystýr, jestli mi nevádí rutinní oholení! Co jsem si jenom o tomhle vyslechla nářků od

již porodivších kamarádek, některé dokonce tvrdily, že to byl pro ně nejhorší okamžik porodu, kdy byly jako ovce v řadě vyholeny a pak v porodních bolestech běhaly ze sprchy na záchod a obráceně. Pamatuji si, jak hrozné bylo ležet dlouhé hodiny na úzkém lehátku a nesmět se napít. Měla jsem úplně vysušená ústa, krk i celé tělo, a na můj dotaz, jestli bych se mohla něčeho napít, bylo odpovězeno prostě – Ne!

Když jsem rodila v CAPu, vypila jsem spoustu vody, ohromně mi to pomáhalo zregenerovat tělo, při silných stazích jsem pila pokaždé v přestávce mezi stahy. Byla to víceméně základní úloha manžela, podávat mi pití, nic jiného jsem vlastně nepotřebovala... a bylo to ohromně důležité!

Celou dobu v klasické porodnici jsem hodně myslela na své miminko. Falešné poplachy, které způsobilo elektronické zařízení, mě hodně vylekaly, od té doby jsem byla úplně vyděšená hrůzou, strachem o zdraví dítěte. Představovala jsem si, že bych ho třeba nedokázala porodit zdravé či živé, a v tu chvíli to byl pro mě strašný pocit. Připadala jsem si naprosto zodpovědná za to, aby se dítě narodilo zdravé, a kdybych to nedokázala, bylo by to, jako bych totálně selhala. Tak tímhle jsem se zabývala těsně před porodem, taky díky neustálému připojení na elektronické zařízení, které mi bylo velmi nepříjemné. Opět mi nikdo nedal na vybranou, byl to standardní postup... Vždyť lékaři přeci musí vědět, co je pro matku a její plod to nejlepší, procento perinatální úmrtnosti dokázali tak neuvěřitelně snížit, což je nesporný důkaz správnosti vedení porodu a všech procedur...!

Jak už jsem napsala, připravovala jsem se na tento svůj první porod jako na zkoušku a jako takový také dopadl. S třesoucími se koleny jsem pod tlakem a ve stresu se zavřenýma očima nakonec zkouškou prošla. Udělala jsem ji, bylo ze mě vymačkáno zdravé miminko, ale kdyby se za to jako na VŠ dávala coby nejhorší známka trojka, tak bych ji dostala s odřenýma ušima! Pocit bezprostředně po porodu byl následovný: ufffff, mám to za sebou, ufffff, miminko dýchá a má všechno, co má mít. Ředitel porodu potom miminko odnesli a tvářili se spokojeně a já jsem se už vůbec nezmohla na žádný odpor!

Dokonce mám pocit, že tento způsob prováděného konvenčního porodu v posledních desetiletích nádherně korespondoval s bývalým režimem! Děti se rodily vykulené již na počátku své životní dráhy. Strach jim toho moc nedovolil. Stačil pohled na dlouhé vozíky naskládaných řvoucích uzlíčků zdecimovaných dětí! Rodili se tak vhodní občané své vlasti, nebylo nutné, aby se nějak významně rozvíjeli, ale spíše aby byli snadno manipulovatelní.

Matky zpitoměle nesvobodou a přizpůsobivě v takzvaném nevybočování z řady si nechávaly odevzdaně jako ovce ze sebe vyjmout dítě a jediné, na co se přitom zaměřily, bylo, aby je to moc nebolelo. Většina mých kamarádek odrodila s epidurálem a tvrdily, že z těch pár silných bolestí děložních stahů, které zažily před podáním epidurální anestezie, usoudily, že by porod prostě nepřežily!

Rooming in:

Před 12 lety, když jsem rodila syna, byl naprosto revoluční záležitostí tzv. „Rooming in“. V porodnici jsem byla výjimkou, protože jsem měla dítě na pokoji! Musím přiznat, že to bylo v jistých ohledech dost náročné, protože to bylo moje první dítě, a jako jedináček jsem neměla absolutně žádné zkušenosti s péčí o mimino. Všechno bylo pro mě nové, zamotávala jsem miminko mnoha způsoby do látkových plen, ale vždycky se mu to zase rozmotalo a bylo celé mokré! Nemohla jsem chodit, protože jsem byla zalátaná pomalu od hlavy až k patě, nemohla jsem sedět.

Spousta věcí byla tedy ještě náročnějších, nehledě k fyzickému a především psychickému vyčerpání z porodu. Nikdy v životě jsem do té doby nebyla tak vyčerpaná, po porodu nás nechávali několik hodin odpočinout, ale potom nám tam sestry prostě daly mimino a dělej si s ním, co chceš?! V tomto raném stadiu tzv. „rooming in“, které jsem já zažila, mi to trochu připadalo, jako by se zdravotní personál kochal pohledem na vyčerpané matky a říkal jim: „Vidíte, bez nás to prostě nezvládnete!“

V noci v konvenční porodnici v Londýnské moje první miminko moc nespalo, bylo to oboustranné učení, a kdyby náhodou chtělo usnout, stejně ho budily druhé dvě děti. Všechny děti tak nějak pořád plakaly až křičely. Jedinou chvílí ze dne, kdy můj chlapeček opravdu tvrdě spal, bylo ráno, a to byl nemilosrdně vzbuzen vizitou.

Já jsem si většinou brala syna k sobě do postele, držela jsem ho za ručičku a nevěřila jsem svým očím, jak je krásný. Druhé dvě matky, které mě přitom uviděly, spustily křik, ať toho okamžitě nechám, protože to se prostě nesmí, to je prostě zakázáno. Nechápala jsem proč, ony zas vykulily oči, prý co kdybych své dítě zalehla! Teď mám tři děti, se všemi jsem od malinka spala v posteli a dodnes nechápu, jak by nějaká matka, samozřejmě pokud není pod vlivem drog nebo alkoholu, mohla zalehnout své dítě?!

Všechno to pravděpodobně souvisí s nepřirozeností „vedení“ konvenčního porodu. Matky ztratily svou přirozenou schopnost porodit své dítě, a lékaři tedy předpokládají, že po devítiměsíčním nošení miminka pod srdcem, tedy když se konečně v bolestech narodí, tak se matka prostě rozvalí v posteli a nevšímá si, že pod ní leží její dítě! Co se mě týče, považuji to za absolutní nesmysl! Předivo mezi matkou a dítětem je natolik jemné a spojené, že nejen že je nemohu zalehnout, ale i ze spánku se pravidelně probouzím, právě těsně předtím, než by

mohlo vůbec začít vyžadovat krmení. Prostě se k sobě přitulíme, miminko papá, a po chvíli spolu zase klidně usínáme.

Někdy mi připadá, že ve všem tom odborném a pro matku vhodném a důležitém zapomínáme na to, jak vlastně těhotenství začíná! Např. příměr dánského lékaře a vědce uvedený v časopise Regenerace č. 11 se mi zdá docela vtípný: „*Pokud se o porodu dnes tvrdí, že je nemožný či nebezpečný bez lékařské pomoci, mohli bychom si zkusit představit, že totéž by mohli za čas lékaři tvrdit o způsobu, jak těhotenství vzniká... Sexuální styk by byl potom ustanoven a uzákoněn jako **nebezpečný**, pokud neprobíhá pod lékařským dozorem. Početi dítěte by se muselo přesunout do nemocnice, kde by bylo podrobena přísnému lékařskému dohledu. Neustále by se prováděly kontroly, testovala by se zdatnost sexuálních schopností daného páru. Využívalo by se všech dostupných prostředků a léků ke zlepšení výsledků a statistik. Akt by probíhal v místnosti speciálně k tomu určené, strohé, vybavené nemocničními lůžky a nezbytným zdravotním vybavením pro případ náhlých komplikací. Lékaři by byli oprávněni neustále vstupovat bez klepání. Pokud by nabyli dojmu, že v této situaci muži nemají schopnost erekce a ženy nejsou vzrušeny, bylo by to pro ně signálem, že je třeba podat muži Viagra a ženám hormonální léky. Pobyt v nemocnici je přece jen drahý a je žádoucí ho zkrátit na minimum, a tedy akci urychlit, jak je jen možné.*“

V době, kdy se rodíme a umíráme ve sterilním, nepřírodném prostředí nemocnice, je možné si situaci, kdy by byl sexuální styk prohlášen za nebezpečný, je-li prováděn bez lékařského dozoru, dokázat představit?!...

b) CAPové porody

Byly to porody, při kterých jsem se otevřela sama sobě. Prostředí, kde jsem měla možnost porodit, mi zcela vyhovovalo, a to po všech stránkách. Byla to malá místnost, útulná, vypadala skoro jako domácí pokojík. Byla se mnou milá porodní asistentka (nikoho jiného ze zdravotního personálu jsem už nepotřebovala), která mi pomohla ve všem, co bylo třeba.

Nedělá se tu např. až donedávna v klasických porodnicích rutinně prováděný nástřih hráze. Při prvním porodu mi byl proveden, jizva mě hodně dlouho bolela a byla citlivá vlastně až do dalšího porodu. Při prvním CAPovém porodu ze mě miminko vyklouzlo tak rychle, že mě roztrhlo. Šití tu bylo podstatně více a nějakou dobu se tkáň hojila. Po určité době se však všechno spravilo a neměla jsem vůbec žádné problémy. Takže moje zkušenost s tímto je, že **rozříznutí skalpelem a sešití mi způsobilo dlouhodobý problém, zatímco sešití po přirozeném roztržení, které na první pohled vypadalo hůře, se zhojilo tak, že o tom vůbec nevím.**

Velkou roli pro mě hrálo prostředí, tolik důležité soukromí, které jsem tu měla. Dvě hodiny po porodu, kdy jsme tu směli zůstat společně, byly báječné. Trochu horší byl potom přechod na konvenční porodnické oddělení. Jedinou možností, aby proces porodu a zabezpečení raných okamžiků s miminkem byl úplný, zřejmě budou porodní domy, jako je např. v Pithiviers.

Děkuji za to, že radost a štěstí tu pro mě byly tím nejsilnějším zážitkem z porodu i po porodu.

VI. Muži a porod

Manželé, partneři, milenci, přátelé a muži u porodu vůbec...

U porodu svého dítěte jsem si přála mít partnera, tedy někoho známého, blízkého, kdo společně se mnou přivítá na svět novou dušičku. Zdá se mi, že příchod nového človíčka na svět je záležitost ponejvíce rodinná a je dobře, když jsou u toho ti, kdo se o něj budou potom starat.

Manžel, který se mnou byl u CAPových porodů, byl trochu připraven z předporodních kurzů, dokonce na jednom kurzu byl sám se synem a dodnes si pamatuje lekce o kojení! Byl pro mě důležitý hlavně v tom smyslu, že zabezpečoval jakési technické zázemí porodu. Odvezl mě do porodnice, přitom se mohl rychle projet, ani jsem nevnímala, že jedeme stošedesátkou po magistrále, naštěstí v noci, podával mi pití, podržel mě za ruku a v závěru se zúčastnil aktivně a užitečně tím, že mě ze zadu držel tak, abych mohla porodit v podřepu s oporou. Když se potom miminko narodilo, byl to pro něj velký zážitek a podruhé dokonce sám přestříhl pupeční šňůru. Vzhledem k úspěšnému naplánování tedy se mnou u dvou porodů strávil dohromady dvě hodiny!

Obecně se však domnívám, že porod je čistě ženská záležitost, intimní, ve které hraje hlavní roli matka a její rodič se miminko. Může se stát, že muž svou energií porod spíše narušuje.

Pokud to však oběma vyhovuje a je přítomen muž, manžel, přítel, který k ženě patří a těší se na miminko s ní, potom může být porod pro oba rodiče velice krásná a obohacující záležitost. Možná že přirozený porod v klidném domáckém prostředí se tak trochu podobá té chvíli, kdy bylo miminko počato, muž svou ženu zná, pravděpodobně ví, jak se k ní má chovat, a pokud je citlivý, dokáže jí být i velmi prospěšný.

Možná je skvělé, když muž pochopí a zblízka uvidí, jak je namáhavé přivést na svět dítě, a může se z něj radovat už od narození, a vážit si tak kouzla tohoto okamžiku i své ženy. Nemyslím si však, že např. mnoho mluvení může být k užítku, muž by měl i v této roli pochopit, že teď není on ten hlavní. Nesnažit se ženu jakkoliv ovlivňovat, spíše jen reagovat na požadavky, které žena má, nechat jí její prostor volný, protože žena je v tuto

chvíli jaksi vzdálená. Je to pravděpodobně velmi individuální záležitost, muž může určitě porod ovlivnit pozitivně i velmi negativně, pokud je např. nervózní či přehnaně aktivní.

Domnívám se, že stejně užitečná může být i jiná žena, nejlépe ta, která už dokázala přirozeně porodit. Pro zajímavost, mě např. moje máma řekla, že by se na to, jak já rodím, nedokázala ani „dívat“!

Muži jako porodníci...

Pokud jde čistě o můj soukromý názor na muže porodníky, domnívám se, že muži se na porodníky – až na malé výjimky – prostě nehodí. Muž nemůže nikdy skutečně zažít ten pocit, když z vás vyklouzne malinkatý tvoreček, kterého jste předtím devět měsíců nosily pod srdcem. Když jsem o porodu četla, v duchu jsem ho viděla, ale bylo to něco naprosto diametrálně odlišného od toho, co jsem potom prožila.

Muž nemůže nikdy opravdu vědět, co žena cítí, klidně nařezává hráze, aniž se v něm cokoliv hne, nikdy nepochopí (ani nemůže), jak opravdu bolí děložní stahy, a nemůže vlastně ani pochopit, co se s ženou děje, protože to vždycky prožije jen zvenku jako divák, nemůže to cítit zevnitř. Ten rozdíl je propastný.

To, co nemůže nikdy prožít, se však tedy nemůže snažit ani řídit a ovládnout. Důležitým faktem je to, že těhotenství a porod, alespoň jak já to cítím, prostě není nemoc.

Doktor, který byl u mého třetího porodu v CAPu, byl prý jeden z nejlepších porodníků z klasického porodního sálu. Při mém porodu tu asistoval, ani nevím proč, asi na hlídání, na kontrolu, alespoň tak si to on myslel. Abychom si tam nedělali, co se nám zlíbí, potřeboval nám ukázat, kdo je tady pánem. Bylo to směšné a trapné, jeho vměšování do porodu bylo zcela nevhodné. Rodící maminky oslovoval „matičko“ s jakoby zlehčujícím, zesměšňujícím tónem, který měl snad tyto okamžiky nějak odlehčit. Šel mi z toho mráz po zádech, styděla jsem se za něj. Rodila jsem potřetí a podruhé přirozeně v CAPu, chápala jsem, co se se mnou děje, dokázala jsem se jeho vměšování ubránit, ale bylo mi to nepříjemné, narušovalo to klid kolem mě. Prostě jsem nepřipustila, aby se do toho pletl, ale bylo to náročné a zbytečné, ve chvíli, kdy se blíží konec první doby porodní, odrážet útoky přemrštěně aktivního a rádobý řídicího doktora.

Mně se podařilo odsunout ho stranou a nedat mu příležitost, ale co ty nebohé ženy, které nemají tolik zkušeností nebo nejsou v tu chvíli tak silné, aby dokázaly родit a přitom se současně bránit. Ve většině případů se ženy silnějším mužům podvolí a ještě jim nakonec děkují a jsou rády, že to vyřešili za ně. Po porodu jsou potom plně zážitků typu „dovolil mi, nechal mě, mohla jsem, ukázal mi, jak mám...“ apod. Přijmout zodpovědnost za vlastní tělo chce odvalu, ženy jsou vystrašené, nevědí, co vlastně dokáží, nevěří si, že by mohly samostatně a klidně porodit, jsou nejisté: „vždyť mi přeci musí říci, co mám dělat...!“ Stále ve všem podléháme tendenci přenést odpovědnost na někoho jiného. Domnívám se, že většina žen může stejně jako já převzít zodpovědnost za svůj vlastní porod na sebe, musí jen vědět, že to dokáží, věřit si, a potom se to opravdu povede. Přála bych všem ženám, aby mohly tak jako já prožít porod krásně a s důstojností jako zázrak, kterým každé zrození je.

To, jakým způsobem nakonec reagoval lékař, kterého jsem zažila u porodu, mě přimělo k zamyšlení, že on tedy vlastně opravdu NEVÍ, jak se má k rodícím ženám chovat, a protože není dostatečně citlivý a родit nikdy nebude, tedy on ani neví, jak zjistit, jak by se měl vlastně chovat!

Samozřejmě existují výjimky (M. Odent, F. Leboyer, F. Freybergh a jiní) a tito muži, kteří je tvoří, jsou potom obrovským přínosem pro celé porodnictví, dokáží se prosadit s dobrou věcí v koncepčních záležitostech, posvítit si na problém, prosadit to dobré a zdravé, stát se vlastně pro ženy takovou ochranou. V tomto smyslu je v této oblasti mužský element velmi přínosný a naprosto nenahraditelný.

A z mé osobní zkušenosti s „mužem-porodníkem“, která vlastně nakonec jako v pohádce dobře dopadla, mě napadá, že to jde jedno s druhým. Pokud ženy začnou přirozeně a aktivně родit, možná postupně naučí i muže porodníky, jak se k nim vlastně mají chovat!

VII. Bolest při porodu

Porodní bolesti a otázky „bolesti“ při porodu jsou jednou z věcí, jejichž pochopení pro těhotnou maminku považuji za klíčové.

V článku od V. Marka v Regeneraci č. 11 z roku 2001, který vyšel jako předzvěst jeho knihy *Nová doba porodní*, jsem si v části „Porod“ přečetla: „Porod bývával odjakživa něčím snadným, přirozeným a zcela jistě, až na výjimky, bezbolestným.“ Dále: „Rovněž na Havaji rodí domorodé ženy téměř bezbolestně, kromě několika výjimečných případů. Když viděly v bolestech родit ženy misionářů, divily se jejich utrpení a smály se, protože si myslely, že bělošky křičí jen ze zvyku.“

Přimělo mě to k zamyšlení nad tématem porodních bolestí, což považuji za nejdůležitější právě pro pochopení rozdílu mezi přirozeným a konvenčním, většinou medikalizovaným porodem.

Rozdíl mezi domorodými přírodními ženami a námi civilizovanými není, alespoň jak já to vidím, v tom, že by jedna měla porod bezbolestný a druhá plný bolesti. Ta bolest při porodu je a musí být ve všech případech

obdobná. Pro porodníky a všechny muže či ženy, které si to třeba neumí představit, by se to snad dalo připodobnit k tomu, že musíš otevřít pusku natolik, aby jí mohla projít hlavička dítěte. A pusa v tomto případě prostě taky bude bolet!

Zásadní rozdíl mezi porodem přirozeným a tzv. civilizovaným, kdy je ze sténající ženy vyjmuta dítě, vidím právě ve v n í m á n í bolesti, která to celé provází.

Dokážu si docela dobře představit, že porodím někde v přírodě a půjdu dál se svým miminkem v náručí, dovesluji ke břehu. Mé dva porody byly lehké, snadné, dá se říci, že jsem rodila přirozeně jako uváděné domorodé divošky. Ale nebylo to bezbolestné, to slovo není vhodné. To by možná ani maminka nevěděla, že rodí, a někde u televize by z ní dítě „náhle vyskočilo“!

Zdánlivá „bezbolestnost“ je matkám slibována právě moderní medicínou – chemií, epidurálem... Ženy potom nic necítí a jsou spokojeny, mají pocit, že by silnější porodní bolesti nepřežily, zpanikaří a připraví se tak o možnost normálně porodit, protože jakmile zasáhne do procesu porodu chemie, jednoznačně ho naruší, zpomalí, někdy téměř znemožní.

Právě otázka „bolesti při porodu“ je zastřena velkou nevědomostí a strachem. Pro většinu žen, které rodí poprvé, je to největší bolest, jakou v životě zažily. Bezdětné ženy napůl žertem tvrdí, že nejhorší v ženské společnosti není být bezdětný, ale to, že nemohou mluvit o porodních bolestech.

Spousta žen tu bolest porodních stahů opravdu prostě neustojí, ale to není odsouzeníhodné. Není to tím, že by nic nevydržely, ta bolest je někdy opravdu velmi silná. Z „porodních bolestí“ se tak stal problém, a následné snahy lékařů a celé naší „civilizované společnosti“ jsou nějak ji eliminovat, vyřadit z tohoto procesu. Ovšem problém vidím spíše v náhledu na celý proces porodu. Přirozeně většinou nerodíme, protože se bojíme té bolesti!!!

Řešení je jednoduché. Bolest je totiž v největší míře způsobena tím, že se jí žena lekne, stáhne se a silou celého svého těla se jí brání. Nechá jí do sebe narážet a při každém nárazu rve hrůzou. Chudák děťátko! To si potom taky ve své už beztak nelehké situaci musí myslet, že se děje něco strašného.

Moje rada je zůstat jakoby v pozici s v ě d k a, který celý proces sleduje, ale nesnaží se do něj zasahovat. Splýnout s bolestí a nechat tělo přirozeně o t e v ř í t, poddat se. Jde to, protože bolest „sedí“ v mysli.

