



# PORODNÍ PŘÍBĚHY

---

PŘÍBĚHY ŽEN, KTERÉ NAPSAL SÁM ŽIVOT

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.1

# JAK JSEM NERODILA S RADOSTÍ A ZAČALA POMÁHAT JINÝM ŽENÁM, ABY S RADOSTÍ RODILY



*Před 21 lety jsem otěhotněla, těsně po absolvování školy pro porodní asistentky. Na svůj porod jsem se strašně těšila. Za celou dobu těhotenství jsem byla pouze 1x na ultrazvuku, takže celé mé těhotenství bylo klidné a ničím nerušené.*

*Můj gynekolog, už starší muž, mne nesmírně podporoval. Ačkoliv už jsem byla 2 týdny po termínu porodu, ještě jeden týden vyčkával, zdali porod nenastane sám. Nestalo se tak, a proto musel být porod vyvolán.*

*Přišla jsem na porodní sál i se svým mužem a tak strašně jsme se oba těšili, až spatříme naše děťátko. Přišla jsem s úsměvem a věřila, že mé tělo vše*

zvládne, tak moc jsem mu důvěřovala. Po přípravě k porodu – oholení a klystýru, byl zdirupován vak blan, ale stále se nic nedělo. S manželem jsme si povídali, drželi se za ruce a nemohli se dočkat. Po 2 hodinách mi porodní asistentka zavedla do žíly kanylu s infuzí umělého oxytocínu. Bez jakéhokoliv varování a bez přípravy přišly náhle neuvěřitelně silné stahy, opakující se pravidelně co 2-3 minuty. Snažila jsem se najít si pozici, nic ale nepomáhalo. Manžel si ihned všiml změny mé nálady a útrpného výrazu v mé tváři, přestala jsem mluvit, snažil se mi pomoci, ale nevěděl jak. V té chvíli jsem si uvědomila, že to prostě musím přežít. Odpojila jsem se od svého těla. Dostala jsem analgetika a čekala jsem úlevu, místo toho se mi však začala točit hlava, ztrácela jsem kontrolu nad svým tělem a klesl mi tlak. Potřebovala jsem vstát, ale nešlo to, nohy mě neudržely. Mé tělo mě neposlouchalo, bylo v křeči a napětí. Rodila jsem v pozici vleže na zádech, nohy ve třmenech.

Celou dobu mě to táhlo do jiné pozici, dokonce jsem dala nohy ze třmenů pryč, dali mi je však zpátky, abych neznesterilnila roušku připravenou pro mé děťátko. Tlačení bylo pro mne jedinou úlevou, tělo mi říkalo: "tlač" a já jej poprvé mohla poslechnout. Pak jsem uslyšela pláč. Narodila se mi holčička. Neviděla jsem ji, jen slyšela. Hlavně, že je zdravá, říkala jsem si. Ukázali mi ji a odnesli. Měla nízkou porodní váhu - 2,30 kg, takže jsem ji pak několik hodin neviděla. Lékař zašil můj nástřih a já koukala do stropu. Prázdná náruč, prázdný pohled, obdivovala jsem v té chvíli svou maminku za to, že rodila dvakrát, a že se z toho nezbláznila. Další dítě už jsem nechtěla, bála jsem se, že už bych to nepřežila.

Převezli mne na oddělení šestinedělí, kde mi po několika hodinách přiložili mou holčičku k prsu. Sestřička mi řekla, že mám špatné bradavky, a že kojit asi nebudu. Byla to pro mne další rána. Ani na tuto variantu jsem nebyla připravená. Po dvanácti hodinách mi holčičku přinesli na pokoj. Byla tak krásná, ale přepadl mě strach, jak a čím ji nakrmím. "Co jsem to za matku?". Cítila jsem se méněcenná. Vedle mě ležela žena, která své dítě kojila pravidelně, krásně pilo a pak hned usnulo. Jak jsem jí záviděla. Já jsem pouze odstříkávala a dávala své holčičce odstříkané mléko lžičkou, jinak byla dokrmována. Jednou, když má holčička opět strašně plakala poté, co jsem jí zkusila dát k prsu, jsem tuto ženu poprosila, zdali by nemohla nakojit mé dítě. Moc jsem chtěla, aby má holčička mohla prožít to bezpečí a spokojenost u kojení. Žena na mě nevěřicně koukala a holčičku nakojila. Mé děťátko spokojeně pilo a poprvé jsem viděla, jak je u cizího prsu spokojené. Jak jsem této ženě záviděla to, že umí uspokojit mé dítě. Cítila jsem se nekompetentní, stále jsem plakala, kvůli mého psychického stavu mě pustili domů až o 3 dny později, na revers.

Byla jsem celých 8 týdnů u rodičů svého manžela, bála jsem se, že se o svou holčičku nebudu moct postarat. Navštívila mě dětská lékařka a řekla mi, že budu muset dokrmovat, protože pouze mé mléko děťátku nestačí. Odstříkávala

*jsem ještě 4 měsíce, ve dne, v noci, své mléko a dávala ho své dcerunce střídavě s umělým mlékem. Pak přišla zelená stolička, což prý je hladová, a definitivně jsem se musela ostríkávatí vzdát, protože mi bylo řečeno, že jsem tím svému dítěti jen přitěžovala a vlastně mu i ubližovala. Věřila jsem. Má holčička spala sama ve své postýlce s panenkou, která měla vlasy. Jedině s tou usnula. Zabořila svůj nos do vlasů této panenky, dudlala si dudlík, a tak usínala. Nechtěla jsem své dítě rozmazlit, chtěla jsem pro ni vždy jen to nejlepší, jako každá máma.*

*Dalších 10 let jsem pracovala v porodnici. Všechny ženy trpěly stejně jako já, soucítila jsem s nimi. Nic mi nedávalo smysl. Se všemi bylo zacházeno stejně, dirupce VB, infuze s oxytocínem, analgetika, porod na porodnickém lůžku, odněšení dítěte, prevoz matky na oddělení šestinedělí. Za celou svou praxi jsem nezažila přirozený porod.*

*Po 10 letech jsme se s manželem rozhodli pro další dítě. Trvalo velmi dlouho, než jsem otěhotněla, podvědomě jsem se tomu bránila. Uklidnila jsem se tím, že už jsem starší a vyzrálejší a porod zvládnu. Porod jsme se známým lékařem naplánovali na jeho službě a zindukovali. Věřila jsem, že mi zdravotníci pomohou. Měla jsem skvělou porodní asistentku u porodu, kterou jsem znala, a která na mě dohlížela.*

*Scénář byl stejný, bolest od začátku silná, umělý oxytocín porod hnal šíleným tempem. Dostala jsem analgetika, spasmolytika, motala se mi hlava, srdeční ozvy klesly. Ležela jsem a musela inhalovat kyslík, byla jsem napojená na monitor. Rodila jsem dítě v pozici, která mi opět velmi vadila, intuitivně mě to opět táhlo do dřepu. Má porodní asistentka mi umožnila, abych si nohy dala ze třmenů dolů, a to mi pomohlo vytlačit mé dítě. Byl to chlapeček. Zvážili ho, změřili a přiložili mi ho k prsu. Byl celý zabalený, viděla jsem jen jeho obličejíček. Měla jsem strašnou chuť si jej vzít do náruče. Můj syn měl po porodu zlomenou klíční kost.*

*Kojení opět nešlo. Svého chlapečka jsem tedy dokrmovala a kojit jsem zkusila s kloboučkem, na který se mi přisál. Konečně jsem se cítila jako matka. Dítě mi pilo přes klobouček z prsu. Jelikož však málo přibíral, bylo mi pediatrem doporučeno umělé mléko. Nepřála jsem si, aby se to znovu opakovalo, chtěla jsem kojit za každou cenu. Ne, já své dítě kojit budu! Ležela jsem skoro celé šestinedělí s chlapečkem ve své posteli, měla jsem ho na svém těle a kojila. Jednou jsem si jej položila na hrudník a zapomněla jsem na klobouček, chlapeček se z ničeho nic přisál k mé bradavce a pil. Doteď si pamatuji na ten příval radosti, říkala jsem si: "tak, a jsem plnohodnotná máma", stouplo mi sebevědomí. Kojila jsem jej necelé dva roky. Spali jsme spolu*



*v posteli, bylo to pro nás oba pohodlné a vyhovující. Kojila jsem v noci, v polospánku, takže mne kojení nevyčerpávalo, ale naplňovalo.*

*Měla jsem ale ještě potřebu napravit si své sebevědomí i u porodu. Stále jsem totiž měla pocit, že to ke svému dokonalému ženství potřebuji. Už jsem žádnou indukci porodu nechtěla.*

*Po třech letech jsem opět otěhotněla.*

*Měla jsem pozitivní tripple test. Pamatuji si přesně, co jsem dělala, a kde jsem byla, když mi to můj gynekolog zavolal. Bála jsem se o své děťátko. Podstoupila jsem odběr plodové vody a až po vánocích jsem měla znát výsledky. Riziko Downova syndromu se nepotvrdilo, nicméně se zjistila chromozomální anomálie na jednom chromozómu. Nikdo netušil, jaký vliv to bude mít na zdraví mého dítě. Přestala jsem si intuitivně hladit břicho, přestala jsem se svou holčičkou komunikovat. Podstoupili jsme celá rodina genetické testy, díky nimž se zjistilo, že tuto vadu mám i já, ale jelikož nemám žádné zdravotní potíže, měla by být i holčička v pořádku. Měsíc poté mi opět zavolal můj gynekolog, že mám vysoké protilátky, a že porod bude muset být zindukován. Zmocnil se mě opět strach, že tempo umělého oxytocinu už nezvládnou. Manžel mi tehdy navrhl možnost epidurální analgezie. “Přece nemusíš tak trpět.” řekl mi. Brala jsem to jako zbabělost. Celé své těhotenství jsem prožívala stres a strach o své dítě, který gradoval s blížícím se porodem.*

*Nakonec jsem se pro epidurál rozhodla. Manžela jsem u porodu nechtěla hned od začátku. Protože porodní cesty ještě nebyly připraveny, byla mi zavedena tabletky s prostaglandinem. Tempo už nebylo tak šílené, využívala jsem sprchu a snažila se moc hlasitě neprojevat, abych nepohoršovala své okolí. Kousala jsem se při stahu vždy do ruky, pomáhalo mi to nevydávat ze sebe žádný zvuk. Cítila jsem se ale stále ve strašném napětí. Při brance o velikosti 2 cm mi anesteziolog zavedl kanylu do meziobratlového prostoru, ale účinnou látku neaplikoval, prý je ještě brzy. Po píchnutí (asi spasmolytika) se mi udělalo velmi slabo, ležela jsem pak už celou dobu schoulená do klubíčka na posteli a při kontrakci se vždy zakousla do polštáře, přestože mi tělo nařizovalo vokalizovat. Věděla jsem, že nesmím, znala jsem všechny zdravotníky a své kolegyně a nechtěla si udělat ostudu. Najednou jsem cítila strašný tlak a začala si přitláčet. “To nesmíš, dýchej si, ještě je čas.” řekla mi má kolegyně. Nešlo to ale zastavit. Když mě vyšetřila, zjistila, že už je branka zašlá, a já porodila i bez epidurální analgezie. Narodila se mi úplně zdravá holčička, po zašití mi byla přiložena k prsu a dána do plexisklové postýlky.*