Ta zdánlivá lehkost a „bezbolestnost“, se kterou možná rodí ženy domorodé, tedy nespočívá ve skutečné nebolestivosti porodu, bolesti jsou přibližně stejné. Rozdíl je ve vnímání, v tom, že se uvolním, nechám tu bolest volně přijít a odejít a dál se jí už nezabývám. Když mezi stahy budu přemýšlet o tom, že ten další už nepřežiju, tak si způsobím bolest mnohem silnější. Pokud žena žije v přírodě, nikdo jí neříká, že je nemocná, když je těhotná. V okamžiku porodu je v dobrém psychickém stavu, dostatečně se u v o l n í a nechá vyjít miminko a splyne s přirozeností procesu, který stejně nemůže nijak ovládnout, a cítí se dobře.

Tedy když mluvíme o tom, jak se rodí aktivně a přirozeně, jako třeba domorodky, a jak rodí civilizované ženy, dá se to přirovnat k tomu, jako když se milujete s milovanou osobou anebo vás někdo znásilní. Stejný sexuální akt je vnímán jednou jako krása a rozkoš a jednou jako nesmírné utrpení.

My lidé chceme všechno ovládat a máme pocit, že věci, které nemůžeme řídit mozkiem, jsou podezřelé. Tedy z tohoto hlediska je pro lékaře každá rodící matka podezřelá, protože lékaři vlastně vůbec netuší, co se v ženě děje!

Takže ženy, prosím vás, nechte to na přírodě, ona ví, jak na to! Buďte co nejvíce v klidu, protože potom budete určitě vědět, jak se při porodu uvolnit, otevřít a propustit svoje miminko na tenhle svět!

VIII. Příspěvek do „laktační ligy“ aneb jak si udělat malou dovolenou a přitom nepřestat kojit!

Na konci druhého ročníku mého studia ČUNV uspořádal M. Calábek výlet do Anglie, na který jsem se moc těšila, potřebovala jsem nabrat sil. Byla to úžasná pouť po místech posvátných – megality, moře, katedrály... Hledání Sv. Grálu v přítomnosti přátel a osobností, jako je pan prof. Z. Neubauer. Cestovalo se autobusem a bylo úplně nemožné takto prožít týden s tříměsíčním miminkem. Týden, který jsem strávila sama se sebou, mě nakonec krásně nabil energií a pomohl mi k zvládnání dalšího.

Jasmíně byly 3 měsíce a v žádném případě jsem ji kvůli tomu nechtěla přestat kojit. Rozhodla jsem se, že to zvládneme a – zvládly jsme to!

V Thomaeyrově nemocnici funguje „Hot line-Kojení“, nechali jsme si tu v praxi ukázat a poradit, jak se krmí miminka, když s nimi není maminka! Prosili nás, abychom jim potom dali vědět, jak jsme to všechno zvládli, manžel jim potom volal, jak bez problémů týden „kojil“ tříměsíční miminko. Byli z toho nadšení a prosili ho, ať jim pošle příspěvek do „laktační ligy“, protože prý nevědí o tom, že by to takto v praxi vlastně někdo zvládnul!

Tak tedy „Jak na to?“

PŘÍPRAVA. Jak to bylo možné, dělala jsem zásoby mléka odstříkáváním, odstříkané mléko jsem dávala do mrazáku do lahviček od přesnídávek. V každé lahvičce by mělo být množství tak na jedno, maximálně dvě kojení. Mléko se po vyndání z mrazáku ohřeje, nejlépe tak, že se lahvička dá do teplé vody. Taky jsem nakoupila sušené mléko pro kojence příslušného věku, protože se mi při nejlepší vůli nepodařilo udělat zásobu na celý týden. Odstříkané mléko se dá také koupit v porodnicích, vím určitě, že to jde v Podolí, nebo můžete poprosit o pomoc kamarádku, která taky kojí.

CO MUSÍ UDELAT MATKA. Musí si udržet schopnost kojit během období, kdy není se svým dítětem. Několikrát denně jsem odstříkávala mléko, první dva dny jsem měla mléka na rozdávání, ztuhlá prsa, další 2 dny se to upravilo tak na 3 až 4 odstříkání denně, potom bylo mléka míň a míň. Domnívám se, že týden byl v mém případě tak akorát, delší odloučení by možná mou schopnost kojit ukončilo.

ZPŮSOB KRMENÍ. Pořídili jsme několik balíků injekčních stříkaček (samozřejmě bez jehel). Nejlepší byly alespoň 20ml, protože nemusíte pořád přerušovat krmení natahováním nového mléka, což dítěti narušuje krmení a nelíbí se mu to. Stříkačky se z hlediska použitého materiálu nedají vyvařovat, případná infekce by mohla způsobit třeba nepříjemnou koliku, takže se vyplatí je po použití vyhodit.

Mléko ohřáté na správnou teplotu se pak natáhlo do injekční stříkačky. Miminku se strčil do pusy malíček, aby začalo sát, v případě, že si samo cucá palec. Většinou to dělá, když chce spát nebo má hlad. Tedy pokud má cucavé dítě hlad, má už palec v puse a ulehčí vám situaci. Dáte dítěti stříkačku s mlékem do pusy a necháte ho sát. To naše mělo většinou v puse zároveň i palec. Když už je nejhorší hlad zahnán a mimino se sáním polevuje, tak mu prostě mléko trochu přistříknete přímo do pusy.

Manžel s holčičkou odjel s partou kamarádů do přírody jižních Čech (mléko převezl v chladicí tašce). Vzorně se i s dalším kamarádem o miminko starali a dokonce mu našli i kojící maminku...! Asi 3x Jasmínku nakojila, ale prý jí to moc nechutnalo.

OBNOVENÍ KOJENÍ: Když jsem se vrátila, bylo nutné se zase trochu sladit s dítětem. Mléka jsem měla už poměrně málo, ale za krátkou chvíli se tvorba mléka krásně vyrovnala potřebám dítěte. Při prvním kojení se Jasmína nadšeně přisála, ale za chvíli začala brečet, protože nedokázala mléko vytáhnout. Podruhé to bylo totéž, ale nepřipustila jsem si žádnou myšlenku na to, že bychom to nedokázaly, a prostě jsem jí nedala nic jiného. Potřetí už na to přišla a nadšeně pila až do konce prvního roku života...



Na závěr bych ráda poděkovala skvělým a báječným porodním asistentkám, dulám, lékařům a všem, kteří jsou přirozenému způsobu porodu nakloněni. Tvoří budoucí svět tím, že umožňují ženám návrat k přirozenosti. CAPu jsem vděčná za to, že jsem tu měla možnost přirozeně a aktivně vést sama svůj vlastní porod. Porodila jsem tu poprvé s Janou Dvořákovou, manželkou jediného CAPového doktora, podruhé se Zuzkou Štromerovou. Bohužel je u nás tato možnost zatím ojedinelá. Ze svých drobných zkušeností je mi zcela jasné, jak nesmírně těžké je prosadit něco nového, zdravého, proti tomu zavedenému, fungujícímu. A sláva všem aktivitám porodních asistentek a budoucím PORODNÍM DOMŮM!

Těž díky V. Markovi za to, že mě díky své knize „Nová doba porodní“, ke které sháněl podklady, přiměl k tomu, abych si sedla, zastavila se a sepsala těchto pár stránek. Znovu jsem si uvědomila to štěstí, které mě potkalo, a podívala se přitom na vše s odstupem! *Totíž jak přišly mé děti na svět úplně nahaté a na první pohled „bez ničeho“, ale co všechno v nich je schované?! Přirozený porod pozitivně ovlivnil život jejich a obohatil můj. Tohle zamyšlení nad tím vším bylo pro mě opravdu důležité. Momentálně patří prakticky všechn můj volný čas dětem, a když na mě všechny mé děti mluví a hýkají najednou, mám pocit, že je jich alespoň 3x tolik. Někdy je to skutečně velmi vyčerpávající.*

Porodem to totiž všechno právě začíná a zdá se mi, že už „svítá“ v oblastech poznání o rození miminek, ale často je stále „zhasnuto“ v přístupu k dalšímu rozvoji a výchově narozených dětí. Co tedy dál, když už maminky přirozeně porodí své děti, aby v nich všechno v následujících obdobích vývoje zase neudupaly, neuhasily...? A když ne ony, tedy třeba učitelky mateřských, základních a ostatních škol!

Příběh druhý

JAK PORODIT DOMA SNADNO A RYCHLE aneb RADY PRO DOMÁCÍ POROD

Sylva Šmídová

V březnu 2003 se nám doma narodila Anna Magdalena. Plánovaně, v klidu a pohodě. Ovšem na téměř celé těhotenství jsem se proměnila v soukromého detektiva a pátrala jsem, kde najít NĚKOHO, kdo by mi u porodu zajistil alespoň minimální odborný dohled, kdy s miminkem na jaká vyšetření, co všechno si na porod připravit... Ráda bych dalším nastávajícím maminkám, které by taky chtěly porodit doma, ušetřila alespoň kus toho pátrání, takže své zkušenosti, poznatky a kontakty dávám k dispozici. Budu ráda za jakékoliv další připomínky, můžete mi psát (sylva.sm@seznam.cz) nebo telefonovat (605 966 034).

„Rady“ určitě nejsou dokonalé, nepřeberte je, prosím, jako univerzální návod, jsou to opravdu jen sepsané zkušenosti jedné mámy. Třeba máte úplně jiné zkušenosti – inu, tak napište jiné „rady“.

Když už jsem byla u toho psaní, přidala jsem pár poznatků o životě s miminkem. Maminky, které čekají své první dítě, možná mé zkušenosti uvítají, ty ostatní mi snad nevynadají.

Odborníci necht' mi prominou mé neodborné výrazy a možná nepřesná vyjádření. Já se rozhodně nepovažuji za odborníka přes porody, opravdu jsem se chtěla jen podělit o své zkušenosti s porodem doma. Snad tím ušetřím alespoň nějaké výdaje za telefon (a nervy) dalším doma rodícím.

Bod 1. – Bobřík mlčení a trpělivost

Pokud se rozhodnete rodit doma, máte dvě možnosti: buď vyhlásíte informační embargo, užijete si klidné a pohodové těhotenství a po devíti měsících suše oznámíte, že se váš potomek narodil doma.

Nebo se svěříte (rodičům, kamarádkám) a pak se obrňte nekonečnou trpělivostí, protože budete neustále opakovat: „Ano, myslím to OPRAVDU vážně,“ „ne, nezbláznila jsem se,“ „ne, nechci si to rozmyslet a nechci jít aspoň na chvilku do porodnice,“ „ne, nechci zabít své dítě a zároveň spáchat sebevraždu,“ „opravdu si nechci dojít k psychiatrovi“ či „nemyslím si, že těhotné ženy jsou nesvéprávné a neuvažují logicky.“ Budete překvapené, jak do této doby rozumní a praktičtí lidé budou zděšení a budou používat argumenty různého kalibru, aby vás od vašeho sebevražedného úmyslu odradili, např. „ženská musí při porodu dostat speciální injekci, aby pak nevykrvácela“ nebo „dítě po porodu umře zimou, když nebude v inkubátoru“.

Vydržte.

Bod 2. – Pochyby aneb „Co kdyby měli pravdu?“

Tady jen ocitují názory dvou zkušených žen – porodní asistentky Zuzany Štromerové a duly ing. Míly Kramné:

„Pokud jen laškujete s myšlenkou, že ‚všude dobře, doma nejlíp‘, je dobré se na porod doma připravit. Pak je také ale dobré tu myšlenku pustit, ať dozraje sama svým způsobem, a místo porodu si skutečně zvolit až v době, kdy už porod běží. Téměř každý normální porod se rozbíhá doma. A vy prostě uvidíte, zda doma zůstanete po celou dobu, protože vám to tak bude vyhovovat, nebo zda se přesunete do porodnice, protože vám doma třeba začne být úzko. Vše je v pořádku. Naslouchejte svému tělu a ono vám poradí, co a jak.“

„Možná vás s blížícím se porodem přepadnou pochybnosti, jestli to všechno opravdu zvládnete. I tohle asi patří k přípravě na domácí porod. Proberte tedy znovu všechny důvody, proč chcete rodit doma, a nejlépe si je i napište na papír. Ujistěte se, že jste přesvědčená, že ženské tělo umí porodit miminko.“

Bod 3. – Porodní asistentka, dula a Lochneská příšera

Při svém pátrání jsem nabyla dojmu, že všechno má jedno společné – hodně lidí o nich slyšelo, ale nikdo je neviděl. Ale nezapomínejte, porodní asistentky OPRAVDU existují. Dozvíte se o nich např. u paní **Jany Novotné** z *Hnutí za aktivní mateřství* (tel. 281 961 280, mobil 603 819 812, e-mail novotnaj@volny.cz, web www.iham.cz). Nebo se obraťte přímo na porodní asistentku paní **Zuzanu Štromerovou** (mobil 602 958 396, e-mail stromer@chello.cz, web: www.rodina.cz/cap), nebo na paní **Ivanu Königsmarkovou** (ikonig@volny.cz, mobil: 602 816 081). Obě chodí k porodům doma. Kontakty na další porodní asistentky najdete rovněž na

internetové stránce *České asociace porodních asistentek* <http://www.capacz.cz>. Přehled by měly mít i zdravotní pojišťovny, pokud ovšem s nimi mají porodní asistentky uzavřenou smlouvu.

Taky duly existují. Dula je něco jako průvodce těhotenstvím, porodem a šestinedělím (bližší informace a kontakty na duly@volny.cz, případně www.rodina.cz/duly). Celkem ochotně vás doprovodí do porodnice, kde vám bude v rámci možností zpříjemňovat porod, podpoří vás ve vašich požadavcích a pomůže vám, pokud bude vše v pořádku, zachovat přirozený průběh porodu. Ovšem pravděpodobně odmítne asistovat u porodu doma, pokud nebude přítomná ještě např. porodní asistentka. Duly totiž nemají žádnou zdravotnickou kompetenci a nepřebírají odpovědnost za zdravotní stránku porodu, i když mohou být rodině k ruce, mohou s leccíms pomoci či poradit.

Bod 4. – Jak ukecat dětského lékaře

Ještě před narozením miminka je třeba sehnat dětského lékaře, který přežije sdělení, že hodláte родit doma a ještě k tomu bude ochotný. Vaše miminko po porodu prohlédnout, případně provést potřebná vyšetření (více bod 9).

Tady vám moc neporadím, obraťte se spíš na nejbližší **mateřské centrum** (jejich seznam najdete na www.rodina.cz), nebo vyzpovídejte kamarádku z okolí, která má děti.

A jak ho ukecat? Je třeba zdůraznit, že veškerá zodpovědnost je na vás, a že od něj (od ní) opravdu nepožadujete nic jiného, než vyšetření miminka **po** porodu, nikoliv asistenci u porodu.

Bod 5. – Co si připravit na porod

Jedna z nejdůležitějších věcí (netlučte mě za to) je **taška s věcmi do porodnice**. Tašku si však raději připravte samy: už jste viděly chlapa, který by dokázal sbalit věci potřebné do porodnice? A sám? Během několika minut? Moc toho není: rozepínací noční košile (raději dvě), župan, přezůvky, teplé ponožky, kojenecká podprsenka, kosmetické potřeby, něco k pití, k jídlu, mobil (nezapomeňte nabíječku!), případně drobné na telefon a prý i knížka – no, nevím, kdy byste ji četla... Nezapomeňte na oblečení, ve kterém byste případně jela.

A teď to radostnější (aneb doporučení **opravdu zkušené** porodní asistentky paní Štromerové):

- Alespoň 10 ks jednorázových podložek (když je nepoužijete všechny při porodu, budou se hodit později na přebalování miminka).
- 10 párů chirurgických rukavic nesterilních, 1 pár sterilních.
- 2 pasové gummy 0,5 cm silné, 15 cm dlouhé. Je výhodnější než tkaloun nebo provázek, protože se stále sama stahuje – lépe stlačuje pupečnickové cévy. 2 ks proto, že se pupečník podváže asi 3 – 5 cm od břicha a pak ještě o 2 cm dál. Přestřihává se mezi těmi úvazy.
- Desinfekce (Jodisol, Septonex) na odezinfikování pahýlku pupečníku.
- Mulové čtverce nebo 2 ks sterilního tlakového obvazu největší šíře. Pokud byste v lékárně získali nesterilní mulové čtverce, je dobré je přezehlit. Tento materiál se během porodu pravděpodobně také nepoužije. Použit by byl jen v případě poranění při šití nebo k tamponádě pochvy při větším krvácení a nutnosti převozu do porodnice. I když se zmíněný materiál nepoužije v době porodu, najde uplatnění kdykoli později v domácnosti a třeba k úplně jiným věcem.
- Mít ostré vyvařené nůžky nikdy neškodí, nicméně většinou je porodní asistentka mívá s sebou.
- Odsávačku hlenů pravděpodobně porodní asistentka nepoužije, ale co kdyby. Užít se dá i později, když má miminko rýmu a ještě neumí smrkat.
- Umývadlo, malý kyblík nebo větší mísu na porod placenty. Porodí se i bez toho, ale za placentou vždy vyšplíchnou trochu krve, a proč by měla být rozlita po zemi, když může být uklizena v nádobě.
- Velkou igelitovou tašku nebo pytel na odpad.
- V mrazáku něco zmrzlého, např. půllitrovou plastovou láhev s vodou (raději dvě) nebo igelitový sáček naplněný vodou a zmrzlý. V případě potřeby se dá ale použít i mražená zelenina. Je to pro případ, že by se děloha neochotně stahovala a více krvácela. Chlad působí proti krvácení a dělohu povzbudí ke stažení.

Dále je dobré mít připraveny:

- Pleny na osušení právě narozeného miminka.
- Měkký froté ručník na první zabalení miminka.
- Dostatek tekutin k pití.
- Něco příjemného nenáročného k jídlu pro maminku: třeba dětskou přesnídávku nebo kousek čokolády. Obojí je sladké a dodá energii. Hlad ženy během porodu moc nemívají, tak spíše pro povzbuzení.

To ostatní už je hodně individuální – mně se velmi osvědčil takový ten velký **míč** na hopsání, **masážní olej** „Eugenia“ od firmy Nobilis Tilia (kosmetiku od této firmy vřele doporučuji, používáme i jiné jejich výrobky, např. olej do koupele, masážní olej na miminka – kontakt: www.nobilis.cz, tel. 412 383 42; podobné olejíčky vyrábí třeba i Weleda – www.weleda.cz). Anička se narodila ve vaně, ve vodě, kam jsme přidali **sůl z Mrtvého moře**. Vzhledem k tomu, že po narození neplakala, ale usmívala se, asi jí to tak vyhovovalo... Měla jsem přichystané i jídlo (tedy přesněji čokoládu), abych se mohla během první doby porodní posílit, ale neměla jsem na ni ani pomyšlení, zato jsem popíjela svůj oblíbený **čaj z maliníkového listí** – podporuje stahy. Asi je podporuje opravdu důkladně, protože Anička se narodila za necelé 3 hodiny. Nezapomeňte na **vložky** nebo ještě lépe **pleny**, krvácet po porodu přeci jen budete...

A kdopak že je během porodu i po něm nejvyčerpanější, nejunavenější, bude se hroutit a umírat? Inu samozřejmě tatínek! Takže nezapomeňte na kupu řízků, nejvhodnější chvíle pro jejich přípravu je první doba porodní – vy se zabavíte a on vám posléze neumře vyčerpáním... Vůbec není špatné vyrobit pro něj lističky s popisem a polepit zmíněné objekty. Zde je pár příkladů:

- Mrazák – v horní polici jsou hotová jídla.
- Lístek na stole: Jídlo je v ledničce, v mrazáku, ve spíži, v obchodě...
- Čaje jsou zde, hrnečky v polici vedle.
- Toto je starší dítě – nutno 5x denně nakrmit, napojit, zkontrolovat úkoly, odeslat do školy.
- Toto je pes – 3x denně vyvenčit, 2x denně nakrmit, 1x denně doplnit vodu.

Nezapomeňte – tatínka musíte šetřit!

Bod 6. – P o r o d

Opravdu umíte porodit miminko. Nevěřte, pokud vám bude někdo říkat, že to bez pokynů lékaře nezvládnete. Miminko chce prostě ven a ven se dostane, i když vám nikdo nebude říkat, co máte zrovna teď dělat – ono vám to řekne **vaše** tělo. A řekne to poměrně dost přesně. Nebojte se, že nebudete vědět, kdy jak dýchat, kdy tlačit...ono to v té chvíli prostě nepůjde jinak, než dýchat zhluboka (nebo naopak mělce), a taky tlačit to bude jaksi samo, tedy přesněji řečeno nepůjde to netlačit.

Během první doby porodní dělejte to, co vám bude nejpříjemnější, např. smažte ty řízky (cha cha), ale rozhodně si nechte masírovat záda. Vám to uleví a váš partner bude mít příležitost být alespoň trochu užitečný, protože jinak vám moc platný nebude, kromě psychické podpory. Mně během celého porodu strašně vadily jakékoliv zvuky (a světlo), takže jsem pak spíš byla trochu nervózní z toho, jak Aničky táta neuvěřitelně hlučně dýchal (on tvrdí, že úplně normálně) a též hlasitě mačkal klávesy na mobilním telefonu (telefonovat jsem mu zakázala, ještě aby mi tam MLUVIL!).

Pokud budete mít stejné štěstí jako já a porod půjde tak rychle, že porodní asistentka nestihne dorazit, nesnažte se miminko vytlačit napoprvé. Pravda, prý to vypadá dost divně, když mezi vašima nohama pomrkávají očička, ale nedejte na řeči, tatínek si holt musí na ostatní části těla svého potomka ještě chvíli počkat. Nenechte se znervóznit!