*Kojila jsem už bez kloboučků a kojila jsem dlouho. Doted' spíme spolu, jako bych jí chtěla vynahradiť to, že jsem k ní v těhotenství měla strach přilnout.*

*Kdybych mohla, rodila bych počtvrté, ale nemohu. Jsem po hysterektomii. Paradoxně teprve nyní vím, JAK RODIT, a to díky ženám, které jsem provázela u vědomých, přirozených porodů. Dnes už vím, že přirozený oxytocin by nedopustil, aby žena měla pocit, že u svého porodu umře. Stahy dělohy se dají přijmout. Tempo je pozvolné. Endorfin, který se u porodu vyplavuje, pomáhá ženě udržovat si neustálý kontakt se svým dítětem, který ji u porodu vede. Matka své dítě u porodu neopouští. Stačí tak málo, nechat své tělo, aby rodilo. Kdybych mohla, rodila bych jako ony vědomé ženy. Hrála bych hlavní roli u svého porodu, byla bych sebevědomá, krásná, plná síly a neztratila bych kontrolu nad svým tělem, protože bych mu věřila. Rodila bych na bezpečném místě, pouze se ženou, které bych důvěřovala. Podpořila by mě během celého mého těhotenství a porodu a neodcházala by ode mě. Už bych si svůj porod nenechala vzít. Nikomu bych své dítě nedala, sama bych si jej porodila a hned si jej vzala do své náruče. Podívala bych se mu do jeho očí, držela jej pevně, cítila vůni jeho hlavičky a objímala jeho teplé a vlhké tělíčko. Tento pocit mi bude navždy chybět.*

*Anna Kohutová*

---

*Vy, které čtete mé vyznání, prosím, nenechte si svůj porod vzít. Je to pro Vás důležitý mezník ve vašem životě. K tomuto životnímu okamžiku se budete neustále vracet, zapíše se do vaší duše. Bude zásadní pro Váš další život, promítne se do vztahu k Vašemu dítěti, k Vašemu muži, k životu samotnému. Ženy by měly poznat radost z porodu, která bude naplňující, jak pro ně, tak pro jejich děti.*

---

*"Přirozený porod má cíl a plán. Koho by napadlo trhat kuklu, když se rodí motýl?  
Kdo by rozbíjel skořápku klubajícímu se kuřeti?"*

*"Těhotná žena je jako nádherný kvetoucí strom, když ale přijde čas sklizně, dbejte na to, abyste stromem příliš netřásli, ani ho nepotloukli, mohlo by to poškodit jak strom, tak ovoce." (Peter Jackson – ošetřovatel)*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.2



*Je už to už téměř 7 let, co jsem rodila ve vinohradské nemocnici své první dítě. Bylo 5.8. 2009, 9:00 hodin ráno, šla jsem do poradny. Proběhlo vyšetření, na kterém lékař zjistil, že jsem otevřená na 4 prsty a údajně mám kontrakce, o kterých tak úplně nevím. Hladová, ale natěšená, jsem volala partnerovi, aby přijel do porodnice.*

*Nastalo klasické vyšetření ultrazvukem. Můj lékař byl opravdu odborník, nepoznal prdelku od hlavičky a opravdu si nedělám legraci, až druhý lékař, tedy paní doktorka, ho na to upozornila.*

*Odešla jsem na přípravnu, kde do mě každý chtěl strkat ruce, což mi přišlo vcelku normální, ale ne příjemné. Sestra mě oholila, divila se, že jsem se neoholila sama. Vyšetřením zkoumali, jak moc jsem otevřená, a ejhle žádné 4 prsty, ale sotva 2. Ale když už mě přijali, tak proč mě pouštět domů.*

*Přišel lékař, vcelku milý chlap, zase do mě strčil ruce s tím, že protrhne plodový vak, abych tam nestrávila vánoce. Byla jsem upozorněna na kontrakce, které budou mnohem silnější. Sestra mi udělala klystýr. Byla jsem šikovná a načetla jsem si, že musím vydržet půl hodiny zadržovat tekutinu a já vydržela. Mezi půlky jsem si měla dát toaletní papír, který jsme si ale měla donést*

*z domova. No, nebyl to toaletní papír, protože jsem původně nešla rodit, ale šla jen do poradny. Mezi půlky jsem si tedy umístila papírovou podložku z lehátka, takovou jednorázovou, byla toho celá velká role.*

*Od 12:00 hodin, kdy mi protrhli plodový vak, a udělali klystýr, byly kontrakce opravdu silnější. Pak už to příliš veselé nebylo, neustále jsem musela ležet, aby mohli monitorovat miminko. Chůze byla fajn, při ní to tak nebolelo, dokonce jsme mohla do sprchy, ale to jen do určité fáze. Pak už jsem musela ležet jen na lůžku.*

*Jak šel čas, přicházeli další doktoři, kteří do mě strkali své ruce, nejlépe, když jsme měla kontrakce, na to si vždy počkali. Byla jsem hodná, poslouchala rad lékařů a ležela. Hladová a žíznivá jsem se těšila na konec porodu. Můj první lékař, který mě přijímal, už odešel domů, byla tam ještě doktorka, ale ta se také přišla rozloučit, už spěchala domů na večeri. Ležení na zádech nebylo vůbec příjemné a mé holčičce to vůbec nebylo po chuti, vše mě bolelo a chtěla jsem jít domů. Stále jsem měla velký hlad a žízeň, dostala jsem však jen vlhkou gázu.*

*Bylo 17:45 hodin a doktorka konstatovala: “Jdeme tlačit, maminko, nekřičíme a hezky tlačíme, uděláme nástřih, ať si Vás pak můžeme hezky zašít.”. V 17:58 hodin se má dcera Sára narodila, měla 3850 g a 52 cm.*

*Myslela jsem si, že to nejhorší už mám za sebou, ale ne. Nastal čas šití, dceru mi odnesli a já jen ležela unavená a bolavá. Po zašití mě nechali na chodbě na porodním, na hekárně totiž nebylo místo. Byla mi velká zima, hlad a žízeň mě opět dostihli. Po dvou hodinách přišla krásná a milá blondýnka a šoupla mi pod zadek bažanta, ať se prý snažím vymočit. Podotýkám, že u toho byl i můj partner. Nešlo mi to, tak mě vycévkovala a jela jsem konečně na pokoj. Mezi nohy mi dali zelené prostěradlo, abych vše nezakrvácela. Odvážel mě zřízenec, určitě zvyklý na kde co, takže ho má zakrvácená vagína nemohla nijak překvapit, když mi pomáhal na lůžko a zelený hadr upadl...*

*Po 3 hodinách od porodu mi přivezli dcerku na kojení, po nějaké době ji ale zase odvezli a mě donutili jít do sprchy, což bylo velmi těžké. Ve sprše ze mě vypadla játra, tedy kusy sražené krve, bylo mi zle a na omdlení, natáhla jsem si síťované kalhotky a vložila vložku.*

*Večeri jsem nedostala, takže jsem, stále hladová a unavená, ulehla do postele. Ráno už jsem měla dceru u sebe. To, že mi každý den lékař koukal na mou znetvořenou vagínu a měl u toho hloupé řeči, bylo na denním pořádku. Prý mám jít na velkou a nebát se pěkně zatlačit, což je možná úsměvné, ale dodnes neudržím moč při sportu. Jizva se rozestoupila a rok od porodu jsem nebyla schopna si pořádně sednout. Gynekoložka mi ale říkala, že viděla horší, a já ji mám prý krásnou.*

*To, jaké psychické stavy se dostavily po návratu domů, kdy mi vše došlo, že místo úžasného okamžiku, došlo ke znásilnění mého těla i duše, o tom snad*



*někdy příště. Byla to dlouhá cesta, mám nádhernou dceru, už je v první třídě a já už jsem nikdy nedopustila, aby lékaři rozhodovali o mně, nebo o mém dítěti.*

*Přeji krásné dny, Aničko, a moc Vám přeji, aby Váš odkaz a práce, kterou děláte, přinesla Vám i Všem maminkám jen samé štěstí...*

*Kateřina Šlingová*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.3

# PORODNÍ PŘÍBĚH „NEINFORMOVANÝCH RODIČŮ“

*V dnešní době, kdy to kolem porodnictví tak trochu začalo vřít (alespoň z mého pohledu), často slýchávám, že si ženy za svůj porod mohou samy. Že v dnešní době, kdy je tak snadný přístup k informacím, si každá z nich může zjistit, do čeho jde, co má chtít, co naopak chtít nemá, a že lékaři bez jejího souhlasu, nezmůžou nic. Ano, to je pravda. Jenže také vím, že ženy, které rodí poprvé, často ani neví, co mají chtít a co naopak chtít nemají. Jak tedy mají zjistit něco, o čem prostě neví, že zjišťovat mají...?*

*Moje první těhotenství probíhalo „dramaticky“. Začal se mi předčasně zkracovat děložní čípek. Na kontroly jsem chodila po dvou týdnech, pokaždé gynekoložka zamlaskala, zakroutila starostlivě a málokdy mi sdělila něco, co by mě trochu uvedlo do klidu. Maximálně jsem jí důvěřovala. Nebyl důvod si myslet, že by to celé mohlo být tak trochu méně závažné, než jak mi pokaždé líčila. Musela jsem skončit ve svém zaměstnání, jít na neschopenku a pod pohrůžkou hospitalizace, jsem „musela“ celé dny ležet v posteli, s podloženým zadkem. Ne, nevzpomínám na tu dobu ráda. Těhotenství plné strachu z předčasného porodu... Pořád jsem jen lovila na internetu informace, kdy je možné už předčasně narozené dítě zachránit, děsila se toho, hledala všemožné zdroje zabývající se tím, čím mohu svůj čípek udržet zavřený, pevný, nezkrácený. Našla jsem těch informací nakonec tolik, že jsem nevěděla, kterou z nich si vybrat. Jeden gynekolog říkal, že čípek nemá co dočinění s předčasným porodem, druhý zase, že jedině ležením s podloženým zadkem je možné porod*

oddálit. Četla jsem i zkušenosti vystrašených maminek, které opravdu raději ustávaly z postele jen na WC a celé těhotenství proležely.