Jestliže chcete, aby se vaše miminko narodilo do vody, nebojte se, ono se neutopí, až se narodí. Děťátko se nadechne až v okamžiku, kdy přijde do styku se vzduchem, do té doby dýchá pupeční šňůrou. Jen ho nesmíte z vody vytáhnout a zase potopit. Jakmile se jednou dostane na sucho, už tam musí zůstat! Alespoň jeho hlavička.

Tak – teď už jen nechte miminko poprvé cucnout mleziva. Až dotepe pupeční šňůra, převážete ji na dvou místech a mezi nimi přepízláte. Neboť pupeční šňůra je docela silný provazec, takže o jednoduchém přestřžení nebo přeríznutí si můžete leda nechat zdát. Pak počkáte na placentu – narodí se i bez injekce oxytocinu, fakt. A hotovo... gratuluji k vašemu zbrusu novému děťátku!

Může se stát, že se při porodu natrhne hráz (částečně je možné tomu předejít např. masírováním hráze během těhotenství i během porodu, existují speciální oleje na tuto masáž). Pak je na vás, jestli nechte na přírodě, aby si poradila, jak umí, nebo jestli vyhledáte lékařské ošetření. Já jsem přeci jen nechtěla riskovat a vydala jsem se do nemocnice. Tam tak nějak nevěděli, co se mnou... Nebyla jsem rodička (tou jste jen do svou hodinu po narození dítěte), takže jsem skončila na ambulanci. Tak zdravotníky netrapte a vydejte se na ambulanci rovnou. Připravte se na to, že vás budou přemlouvát, abyste i s dítětem zůstala v nemocnici. Pokud nechcete, nemusíte. I když vám kdokoliv bude tvrdit opak – opravdu nemusíte. Nebojte se, že by vám někdo odebral dítě! Podepíšete revers a můžete ihned po ošetření odjet i s dítětem zpátky domů.

A nenechte se od nikoho přesvědčit – porod doma **NENÍ** trestný čin!

Bod 7. – Co po porodu?

Ihned po porodu vyvěste na dveře ceduli „MYSLETE SI, ŽE JSME V PORODNICI“. Mohlo by se stát, že se ze zvědavosti a z radosti, že jste tu ulitlost všichni přežili, na vás ihned sesypou příbuzní a známí. A odpočívat potřebuje nejen tatínek, ale i vy a miminko.

Co nejdříve po porodu vyšlete tatínka na matriku pro **rodný list**. Na matrice (bývá na úřadu města) jen oznámí, že se dítě narodilo a předloží potvrzení, že oba souhlasíte se jménem (některé matrikářky mohou být trochu nervózní z toho, že nemají žádný důkaz, že se dítě opravdu narodilo, ale není nutné předložit dítě jako předmět doličného). Je dobré si vzít s sebou na matriku těhotenskou průkazku a ještě nějaký doklad, ze kterého jim bude jasné, že ten pán, co hlásí narození miminka, je skutečně jeho otcem (třeba oddací list nebo doklad o přiznání otcovství). Dále je dobré mít občanský průkaz porodivší maminky, aby si mohla matrikářka ověřit, že všechny údaje do sebe skutečně zapadají. Ohlášení miminka by mělo proběhnout do 72 hodin (tři pracovních dnů) po porodu. Rrodný list je velice důležitý, neboť obsahuje rodné číslo a bez rodného čísla nemůžete požádat o porodné, lékař nemůže vašemu dítěti vystavit recept a nemůžete dítě ani pojistit.

Cestou zpátky ať se zastaví pro příslušné formuláře – pokud podnikáte, tak na České správě sociálního zabezpečení, pokud nepodnikáte, tak na místním obecním úřadě, odbor státní sociální podpory.

Rrodný list je většinou hotový do dalšího dne. Pošlete pro něj zase tatínka (potřebuje stejně na vzduch), a pak ho s rodným listem pošlete do vaší zdravotní pojišťovny – prvních 8 dní je dítě automaticky pojištěno u pojišťovny matky, ale pak jej musíte k nějaké pojišťovně přihlásit. Cestou zpátky ať se staví na České správě sociálního zabezpečení resp. na obecním úřadě, kde zanechá vyplněné formuláře. Porodné dostanete do dvou měsíců od podání žádosti. Přidávky teoreticky taktéž.

Bod 8. – Čí to dítě vlastně je?

Člověk by si mýsl, že rodičů, ale zas tak jednoduché to není. Je několik možností:

- Jste manželé – pak není problém, na matriku donesete své rodné listy a oddací list, tam vystaví rodný list dítěte a je hotovo.
- Nejste manželé, ale oba jste svobodní; případně žena je v době porodu rozvedená více než 300 dnů, před porodem **společně** dojdete na matriku, kde podepíšete prohlášení, kdo že je otec dítěte.
- Nejste manželé a žena není rozvedená nebo je rozvedená méně než 300 dnů – chvíli zhluboka dýchejte a pak čtete dál. V tomto případě bude v rodném listě dítěte uveden jako otec manžel (i bývalý) ženy, její názor na otce nikoho celkem nezajímá. Je třeba do půl roku po narození dítěte podat žalobu, kde např. žalující bude máma dítěte, obžalovaný manžel a dítě (absurdní, ale skutečně je tomu tak) na „Popření otcovství matkou dítěte“. Soud stanoví dítěti zástupce, a pokud budete mít štěstí, při prvním stání rozhodne, že váš manžel není otcem dítěte. A pak už jen společně vyrazíte s vašimi rodnými listy (nezapomeňte na původní rodný list dítěte!) na matriku, kde vám vydají nový rodný list... uff! Popření mateřství případně manželky vašeho partnera už myslím netřeba. Žalobu na popření otcovství můžete podat samozřejmě i později, ale v tom případě soud zřejmě nařídí další zkoumání (testy atd.)
- Pokud není jasné, kdo je otec, nebo se otec k dítěti nehlásí, tak... tak vyražte za právníkem, to už je na mě strašně složité.

Bod 9. – Vyšetření miminka

Vyšetření miminka je několik. „Apgar score“ se dělá v první, páté a desáté minutě po porodu a může ho zhodnotit přítomná porodní asistentka nebo dětská lékařka, pokud byla ochotna k porodu přijít. Když tam nikdo takový nebude, je dobré, abyste si všimli:

- zvukových projevů miminka (křičí; kňourá; jen kýchá; je zcela zticha a bez zájmu o okolí...)
- barvy kůže (světle růžová; tmavě růžová; do fialova; bílá až šedavá)
- dýchání (dýchá normálně; vypadá, jako by nemohlo popadnout dech, hrudníček se mu při nádechu podivně vtahuje...)
- tělesných projevů (je to „bojovník“, šermuje na všechny strany, živě se vrtí; zareaguje, když do něj strčíte; je v pohybech pasivní, ale nechá se vyprovokovat; vypadá jako hadrová panenka bez snahy aktivně pohnout ručičkami...)
- dále se hodnotí tep srdce, ale to asi sami nezvládnete. Můžete se pokusit zachytit tep buď na hrudníčku (položíte na něj něžně ruku) nebo se můžete pokusit nalézt tep na krčku (také opatrně). Nicméně spolehlivě zhodnotí činnost srdíčka dětský lékař. To je důvod, proč je dobré, aby děťátko brzy po porodu viděl.

Další vyšetření je ultrazvuk ledvin (nemusí být) a odebrání krve z patičky pro vyšetření činnosti štítné žlázy a fenylketonurie (ta opravdu být musí). Krev může odebrat i váš dětský lékař, ale ultrazvukový přístroj na vyšetření ledvin pravděpodobně mít nebude, takže pokud se pro toto vyšetření rozhodnete, budete muset na neonatologické oddělení do nemocnice. Tato vyšetření by měla být nejpozději do 4 dnů po porodu. Do 6 týdnů po porodu je třeba nechat miminko naočkovat proti TBC – domluvte se s nejbližší kalmetizační stanicí. Ještě zbývá vyšetření na vrozené vymknutí kyčelních kloubů, to se dělá na ortopedii.

Bod 10. – Co s dítětem...?

Mýtů a pověr ohledně péče o miminko je snad ještě víc než mýtů o porodu. Mně trvalo dost dlouho, než jsem pochopila, že miminko je opravdu jen malinký človíček, trochu choulostivější, ovšem jinak úplně normální. Není tedy třeba, aby vaše miminko mělo v parném létě čepičku, rukavice, několik vrstev oblečení, spalo v zavinovačce a bylo ještě navíc přikryté dekou.

Miminko stejně jako vy bývá občas nenaladěné. Miminko však bývá nenaladěné celkem pravidelně – většinou večer, když má jít spát. Nic s tím pravděpodobně neuděláte. Koneckonců trpělivost jste si procvičila už během těhotenství...

Nemusíte každý večer miminko drbat mýdlem a rejžákem – ono se moc přes den neumaže, ne každému miminku se takovéhle koupání líbí. Opět moje zkušenost – první týdny po narození jsem Aničku občas ošplouchla v umyvadle – líbilo se jí to mnohem víc, než koupel ve vaničce, tam si asi připadala poněkud ztracená. (Opěvovaný kyblík jsme nevyzkoušeli, takže tady své zkušenosti předat nemohu.) Teď už se sice koupe velmi radostně ve vaničce, zato ji musí mít téměř plnou vody, aby si mohla „plavat“. Mýdlo ještě nezažila, a nemá ani opruzeniny, ani žádný ekzém.

Kojení... ach jo! První dny jsem trávila s Aničkou v náruči a s očima úpěnlivě postrkujícíma ručičky hodin („ještě půl hodiny... ještě čtvrt hodiny... ještě pět minut... hurá, teď už můžu kojit!“). Později jsem Aničku kojila, kdykoli oznámila, že má hlad. Má ho většinou docela pravidelně, ale občas projeví přání cucnout si i dřív. Chápu to. Taky mě občas honí mlsná...

Jeden z mýtů okolo kojení hlásá, že kojit můžete až po 3 až 3,5 hodinách. Byla by to pravda, pokud byste byla kráva – stravení kravského mléka trvá tak dlouho, jenže lidské, mateřské se stráví dřív, asi za 2 hodiny.

Nějakou chvíli bude trvat, než si trávicí trakt vašeho dítěte zvykne na mateřské mléko. Nepochybně panice, je to normální.

Kojení je vůbec taková věda, že si víc radit netroufám. Vřele doporučuji obrátit se na nejbližší laktační poradkyni (Laktační liga, tel. 261 082 424 nebo 485, www.kojeni.cz).

Občas jsem měla dojem, že za největšího a nejnebezpečnějšího bacila v životě miminka je považována jeho máma. Nemělo by se tohle, a nesmí se táhlet... no, nevím. Já Aničku neustále nehygienicky olíbávám (prostě nejde nelíbat miminko!) a spíme spolu v posteli. Je to báječné, před usnutím koukat na tu malou krásnou hlavičku, a také velmi, velmi praktické: občas ani nevím, že kojím, Anička se obslouží sama. Anička měla sice rýmu, ale to prý miminka mívají. Jinak stále žije, je zcela zdravá a nezalehla jsem ji (to snad proboha ani nejde, jak by někdo mohl zalehnout nesouhlasně vřeštěcí dítě?!).

Poslední zkušenost: na přemisťování Aničky mám šátek, na venčení kočárek. Obojí má něco do sebe. Nedokážu si představit, že bych se snažila nastoupit s kočárkem do autobusu nebo do vlaku... brrr! Nebo bojovat s kočárkem na schodišti v různých úřadech... Ale zas na vycházky je kočárek příjemnější, Anička se v něm může dosyta vrtět. A ačkoliv na šátek nedám dopustit, v parném létě jsem dala občas přednost kočárku, šátek je ideální na chladnější dny, kdy miminko šťastně a spokojeně spinká přitisknuté k mámě. Ale ono dost záleží na úvazu a na věku dítěte.

*

Tak. Vyčerpala jsem všechny své poznatky a zkušenosti. Určitě ještě časem přibudou další, ale teď už vám jen přeji krásné a pohodové těhotenství, přirozený porod bez komplikací a spoustu báječných chvil s vaším nejkrásnějším a nejchytřejším dítětem.

Příběh třetí

MÉ PŘEDPORODNÍ PERIPETIE ANEB CO MUSÍ ŽENA V ČR ABSOLVOVAT, KDYŽ SE ROZHODNE PRO POROD DOMA

Johanka Kubaňová

Milí čtenáři a milé čtenářky!

Ještě než jsem znovu otěhotněla, mi bylo jasné, že kdyby se to stalo, že bych zase chtěla родit doma. Vlastně jsem o tom nikdy ani takhle nepřemýšlela – bylo to pro mě prostě samozřejmé. (Už to nebudu dál zmiňovat, ale když mluvím o porodu doma, mám vždy na mysli zdravé a fyziologické těhotenství a porod.)

První dítě jsem porodila za studií v Německu ambulantně v porodnici, druhé i třetí pak už doma v internátě německé univerzity s porodní asistentkou. Někteří jste možná četli můj článek „Jak se rodí na koleji“. Ne že by německá porodnice byla tak hrozná a nelidská, že bych z ní proto utíkala, ale byla to přece jen nemocnice se vším všudy a já jsem toužila po porodu daleko osobnějším a intimnějším, který prostě v sebelepší nemocnici není možný.

V Německu není organizace domácího porodu žádný problém – v telefonním seznamu či v propagačních materiálech u gynekologa si vyberete porodní asistentku, která chodí k porodům doma, domluvíte se s ní, ona vám napíše recept na materiál k porodu, který si vyzvednete v lékárně, najdete si dětského lékaře, domluvíte se, kdy mu po porodu miminko přinesete na vyšetření, a už můžete родit. U prvního dítěte v roce 1993 mi organizace těchto věcí trvala asi týden.

Ovšem v Čechách v roce 2002 – 2003

Když jsem tedy po čtvrté otěhotněla, a to už v Čechách, došlo mi, že tady to asi tak jednoduché nebude. Byla jsem členka HAMu (Hnutí za aktivní mateřství), takže jsem vesměs věděla, co mě očekává. Nicméně ani toto vědomí neměnilo nic na mém rozhodnutí opět родit doma. Považovala jsem a považuji porod doma za mou naprosto legální možnost a mé zkušenosti s předchozími porody mě v tom jen utvrzují. Když jsem samozřejmě a úspěšně rodila doma v Německu, tak přece nebudu teď dělat ustrašenou a potichoučku se ptát, jestli bych tedy náhodou nemohla v Čechách taky родit doma. Jsem tatáž osoba, ač v různých kulturních kontextech, a své zkušenosti si přináším s sebou. Moje výchozí pozice byly tedy ty, že:

- nedělám nic zakázaného,
- mám právo se sama rozhodnout k porodu doma,
- mám právo na to, aby toto mé rozhodnutí bylo respektováno.

S tímto vědomím jsem se tedy po uplynutí nejkritičtějších prvních třech měsíců dala do práce – začala připravovat svůj porod doma.

Jako první jsem začala v říjnu 2002 hledat v regionu jižních Čech porodní asistentku k porodu. S tím jsem byla docela rychle hotová: gynekologové, Červený kříž i zdravotní pojišťovna mě všichni svorně ujistili, že žádná porodní asistentka k porodům doma v jižních Čechách neexistuje. Nepřekvapilo mě to, protože vím, že sehnat porodní asistentku k porodu doma je v Čechách pro rodiče tím nejtěžším. Jelikož bydlíme blízko rakouských hranic, napadlo mě, že bych mohla požádat o pomoc nějakou rakouskou porodní asistentku. A skutečně jsem našla jednu, která chodí k porodům doma. Bydlí asi 70 km od nás, což by ještě kvůli vzdálenosti šlo. Zavolala jsem jí, jestli by byla ochotná přijít k mému porodu, a ona principiálně souhlasila. Tak to jsem byla moc ráda, to hlavní bylo tedy zajištěno.

Teď šlo ještě o peníze. Nepředpokládala jsem, že by naše zdravotnictví proplatilo rakouskou porodní asistentku. Rozhodla jsem se tedy, že se pokusím získat peníze od nějaké nadace či jiné organizace. Na to jsem ale ještě potřebovala skutečnou odpověď pojišťovny. Proto jsem VZP napsala dopis, ve kterém jsem jí žádala o zprostředkování české porodní asistentky, popř. proplacení služeb rakouské porodní asistentky. V říjnu jsem se v novinách dočetla, že tehdejší ministryně zdravotnictví Součková připravuje zákon, kterým má porodním asistentkám zakázat pomoc ženám u porodu jinde než v porodnici. Toho jsem se docela ulekla, protože by to znamenalo, že pomoc rakouské porodní asistentky u mého porodu doma by byla pro tuto asistentku trestnou činností. Následoval dopis paní ministryni zdravotnictví s objasněním celého mého příběhu a s poukázáním na to, že naše zákony by odporovaly zákonům EU, což by zrovna v mém případě mohlo být docela pikantní. Myslím, že v tomto znění ale nakonec zákon neschválili ani ostatní ministři.

Mezitím nastal listopad, já jsem dospěla do 19. týdnu těhotenství a vydala se poprvé za gynekologem v Trhových Svinech. Sestřička se mě zeptala, proč jsem přišla. Řekla jsem, že jsem těhotná. Zeptala se mě nedůvěřivě, jak to mohu vědět? Řekla jsem jí, že to poznám – že jsem v 19. týdnu. Vykulila na mě oči – že jdu tak pozdě. Už při této návštěvě jsem gynekologovi řekla, že chci родit doma. Vzal to na vědomí, ale nebylo mu to moc po chuti. Zároveň jsem se u příležitosti návštěvy mých dětí u dětské lékařky v Trhových Svinech paní doktorky zeptala, jestli by mému miminku, které se má родit doma, udělala poporodní vyšetření. Paní doktorka mi řekla, že na to není zařízená.

V prosinci přišla konečně odpověď od VZP. Českou porodní asistentku nemají, rakouskou proplatit nemohou. Moje předtucha byla tedy správná. Ale přece jen mě něčím VZP potěšila. Napsala, že k výkonům placeným pojišťovnou patří jedna předporodní a tři poporodní návštěvy ženské sestry, které jsou na indikaci lékaře. Zajásala jsem, že bych tedy rakouskou porodní asistentku mohla mít jen k vlastnímu porodu – bylo by to levnější, a návštěvy po porodu by mohla udělat právě ta česká sestra.

V tuto dobu se mi ozvala rakouská porodní asistentka. Posílala mi materiály k porodu doma a prosila mě, abych jí obstarala od nějakého zdravotního úřadu dokument, který by ji opravňoval k asistenci u mého porodu. Začala jsem se tedy pít po tom, kdo by mi takový papír mohl napsat. Z odpovědi ministerstva zdravotnictví vyplývalo, že asistence u porodu doma je pro porodní asistentky de facto zakázaná, při eventuálních komplikacích s trestně právními následky. Rakouská ambasáda také zastávala názor, že porody doma nejsou v ČR povoleny. Pro VZP je porod veden pouze jako hospitalizační výkon, porod doma tedy vůbec „neexistuje“. Konkrétní české porodní asistentky, které se zasazovaly o porod doma, pokazovaly na české platné zákony a na to, že nikde není napsáno, že by u porodu doma asistovat nesměly. A co není zakázáno, je povoleno. Podpořily mě i občanské iniciativy zabývající se touto problematikou. Ale papír mi nenapsal nikdo. Sdětila jsem tedy rakouské porodní asistenci kontroverzní legislativní situaci kolem porodů doma v ČR a řekla jí, že se musí sama rozhodnout, jestli tedy ke mně přijde nebo ne, ale že nikoho jiného kromě ní nemám.

V prosinci jsem dále sháněla nadace, které by můj porod doma mohly finančně podpořit. Zažádala jsem si o příspěvek u Olivovy nadace, která podporuje lepší lékařskou péči pro děti, a pak ještě u nadace Konráda Adenaura, jejíž stipendiantkou jsem byla v době studia. U dalších nadací jsem nemohla žádat o příspěvek jako fyzická osoba, byl by někdo musel žádat za mě jako právnická osoba.

Po vánocích jsem šla opět na kontrolu ke svému gynekologovi. Tentokrát to probíhalo tak, že dvě třetiny veškerého času mě pan doktor přesvědčoval proti porodu doma. Řekl, že za svou patnáctiletou praxi se ještě s něčím takovým nesetkal, že rodit doma může napadnout jen psychopata, a pak mi líčil v živých barvách, jak se mi miminko během porodu udusí, ale to že ještě nebude nic proti tomu, jak já během prvních dvou minut po porodu vykrvácím a zanechám po sobě sirotky. No, nebylo to nic příjemného. A když jsem se pak ještě zmínila o tom, že bych od něj měla ráda předepsané poporodní návštěvy, zakroutil hlavou, řekl, že můj porod doma rozhodně nebude podporovat, že na poporodní návštěvy své sestry nemá peníze, že ji nemůže v době ordinace postrádat a že od něj žádné návštěvy předepsány nedostanu. Tak.

Tohle jednání mě docela porazilo, protože jsem vycházela z toho, že placené výkony pojišťovny prostě bez problémů dostanu, a bylo mi zatěžko akceptovat, že když prostě někdo s mým rozhodnutím nesouhlasí, že mi na základě toho může upřít zdravotní péči. Ten večer jsem mailem rozesílala SOS volání lidem, kteří mé věci fandili, a prosila je o morální podporu a o pohlázení. I já, která jsem byla tak rozhodnutá a měla své zkušenosti, jsem najednou začala pochybovat a ztrácet svůj klid. Odpovědi, které přišly, byly skutečně jako balzám na duši, a já jsem si uvědomila, jak je důležité mít kolem sebe lidi, kteří člověka v případě nutnosti podpoří a dají mu sílu jít zase dál. Děkuji všem.