Některé z nich i přesto předčasně porodily, a to určitě z toho, že jednou vstaly, aby si došly samy do lednice pro chlazený utrogestan. Šest měsíců jsem tedy hodně ležela, sem tam s výčitkami vstala. Někdy jsem se s pořádným vztekem, že chci taky trochu žít, vydala někam do společnosti, ale jakmile mě píchlo v děloze, hned jsem zase sypala pod deku, protože to je určitě špatné znamení. Lupala jsem do sebe na doporučení gynekoložky magnézium po celé těhotenství ve velkých dávkách, cpala do sebe utrogestany, po kterých mi bylo pekelně zle, ale co bych pro to své miminko neudělala, že... Těhotenství jsem prožila tedy „nemocně“.

Ke konci těhotenství jsem k tomu všemu dostala ukrutný zánět průdušek. Štěkala jsem celé noci, namáhala břicho, nemohla spát, byla jsem úplně vysílená. Týden před termínem porodu, jsem nakonec jela do nemocnice, neboť jsem se dusila a kašláním jsem si vyvolávala velké bolesti břicha. Už tehdy pro mě mělo být varováním chování primáře oddělení, který na mě vyštěkl, že když jsem dorazila do porodnice s bolestmi břicha, že jsem asi na špatném oddělení, protože tady se rodí a neléčí zánět průdušek. Sestřička, která vyslechla rozhovor, nakonec řekla, že si alespoň poslechne malého. Já, v té době vděčná, že alespoň někdo jeví zájem o můj zdravotní stav, jsem nabídku přijala. Nyní mě napadá: “Byla jen má vina, že jsem těhotenství vnímala více jako nemoc, byla ovládaná strachem a při každém píchnutí v děloze se děsila předčasného porodu? Jak jsem tomuto mohla předejít? Nenavštěvovat gynekologa, nedůvěřovat jeho hrozivým zprávám? Obejít další tři, a pak se rozhodnout?”. Sestra si malého poslechla, konstatovala, že mám malé kontrakce (to jsem ani netušila) a řekla mi, ať počkám na lehátko na pana primáře. Ten s úsměvem přišel, že mne prohlédne. Ve chvíli, kdy mě začal vyšetřovat, jsem ucítila ukrutnou bolest, bolestí jsem vyjela metr vysoko nad lehátko a vytřeštěně na něho civěla, co dělá. S ledovým klidem se usmál a sdělil mi, že pravděpodobně budu brzy rodit, ať už domů neodcházím, a odeberu se na pokoj. Po tomto vyšetření jsem začala krvácet. Nevěděla jsem, že mi pan primář, bez mého souhlasu, udělal hamiltona, týden před termínem porodu. Dnes mě napadá: “Co vede muže, ale možná i ženy, dělat tento zákrok, bez souhlasu klientek? Moc?”

Dva dny jsem ležela v nemocnici a čekala, jestli se porod rozběhne, ale nic. Šla jsem tedy domů.

Čtyři dny jsem krvácela, až pátý den mě ráno vzbudil zvuk prasknutí balónku a já zjistila, že je postel plná vody. To byl nejkrásnější okamžik z celého porodu, ta chvíle, kdy jsem s úsměvem vstala, zavolala manželovi a šla si sbalit věci, ten

*pocit, že dnes je den D. Do porodnice jsme jeli s posvátným klidem, s úsměvem na rtech, plni radostného očekávání.*

*Na příjmu jsem zazvonila, vyšla sestra. Manžel s taškou v ruce, já s úsměvem, že mi praskla voda, jsme si to chtěli namířit rovnou dovnitř, oba. Ona však manžela zadržela, vystrčila ho ze dveří, že mám jít dovnitř sama a dveře zavřela. On nevěděl, co má dělat, chtěl dovnitř, ale vytušil, že není nikterak vítaný. Pak sestra vyšla a řekla mu, ať jede domů, že mu zavolá. Odjel v rozpacích zpátky do práce. Jakmile tam přijel, zjistil, že tam asi nevydrží a jel zase zpět. Byli jsme domluvení, že bude se mnou podle toho, jak to situace umožní, jak to zkrátka budeme cítit. On mezitím byl na chodbě a přemýšlel, co má vlastně dělat, jak může být nápomocen. Má vůbec chtít jít dovnitř? A jak..., nikdo ho tam nezval. Snad by mu řekli, kdyby „mohl“? No, žabaři. Mě mezitím čekal klasický výsledek. Jediné, na co jsem si dala pozor, bylo, co kde podepisuji. Pořád jsem se ptala, co podepsat musím, co ne. Zůstala jsem u části analgetik, kde chtěli souhlas, že pokud to bude situace vyžadovat, mohou mi píchnout nějaké ty věci, které prostě neznám, protože nejsem lékař. Ptala jsem se, zda se jedná jen o zásahy v případě nutnosti. Řekli, že samozřejmě. A tak jsem podepsala. Přestože jsem si chtěla vzít svou košilku, nedovolili mi to a nandali na mě košili dlouhou až nad kotníky, s výstřihem pod pupík. Cítila jsem se v ní mizerně, zvláště když tam neustále chodili různí doktoři, doktorky, dveře se tam po celou dobu nezastavily, ani během vypuzovací fáze. Styděla jsem se za to, že mě takto mohou vidět. Bylo to nedůstojné.*

*Po příchodu na „hekárnou“, asi tak 40 minut od prasknutí vody, přišla první kontrakce. Do té doby jsem si sladce hladila břicho, mluvila na malého, že na to teď spolu vlítneme a hezky to spolu zvládneme. Ta první kontrakce byla ale tak velká, že mě okamžitě srazila na kolena. Proběhlo mi hlavou, že takhle hodně to nemůže bolet, natož hned na začátku, že to nemůže být přece normální. Chtěla jsem se soustředit jen sama na sebe, ponořit se do sebe, ale pořád tam někdo procházel po chodbě. Do toho mi do hlavy střílely myšlenky, jestli tam tedy přijde ten můj manžel, kde je, jestli ho tam pustí. Vůbec mi nešlo se vyrovnat a soustředit se jen na sebe. Kontrakce přešla, ve stoje jsem čekala na další. Přišla hned na začátku, po 3 minutách, a byla opět děsivě bolestivá. Přečkala jsem ji. Mezitím jsem poslouchala chichotající se sestřičky vedle v pokoji, že už je konečně pátek, která kam půjde nakoupit, kam se která chystá. Dodnes si pamatuji pár položek z nákupního seznamu jedné z nich, zda oříšky slané, nebo bez soli, a vlašák na chlebičky. Opravdu nebylo možné vnímat jen své tělo, ač jsem moc chtěla.*

Po pár kontrakcích přišla doktorka, že mě vyšetří. Chtěla, abych přešla ob dva pokoje a lehla si na lehátko (v tom mém pokoji lehátko bylo, ale asi chyběla zapisovatelka, nebo tato postel byla výš, nevím). Nemohla jsem jít, kontrakce byly delší, ale musela jsem (nebo spíš myslela jsem si, že musím, jako všechno). Když chtěla, abych si lehla, řekla jsem jí, že to nejde v té kontrakci a ona na to, že to budu muset vydržet. Kdo tohle zažil, jaké to je, si v kontrakci lehnout na rovnou podložku, ví, o čem mluvím. A takhle tam se mnou pocvičila čtyřikrát, v průběhu zhruba půl hodinky. No, jak může probíhat porod v takovém cestovním ruchu. Napočtvrté do mne sáhla, což v kontrakci být vyšetřována, bylo bolestivější než cokoliv, co jsem doposud znala. Řekla, že se neotvírám, že mi bude muset něco píchnout. Dostala jsem strach, že se něco děje. Přemýšlela jsem, kontrakce se mi zdály být příliš bolestivé, doktorka se tvářila starostlivě a říkala, že je třeba, aby mi povolil čípek, který mám děsně tuhý. Zeptala se mě, jestli může. “Jak mám pro krista vědět, co je v tuhle chvíli pro mě a dítě dobré? Co je opravdu potřeba a co ne? Co se stane, když si to píchnout nenechám?” přemýšlela jsem. Řekla jsem jí, ať dělá jen to, co dělat musí. Prostě jsem zodpovědnost za to, zda mi něco píchne, či ne, přehodila na ni. A tak mi ji píchla. Asi tedy musela. To, co se stalo poté, se mi ani teď, po třech a půl letech, nebude psát lehko. Když mi píchla onu injekci, byla to zhruba hodina a půl od prasknutí plodové vody.

Když přišla další kontrakce, zatmělo se mi před očima. Myslela jsem si už předtím, že větší bolest nesnesu. Další kontrakce přišla ně za tři, ani za dvě minuty. Další kontrakce přišla za půl minuty a po půl minutách běžely s maximální možnou intenzitou, třičtvrtě hodiny v kuse. Kontrakce za kontrakcí. Nestačila jsem se ani vydýchat, pořádně nadechnout a už běžela další. Koukala jsem na vteřinovou ručičku hodin, které měly v oné místnosti pověšené, byl to totální sprint. Po půl hodině těchto kontrakcí jsem už nerozeznala, co je kontrakce, prostě jsem v tom jela pořád a nikde nikdo. Předtím mě pořád někdo vyšetřoval, poslouchal a teď, když opravdu potřebuji, jsou všichni pryč. Byla jsem úplně bezradná a cítila veliký strach, cítila jsem, že něco není tak, jak má být. Pak se objevila jiná doktorka, než která o mně pečovala předtím a já jí řekla, že chci jít tlačit. Neměla jsem pocit na tlačení, ale byla jsem šťastná, že tam ta doktorka je, že tam nejsem sama. Bála jsem se, že když nepokročím dál, zase odejde. Pokynula, ať vylezu na kozu, vyšetřila mě a řekla, že to ještě nebude, ať si ještě slezu. Slezla jsem z té kozy, dvě kontrakce a ať si zase vylezu. Když jsem slezla a vylezla potřetí, přišla ještě jedna doktorka, spolu se sestrou. Sestra mě držela za ruku, byla moc milá, hladila mě, druhá tam pořád něco konzultovala a tvářily se u toho vážně. Napíchli mě na hadičku (prý, co kdyby...) a na monitor. Zeptaly se mě, zda chci k porodu manžela. Nechtěla jsem



*ho vyděsit, cítila jsem, že něco není v pořádku a tak jsem řekla, ať ho zavolají až po narození miminka. Doktorka do mě pořád sahala a tvářila se pokaždé ustaraně. Ptala jsem se, co se děje a ona, že neví. A to se opakovalo několikrát. Umírala jsem bolestí, strachy a do toho se mísily rozhovory z okolí, kde neustále zaznívalo slovní spojení „císařský řez.“*