Moje vzpruha měla za následek to, že jsem o své situaci napsala ředitelce VZP v Českých Budějovicích, ředitelce celé VZP v Praze a ministryni zdravotnictví. Vycházela z toho, že na poporodní návštěvy mám jako regulérní pojištěnec právo, a žádala jsem je, aby mi tedy našli gynekologa, který by mi poporodní návštěvy byl ochoten předepsat. Svému gynekologovi jsem napsala dopis, ve kterém jsem mu nabízela odvezení a dovezení autem jeho sestřičky na mou návštěvu a prosila ho ještě jednou o reflexi celé situace.

Olivova nadace mou žádost o finanční příspěvek na zaplacení rakouské porodní asistentky odmítla, protože oni podporují děti a mně je více než 18 let. Na věk mého budoucího dítěte asi zapoměli... Ani nadace Konráda Adenaura mě nepodpořila.

Snažila jsem se v Českých Budějovicích najít sama jiného gynekologa, který by byl ochoten mi poporodní návštěvy předepsat. Podařilo se mi najít jednoho, který svou sestru na tyto návštěvy skutečně posílá. Ptala jsem se ho, jestli by ty návštěvy mohl předepsat i mně, protože můj gynekolog to odmítá. Řekl, že ne, protože tyto návštěvy může předepsat jen ošetřující lékař. Ptala jsem se tedy, jestli by se nemohl stát mým ošetřujícím lékařem – jestli bych k němu mohla přestoupit. To taky prý nejde – jednak jsem v příliš pokročilém stádiu těhotenství (32. týden), jednak by to neudělal z kolegiálních důvodů a pak – bylo by to ryze účelové. Ano, bylo, ale co je na tom špatného? No, prostě z toho nic nebylo. Ale sestřička tohoto gynekologa mi řekla, že by sama byla ochotná přijít ke mně na návštěvy po porodu, akorát bych návštěvy i jízdné do Trhových Svinů musela sama zaplatit. Zůstaly jsem tedy u této verze. Potíž však byla v tom, že přesně v týden mého porodního termínu byla tato sestřička mimo republiku.

Nicméně jsem po této příhodě zavolala paní ředitelce VZP v Českých Budějovicích a ptala se jí, jestli by bylo oficiálně možné, aby mi poporodní návštěvy předepsal onen konkrétní neošetřující lékař, když můj ošetřující lékař nechce. Paní ředitelka mi však řekla, že to možné není, a pak mi vysvětlila, že můj ošetřující gynekolog vlastně jednal správně – resp. jinak ani jednat nemohl, když mi poporodní návštěvy odmítl předepsat, protože poporodní návštěvy se předepisují na základě toho, že porodnice nahlásí gynekologovi narození dítěte a on pak na základě toho indikuje návštěvy sestry. Když se dítě nenarodí v porodnici, nemá jaksi kdo gynekologovi nahlásit narození dítěte...

Koncem ledna jsem si ke svému gynekologovi šla pro pracovní neschopenku (6 týdnů před porodem). V rámci běžné prohlídky bylo shledáno vše v pořádku, jinak jsem se já i můj gynekolog k sobě chovali věčně a zdrženlivě. Ptala jsem se, jestli dostal můj dopis. Řekl, že dostal, ale nečetl, a že si ho možná přečte do mé další návštěvy.

HAM (Hnutí za aktivní mateřství) mi doporučilo obrátit se se stížností o odmítnutí poskytnutí péče na lékařskou komoru, ale mně už se nějak do žádného dohadování a stěžování nechtělo, už jsem spíš žila tím, že jsem prala ty průravé věcičky na miminko, sháněla to poslední, co mi chybělo a vnitřně se připravovala na porod. Ještě jsem ale chtěla jít v rámci návštěv porodního sálu do českobudějovické porodnice a připravit personál na to, že existuje jedna matka, co chce rodit doma, a když jí to nevyjde, tak že přijde k nim, a aby jí pak hned u dveří nevyhodili.

Začátkem února jsem se tedy do českobudějovické porodnice vydala. Sepsala jsem doma jakési prohlášení o tom, že chci principiálně rodit doma a do porodnice půjdu jen v případě nouze a že bych si přesto přála být i v tomto případě přijata laskavě. Dál jsem napsala, co bych si u porodu v porodnici přála a co zas vůbec ne.

Když v porodnici skončila oficiální prohlídka interiéru, řekla jsem o svém záměru provádějící sestřičce a dala jí do ruky své prohlášení. Tvářila se dost nepříjemně, ať jí prý ani neříkám, že chci rodit doma. Když jsem se jí potom ptala, kde je v Budějovicích prodejna zdravotnických potřeb (na nakoupení materiálu k porodu), bojkotovala mi i tyto informace s odvoláním na to, že porod doma nebude podporovat. Dětská sestra v porodnici byla daleko přístupnější, mezi jiným mi prozradila i tu adresu zdravotnických potřeb, bavily jsem se o screeningách (poporodních vyšetřeních novorozenců), kolik jich je a jaká jsou, dala mi telefon na primáře novorozeneckého oddělení, abych se s ním domluvila ohledně ambulantního porodu (vlastní porod v porodnici, za několik hodin potom odchod domů) mi ale sdělila, že mohu několik hodin po porodu odejít, ale dítě mi nedají, a pokud s ním uteču, pošlou na mě policii, aby mi dítě vzala. Policii by prý na mě mohla poslat při domácím porodu i dětská lékařka a dítě by mi prý mohlo být odebráno. To jsou tedy výhledy ...

V následujících dnech jsem navštívila dětskou lékařku v Trhových Svinech a diferencovaně poučena o typech screeningů jsem se jí znovu ptala, jestli by některá vyšetření (třeba píchnout miminko do patičky a odeslat krevní vzorky do Prahy) nemohla provést ona sama. Šlo mi o to, abych ve dnech bezprostředně po porodu nemusela s miminkem jezdit do Českých Budějovic a vystávat tam eventuálně nějaké fronty na ta vyšetření. Paní doktorka byla ve věci daleko přístupnější než dříve, až mě to udivilo, nicméně chtěla ještě, abych celou věc konzultovala s primářem budějovického novorozeneckého oddělení.

Když jsem se následující den dovolala doporučenému panu primáři, nebyla jsem pro něj už žádná neznámá osoba, protože se k němu mezitím dostalo mé prohlášení, které jsem při prohlídce porodnice dala sestřičce. Prý ho konzultoval se svými kolegy. Během našeho asi tříčtvrtěhodinového rozhovoru jsem jen příjemně žasla. Z pěti prováděných screeningů nejsou všechny povinné – záleží na mně, jestli je budu chtít miminku nechat udělat, na vyšetření mohu samozřejmě přijet i později, dobré by bylo tak do 14 dnů po porodu, některá vyšetření může udělat paní doktorka v Trhových Svinech sama, ale hlavně ten postoj – „já sice nesouhlasím s porodem doma, ale vaše dítě má nárok na všechna vyšetření a my vám vyjdeme vstříc.“ O ambulantním porodu mi pan primář řekl, že pokud bude miminko zdravé, nikdo mi samozřejmě nebude bránit v tom, abych s ním třeba hned další den odešla domů.

Bylo to jako pohlazení. Paní doktorka v Trhových Svinech přijala tyto informace (resp. „požehnaní“ seshora) s potěšením a řekla, že když je to tak, že jí mohu zavolat hned po porodu, či druhý den a že se na miminko přijede podívat.

Připadalo mi to, jako když tají ledy.

V půlce února jsem začala být neklidná, cože tedy bude s tou mou rakouskou porodní asistentkou? Přijde, nepřijde? Zavolala jsem jí tedy a ona sama mi řekla, že je nerozhodná. Její rodina jí zrazuje od rizika, které svou asistenci u mě podstupuje. Ona sama má zase před očima slib, který jako porodní asistentka dala, že pomůže ženě u porodu, když jí o to požádá. Řekla jsem jí, že dosud jsem od nikoho nesehnala peníze na její zaplacení, že bych asi uspořádala sbírku po známých. Odpověděla mi, že peníze jsou to, co jí na tom všem zajímá ze všeho nejméně, že sbírku mohu udělat eventuálně až po porodu. Ať prý přijedeme na návštěvu. Pak jsme dostali chřipku a než jsme se z ní vyhrabali, byl konec února. Už nás tlačí čas (porodní termín je za 16 dní), a tak zítra pojedeme do Rakouska.

Mezitím jsem byla na další prohlídce u svého gynekologa, a když jsem mu dávala můj poslední situaci hodnotící dopis adresovaný kromě jiného i VZP a ministerstvu zdravotnictví, řekl mi, že když to bude bezpodmínečně nutné, že za mnou přijede. Ale ne na porod! Tedy asi na ty poporodní návštěvy. Překvapilo mě to, protože jsem nikdy nežádala o návštěvu přímo samotného gynekologa, přemýšlela jsem, co znamená „bezpodmínečně nutné“ a co bych dělala o víkendu, protože na svého gynekologa nemám žádné soukromé číslo. Přijala jsem to jako fakt a až zpětně si uvědomuji, že je to úžasná změna pozic, akceptace mého rozhodnutí a vyjití vstříc a jsem ráda, že jsme se dopracovali až sem.

Také VZP se ozvala – paní ředitelka z Prahy dala plnou moc paní ředitelce v Českých Budějovicích k zajištění poporodní návštěvy. Při telefonickém rozhovoru mě paní ředitelka ujistila, že můj gynekolog v Trhových Svinech mi zajistí poporodní návštěvy a o víkendu si mohu k tomuto účelu zavolat záchranku. Připadá mi sice zvláštní volat kvůli kontrolní návštěvě po porodu záchranku z Českých Budějovic a je škoda, že se možná u nás bude střídat víc ženských sester (kontinuita péče jedné osoby je vždy lepší), ale hodnotím, že

v rámci možností jsem asi dostala příslib maximálních služeb, které jsou v současné době v jižních Čechách dostupné. Nakonec zdravotnická zařízení přece jen nějakým způsobem akceptovala mou volbu rodit doma, přestala mi odepírat péči z důvodu nesouhlasu s mým rozhodnutím a dokázala se v rámci svých možností přizpůsobit neobvyklé situaci. To vše vidím velice pozitivně, jako proměnu lidských postojů a náhledů na porod doma jako na jednu z legálních možností, a z hlediska lékařské etiky vnímám pozitivně skutečnost, že lékař nakonec akceptuje pacientovo rozhodnutí, ač s ním sám nesouhlasí.

No, ještě to musím trochu relativizovat nejnovější událostí: dnes dopoledne – kde se vzaly tu se vzaly – přijely za mnou neočekávaně dvě sociální pracovnice z Českých Budějovic (tuším že z nemocnice). Smyslem jejich návštěvy očividně bylo přesvědčit mě ještě v poslední chvíli, abych šla rodit do porodnice. Že prý mohu hned několik hodin po porodu odejít domů. A když to ne, chtěly po mně aspoň slib, že nebudu rodit doma bez porodní asistentky. Řekla jsem, že bych také raději s porodní asistentkou, ale že to ještě přesně nevím. No, nakonec jsem se dohodly na tom, že když budou nějaké komplikace (ať s asistentkou nebo bez ní), že se seberu a pojedu do porodnice – tedy nic nového, tento názor zastávám totiž také. Nicméně se jejich návštěva neobešla opět bez zdůrazňování toho, k jakým komplikacím by mohlo dojít, jak budu za zdravotní problémy svého dítěte a sebe sama trestně odpovědná... Já dodávám – ano, pokud něco vědomě zanedbám, což není mým cílem (jak je na Západě situace zcela jiná – tedy v postojích). Odnáším si z této akce pocit, že zdravotníci se neustále vehementně brání porodům doma (proč vlastně?), že je možná nikdy zcela nepřijmou, ale budou je muset aspoň „trpět“ a že když se nějaká žena dnes v ČR rozhodne rodit doma a otevřeně o tom se všemi mluví, že musí velice jasně vědět, co chce, a počítat s tím, že bude muset čelit velikému tlaku svého okolí.

Tak, nám teď už jen zbývá, aby se rakouská porodní asistentka odhodlala přijít k mému porodu a aby se nám kolem poloviny března bezproblémově narodilo krásné a zdravé miminko. Držte nám palce!

26. 2. 2003

Dneska jsme byli tedy v tom Rakousku za porodní asistentkou. „Moje“ porodní asistentka mi ukázala papír, na kterém jí její asociace porodních asistentek píše, že porody doma jsou v České republice od 1. 1. 2003 zakázané. Mrzí ji to, moc ráda by u mého porodu byla, ale z tohoto důvodu nemůže přijet. Nabídla mi však, abych s celou rodinou přijela porodit k ní domů. Už jsem se viděla, jak rodím sama doma bez porodní asistentky a nebo propašovávám novorozeňátko tajně přes rakouské hranice do Čech... Zírala jsem na ten papír a ptala se, kde tu informaci vzali, vždyť ten zákon u nás přece neprošel. Volaly jsme tedy společně asociaci rakouských porodních asistentek. Řekli nám, že tu informaci mají od nějaké české ženy, která také bydlí v pohraničí a chtěla s rakouskou porodní asistentkou rodit své páté dítě a zjistila, že to právě nejde. Protestovala jsem, že ta paní byla špatně informovaná, že já mám nejčerstvější informace. Jediné, co mě z této situace může prý vysekat, je, když česká porodní asistentka Zuzana Štrometerová podá písemný dotaz na ministerstvo zdravotnictví a ono jí odpoví, že porody doma v Čechách skutečně nejsou zakázané, resp. že tenhle zákon skutečně neprošel.

Tak. Byla jsem si celkem jistá, že mám pravdu, ale jak mám tohle papírování úspěšně stihnout, když miminko se má narodit za 15 dnů, tzn. klidně už zítra? A rakouská porodní asistentka bez písemného potvrzení, že porody doma v ČR nejsou zakázány, nepřijede... Odjeli jsme domů s tím, že se to pokusíme vyřešit a že tedy zatím není nic jistého.

Čím víc jsem o tom přemýšlela, tím víc jsem se ptala, kdo byla ta žena, která chtěla v pohraničí rodit s rakouskou porodní asistentkou své páté dítě, takových přece moc není, a uvědomila si, že jsem tenkrát někdy v listopadu, když ministerstvo zdravotnictví navrhlo tento zákon, psala SOS zprávy německým a rakouským porodním asistentkám o tom, co se děje v Čechách, jaké tendence má naše legislativa. A docházelo mi, že ta žena, na základě jejíž informací rakouské porodní asistentky tvrdí, že porody doma jsou v ČR zakázané, jsem dost možná já sama. Je možné, že mou tehdejší zprávu o NÁVRHU tohoto zákona rakouské porodní asistentky interpretovaly jako fakt, že zákon bude prostě od 1. 1. 2003 platit. To jsem si tedy možná zavařila sama, resp. Rakušanky špatně pochopily mou tehdejší zprávu...

Z domova jsem ihned volala zase na to rakouské grémium a všechno jim řekla. Paní na druhé straně telefonu ale nevěděla z hlavy přímení té české ženy, nemohla mi tedy potvrdit, ani vyvrátit, zda jsem to byla já sama. Nicméně připustila, že je to možné.

Paní Štrometerová mi telefonicky potvrdila, že zákon u nás ještě neprošel, nicméně také ještě není smeten ze stolu. Každopádně v současné době v ČR asistence u porodu doma není pro porodní asistentky zakázaná. Moje rakouská porodní asistentka mi řekla, že se s písemným potvrzením od Zuzany Štrometerové v tomto smyslu spokojí. Dostane je mailem, aby to bylo co nejrychleji. O víkendu prý k nám zajede na kafe, aby si tu 70kilometrovou cestu na český venkov projela jednou nanečisto.

Uff. Tak snad jsme to snad všechno zvládli...

Jenže po krátké době přišly ještě úvahy z rakouské strany o tom, že ta jejich porodní asistentka nemá pracovní povolení v Čechách a že by z toho někdo mohl dělat zpětně problém. Čekala jsem, kdy se ozve telefon a moje rakouská porodní asistentka mi sdělí, že právě z tohoto důvodu nemůže přijít. Ale telefon se neozval.

Namísto toho jsem od ní dostala mail, že její dcera onemocněla chřipkou, a tak k nám v nejbližší době na to kafe nemůže přijet, a jestli by jí můj manžel nemohl na porod přijet na půl cesty k hranici naproti.

V úterý 4. 3. jsem šla zase na kontrolu ke gynekologovi. Chtěla jsem ho poprosit, zda by mi udělal výtěr, protože moje miminko asi nedostane po porodu oční kapičky jako profylaxi před eventuálním zánětem porodních cest. Než jsem to však stačila doříct, pustil se do mě, že dělám problémy všem, hlavně sobě a tomu miminku a že by bylo nejlepší, kdybych porodila jako všichni ostatní v porodnici. Četl můj článek na internetu, prý je to snůška polopравd a fabulací. . . Tenkrát jsem se už skutečně rozbrečela, cítila jsem, že mě tenhle neustálý boj začíná zmáhat a začala přemýšlet o tom, že bych se měla nějak začít chránit. Ještě jsem se svému gynekologovi zmínila o tom, že mě svědí celé tělo a dokonce se kvůli tomu poslední noci budím. Řekl, že by to mohlo souviset se špatnou funkcí jater a odebral mi krev. Za dva dny jsem si měla zavolat kvůli výsledkům.

Za dva dny volal pan doktor sám. Výsledky prý nejsou nejlepší, a proto by mě rád poslal do porodnice. Mám za ním prý přijít. Ve své ordinaci mi vysvětlil, že mám těhotenskou hepatózu, což znamená zhoršená funkce jater a že to může být nebezpečné pro miminko, protože placenta může dítě špatně zásobovat kyslíkem. Šest dnů před termínem prý již není důvod těhotenství udržovat, že mám jít do porodnice, kde mi porod zřejmě vyvolají. Teď prý už nejde o porod doma či v jeskyni, ale o dítě. A dal mi do ruky krevní výsledky a doporučení k hospitalizaci, se kterým jsem se měla hlásit v budějovické porodnici.

To víte, moc se mi to nelíbilo, hlavně jsem měla své pochybnosti o tom, že je situace skutečně tak vážná, ale samozřejmě jsem nechtěla riskovat, že by se miminku něco stalo. Nechtěla jsem porod doma za každou cenu.

Vzala jsem si krevní výsledky, doporučení do porodnice a jela domů, abych to všechno telefonicky konzultovala s lidmi, kteří mi v této oblasti měli co říct. Po těchto konzultacích v Německu, Rakousku a v Čechách jsem dospěla k závěru, že hodnoty jsou sice zvýšené, nicméně ne katastrofální (to naznačil i gynekolog) a že v následujících dnech půjde zřejmě jen o pravidelnou kontrolu stavu. Podle tabulek holandských porodních asistentek prý hepatóza není principiálně důvodem proti porodu doma.

Do porodnice jsem jela až druhý den dopoledne (7. 3.) naladěná na to, že se zase vrátím domů. Dokonce jsem s sebou jako alibi vzala děti. Na oddělení rizikového těhotenství mi udělali CTG, ultrazvuk, změřili tlak a pak zavolali pana doktora. Byl to příjemný starší pán a jednal se mnou fěr. Hodnoty v krvi nejsou prý vyložene alarmující, placenta je v nejvyšším možném stadiu zralosti, plodové vody je podle ultrazvuku trochu méně než by mělo být, ale podle pohmatu jí má miminko k dispozici ještě dost, jsem už na dva prsty otevřená. Celková situace prý není katastrofální, nesvědčí proti porodu doma, ale je to zdvižený prst. Nicméně, je to prý zralé a hospitalizaci, abych mohla být monitorována podle potřeby každé 4 až 8 hodin. Řekla jsem, že hospitalizaci bych nerada, že bych raději jezdila třeba denně na ambulanci kontroly. Panu doktorovi se to moc nelíbilo, mě si teď už prý nikdo na triko nevezme. Nakonec vytáhl papír na revers, řekl, že to nedělá rád, ale pokud jinak nedám, ať to podepíšu. Zítra dopoledne mám zase přijet na kontrolu.

Ulevilo se mi, že celé jednání probíhalo v klidné atmosféře důvěry, že jsem za to, co jsem chtěla, nemusela nijak vehementně bojovat, že to stačilo říct jen jednou. A cítila jsem, jak v bříšku a dole se pořád něco děje, ne pravidelně, ale víckrát za den.

Následující den v sobotu 8. 3. jsme se celá rodina chystali do Budějovic do porodnice na kontrolu. Měla jsem tam být na desátou hodinu. V půl deváté ráno mi však začaly stahy každých 5 – 10 minut, a tak jsem usoudila, že už nikam jezdit nemusíme, že se miminko dnes asi narodí. V půl jedenácté však stahy zase přestaly. Celý den byly potom nepravidelné, nepřilíš intenzivní a v dlouhých časových intervalech. Večer jsem měla v pochvě začervenale hleny. Bylo mi jasné, že se vše přibližuje k porodu, ale nedokázala jsem odhadnout, jestli jde o hodiny nebo o dny.