*Já jsem se tak lekla, že půjdu na císařský řez, že jsem mobilizovala všechnu sílu, co jsem měla a prostě to rvala. Kontrakce nekontrakce. Zařala jsem zuby a začala tlačit. Jedna z doktorek mě okřikla. Dodnes si pamatuji, jak: „Nevrčte nám tady!!!“, a to jsem se snažila být opravdu potichu. A nic, nic se nedělo. Kolem mě to začalo kmitat, slyšela jsem, jak doktorka říká, že malého „ztrácí“, opět jsem se ptala, co se děje, a to už se mnou nikdo nemluvil. Jen mi řekly, ať se nebojím, že přijde pan doktor a pomůže mi, že je šikovný. Ten doktor, od kterého jsem neustále slyšela, jak se baví o tom císařském řezu!!! Pan doktor skutečně přišel, s paní doktorkou si stoupli každý z jedné strany. Jeden zapíchl loket do mého břicha, sjel dolů, jak dojel dolů, shora už jel loket další a takhle mi několikrát rolovali břicho. Nepopsatelná bolest. Byla jsem už jako hadrový panák, naprosto odevzdaná, neměla jsem moc nad sebou, nad dítětem, nad porodem, nad ničím. A ještě jsem si nedovolila křičet bolestí. Další doktorka mi říkala, kdy mám tlačit, necítila jsem už, co je kontrakce a co není. Miminko stále nikde a tak pan doktor odešel pro náčiní, ucítila jsem, jak mě nastříhl, malého chytil do kleští a prostě ho vyrval. Pamatuji si, jak pan primář jednal s ledovým výrazem v obličeji, jako bych snad nebyla ani člověk, rutina. Neoslovil mě, nemluvil na mě, vše se dělo beze mě.*

*Zavolali mého manžela. Slyšela jsem, jak jedna z doktorek říká, ať si dvě stoupnou přede mě, aby mě neviděl. Malého jsem jen mlhavě zahlédla, hned ho odnesli. Pak jsem slyšela, že jedna druhé říká, ať mě uspí, že placenta sama stejně nepůjde, a že to šití bude velký. Mně už bylo všechno úplně jedno. Jak to nyní píšu, uvědomila jsem si, jakou silou k sobě při tom tisknu kolena. Tohle všechno se událo ve 2,5 hodinách od prasknutí vody.*

*Probudila jsem se po dvou hodinách spánku. Bez dítěte. Bez manžela. Na kapačkách, které jsem měla ještě dva dny poté. Byla jsem zlomená, bolavá, prázdná. Svého syna jsem poprvé viděla v mms na mobilu, kterou mi poslal manžel. Byl krásný, v pořádku, apgar score 10-10-10. Chtěla jsem přinést miminko, odmítli, že ho neudržím, že až v přítomnosti manžela. Ten přišel zanedlouho, byl šťastný, když mohl držet malého v ruce. Mně ho ale stále nedali. Po chvíli přišla sestra, vyndala mi prso a malého přiložila. Spal. Začala s ním*

třepat, plácát ho, obracela ho vzhůru nohama, aby se probudil. Probral se, neplakal, otevřel pusu u prsa a než se přisál, zase se vypnul. Nepřisál se, ani teď, ani potom. Když manžel odešel, malého mi vzali s tím, že na noc si ho vezmou k sobě, že mi ho nemůžou nechat. Nespala jsem celou noc, ve čtyři mi ho přinesli na kojení. Spal. Prosila jsem, aby mi ho už neodváželi. Souhlasili, ale zakázali mi ho brát do postele, nebo ho zvedat z boxu. Každé tři hodiny chodila sestra, která malého přikládala k mému prsu. Na druhý den přišla jiná sestra z dětského oddělení, která mi měla ukázat, jak malého přebalit, vykoupat. Jenže já nemohla vstát z postele. Začala vztekle klít, že si ho ani nepřebalím, že to není možný, a přitom s ním házela na přebalovacím pultu, jako by to byla hadrová panenka. Já ale nemohla vstát, měla jsem 17 stehů uvnitř a 12 stehů zvenčí a ještě jsem byla napojená na kapačku. “Jak jsem mohla jít přebalit dítě, které mi ještě zakázali si brát do postele, natož s ním vstát?” bylo to tak, tak ponižující a bolestné. Padla jsem do hluboké deprese, že nejsem schopna ani porodit dítě, že jsem své dítě vystavila velkému riziku, že díky mně mohlo umřít. Ještě, že tam byl ten pan primář s paní doktorkou a pomohli mi malého porodit. Určitě mu zachránili život. Jsem nemožná. Neumím ani tu nejpřirozenější věc na světě. Určitě jsem si to spískala všechno sama. Chudák dítě. Neumím ho nakojit, ani se o něj postarat. Jsem hrozná, hrozná, hrozná.