Ve tři hodiny v noci jsem se probudila s vědomím, že stahy jsou stále málo časté, ale intenzivnější, a šla zavolat porodní asistentku. Jak bylo domluveno, Jirka – můj manžel – vyjel, aby jí na půl cesty na hranicích vyzvedl. Měli před sebou hodinu a půl cesty. Jakmile Jirka odjel, frekvence porodních stahů se zvýšila a porod začal rychle postupovat. Z přízemí přišla Jirkova maminka, abych zatím nebyla sama. Asi ve čtyři hodiny mi praskla voda a pak už to šlo ráz na ráz. Uvědomovala jsem si, že nemohu jako vždy rodit ve stoje, protože Jirkova maminka by miminko asi samým rozrušením nezachytila, a tak jsem si klekla na připravenou postel. Následovaly tři nebo čtyři silné tlačící bolesti a hlavička byla na světě. Jirkova maminka chytila miminko za ramínka a pomohla mu na svět. Pak se z toho celá rozklepala. Bylo půl páté ráno, 9. března. Lehla jsem si, dala si miminko na břicho, slyšela, že vydává nějaké zvuky, že tedy nemá ucpanou pusinku a není třeba nic odsávat, a přikryla ho. Pupeční šňůra ještě tepala. Babička šla volat synovi, kde že je, že „už se to narodilo“. Na otázku, co že to máme, ale nevěděla. Když pupeční šňůra dotepala, zaškrtila jsem ji na dvou místech svorkami a přestříhla. S babičkou jsme zjistily, že máme holčičku. Byla vlasatá, černá a celá upatlaná od mázku, který se jí ale během několika hodin vstřebal. Pak se dostavily nepříjemné porodní bolesti k porodu placenty. V tu dobu dorazila porodní asistentka s Jirkou, pomohla mi s porodem placenty, zkontrolovala ji, mě i miminko, a zjistila, že je všechno v pořádku. Probudily se ostatní děti a přišly se podívat na novou sestřičku, holčička byla změřena a zvážena. Dalí jsme jí jméno Terezie Anna. Tím vším jsem strávili čas od pěti do sedmi hodin ráno. Porodní

asistentka mi řekla, že u nich je ženám s hepatózou ještě ten samý den prováděn odběr krve a rozbor a kladla mi na srdce, abych se informovala v porodnici v Budějovicích o tom, jestli je to v mém případě také nutné. Pak odjela a my se začali sžívat s novým členem rodiny. Odpoledne šly naše tři větší děti na návštěvu ke známé, a tak jsme si mohli trochu pospat po té probdělé noci.

Odpoledne jsem volala do budějovické porodnice kvůli těm odběrům krve a řekli mi, že stačí, když na odběry půjdu v pondělí ráno ve Svinech.

Kvůli poporodním návštěvám jsem odpoledne volala záchranku (byla neděle), jak mi doporučil můj gynekolog i paní ředitelka VZP v Českých Budějovicích. Záchraná služba však řekla, že žádnou porodní asistentku na poporodní návštěvy nemá a že se mám obrátit na svého ošetřujícího lékaře.

V pondělí ráno jsem jela do Trhových Svinů na odběry krve. Sestřička však potřebovala doporučení od mého gynekologa (naštěstí jen o patro výš), a tak jsem tam pro něj zaběhla (pomalu došla). Doporučení jsem dostala bez problémů. Řekla jsem, že už jsem porodila, a co se týče těch poporodních návštěv, buď' at' mě pan doktor vezme na kontrolu hned bez fronty, nebo at' za mnou přijede. Sestřička se zeptala, jestli jsem já i dítě v pořádku. Když jsem přikývla, pokrčila rameny a řekla něco v tom smyslu, že neví, že pan doktor na ty návštěvy prý přijet nechce. Ani mi nenabídla jít na kontrolu bez fronty.

Takže ačkoliv mě obě ředitelky VZP v Praze i v Č. Budějovicích ujistily, že poporodní návštěvy mi zajistí můj gynekolog, a on sám řekl, že když to bude nutné, že za mnou přijede, tak nakonec z toho asi nic nebude. Asi pan doktor nepokládá kontrolu rodičky po porodu za nutnou... Dnes je pátý den po porodu a ještě tu nebyl. Dětská lékařka k nám přišla ve středu 12. 3. a konstatovala, že holčička je stoprocentně zdravá.

Takže – všichni jsme živí a zdraví a nakonec se nám podařilo porodit doma s porodní asistentkou, i když to zcela nestihla. Zbývá její zaplacení – 381 EUR, tj. 12 400 korun.

*

Tím končí mé vyprávění o mých předporodních a porodních peripetiích, dál už nás zavalí běžné starosti novopečených maminek a miminek. Potěší mě, jestliže někomu dodám odvalu jít za tím, co chce, nebo naději, že něčím lze přece jen pohnout, že to není jen nesmyslný boj s větrnými mlýny, nebo důvěru v přirozenost porodního procesu a sebevědomí „být schopna porodit“.

Děkuji vám za pozornost při čtení, za zpětnou vazbu na internetu, a pokud se budete chtít ještě na něco zeptat, nebo vás bude něco zajímat – ozvěte se. Tel: 386 323 240, e-mail: Johanka_Kuca@yahoo.de

Zdraví vás *Johanka Kubaňová*

Příběh čtvrtý

MÍSTO NAROZENÍ: Č.P. 633

Martina Dbalá

„Myslíte si, že je to holčička nebo chlapeček?“ Dívala jsem se na krásnou vlasatou hlavičku a na štíhlý miniaturní nehet na palci našeho právě narozeného dítěte, které se mi choulilo na břiše do klubička, a vypravila jsem ze sebe otázku: „Holčička?“

Tak jsem se 9. 9. 2003 ve dvě hodiny v noci dozvěděla, že se nám narodila Viktorie.

Možnost přivést dítě na svět mimo prostředí porodnice mě již dlouho přitahovala, ale nevěřila jsem, že i já bych něco takového mohla zvládnout. Prostě jsem měla představu, že je to záležitost pro české indiánky a jim podobné vnitřně silné ženy, mezi něž se nepočítám.

Obrat v myšlení u mě nastal poté, co jsem se coby maminka-modelka zúčastnila mezinárodního semináře pro porodní asistentky v Porodním domě v Praze na Roztylech, kde jsem se setkala s lektorkou semináře, německou porodní asistentkou paní **Barbarou Kosfeld**. Tato velmi krásná bytost, u níž je z každého slova i gesta poznat, že nalezla své poslání na Zemi, mě okouzila. Odvahou, naprostou důvěrou v přirozené síly v člověku skryté, jistotou ve svém konání i svým humorem a svou krásou. Paní Barbara ukazovala na nás, pěti nastávajících maminkách, jak se pomocí zevního vyšetření břicha určuje poloha a váha miminka a množství plodové vody. Jediné, co k tomu potřebovala, byly ruce. Za její pomoci jsem poprvé objala svoje 30týdenní

miminko a držela je se zavřenýma očima v dlaních. Poněkud odlišný zážitek, než se dívat na nejasný černobílý a trochu strašidelný obraz při ultrazvukovém vyšetření...

O přestávce po rozhovoru s paní Barbarou jsem získala sílu k rozhodnutí, že mohu porodit dítě vlastními silami přirozeným způsobem a nepotřebuji k tomu nemocnici. Na místě jsem se domluvila s porodní asistentkou **Zuzanou Štomerovou** a s radostným pocitem jsem spěchala domů povědět tuto novinku manželovi. Ten se jen pousmál, rozhlédl se po našem zrekonstruovaném příjemném bytě a zeptal se: „Kde to bude?“ Jako zázrakem mě od té chvíle zcela opustily měsíc trvající protivné bolesti zad v oblasti kříže, od nichž mi nikdo nedokázal odpomoci. Pochopila jsem, že příčinou toho byly změny v mém myšlení. Psychický blok (strach) působil blok fyzický.

Do termínu porodu zbývaly ještě dva horké měsíce prázdnin, bylo mi nádherně a užívala jsem si svůj jiný stav. Dokonce to bylo krásné tak, že často nevěřičně vzpomínám na ty naplněné dny, kdy mě nic nedokázalo vyvést z míry a rozčítit. Přicházely mi krásné myšlenky, obrazy. Vnímala jsem, jak ve svých bocích nosím budoucí generace. Bříško rostlo pomalu, chvíli se podobalo bochníku chleba, nakonec bylo kulaté jako meloun. V pohybu mi vůbec nepřekáželo.

Těsně před termínem jsme si zamluvili týdenní pobyt v Krkonoších a tam jsme se především fyzicky připravovali na náročný porod. Můj muž mě tlačil do kopců, nosil na zádech spousty teplého oblečení (na Sněžce bylo asi 10 stupňů), tekutin a pochutin. Já jsem pořádně dýchala, spala, překonávala únavu a celé dny šlapala. Nachodili jsme velké množství kilometrů a cítili se výborně. Na kontroly jsem jezdila autobusem do Vrchlabí, kde natočili předporodní monitor. Když se blížil den odjezdu a miminko ani po 22 kilometrovém pěším výletu na Sněžku nechtělo na svět, vysvětlila jsem si to tak, že se nechce narodit ve Vrchlabské porodnici, a přesunuli jsme se do Prahy.

V Praze jsem absolvovala poslední předporodní vyšetření na Bulovce, kde jsme si při té příležitosti prohlédli CAP a přilehlý porodní sál. Půl dne jsem se vzpomínala z této návštěvy, ne proto, že se mi stalo něco hrozného, ale protože jsem ve své těhotenské zvýšené vnímavosti jednoznačně cítila, že v prostředí, kde mě svírá strach, aniž by se ještě cokoli dělo, nemohu dosáhnout vnitřní vyrovnanosti a v klidu a míru přivést na svět svoje dítě.

Šest dní po termínu vypočteném lékaři se ráno začala pravidelnými stahy po pěti minutách ohlašovat očekávaná událost. Tyto stahy se podobaly silným menstruačním bolestem, jen rozděleným na fáze bolesti (velmi krátké) a klidu, což jsem považovala za velice příjemné. Po dvou hodinách pravidelných stahů jsem zavolala paní Štomerové s dotazem, jak mám dále postupovat a zda má dnes přes den čas. Neměla. Doporučila mi dát si koupel a jít si lehnout, jestli to náhodou nepřestane. Náhodou to přestalo. Odpoledne jsem vyrazila na nákup olejíčků k porodu, jak je doporučuje paní Ingeborg Stadelmann ve své knize o zdravém těhotenství a přirozeném porodu. Obávala jsem se jen náhlého odtoku plodové vody, jinak mi nákupní procházku zpestřovaly nepravidelné kontrakce. Domů jsem šťastně dorazila, leč oleje zůstaly nakonec stejně nevyužity, protože jsem si na ně zkrátka nevzpomněla. K večeru se opět stahy staly pravidelnými, přicházely po 7–10 minutách po dobu dvou hodin, a tehdy jsem podruhé kontaktovala porodní asistentku. Abych nepůsobila jako v literatuře popisovaná hysterická matka, čehož jsem se obávala stejně jako svých příliš hlasitých projevů, nasadila jsem co nejbezstarostnější hlas a líčila průběh večera. Paní Štomerová opět poradila spánek a vyčkávání. Odhalila, že jsem nervózní (což jsem samozřejmě byla a nepovedlo se mi to zamaskovat), a doporučila mi nechat vše na miminku, které, bude-li chtít, zařídí vše tak, aby se narodilo s její pomocí doma. A nebude-li chtít, zařídí to nějak jinak. Tato jednoduchá rada mi dodala klidu, přestala jsem zuřivě přemýšlet, co bude, kdy to bude a kde to nakonec bude, a ponechala jsem vědomě věcem volný průběh.

Bylo asi půl desáté, ale spát se mi ještě nechtělo. Začala jsem klečíc na židli žehlit prádlo a při tom jsem zhruba jednou za 2–3 vyžehlená trička prodýchala stah. Při uklízení prádla do skříně jsem už více dýchala, než rovnala oblečky. V tu chvíli bylo nad slunce jasné, že jsem v procesu, který se už nezastaví. Pořídili jsme poslední fotografii sestouplého vyklenutého bříška a já si šla připravit koupel. Stahy už byly velice intenzivní a tehdy jsem si přestala myslet, že porod je nějaká legrace. Bylo jedenáct.

Ve vaně se skutečně bolesti trochu zmírnily, leč jen na pár minut. Náhle přišel jeden obzvláště silný stah a po něm se v čisté vodě objevily jakoby jemné závojíčky. Plodová voda, dovtípila jsem se. Pořád jsem minulé dny přemýšlela, kde mě opustí a jaké to bude, a ona odešla ve vodě. Velmi legrační, pomyslela jsem si a chtěla ty závojíčky začít zkoumat. Co následovalo, však nebylo legrační ani trochu. Rozhodně se mi nedařilo klidně ležet a bolesti prodýchávat. Kontrakce zesílily natolik, že jsem musela vyhledat záchranu na pevné zemi, protože bych se v té vaně asi utopila. V těchto chvílích se bolesti podobaly vlnám – přicházely, vrcholily a zase bylo chvíli bezvětrí. A já jsem byla lodičkou, se kterou si dělaly, co chtěly.

Blížila se půlnoc a nejhorší fáze porodu – přechodová. Během několika málo stahů (asi 4–5), jsem se za nejsilnějších bolestí věšela na manželova ramena a ve chvílích klidu odpočívala na dece na zemi. Tehdy jsem nechala zavolat porodní asistentku. Poté jsem jako odměnu za zvládnutou bolest ucítila na konci každé další kontrakce nucení tlačit a věděla jsem, že miminko se dalo do pohybu a porodní cesty jsou otevřené.

Porodní asistentka Zuzana dorazila v 1 hodinu. S ní přišel klid a pocit bezpečí. Ptala se, jak se cítím a jestli chci stále zůstat doma. Velmi jemně mě vyšetřila, poslechla si miminko a zeptala se, kde chceme родit. Také mi pomohla správně dýchat a za její přítomnosti jsem se pokusila více se uvolnit. Dnes si myslím, že kdyby mi bývala pomáhala po celou dobu, byl by porod kratší a já bych nezvládala bolesti tak křečovitě.

Na slavnostní vyvrcholení jsme se přemístili do místnosti, která je žlutě vymalovaná, je tam krásná nová dřevěná podlaha a velmi příjemná atmosféra. A hlavně žádní sousedi. Pořád ještě jsem se obávala, že budu alespoň nakonec přece jen křičet (kupodivu tomu tak nebylo, ozvalo se jen hlasité mručení a to bylo všechno).

Chvilí mi trvalo, než jsem objevila porodní polohu, která mi byla příjemná. Musela jsem jich vyzkoušet asi pět včetně zjevně nejhorší – klasické na zádech. Nakonec jsem seděla na nízkém taburetku, manžel mě podpíral zezadu a paní asistentka před námi rozprostírala bělostné podložky. Miminko mělo hlavičku téměř na dohled a chystalo se opustit svůj teplý příbytek. Já jsem se dotýkala jeho hlavičky a na tváři měla široký úsměv. Četla jsem, že je možné родit s úsměvem, ale nevěřila jsem tomu. Teď jsem byla před cílem devět měsíců dlouhého běhu a vychutnávala jsem si poslední minuty čekání na tajemnou bytost v mém těle.

Ale protože poslední krok bývá nejtěžší, právě v tuhle chvíli začaly postupně slábnout srdeční ozvy miminka. Zvažovali jsme možnost zavolání záchranné služby pro případ, že by byl pro miminko potřeba kyslík. Vůbec jsem necítila strach, intuice mi říkala, že teď je to pro miminko nejtěžší chvíle, a proto ozvy klesají, ale nahlas jsem se neodvážila to říct. Manžel v sobě našel stoický klid, vstal a jako by objednával po telefonu pizzu, zavolal sanitku k porodu. Na otázku, v jaké je porod fázi, odvětil, že ve velmi pokročilé. Sanitka přijela za 7 minut, ale to už jsem měla Viktorku na bříše.

Dokázala jsem ji vytlačit na jeden jediný stah, protože jsem se bála transportu do nemocnice. Byl to zážitek obrovské energie, kdy se spojily všechny mé síly se silami uvnitř mého těla, které jsem neovládala. Nevím, jak velký byl podíl kterých sil, kolik jsem musela dát já a kolik mi bylo dáno... Když se člověk dívá na právě narozené dítě, naprosto nechápe, jak se mohlo vejít do matčina těla, a už vůbec ne, jak mohlo projít do Života bránou širokou pouhopouhých 10 cm. Tento zázrak není možné pochopit rozumem, a je-li ho člověk účasten, zažívá tajemství Boží přítomnosti, protože on je se svými silami v tu chvíli pouze velmi nepatrný. Viktorka jen velmi krátce překvapeně zaplakala, a pak se bez hlesu stočila na mém bříše, kde hledala ochranu. Objala jsem ji a vnímala, jak žije, dýchá, jak je teplá, těžká a mokrá. Měla nádherně protaženou vlasatou hlavičku a voněla...

Paní asistentka šla k telefonu odvolat záchranku, ale ta už byla před domem. Paní z centrály 155 z vlastní iniciativy poslala ještě druhý vůz s lékařem, a tak se u nás za chvíli sešli dva záchranáři a jeden velmi sympatický mladý lékař. Očekávali jsme problémy, ale dostalo se nám upřímného blahopřání, pan doktor prohlédl miminko, maminku i placentu, sepsal zprávu a všichni odjeli.

Celou tu dobu jsem držela tiché, do pleny zabalené miminko na sobě a pomalu jsme se vzájemně prohlížely a seznamovaly. Viktorka si nás doširoka otevřenými očima prohlížela, zkoumala i své okolí a tvářila se klidně a vážně. Byla naprosto bdělá a hned od začátku velmi krásná. Nemluvili jsme, protože jsme neměli slova...

Poté, co jsem ji zkusila přiložit, začala okamžitě, aniž by se musela něčemu učit, silně sát. Když byla spokojená, předala jsem ji tatínkovi a šla se osprchovat. Cítila jsem se překvapivě dobře, měla jsem ze sebe radost a byla jsem šťastná, že se nám skutečně podařilo родit doma.

Pohled na prázdné, ale nemalé břicho, které se nekontrolovatelně komíhalo ze strany na stranu, mě poněkud překvapil, ale byla jsem ujištěna, že je to normální a že se děloha zavine.

Paní asistentka mi pak prohlédla porodní poranění a doporučila vzniklou trhlínu sešít. Dokonce jsem si mohla vybrat, zda sešít, či nesešít, umrtvit či neumrtvit, šít hned nebo za dvě hodiny. Uznala jsem, že rozumnější bude nechat se ještě chvíli trápit, protože bych asi nedokázala týden ležet, aby se poranění zacelilo samo. Ale proceduru jsem oddálila, jak to jen šlo.

Potom nám paní Štrometerová oblékla Viktorku, zabalila ji do zavinovačky a předala nám ji jako křehký voňavý dárek s mašlí. Nejkrásnější dárek, jaký jsme kdy dostali... Nemohli jsme se vynadávat na toho miniaturního dokonalého človíčka, který uměl zívát, kýchat, kašlat a protahovat se úplně jako dospělý. Přestože byly asi 4 hodiny ráno, necítili jsme vůbec únavu.

Pak nadešel ten hrozný okamžik – operace šití. Statečně jsem se opravdu nechovala. Třásla jsem se tak, že ubohá paní asistentka měla hodně práce s tím, aby sešila, co bylo třeba a nešila něco jiného. K tomu mi celá ta situace připadala zcela absurdní: operace doma v mé vlastní posteli, takže jsem se střídavě smála, omlouvala se a hroutila (samozřejmě, že to nebylo tak strašné, jak zde líčím, ale šití mě od dětství děsilo). Znatelně vyčerpaná paní Štrometerová nás opustila s posledními radami nad ránem v půl páté a my se chystali poprvé jako rodina jít spát.

V hodinu, která následovala, když za okny svítalo a my byli najednou úplně sami, jsem se rozplakala. To, co se té noci stalo, bylo příliš krásné a příliš silné. Usínali jsme až ráno a ty dvě sladké hodiny spánku jsem držela v objetí naše miminko, protože jsem se od něj ještě nedokázala oddělit ani na malou vzdálenost.

Až do porodu bylo naším nejsilnějším společným zážitkem doprovázení babičky, se kterou jsme léta žili ve společné domácnosti, k bráně smrti. Protože jsme babičku nenechali odvézt do nemocnice, směli jsme se stát svědky přirozeného procesu umírání, které trvalo deset dní, během nichž se tvář naší devadesátileté babičky stále více rozjasňovala a nabývala důstojnosti, až babička s klidným výrazem v sedě a při vědomí odešla. Babička zemřela doma na tomtéž místě, na kterém jsme o dva roky později přivítali na světě Viktorku. Kdo nezažil posvátnou atmosféru, která obklopuje v klidu umírajícího člověka, těžko si umí představit, oč zůstává ochuzen.

První rodinný den probíhal velmi klidně, Viktorka hodně spala. Paní Štromerová nás přišla navštívit k večeru. Vše se zdálo být v pořádku, až na to, že se miminko dosud nevyčuralo. Opatrná paní asistentka vyslovila podezření, že by nemusely fungovat ledviny a mohl eventuálně hrozit toxický šok. Abychom si byli jistí, že jsme opravdu nic nezanedbali, vypravili jsme se 20 hodin poté, co se Viktorka narodila, na dětskou kliniku v Praze-Motole. Obdivovala jsem se podruhé, protože vstát, obléknout se, vzít s sebou stále ještě nachystanou tašku do porodnice (kdyby si nás snad museli v nemocnici nechat), nosit miminko a cestovat autem, byl pro mě výkon velmi náročný. Navíc jsem se obávala nepříjemného přijetí.

Tak se stalo přesně to, čemu jsme se při volbě místa porodu chtěli vyhnout: oslnivé světlo, lékaři v bílém, přístroje... Zajímavé je, že jsem to tušila předem, že se nám to stane, prostě mě ta myšlenka napadla, ale hned jsem ji zahнала. Přijala nás starší paní lékařka, která byla naším příchodem vyvedena do té míry, že stála v nejbližším místě ordinace, vůbec se nehýbala a nechala za sebe hovořit sestru. Nejprve jsme museli vysvětlit, proč jsme nejeli do porodnice na novorozenecké oddělení, poté jsme Viktorku rozbaliли a svlékli a paní doktorka ji prohlédla. Najednou se změnila atmosféra v celé té přesevětlené chladné místnosti, protože tím, jak se lékařka, zvyklá na starší děti, dotýkala toho před pár hodinami narozeného tělíčka, přešlo na ni něco z toho odlesku nebe, který v sobě čerstvě narozené děti nesou. Paní doktorka zcela změnila chování, stala se něžnou a mateřskou, domluvila s lékařem konajícím službu vyšetření ultrazvukem a odeslala nás do vyšších pater nemocniční budovy. Když přistál náš výtah a my jsme otevřeli dveře, chodbou za prosklenými dveřmi k nám vlála postava nesmírně zajímavého vzezření. Pan doktor s dlouhými vlasy, rozepnutým pláštěm a zářivým úsměvem nám připlouval otevřít dveře!

„*Tak vy jste rodili doma? No to jste teda dobrý!*“, hlaholil upřímně. Tak proběhlo docela dobře obávané setkání s představiteli klasické medicíny. Na ultrazvuku jsme miminko opět rozbaliли a podle mohutného pramínku moči shledali, že ledviny i močové cesty jsou funkční. Žoviální pan doktor přesto ultrazvuk provedl, pobavil nás několika historkami, svěřil se, že očekává narození třetího potomka (prý dárek synkovi k osmnáctinám) a že půjde hned ženě zavolat domů, co se mu ve službě přihodilo. Se zprávou, že je vše v pořádku, jsme ještě jednou zašli za první paní lékařkou a se zcela zdravým 22 hodin starým novorozencem dorazili nesmírně znaveni o půlnoci domů. Tohoto „zbytečného výjezdu“ jsem nelitovala, ač nás stál dost sil a byl velmi výrazným zásahem do našeho mírem naplněného prvního dne s Viktorkou. Vnímala jsem ho jako maličký krůček k proměně ve smýšlení některých lékařů, potažmo tedy ve zdravotnictví jako takovém. Též paní Štromerová naše zážitky vnímala jako posilu ve své obtížné práci samostatné porodní asistentky.

*

Jsem šťastná, že jsem si směla vychutnat průběh svého prvního porodu zcela v režii přírody. Nevím, jaké zážitky by mi připravili lékaři v porodnici, třeba by vůbec nebyly tak špatné, jak jsem se obávala, ale třeba ano.

Nechtěla jsem mít první špatnou zkušenost, také proto, že by to mohla být má zkušenost jediná.

Během porodu jsem zažila naprostou harmonii v tom, jak dlouho trvaly chvíle bolesti a chvíle mezi stahy, kdy se nedělo a nebolelo vůbec nic a mohla jsem odpočívat. Mám pocit, že přirozený porod je každé ženě „ušitý přesně na tělo“ jak do své délky, tak i do intenzity bolestí. Když se do tohoto procesu nezasahuje zvenčí a nenaruší se jemná hormonální rovnováha, lze prožít přivádění (možná též převádění) dítěte na svět jako chvíle naprostého souladu sebe sama s přírodou. A takové okamžiky stojí v našem dnešním neharmonickém světě rozhodně za to.

Příběh pátý

MY, ANDĚLÉ, JEŠTĚ NEŽ SLÉTNEME NA ZEM DOLŮ

Klára Meisnerová

Je 11. července den před úplňkem. Milujeme se s neuvěřitelnou silou. Moje tělo chce podvědomě strašně moc otěhotnět. Říká mi to nějaká mne do té doby nepoznaná síla silnější než já. Někáká bytost se strašně moc chce narodit.

Jsem těhotná a jsem opět ve stejné situaci jako už třikrát před tím. Je to s člověkem, se kterým necítím, že je to na celý život. Už třikrát jsem šla na potrat. Když mít dítě, tak s člověkem, se kterým cítím, že k sobě patříme. Stojím počtvrté před stejnýma dveřma a nevím, chci-li je otevřít. Ptám se hluboko uvnitř, cítím-li, že si chci nechat dítě opět vzít. Čistá odpověď: NE, není tam toho ani náznak. Můj největší životní strach, že budu s dítětem sama. Nikdy jsem nechtěla opakovat to, co se dělo mně. Naplnil se můj největší životní strach. Ležím v klubíčku. Jsem milenkou bratra člověka, se kterým jsem teď dva roky žila.

Cítím pocit ztráty vlastní hodnoty, cítím že jsem děvka, i přes to, že jsem ti to řekla hned na začátku, nedokážu se nikomu podívat do očí, nedokážu jít po cestě rovně, všem se vyhýbám, mám pocit, že mě začali všichni nenávidět, a přitom jsem se začala nenávidět sama.

Slabej, tichej, ale silnej hlas mi říká, že se chce narodit nějaká bytost. Slabej, tichej, silnej hlas se ve mě pere s mým strachem. Už počtvrtý? Co se mi to snaží říci? Stojím před těma dveřma a říkám si, dobře, otevřu je a půjdu se podívat, co je za nima. Začíná další cesta do neznáma. V tomto případě bolestná.

Odlítám. Já teď jedu, říkám. Musím od všeho odstoupit a podívat se na to, co se děje a říct si, kde teď stojím a co chci a co nechci.

Než se vzneseme a opustíme zemi mému srdci tolik drahou, krajinu mé duše, říkám si v duchu: There is only love, Tommy, there is only love. Přistáváme a já si říkám – můj úkol je teď projít skrz vlastní stín. Zaujměte příletovou pozici, říká kapitán letadla.

Můj strach být matkou. Odchod mojí vlastní mámy, když mi bylo devět. Nemám mateřskej vzor. Můj strach ze zodpovědnosti, z usazení se, z toho, že k dítěti nebudu mít vztah, že to neucejím, že mě to nebude bavit, že mi to bude vadit, že nebudu mít trpělivost, z toho, že mi skončila radost.

Jsem v Dobřichovicích a mám návaly strachu. Aničko, potřebuju pomoct, říkám. Na tohle sama nestačím. Půjdu za tou tvojí Ivanou.

Jsem u Ivany. Uvádí mě do mého prenatalu. Narodila jsem se v sedmém měsíci. Po porodu mě odnesli, máma mě měla poprvé v ruce po třech týdnech, byla jsem v inkubátoru, nekojila mě. Beru si zpátky sílu, která mi patří. Budu tady tak dlouho jak budu chtít, narodím se ve svém vlastním čase. Jsem znovu v bříšku, znovu se rodím a přicházím na svět, piju mateřské mléko. Co ten čas v inkubátoru, co tam probíhalo, ptá se Ivana. Nevím, nejsem tam, nemůžu se tam dostat.

Včera jsem byla v místnosti, kde jsou inkubátory. Hned jak se otevřely dveře, se mi udělalo tak strašně smutno, pocit totální opuštěnosti a ztráty pocitu bezpečí kolem sebe. Koukám, jak tam ležej ty malinký myšičky a máchaj kolem sebe ručičkama a nožičkama, hrozně brečej a nemaj na celým světě vůbec nic, co by jim dalo pocit blízkosti, bezpečí. Proto jsem se od malinka tak strašně ráda tulila a mazlila. Měla jsem pejska. Proto tak miluju, když jenom ležíme stulený do klubíčka.

Dále u Ivany napojení se na sílu kořenu, která mi chyběla. Root chakra. Několik týdnů mi trvalo to zpracovat. Jeden víkend jsem v Dobřichovicích byla sama, a už od rána mám nesnesitelnou úzkost, asi největší za celou tu dobu, sahám po různých knihách a časopisech a čtu a čtu a podvědomě a vědomě hledám radu, co mám ve svém životě dělat. Najednou si uvědomím tu směšnost toho, knihu zahodím a říkám si, ty, jo, co to tady dělám? Zastavím se. Sedím před krbem a v zádech cítím, jak mě pronásleduje můj největší životní strach. Otočím se a podívám se mu do očí. Zasměju se tiše pro sebe – ale vždyť já můžu úplně cokoli na světě. V ten moment strach zmizí. Sahám po sošce Šivy, která tančí pro radost a vítězí nad zlem a zapaluju velkou svíčku. Dýchám a čistím se.

Najednou mě napadne, ale vždyť já můžu úplně cokoli, vrátím se zpátky. Nechci být jinde, než si ty. Tak zvednu telefon a hned ti to volám. Fakt?, říkáš dojatě, to je nejlepší zpráva na světě!

Jedu zpátky a je to hodně rychlý. Ne, necejím to. Nedokážu s tebou bydlet, spousta věcí je nevyčištěnejch, necítím se tu dobře. Plus nenávisť tvojí ženy a syna. Tady nebudu. Padl na mě poprvé silný, čistě zvířátkovský instinkt bezpečně zahrnout. Musím se fyzicky držet, abych nezačala stavět hnízdo z naplavených klacků. Nebudu ani u tebe ani u Toma. Ahoj, odjíždím, nemám čas, čistěte si vaše nevyřešený záležitosti, jestli chcete, to je vaše práce, ne moje.

Probudím se do ticha noci. Pocítím do té doby nepoznané. První kapička plodové vody. Okamžitě dostanu posvátnou náladu. První kontrakce téměř v zápětí. Poslouchám ptačí zpěvy. Je krásné svěží ráno. Půjdu na naši poslední společnou procházku užít si to a rozloučit se se stavem, kdy jsme jedno. Jdu podél řeky, se mnou Paša, a užívám si každou vteřinu.

Vrátím se domů, moje porodnice jsou už tady, prohlédnou mě a řeknou – ano otvíráte se. Máte před sebou dlouhou cestu, my teď odjedeme a vrátíme se večer. Hurá. Všechno vychází tak jak sem si opravdu přála, být při porodu sama, mít hluboký klid, naprosto se ponořit do toho zázraku. Moji přátelé, u kterých žiju, ten den ráno odjíždějí pryč. Ideální načasování. Cítím, že miminko přichází ve svém vlastním čase, tak jak si přeje.

Jsem sama v domě, jedinou společností jsou mi zvířátka, které moc miluju. Většinu dne trávím tím, že se pohybuju po domě. Vařím si kuřecí polívku. Procházím různými fázemi otevírání se. Ráno jsou stahy takové, že je to na tu procházku. Ve 3 až 5 minutových intervalech, lehké. Postupně zesilují. Přicházejí ve vlnách. Celý ten čas trávím na moři. Pluju a přichází vlna za vlnou. Na vrcholu každé jednotlivé vlny, a bolest je to celkem intenzivní, si říkám – tato bolest pomine, a už teď pomíjí as we speak. Přijde další fáze, kdy jsou stahy na tři doby. Síla číslo 1 – silné, číslo 2 – strašně silné, číslo 3 – Bože, taková bolest existuje? Jako by ve mě někdo otáčel klíčem 1, 2, 3. Průběžně měním polohy. Dýchám, kroužím pánev, pohybuju boky, uvolňuju se na balonu. Přijde další fáze. Síla jen jedna, stah dlouhý, intenzita silnější než trojka u předchozí fáze. Jediné, co mi tady pomůže ulevit, je být na všech čtyřech, horní polovinu těla si vyvést na balon, jen viset, z hluboka dýchat. Jsem na otevřeném moři, trosečník, jeho bezvládné, odevzdané tělo je smýkáno vlnami, dělají si s ním co chtějí a pomalu ho sunou ke břehu.

V této fázi mě opět zastihnou moje porodnice. Je asi 9 večer. Výborně, říkají, udělala jste takový kus práce, už jsme na 4 centimetry otevřena. Bože, říkám si, co je ještě přede mnou (plné otevření je na 10 cm)? Můžeme teď zůstat s vámi, jestli si přejete, anebo přijedeme v noci. Raději budu sama, říkám, půjde mi líp napojit se. Odjíždějí. Do půlnoci jsem sama, vše se stupňuje, délka a intenzita stahů. Přijíždí drahá Jenne. Krátce poté volám. Už, říkám, jedte. Jsou tu do půl hodiny. Přicházejí právě včas. Intenzita bolesti dosáhla stupně, který už bez pomoci nezvládám. Jsem sakra ráda, že mám pomoc. Moje tělo je v jedné křeči. Jste úplně ztuhlá, říká moje bába. Máte úplně ztuhlá ramena, zadek, pochvu, pokoušejte se vědomě uvolnit. Pomáhá mi uvolnit se. Ano, už to nacházím, už se dokážu uvolnit i v této bolesti. Sedím zrovna ve dřepu, a cítím, že to začíná jít. Nahmátnu hlavičku asi dva centimetry od světa. Výborně. Mám chuť si to tam nahřát, říkám. Tak si dáme vanu, navrhuje porodnice. Vanu, kterou jsem si šetřila v záloze celý ten čas, na dobu, kdy to opravdu nebudu zvládat. Ale rodit tam nebudeme, říká, jenom se nahřejete a vrátíme se do pokoje. Vlezu si do vany, topení běží, a okamžitě se mi udělá tak dobře. Celá se uvolním, sprchuju se v zátylku a horní polovinu těla, jsem ve dřepu, je mi tak dobře. Během krátké chvíle pocítím poprvé silnou potřebu na tlačení, jeden stah, mohutný, cítím, jak se to fakt hrne, má to teď ohromný odpich, a já cítím, že během krátké chvíle porodím. Tak už vylezte, říká moje porodnice. Ale ne, říkám smutně, teď ne. Tady porodit nemůžete. Je tady moc zima a vana je moc malá. Smutně, přesmutně vylezu. Něco se stalo. Je to jako když vás někdo vyruší, když se zrovna milujete. Vracím se do pokoje. Je tu teď se mnou Jenne. Stahy polevily, ale jsem přesvědčena, že se napojím zpátky. Cítím jak to jde krůček po krůčku, pomaleji, ale jde. Od vany uplynuly asi dvě hodiny. Když se konečně začínám opět napojovat, říkám Jenne, teď bych chtěla umět přist. (Jako Šíma, která, když rodila, předla). V této chvíli se opět otevírají dveře, dovnitř vcházejí obě porodní asistentky a říkají – rada starších se rozhodla, že je situace na porodnici.

Když tohle řekli, zastavil se mi porod. Vy máte strach, říkám. Ano, poslední dvě hodiny mám strašnej strach, říká moje porodnice. My jsme ale blbí, říkám. Pomůže vám, když vám napíšu, že je vše na mojí vlastní odpovědnost a přání? Strašně moc, říká. My sme ale blbí, říkám znovu, myslela jsem na to předem, ale zapoměla jsem na to. Naprosto chápu důvod jejich strachu. Žijeme v době, která je taková a maková a současně všeobecné povědomí o skutečném stavu věcí je nulové. Pozice porodních asistentek je jaká teď je, totiž z pohledu medicíny jako by to byly baby, co ohrožují na životě mimina a matky.

Když se moji přátelé, u kterých žiju, dozvěděli, že budu klidně rodit sama, zavládla panika. Doprdele, říkám si, tak takhle mi to tady už nepude. Jako by nebylo jediný místo na světě, kde to můžu udělat. Kromě toho jít tady někam do lesa nebo do Berounky, ale to se mi nechce. Tak si seženu porodní bábu. Objevila se mi v hlavě paní Štomerová. Potkala jsem holku, která s ní rodila. Dala mi její dotazník – první veřejný průzkum o lidech, kteří rodí doma. Nikdy jsme se neviděli. Vím, že chce zakládat porodní dům a chodí k porodům doma. Zkusím ji. Setkali jsme se a vzájemně jsme se líbili.

Stejně je to zajímavý kolečko, paní Štomerová. Chtěla jsem rodit úplně sama. Důvod? Hlubokej vnitřní klid. Hluboká jistota, že moje tělo, který nikdy předtím nerodilo, bude vědět naprosto přesně, co dělá a miminko taky. Příroda není blbá. Jak to dělaly indiánky a černošky? Zároveň jsem otevřená té možnosti, že tento pocit se mi změní. Stojím před tím, co je dosud nepoznané, a v tomto případě je mi to vzrušující, těším se, jsem zvědavá jaký to bude, těším se až uvidím, kdo to je. Jsem otevřená tomu, že vůbec nevím, co budu cítit, a možná, že budu hodně ráda, když mi bude někdo nablízku. Koho bych chtěla, když už? Někoho, kdo je naprosto vyčištěnej.

Během porodu se mi ozvala Jenne. Chci-li, aby přišla. Odepisuju – if you feel like it you would be more than welcome. I would love to, she says.

Vracím se zpátky do vany, chci být úplně sama a znovu se napojit. Stahy polevily, mezi nimi delší intervaly. Strávím tam dlouhý, předlouhý čas a k ničemu to není. Vylezu z vany. Začala nám tu přezajímavá diskuse, ale přestal porod. Vejdu k porodnicím do pokoje. „Tak si tady právě říkáme, jestli nemáme jít dělat někam do kanceláře,“ říká paní Štromerová, „jestli funkce porodní asistentky není úplně na nic, jestli víc neškodíme, než cokoli jinýho.“ „Vážně? Tak daleko jste došla?“, říkám. „Ano, teď to tady zpytuju.“ „Já si tak strašně vážím toho, co děláte,“ říkám. „Fakt?“ říká.

Dohodli jsme se takto. Porodnice se šly projít k řece, vrátí se za hodinku a uvidí, jestli se jejich odchodem něco nezmění. Nezměnilo. V deset hodin ráno mi řeknou, že jako porodní asistentky udělaly všechno co mohly, já taky, že doporučují porodnici, rozhodnutí je na mě, a že přejí, abych udělala moudré rozhodnutí. Hodně štěstí, na shledanou. Až do jejich odchodu jsme já i miminko v pořádku.

Následující čas trávím sama, Jenne je vedle v pokoji, jsem unavená, ale pořád mám víru, že se tam dostanem. Tento čas je jediná fáze porodu, která je mi nepříjemná. Je to bolest, která k ničemu nesměřuje, není v ní pohyb, je mrtvá. Kontrakce jednou za dlouhou dobu, strašně silné, pocit na tlačení, ale vůbec nic se nehejbe. Je to jako zvracet na sucho. Zasekli jsme se. Tak holka, říkám si, teď ti nezbejvá nic jinýho, než se totálně napojit na miminko. Je v pořádku? Poslouchám. Je strašně tichý. Znejistím. Vstanu a jdu na chodbu. Jenne ve stejný okamžik jako já došla ke stejnému závěru. Jedeme. Jsou tři odpoledne. Voláme sanitku. Je tu do minuty.

Odmítli Jenne vzít se mnou do sanitky. Jede taxíkem. My se řítíme přes rozmlácené silnice. Strašně.

Na příjmu v Podolí. Byli milí, nic nekomentovali, napojili mě na monitor, já se do toho kroutím bolestí. Křičej na mě, že se mimi nedaří dobře. Po chvíli přijde usměvavá sestra a řekne – dyť to tady nemáte dobře nasazený. Upraví dráty a říká, že je všechno dobrý. Prohlédne mě doktorka, řekne, že tam mimi není ještě dobře natočený a že mě teď odvedou do pokoje a lehnu si na pravý bok, aby se dotočilo. Se samotným porodem bych chtěla počkat na Jenne, říkám. Než stačíme cokoli udělat, do sálu vtrhne doktor. Představí se: Já jsem Krofta. Nejdřív mi bolestivě, bez jemnosti vrazí dovnitř prsty a pak říká, tak jedem. Počkejte, říkám, nikam nejedem. Ještě než tady otočíte tím kohoutkem (infuze s oxytocinem – na posílení stahů), říkám, chci se zeptat na pár věci. Necháte mě během porodu volit polohy, co nástřih, přikládáte miminko hned po porodu nahé, necháváte placentu volně vyjít, necháváte dotepat pupečník? Odpověď: co si myslíte že jsme?, samozřejmě že ano, pokud nenastane patologická situace.

Cokoli budete dělat, chci, abyste mě informovali předem.

Otočej kohoutem a jedem. Okamžitě mě uvalej do klasické medicínské polohy v leže, nejbolestivější polohy k rození, přijde stah, já vyskočím a říkám, tak to ne, takle neporodím. Otočím se k nim zády a kleknu si. Vylitnu jim z drátů. Do sálu přichází Jenne. Vraťte se do původní polohy, křičej. Naklopěj mi to do sedu a nohy skrčené až k zadku, takže je to fajn. Křičej, že je krize, že se mimi nedaří. Naštěstí mezi sebou mluví. Kleště!, velí Krofta. Jaký kleště?, křičím. Žádný nebudou, nechci je, dejte mi proboha šanci! Nekecejte nám do toho, já jsem tady doktor, já rozhoduju! A já sem tady matka a já rodím!, odcházím!, křičím a zvedám se. Jenne vstup – porod právě začal a miminko je v pořádku, není důvod, proč použít kleště. Doktor koukne na monitor a řekne – dobře, dobře, vlastně je mimi v pořádku. Ale dělejte, dám vám poslední šanci. Jestli neporodíte co nejrychleji, půjde kleštěma. Toto tempo mi po předcházejících 35 hodinách vyhovuje. Ženeme to, všichni na mě křičí. Provedu nástřih, říká asistentka doktora. Jakej nástřih, křičím, žádný nechci, není důvod, nechte mě bejt, dejte mi proboha šanci! Jenne vstup – není důvod provádět nástřih. Dobře, dobře, neprovedeme ho. Miminko je asi na čtyři stahy venku, okamžitě přestřihnou šňůru, mimi na chvíli zmodrá, nesou ho pryč, nedaj mi ho, rvou ze mě placentu za pupečník. Doprdle, co to děláte, řvu na ně. Dejte sem to dítě, co mi to děláte, vy kretění! Nemluvte nám do toho, my rozhodujeme!

Mimi mi konečně daj. Po době, která se zdá jako věčnost. Beru si ho k sobě, rozbaluju ho z hadrů a říkám, tak ukaž miláčku, co jsi? Tak ty si holka, no to je skvělý, ja si myslela, že budeš kluk. Narodilo se mi zlatý dítě. Zářilo hlubokým klidem. Obrovským očima si prohlíželo svět. Bylo naprosto hladoučké bez jediné vrásky, bez jediného náznaku znepokojení. Narodilo se mi zlaté dítě, které tohle všechno zvládlo s takovým klidem. Koukáme s Jenne jako u vytržení, je to posvátná chvíle, a já říkám – tak to je ta bytost, co se tak strašně moc chtěla narodit. To je taková odměna.

Dítě vám teď odneseme do inkubátoru, vy půjdete na oddělení a kojit budete, až vám řekneme. Jakej inkubátor a proč? Miminko by byla zima, říkají, to my tady děláme se všema! Nikam ji neneste, zůstává tady se mnou! Já jsem ten nejlepší inkubátor na světě! A kromě toho odcházím domů. Vy můžete, dítě však zůstává. Z jakýho práva? ptám se. Z našeho práva, říkají. Nejsem právník a tak se dohodneme o možnosti nadstandardu – být v pokoji sama s dítětem, 1 700 na noc. Všeobecná zdravotní pojišťovna, které platím jako úlitbu systému, ve

který nevěřím, není to můj svět, k doktorům nechodím, léčím se jinak, pojmenuje základní životní potřebu být po porodu s miminkem sama nadstandardem a člověk platí jak mourovatej.

Když se narodila, vážila skoro 4 kila. Nevešli jsme se jim do tabulkové hodnoty o přirozeném úbytku na váze (10%). Každý miminko má jinou zásobu z břicha, říkám, a některý nepotřebují jíst tolik. Nechám to naprosto na ní, kdy mi řekne. Když do rána nepřibere, sdělí mi večer, tak ji budeme dokrmovat. Tak vám to ukážu, že když ji budu budít a kojít ne, když má hlad ona, ale když vy chcete, tak se vám do rána vejde do tabulky. A tak se i stalo. Kojím celou noc jak o závod. Prsa se mi do rána nalejou tak, že jsou veliký jak melouny. Později ztuhnou na kámen. Když teď odsťíkám, říkám si v duchu, tak si budou myslet, že mimi chce ještě víc, a naruším si přirozenou tvorbu mlíka. Nechám to na nich. Nic s nima nedělám, jen je nahřejvám a přeplněná prsa si sama zvolna odkapávají. Tečou mi celé řeky mlíka.

Po odběru testu na vývojové vady z paty přišly tři vážné obličejce a říkají – test byl v pořádku, ale bezprostředně po něm ztratila na chvíli celkové svalové napětí a barvu. To se asi lekla, říkám. Nezdá se nám to, říkají, to se normálně neděje. Trochu mě znejistili. Zůstáváme na pozorování. Celý den a noc a ráno chodí doktoři a prohlížejí ji. Vše v pořádku. Ráno mi řekne pediatr, vše v pořádku, ještě provedeme ultrazvuk hlavy. Rozhodně odmítám, říkám. Jestli s ní něco je, oběhám si to později, ale ve čtvrtém dni jejího života v žádném případě! Prosím vás, tady není prostor pro diskusi, já jsem tu doktor, já rozhoduju. Nedohodneme se?, ptám se. Ne. – Fajn, tak já du volat, říkám. – Tak volejte. Volám, this is the emergency. Radím se, co můžu dělat, jaký mám právo. Podepište revers, nabízejí. A když mi to odmítnou? Tak zdrhejte. Tak já ZDRHÁM.

Běžím zpátky do pokoje, nikdo tu už není. Horečně volám o pomoc. Třetí člověk mi vyjde. Mám sbaleno a jsem připravená běžet. Přijde sestra a ohlásí, že za chvíli přijde paní primářka. Jsem teď už v klidu, mezi tím mám v ruce kontakt na právníky. Paní primářka Černá řekne v klidu, že to vypadá, že je vše v pořádku, že ochabnutí svalového napětí se u novorozenců stává, a ať se pozítří přijdu překontrolovat. Můžu jít.

O strachu o nás, v nás, o pomoci, která je fyzickým a psychickým terorem, o vlastní zodpovědnosti, o instituci autority.

Naprostý nerespekt. Porušili každou jednotlivou věc, na které jsme se předem dohodli. Naprostý nerespekt k tomu, že jsem to já, a ne oni, kdo rodí. Nemáte nám tady do toho co mluvit, byla jejich nejčastější věta. Je lékař autoritou, která ví lépe než já sama, jak rodit? Druhá nejčastější je pro jistotu, kdyby náhodou. Kdyby náhodou nastala patologická situace. Celé těhotenství a rození zdá se být potenciální patologickou situací. Věci se dějí tak, jak se dějí, a mají k tomu svoje důvody.

Ze zázraku stvoření a zrození je ve špitále teror děs a běs.

Rození života přeměněno na rození k smrti. Poselství příchodu na svět je, že žít je strašné.

O matku nejde, jde o to pomoci dítěti. Jejich pojetí pomoci je mi však psychickým a fyzickým terorem. A oni jsou opravdu hluboce přesvědčeni o tom, že je to pro nejvyšší dobro. Neuvědomují si, co svou pomocí způsobují. Hluboké narušení základních věcí života.

Naprostý nerespekt k individuální situaci každé jednotlivé rodičky, každého jednotlivého miminka a jejich vzájemné komunikace.

Pojetí novorozence jako svéprávné bytosti, která ví naprosto přesně, jakým způsobem přichází na svět, jakým způsobem probíhá těhotenství a porod, komu se narodí, je neviděné. Naprostý nerespekt ke světům mezi světy, kterými miminko i maminka procházejí po porodu, neposkytnutí k tomu uzpůsobeného neinvazivního prostoru, kde by byl zaručen maximální klid a soukromí, psychický prostor pro klidný přechod z jiné planety, z vesmíru, z kterého přicházíme a do kterého odcházíme.

„Vypadala jsi jako lvice, která jim jde vyrvat svoje dítě“, řekla máma poté, co mi oznámili, že je mimi divné.

Rození je jemná psycho-sexuální záležitost. Přirozený porod od slova příroda. Příroda v nás. Ale na napojení na ni se už skoro zapomnělo. Jak daleko se lidé dostali od kontaktu sami se sebou, s přírodou v nás a kolem nás?

Kdo v současné době přijímá vlastní zodpovědnost za to, co se mu děje? Málokdo. Většina lidí se cítí být obětí podmínek, do kterých se narodili, a za celý život se nehne z místa. A kolik generací už to má? Bytostný strach ze změny, z pohybu. Změna je ztráta jistoty, známého prostoru, vyžaduje po člověku vyjítí, exodus ze všeho, co až dosud znal, cestu nepoznanou, vyžaduje otevření se nepoznanému a uvítání ho jako možnost

něčemu se naučit, rozšířit si kruhy vědomí. Proces přeměny bývá bolestivý. Je to však bolest porodní. Je to bolest směřující k životu. Je to ozdravná bolest, ve výsledku posilující.

Většinová mentalita je taková, že lidi předali svou osobní zodpovědnost za to, co a proč se jim děje, do cizích rukou. Tak vznikla instituce autority. Jako by nikdo nebyl doma. Sám v sobě, ve svém těle, ve své mysli, ve svém duchu. Kdo je zodpovědný za moji bolest, nemoc, život, smrt? Já, nikdo jiný!

Když se narodila, pocítila jsem nejvyšší duchovní orgasmus a hlubokou, hlubokou lásku k ní. Otevřely se ve mě dveře, o kterých jsem nevěděla, že je mám.

Stereotypy myšlení. Neposlouchají, neslyší, nemohou slyšet. Stereotypy myšlení fungují jako záklopy na uších. Rozhovor pak vypadá tak, že člověk něco říká a druhá strana odpoví naučeným způsobem svého myšlení, jeho mysl není přístupná jinému pohledu než jeho vlastnímu, či obecnému, vžitému, rozhovor proto není možný. Možný je jen tehdy, jsou-li obě strany otevřené, připravené živě naslouchat a jsou-li ve svém středu.

Tak například Hořovice. Volala jsem tam před porodem a mluvila s nějakým doktorem. Uvažuju o porodu doma, říkám, a chci se vás zeptat, jestli k vám můžu přijet, kdyby se něco dělo. Reakce – porod doma?! Nechceme s vámi mít nic společného! Zaříd'te si to někde jinde! A to je v současné době jedno z mála míst, kde jsou doktoři takzvaně otevření k jiným než medicínským přístupům.

Jít-li rodit do porodnice, tak v doprovodu někoho, kdo je naprosto vyčištěný, a s dobrým právníkem. Ted už vím, že byly porušeny moje práva.

Nejsem bohatá. Porod mě přišel na 16 000. Ale jsou to jedny z nejlépe investovaných peněz mého života. Je čas hojnosti. Hojnost člověk má i když peníze nejsou. Peníze budou padat z nebe.

It happened to us because we can take it, napadlo mě okamžitě.

Naprostá neinformovanost o škodlivosti jistých procedur. Tahat miminko, které je v pořádku, kleštěmi? Provádět miminku ultrazvuk hlavy ve čtvrtém dnu života, kdyby náhodou bylo divné? Očkovat pár dní po narození? Píchat miminko jehlou a zjišťovat, jestli mu náhodou není to nebo ono?

Zaměření na patologii, na smrt, strach ze smrti a snaha se jí za každou cenu vyhnout. Věci umírají ze svých vlastních důvodů, mají svou vlastní inteligenci. Prostor pro život tu není.

Společnost se nemůže začít uzdravovat dřív, než se na svět začnou rodit děti čistým lidem a čistým způsobem.

Omývám tě, miláčku, ve svém mléce. Chutná po medu. Piju červené víno a hrozny. A jablonové květy.

Je to magické čas, teče mi mlíko a slzy, dneska je sobota 22. května, 10 ráno, Frank Garaghty má narozeniny, a já od minulého pátku od 4 od rána nespala. Totiž, začínám za poslední dva dny trochu usínat, ale vím, že to půjde jen pomaličku. To je dobře. Spát budu jindy. Ted' se to děje.

Děje se to nám, protože jsme dost silní ustát to a přijmout to s velikou radostí, údivem a nadšením, kolik věcí se tím otvírá, čistí, kolika lidem to v dobrém sáhlo do života, šíří se to jako rádiová vlna. Moc jsem se tím naučila, výrazně mi to otevírá další a další věci. Jsem tolik vděčná, že se to všechno stalo.

Poprvé v životě se mě dotkl systém. Vždycky jsem si říkala, narodila sem se tady v té době, všeobecný způsob uvažování je plytký, zaměřený na smrt, ne na život, osobní vývoj, osobní cestu, cestu poznání, cestu k vidění, cestu k vyššímu a vyššímu vidění, cestu k radosti, vyjití z individuálních podmínek, ve kterých člověk vyrůstal, práce na vyčištění starých ran, a neustálá práce na věcech, které život přináší dál a dál, které člověku brání žít. Základní požadavek – starat se o sebe. Aby člověk mohl být s druhým, musí nejprve umět být sám se sebou. Cesta k základní prosté lehkosti z bytí a v bytí.

Myslím si svoje, žiju po svém, respektuju druhého, ať si každý dělá co chce, pokud ti neubližuje. A tohle byl pokus o ublížení.

Kdybych nebyla tam, kde ted' jsem, mohla bych z toho všeho mít hlubokou ránu, z které se těžko líže. Protože jsem, kde jsem, vnímám to jako zázrak. Pokaždý, když se podívám na tu zlatou bytost, která se rozhodla, že se mi narodí, padne na mě hluboké pociť klidu a díky za dar. Je to taková odměna. Děkuju všemu a všem, kdo byl v tomto širokém kole věcí zahrnut. Svému tátovi, se kterým jsem vyrůstala, své MAMĚ, která odešla, když mi bylo 9, a nikdy si neodpustila, Dobřichovickým, mým souputníkům, kde jsme si vzájemně učiteli (Anička, David, Tavi, Katka, Petr, Ivana, Pepík, Anička, drahá Jenne, Adi, Paša, Šíma, Šotíní), Ivaně Česákové, Pascalovi, Hilary, Alici, Katce a všem jejich dětem, Markétě, mojemu andělu strážnému.

Placenta je zakopaná pod jedním ze starých dubů. Byl podvečer, byl nov, před západem slunce, na strom dopadalo krásné měkké světlo. Vracím sílu, ze které jsem vyšla.

My, andělé, začínáme pomalu slétat na zem dolů.

Tak to bylo pár řádků, které některým maminkám snad pomohou v úvahách, kde přivést na svět své děťátko. Jistě to není poslední knížka či návod svého druhu. Je to takový prvotní počín v oblasti českými příručkami nezasažené.

Česká lékařská obec považuje porod mimo porodnici za postup *zv. non lege artis*. Z toho důvodu se nezabývá otázkou **kdo a jak** zajistí péči o ženy, které chtějí přivést své děťátko na svět doma, a také kdo se postará o jejich děti. Já věřím, že tato knížečka přinese užitečné informace nejen rodičům, ale bude zároveň inspirací pro naše zdravotníky.

Zuzana Štomerová

PŘÍLOHY

Dotazníkové šetření v oblasti domácích porodů v ČR

Budete-li pátrat po tom, kolik dětí se v České republice narodí **plánovaně** doma, v oficiálních statistikách takový údaj nenajdete. Tyto statistiky údaj o počtu dětí narozených mimo nemocnici sice předkládají, ale zahrnují pouze ty případy, kdy rodící ženy do porodnice nestihly dorazit. To znamená, že tyto ženy se k porodu mimo nemocnici **nepřipravovaly**. Prostě je jen zaskočil jeho velice rychlý průběh. Nelze se ani dopátrat toho, zda ženy, které díky překotně rychlému průběhu porodu do porodnice nedojely, byly nakonec se svým porodem spokojeny nebo ne a zda takový rychlý porod přinesl nějaké zdravotní komplikace matce nebo dítěti. Ani takový průzkum v České republice proveden nebyl. A vzhledem k tomu, že, jak již bylo dříve zmíněno, je porod doma považován lékařskou společností za postup „non lege artis“, tedy z lékařského hlediska není doporučován, nikdo ani takový výzkum nepřipravuje. Ba dlouhá léta byla situace o to horší, že odborníci tvrdili, že děti se u nás doma nerodí. Tvrdili také, že pokud se k takovému kroku někdo odhodlá, je to výrazem nezodpovědnosti, neuvážlivosti a hazardu. Tito lidé pak byli nazýváni exhibicionisty nebo dokonce vrahy svého dítěte. Tato silná slova plynula z úst uznávaných odborníků, kteří ovšem neměli k podložení svého tvrzení jediný údaj z nějakého průzkumu provedeného přímo v České republice.

A tak se občanské sdružení Centrum aktivního porodu rozhodlo, že se pokusí samo situaci v České republice alespoň trochu zmapovat. Sestavili jsme dotazník pro ženy, které porodily doma alespoň jedno dítě. Dotazník obsahoval 44 otázek, které byly sestaveny do šesti oblastí: osobní a demografické údaje o rodiče, důvod volby porodu doma, příprava na porod doma, průběh porodu, hodnocení porodu a srovnání porodu doma s předchozím porodem v nemocnici. Výsledky šetření měly poskytnout představu o tom, jaké ženy se rozhodují pro porod doma, co je k tomu vede, jak jsou s průběhem porodu v domácím prostředí spokojeny, jak jej vnímají a zda jim nebo jejich dětem plánovaný porod doma přinesl nějaké zdravotní komplikace.

Požádali jsme o pomoc **Hnutí za aktivní mateřství, Českou asociaci dul** a rodiče, o kterých jsme věděli, že doma porodili, aby nám pomohli shromáždit kontakty na co největší počet „domorodičů“. Na jaře 2004 jsme dotazníky rozeslali všem ženám, o kterých jsme měli informace, že porodily doma, a na něž jsme měli kontaktní údaje.

Obecné hodnocení průzkumu

Rozeslali jsme 100 dotazníků s tím, že konečná „uzávěrka“ pro návrat dotazníků byla 30.6.2004. Byli jsme si vědomi, že náš dotazníkový průzkum nepostihne zcela všechny „domácí“ rodičky, což může snížit důležitou vypovídací hodnotu průzkumu. Získané výsledky tedy nemohou být podkladem pro konečná tvrzení, ale mohou sloužit jako obrázek toho, jak asi vypadá ta část populace, která se rozhodne přivést své děti na svět doma.

Do „uzávěrky“ průzkumu jsme obdrželi 78 vyplněných dotazníků.

U některých otázek se můžete setkat s úkazem, že se počet odpovědí neshoduje s počtem navrácených dotazníků. Je to především proto, že některé ženy na některé z otázek neodpověděly nebo vybraly více než jednu odpověď.

Ačkoli byly dotazníky zasilány a rozdávány velice motivovaným respondentkám, jejich návratnost zdaleka nebyla stoprocentní. Objektivně je to jednak proto, že některé adresy, které jsme získali, již nebyly platné a dopisy se nám neotevřené vracely zpět. Domníváme se také, že někteří rodiče neodpověděli prostě jen díky obavám, že by za své rozhodnutí mohli být stíháni nebo by mohli mít nepříjemnosti.

Provedený průzkum byl prvním uskutečněným průzkumem v České republice, který se zabýval přiváděním dětí na svět v domácím prostředí. Jeho výsledky zcela vyvrací oblíbená tvrzení porodníků o nezodpovědnosti, neinformovanosti a nevzdělanosti žen, které při porodu svého dítěte dají svému domovu přednost před porodnicí. Posuďte sami.

Hodnocení jednotlivých otázek

1. *Počet dětí narozených doma v jednotlivých letech*

Statistika:

1990 – 1
1991 – 1
1992 – 3
1993 – 1
1994 – 1
1995 – 1
1996 – 2
1997 – 2
1998 – 0
1999 – 2
2000 – 3
2001 – 12
2002 – 13
2003 – 22
2004 – 14 (jen za 1. pololetí)

Komentář: Zlomovým rokem je rok 2001, který jakoby odstartoval zájem žen rodit své děti doma. Od toho roku je jasně patrný stoupající nárůst domácích porodů. Při tomto hodnocení je však třeba mít na paměti, že uvedený počet porodů realizovaných doma v jednotlivých letech není definitivní, protože se prostě nepodařilo dohledat tolik rodičů, kteří přivedli dítě na svět doma před rokem 2000, jako těch, kteří rodili doma po roce 2000. Skutečný počet porodů, které od roku 1990 proběhly doma plánovaně, je podle našeho odhadu přinejmenším dvojnásobný.

2. *Parita. Udává, kolikáté dítě žena porodila*

Statistika:

primipary	21x
sekundipary	22x
tercipary	12x
kvarcipary	8x
kvintipary	4x

dále se doma narodilo 1x šesté, 1x sedmé a 1x osmé miminko.

Komentář: Z těchto čísel je vidět, že porody doma nejsou jen výsadou vícerodiček. Z celého dotazníku ani nevyplývá, že by byl porod doma pro prvorodičky méně bezpečný. Mezi dotazovanými byly také ženy, které doma porodily dvě nebo tři děti. Jedna z maminek dokonce porodila doma všech svých osm dětí (v rozmezí let 1991 – 2003).

3. **Věk rodičky**

Statistika:

Minimální 22 let,
maximální 45 let,
průměrný 37 let,
nejčastěji udávaný věk 30 let.

Komentář: Tento bod průzkumu je dost výmluvný: k porodu doma se rozhodují ženy starší, zkušené. Neobstojí tvrzení, že doma rodí ženy mladé, nezralé...

4. **Bydliště**

Statistika:

Velkoměsto 36 (46%)
maloměsto 14 (18%)
vesnice 28 (36%)

Komentář: Tato otázka vypovídá, že není statisticky významný rozdíl mezi počtem žen, které se rozhodnou родit doma ve velkoměstě či mimo ně. V otázce nebyly přesně definovány pojmy velkoměsto, maloměsto a vesnice.

5. **Vzdělání**

Statistika:

Vysokoškolské 49 (63%)
středoškolské 29 (37%)
pouze základní 0 (0%)

Komentář: Nevzdělanost žen, které chtějí родit doma, bývá častým argumentem odpůrců porodů doma. Čísla v našem průzkumu však hovoří jasně.

6. **Důvod k rozhodnutí родit doma**

Statistika:

Domov jako nejvhodnější místo k porodu 67 (86%)
špatné zkušenosti z předchozích porodů v nemocnici 30 (38%)
přání partnera 8 (10%)
pozitivní zkušenosti z předchozích porodů doma 6 (8%)

Komentář: Většina žen, které se rozhodnou родit doma, přistoupí k tomuto činu prostě z toho důvodu, že „doma je doma“. Doma je nejbezpečněji, nejútlněji, prostě je to místo, kde by měl jejich malý človíček vstoupit na svět. Ženy měly možnost volit více odpovědí a přidat další komentář. U žen, které již měly zkušenosti s porodem v porodnici, tyto zkušenosti výrazně ovlivnily jejich rozhodnutí родit doma.

7. **Příprava na porod doma**

Statistika:

Poučení porodní asistentkou 62 (79%)
literatura 5 4 (69%)

kurz předporodní přípravy 39 (50%)

informace od žen, které již doma rodily 38 (49%)

Komentář: Jestliže se žena rozhodne родit doma, na svůj porod se důkladně připravuje, nic nenechá náhodě. Sbírá zkušenosti od žen, které již doma rodily, navštěvuje předporodní kurzy, iniciuje osobní kontakt s porodní asistentkou, studuje veškerou dostupnou literaturu týkající se porodu. Na porod doma tedy není nepřipravena, jak se mnozí odpůrci domácích porodů tvrdí. Ze zkušeností víme, že jejich rozhodnutí přichází po dlouhé a zralé úvaze a po zvážení všech pro a proti. Plánovaný porod doma tedy evidentně není aktem nevědomosti.

8. *Osoby u porodu doma*

Statistika:

Partner 74 (95%)

porodní asistentka 43 (55%)

lékař 4 (5%)

matka nebo přítelkyně 16 (21%)

jiné osoby 1 (0,8%)

Komentář: Žádná z žen, které zaslaly zpět vyplněné dotazníky, nerodila doma úplně sama! Pro mnohé je přítomnost všech členů její rodiny samozřejmostí, neboť její porod je přece „rodinnou událostí“. Většina žen se snažila získat porodní asistentku. Z dotazníků vyplývá, že nejčastější kombinací doprovodu u porodu je partner a porodní asistentka.

9. *Poloha při porodu*

Statistika:

v kleče 23 (29%)

na bobku 13 (17%)

ve stoje 13 (17%)

do vody 10 (13%)

vsedě 9 (12%)

na zádech 9 (12%)

na boku 2 (3%)

Komentář: Jak je ze získaných údajů patrné, pokud mají ženy opravdu možnost, volí jinou polohu než polohu na zádech. V případě našeho šetření se poloha na zádech objevuje v 9 případech, avšak je třeba upřesnit, že z uvedených 9 případů připadá 8 na vrub jediné ženy, která takto přivedla na svět doma všech svých 8 dětí.

10. *Poranění*

Statistika: Ve 36% došlo k poranění porodních cest, 62% porodů proběhlo bez poranění.

Komentář: Tento vynikající poměr ve prospěch porodů bez poranění přisuzujeme neuspěchanému přístupu v závěru druhé doby porodní. Pokud k poranění došlo, pouze v 21% bylo nutné poranění šít.

11. *Přejezd do porodnice*

Statistika:

Během porodu: 5 (7%). Důvody: nepostupující porod 2x, vyčerpanost rodičky 1x, problémy miminka 2x.

Po porodu: 12 (15%). Důvody: neodlučující se placenta 5x, jiné 7x.

Komentář: V pouhých pěti případech z celkových 78 byl nutný přejezd rodičky do nemocnice. Nejčastějším důvodem byla neodlučující se placenta. „Jinými“ důvody pro

přejezd do nemocnice po porodu bylo většinou přání rodičky (formální důvody – registrace novorozence apod.) Avšak ani jedna z žen neuvedla, že by se během porodu nebo těsně po něm vyskytla komplikace, která by vyžadovala okamžité řešení a rychlý lékařský zásah.

12. *Hodnocení stavu dítěte po porodu*

Statistika:

Matkou: výborný 56 (72%), dobrý 20 (26%), uspokojivý 0 (0%), špatný 0 (0%), zbytek neudáno.

Lékařem: výborný 65 (83%), dobrý 6 (8%), uspokojivý 2 (3%), špatný 0 (0%).

Komentář: Nejdramatičtější argumentem lékařů proti porodům doma je vysoká pravděpodobnost zdravotního ohrožení dítěte při porodu doma. Výzkum zcela přesvědčivě ukázal, že ani jediné z miminek, které se narodilo doma, nevykazovalo ohrožení nebo dokonce poškození zdraví následkem porodu doma (viz také předchozí bod 11). Nebyl podchycen ani jediný případ úmrtí dítěte v souvislosti s porodem doma. Z dotazníků také vyplývá, že rodiče stále častěji kontaktují dětského lékaře ještě před porodem a novorozenec je v krátké době po porodu dětským lékařem vyšetřen.

13. *Porod placenty a krvácení po porodu*

Na tuto fázi porodu se nám podařilo získat spíše „zážitkové“ údaje než přesné odpovědi. Jednoznačné však bylo to, že otázka krvácení nebyla žhavou otázkou, protože na otázku „Jaká byla krevní ztráta po porodu“ jsme dostávali většinou slovní odpovědi ve smyslu: „Malá“ nebo „Normální“. Jen v malém množství případů se objevil číselný údaj. Co se placenty týká, byla tzv. manuální lyse placenty nutná v jednom případě. V ostatních případech se placenta porodila samovolně buď během cesty do porodnice nebo brzy po příjmu v porodnici. Nejdelší zaznamenaná doba mezi porodem dítěte a porodem placenty byla 240 minut. Ani v tomto případě však nedošlo k abnormálnímu krvácení.

14. *Hodnocení porodu doma*

Statistika:

Pozitivní	68 (87%)
tmelící rodinu	43 (55%)
namáhavý, ale posilující	15 (19%)
negativní	0 (0%)

Komentář: Tento bod průzkumu snad ani komentář nepotřebuje. Čísla hovoří jasně. Toto hodnocení bylo také důvodem pro bezmála stoprocentní (94%) rozhodnutí všech respondentek porodit své případné další dítě opět doma (viz bod 16). Podstatné je, že dotazované ženy porod doma plánovaly a skutečně jej doma zažily.

15. *Porovnání s porodem v porodnici*

Statistika:

Porod doma jako rodinná událost	52 (67%)
postrádání soukromí v porodnici	22 (28%)
evyhovující odd. šestinedělí v porodnici	7 (9%)
postrádání „domácího“ prostředí v porodnici	7 (9%)
odnesení miminka v porodnici	4 (5%)

Komentář: Pro některé ženy byl porod doma jejich prvním porodem vůbec, pro jiné byl zcela novou zkušeností. Ženy této druhé skupiny měly úžasnou možnost porovnat kvalitu svého porodu v nemocničním prostředí s prostředím domova. Při těchto porovnáních na

celé čáře zvítězilo domácí prostředí, kterému cizí, neosobní prostředí nemocnic prostě nemůže konkurovat.

16. **Po zkušenostech s porodem doma by v případě nového těhotenství zvolilo**

domácí prostředí 73 (94%)

porodnici 1 (1%)

jinou možnost 9 (12%)

Komentář: Drtivá většina žen, pokud by čekaly další miminko, by i tohoto nového človíčka ráda přivedla na svět opět doma. Tak pozitivní to pro ně byla zkušenost. Jen jedna žena by volila porodnici, ale z jejího komentáře vyplynulo, že porodnici by volila proto, že předchozí porod doma neplánovala. Nebyla tehdy rozhodnuta volit domácí prostředí, ale zaskočila ji rychlost porodu. A zbylých 12%, které volily „jinou“ možnost? Tyto ženy uvedly, že příště by daly přednost rodit v porodním domě, porodním centru apod., pokud by něco takového v České republice existovalo.

17. **Hodnocení přítomnosti porodní asistentky**

Ženy také hodnotily přítomnost porodní asistentky během porodu doma. Až na jednu výjimku (pasivita asistentky) bylo hodnocení zcela pozitivní. Nejvíce oceňovaly jejich psychickou podporu a odbornou pomoc. Ve skupině vícerodíček se často objevovala poznámka „Byla jsem ráda, že tam byla, ale zvládla jsem to sama.“

*

Některým ženám vyplňování dotazníku evokovalo vzpomínky na porod doma tak silně, že přidaly volné listy, na které svůj příběh podrobně napsaly. Z nich jsem vybrala jeden typický, který vám nyní nabízím k přečtení. Je vyznáním maminky, která zažila porod v porodnici i porod doma.

Můj porod v porodnici a porod doma

29letá vysokoškolačka, Praha

Můj první porod probíhal v porodnici. Protože jsem měla otevřené děložní hrdlo (polovinu těhotenství jsem proležela), poslala mě v 38. týdnu těhotenství moje gynekoložka do porodnice. Tam mi řekli, že je všechno v pořádku, že sice mám hrdlo otevřené, ale že je to všechno pevné a že to ještě není k porodu. A oni, místo, aby mě poslali domů, mi napíchli plodovou vodu a vyvolali tak porod. Předtím ještě klystýr, oholení..., prostě klasika. Při porodu mi nastříhli hráz, kterou mi potom lékařka zašívala bez umrtvení. Později jsem se dověděla, že to takhle dělá i jiným maminkám... Ale nejstrašnější, opravdu něco hrozného pro mě bylo, že mi moje miminko odnesli. Myslela jsem si, že se z toho zblázním. Ještě po dvou letech jsem při každé vzpomínce na to, že jsem neměla dítě u sebe, brečela. Když jsem přišla za svým děťátkem na sesternu, poslali mě zpátky na pokoj, že musím ležet, jinak se mi něco stane s děložou. Do papírů, které jsem později předávala dětské doktorce, napsali 9 a 10 bodů (stupnice Apgarové). Přesto mi miminko v porodnici umístili do inkubátoru na oddělení intermediální péče.

Už před prvním porodem jsem věděla, že existují „něžné“ porody. Na škole nám paní Machová promítala diapozitivy. Ta myšlenka se mi líbila; líbila se mi představa, že bych své miminko mohla mít u sebe hned po porodu, mohla si ho sama umýt a porodit ho v poloze, kterou si sama vyberu. Sympatická mi byla i celá ta atmosféra klidu a přítomnosti okolo porodu, ta pohoda. Abych měla možnost porodit pokud možno sama, aby na mně nikdo nepospíchal... Ale porodnice, o které jsme slyšeli, že je tomuto přístupu nakloněná (Vrchlabí), byla pro nás daleko.

Když jsem pak podruhé otěhotněla, rozhodli jsme se s manželem, že si raději něco připlatíme za „něžný“ porod. To, že jsme bydleli v hlavním městě, nás vedlo k přesvědčení, že v Praze určitě něco takového seženeme. Jenže v Praze možnost porodit někde v klidu nebyla. CAP na Bulovce už neexistoval, a tak mě napadla myšlenka **porodit doma**. Protože hádat se, na to bych při porodu už neměla sílu, a klid považuji za velmi důležitý. Mimoto – úplně mě fascinovala kniha Michela Odenta „Znovuzrozený porod“: říkala jsem si, že

jsem ji neměla číst, teď už do porodnice nechci v žádném případě! V časopise „Děti a my“ jsem četla o jedné mamince, která též nechtěla do porodnice a porodila doma. Získali jsme kontakt na porodní asistentku paní Štomerovou a začala jsem navštěvovat její předporodní kurz a číst literaturu.

Dost jsem přemýšlela, zda родit doma nebo raději zase v porodnici. Nachystali jsme si věci pro porod doma, ale nebyli jsme rozhodnutí doma родit za každou cenu. Říkali jsme si – uvidíme. Začneme doma, odjet do porodnice můžeme vždycky. Do porodnice jsme však plánovali odjet v každém případě hned po porodu, aby se u děťátka zjistil Rh faktor. To proto, kdyby mělo Rh+, abych dostala injekci.

Obešla jsem si několik porodnic, ale v současném systému maminka stejně neví, který lékař tam zrovna bude, až ona bude родit. A jestli s ní lékař bude ochoten hovořit nebo bude stát skálopevně na svém.

Porod nakonec proběhl překvapivě rychle. Stahy mi začaly rovnou jeden za druhým, po pěti minutách byly už tak intenzivní, že jsem pochopila, že už to bude k porodu, a tak jsem řekla manželovi, aby zavolał paní Štomerové. Já, která si vždycky všechno zařizovala sama, jsem najednou neměla myšlenky na telefonování. Stahy byly pořád intenzivní a já zatoužila po vaně plné teplé vody, a tak jsem si do vany opravdu vlezla a začala napouštět vodu. Porod do vody jsem však neplánovala.

Pokaždé, když začal stah, jsem zaujala kolenoprší polohu, jinak jsem seděla na patách. Na krku jsem měla přívěšek a ten mi ustavičně překážel, tak jsem ho sundala. Manžel byl vedle, občas mě pohladil po zádech se slovy „To bude dobrý“, což bylo přesně to, co jsem v tu chvíli potřebovala. Ujistění, že je všechno v pořádku. Tříletý syn zpočátku plakal (vzbudil se, protože jsem nerodila potichu, ale dost nahlas), přišel a chtěl mi vypustit vodu z vany, abych s ním šla spát. Tak jsem mu mezi stahy ještě utírala slzičky...

Když to porovnáím s prvním porodem, tak jsem si u tohoto porodu mnohem víc uvědomovala své pocity i tu bolest. Dost jsem křičela a určitě vím, že kdybych se nebála, že vzbudím sousedy a ti na nás zavolají policii, křičela bych ještě víc. U prvního porodu jsem nekřičela vůbec, doma jsem byla uvolněnější.

Udivilo mě, když jsem nahmátla hlavičku. Překvapila mě její velikost, představovala jsem si ji menší. Jak se dítě hýbalo, než se narodila ramínka, uvědomovala jsem si, že i já se pohybuji v souladu s jeho pohyby...

Jakmile se děťátko narodilo (narodilo se do vody ve vaně), v tom okamžiku jsem si ho vzala do náruče. Podívala jsem se, jestli je to holčička nebo kluk. Byla to holčička, což mě potěšilo, protože jsem si holčičku přála. Jak jsem ji měla v náručí, položila jsem si ji na ruku obličejem dolů tak, že tělíčko měla výš. Dívali jsme se, jestli dýchá. Byla úplně potichu a vůbec neplakala. Najednou začala zívát. Oddechli jsme si, znamenalo to, že dýchá. Pak jsem ji jemně omyla, zabalila a vypustila jsem vodu z vany. Manžel přinesl ještě jeden přímotop, takže v té naší koupelnice jsme najednou měli 30°.

Pak manžel zavolał porodní asistentce, že holčička je již na světě. Za deset minut byla na místě. „Vy jste skvělá“, byla její první slova. Zkontrolovala miminko, pak mě, pomohla s porodem placenty, obstarala pupeční šňůru. Byli jsme rádi, že přijela. S ní k nám vstoupil pocit bezpečí a klidu.

Opravdu jsem netušila, že porod může být tak intenzivní zážitek. Z prvního porodu si nepamatuji tolik detailů. Pamatuji si jen, že jsem tam ležela na zádech, silné světlo, bílé pláště, sestřička „trychtýřem“ poslouchala srdíčko miminka, já se bála, že mu ublíží, pak mě nastříhovali, protože jim to nešlo, poté řekli, že je to kluk a hned ho odnesli.

Často a ráda na svůj porod doma vzpomínám, i několikrát za den. Když chci myslet na něco příjemného, hezkého, vzpomínám na to, jak se narodila naše Mařenka...

Doporučená literatura

Christiane Northrup **Žena, tělo a duše**, nakladatelství Columbus
Michel Odent **Znovuzrozený porod**, nakladatelství Argo
Michel Odent **Láska jako věda**, nakladatelství Rodiče
Michel Odent **Matka Země**, nakladatelství Rodiče
Henci Goer **Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu**, nakladatelství One Woman Press
Ingeborg Stadelmann **Zdravé těhotenství, přirozený porod**, nakladatelství One Woman Press
Frederick Leboyer **Porod bez násilí**, nakladatelství Stratos
Penny Simkin **Partner u porodu**, nakladatelství Argo
Vlastimil Marek **Nová doba porodní**, nakladatelství Eminent
M. H. Klaus, J. H. Kennell, P. H. Klaus **Porod s doulou**, nakladatelství One Woman Press
Rainer Jonas **Zázračná cesta na svět**, nakladatelství Slovart
Kolektiv autorek **Kojení – dar pro život**, nakladatelství Grada

Časopis MAMITA

Důležité kontakty

Zuzana Štromerová, tel. 602 958 396, stromer@chello.cz www.rodina.cz/cap

Česká asociace porodních asistentek: www.capacz.cz

Hnutí za aktivní mateřství: www.iham.cz

Aperio: tel. 222 317 867, www.aperio.cz

Asociace dūl: Míla Kramná, tel. 286 587 011, 776 153 123, duly@volny.cz www.rodina.cz/duly

Laktační liga: tel. 261 082 424 nebo 485, www.kojeni.cz

Šátky na nošení miminek:

firma Vatanai, manželé Kašíkovi, www.vatanai.cz

Petra Sovová, tel. 321 674 157, mobil 603 561 609

Johanka Kubaňová, tel. 386 323 240, www.babysatky.cz



Pár slov o autorce

Zuzana Štomerová je porodní asistentka s pětadvacetiletou praxí. Prvních patnáct let pracovala v pražském Ústavu péče o matku a dítě (ÚPMD) jako porodní asistentka na porodním sále. V posledním roce svého působení v ÚPMD vedla předporodní kurzy pro těhotné a jejich partnery.

V roce 1995 spolu s několika kolegyněmi zakládá profesní Českou asociaci porodních asistentek (ČAPA). Stává se místopředsedkyní asociace a vzhledem k jejím jazykovým schopnostem také tajemnicí pro mezinárodní styky. Zastupuje Českou republiku na kongresech pořádaných Mezinárodní konfederací porodních asistentek (ICM), jíž je ČAPA členem, a také na mezinárodních konferencích s porodnickými tématy. Na všech akcích se aktivně účastní svými přednáškami, příspěvky a diskusemi. Na některých se podílí i organizátorsky.

V roce 1992 absolvovala dvě stáže v porodnici ve švédském Göteborgu a jednu stáž v Itálii. V dalších letech navštívila řadu porodnických pracovišť v Rakousku, Anglii, Holandsku, Německu, Norsku, Dánsku, Švýcarsku a Polsku. Seznámila se i s praxí tamních soukromých porodních asistentek. Zkušenosti získané v zahraničí pro ni znamenaly zlom v jejím postoji k porodnickým praktikám a vedení porodu. Stává se propagátorkou přirozeného porodu a usiluje o zlepšení podmínek rodících žen a možnost jejich svobodného výběru místa a způsobu porodu včetně zajištění odborné asistence.

V r. 1997 zakládá první Centrum aktivního porodu v České republice v pražské nemocnici Na Bulovce. Sama v Centru pracovala jako porodní asistentka až jeho do zániku v roce 2000. Základní filosofií Centra aktivního porodu byl přirozený porod v simulovaném domácím prostředí a především neinvazivní, partnerský přístup ošetřujícího personálu.

Svými odbornými články přispívá do odborných i běžných periodik, odpovídá na dotazy žen v ženských časopisech a na internetu. Je zvána do Českého rozhlasu, objevuje se v televizi, kde hovoří o svých zkušenostech z Centra aktivního porodu a o přirozeném porodnictví.

Po odchodu z porodnice na Bulovce v roce 2000 se stává soukromou porodní asistentkou. Vede poradnu a předporodní kurzy pro těhotné a jejich partnery a asistuje u porodů doma.

V roce 2000 zakládá občanské sdružení Centrum aktivního porodu pro ochranu filosofie aktivního porodu. Stává se jeho předsedkyní. Její ideovou a pracovní prioritou se stává vybudování prvního porodního domu v České republice. Vypracovala projekt porodního domu a její úsilí směřovalo k získání objektu vhodného pro jeho provozování. To se jí podařilo v roce 2002, kdy jí Místní úřad Praha 11 pronajal objekt bývalé Mateřské školy k rekonstrukci na porodní dům v Roztylech. Občanské sdružení však po neshodách s novým zastupitelstvem zvoleným v komunálních volbách na podzim r. 2003 muselo objekt na Roztylech na jaře roku 2004 opustit. Jelikož porodní dům sloužil také jako vzdělávací středisko, konaly se v něm mezinárodní semináře a specializované kurzy pro porodní asistentky, předporodní a jiné kurzy i programy pro veřejnost. Po odchodu z objektu na Roztylech snaha Zuzany Štomerové získat nový objekt pro porodní dům neutuchá, stejně tak pokračují i semináře pro odborníky a akce pro veřejnost, byť v náhradních prostorech. Významným obdobím pro občanské sdružení vedené Z. Štomerovou bylo léto roku 2004, kdy navázalo spolupráci s Gynekologicko-porodnickou klinikou v Praze u Apolinářů, do té doby nesmiřitelným odpůrcem filosofie přirozeného nebo

dokonce mimonemocničního porodu, jíž právě občanské sdružení je. Vedení kliniky umožnilo přímo ve svém objektu konání čtyřdenního odborného semináře pro porodní asistentky na podzim téhož roku, který pořádalo občanské sdružení, a organizačně se na něm podílelo. Vedení kliniky projevilo zájem o další spolupráci s občanským sdružením.

V roce 2002 získala Z. Štormerová tříleté stipendium americké nadace ASHOKA na podporu projektu prvního porodního domu v ČR.

Její dlouholetá aktivní činnost byla oceněna na jaře roku 2004, kdy získala mezinárodní cenu Kolumbijské univerzity. Cenu převzala osobně na kongresu amerických porodních asistentek, na který byla pozvána jako čestný host.

Mimo svou hlavní pracovní náplň vykonává od roku 1993 tlumočnicko-překladatelskou činnost. Je členkou Jednoty tlumočnicků a překladatelů.

Je jí 45 let, je vdaná, má dvě dospívající děti a žije v Praze.

Praha, 2005