Když přišla na vizitu doktorka, která byla u porodu, víte jaká byla první má otázka?: „Co jsem udělala špatně? Můžu za to já, co se stalo?“. Odpověděla mi, že za to nemůže nikdo. Že jsem měla překotný porod a malý se nestačil dorotovat. Když jsem se zeptala, proč se tam mluvilo o císařském řezu, jestli o něm uvažovali, začala se smát, že se jednalo o SC jiné pacientky, kterou právě pan primář „odbavoval“ vedle...(?!)... No, a já si kvůli tomu vytlačila močový měchýř. Otázkou pro mě dodnes zůstává, zda by ten porod byl překotný, kdyby mi po tak krátké době porodu nepíchli cosi na povolení čípku. “Co zapříčiní to, že se dítě nestačí dorotovat? Jaký by ten porod byl, kdybych po celé těhotenství nejedla magnezium a utrogestan. Jaký by ten porod byl, kdybych celé těhotenství neprožívala ve strachu z předčasného porodu? Jaký by ten porod byl, kdybych celé těhotenství neproležela (moje psychická i fyzická kondice byla na bodu mrazu)? A co ten Hamilton?” o prostředí, nepodpoře a průběhu porodu, ani nemluví. Mám fotky malého, jak jej utírají do modrého igelitu po porodu, myjí jej pod proudem vody z kohoutku, manželovi ho po umytí, vážení, měření, vymývání nosu a pusy dali, ale jen na chvíli. Po dvaceti minutách si pro něj přišli, že už si ho musí vzít... (?). Manžel nevěděl, že nemusí poslechnout, stejně jako já jsem to nevěděla od samého začátku a naprosto se, v dobré víře, podvolila vůli všem lékařům.

*Nemohla jsem pořádně chodit 9 týdnů. Byla jsem roztržená až do stehna. Mám vytlačený močový měchýř. Čeká mě zevní plastika, nejenom z estetických důvodů, kterou si budu muset uhradit. Ano, byla jsem úplně obyčejná prvorodička. Neinformovaná. Nevěděla jsem, že by se mnou mohl někdo jednat proti mému zájmu i zájmu dítěte. Nevěděla jsem, o čem přesně se mám informovat. Důvěřovala jsem – v těhotenství gynekoložce (že mi opravdu hrozí předčasný porod), při porodu lékařům a ano, zodpovědnost za porod jsem tímto neuváženým jednáním, předala do rukou odborníkům.*

*Potkávám ženy, těhotné ženy, které věří, že porodí hezky, a to kdekoliv a s kýmkoliv. Neinformují se proto, že přece každá žena dokáže porodit. Na co by se měly informovat? Zvládnou to jako každá jiná, co řeším? Je to pro mě bolestné, vědět, že se jim může stát něco podobného, ne-li horšího. A je to krutá daň za svou nevědomost. Nachází se přesně v tom bodu, ve kterém jsem byla poprvé já. Dnes jsem si naprosto vědoma svých pochybení, ale bez této zkušenosti, bych to zjistit nikdy nemohla. Jsem ráda za diskuzi, kterou vyvolal dokument Pět zrození. Dokument jsem neviděla, byl by pro mě příliš bolestivý. Stačí mi pozorovat porody žen ve svém okolí, jsem neustále svědkem různých manipulací a utrpení žen, které porod vnímají jako něco, co prostě musí přežít. Reakce pana Svobody na dokument, reakce pana Váchy a jiné, mluví za vše. To oni jsou pány našich porodů. Oni odrodili, pacientky nemohou vědět, nerozumí tomu a co je nejhorší, ty pacientky tomu často opravdu věří a ještě si to dávají za vinu. A ještě píší děkované dopisy. Ano, i já jsem této porodnici napsala po porodu děkovaný dopis. Věřila jsem, že nám oběma zachránili život. Procitla jsem a cítím, že tento násilný porod ve mně zanechal hluboké rány.*

*Děkuji za sdílení. KV*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.4

### *PŘIROZENÝ POROD PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU*



*Můj porodní příběh vyvrcholil 28.3. 2016 narozením mé dcery Mayi a začal vlastně už v roce 2014, kdy přišel na svět můj první syn Vitali.*

*Porod Vitaliho byl ukončený akutním císařským řezem. Já, i když jsem si myslela, jak jsem na porod psychicky a fyzicky připravena, musím s odstupem času říct, že jsem nebyla připravena tou správnou cestou. Měla jsem naučené, jak v různých dobách porodních dýchat, jak správně tlačit, co je epidurál a další poučky a rady z různých brožur a předporodního kurzu. Bohužel, jsem u porodu zapomněla vnímat sama sebe a své dítě.*



*Plně jsem se svěřila do péče zdravotníků, předala jim svou zodpovědnost. Ti přece porodí každý den tolik dětí, že vědí, co je pro mě a mé miminko nejlepší. To jsem si myslela.*

*A tak jsem ještě při téměř žádných kontrakcích, otevřená pouze na 2-3 cm, absolvovala klystýr, poté ihned dirupci vaku blan, která vyvolala velmi silné a neúnosné kontrakce. Entonox jsem poté vydýchala na jeden zátah při kontrakcích, i v klidu mezi němi. Musela jsem absolvovat pravidelný monitoring ozev na zádech a na lehátku. Poskakovala jsem na míči ve sprše (když si zpětně vybavuji, nebylo mi to vůbec příjemné, ale porodní asistentka říkala, ať to zkusím, že mi to pomůže), infuze mi stále kapala, už ani nevím s jakým lékem. Pamatuji si velkou místnost, plně osvětlenou. Nevybavuji si intimní prostředí, ale nemocniční prostředí a pocit toho, že jsem vnímána personálem jako pacient.*

*Tento stav trval asi 7 hodin, kdy při střídání služeb, rozhodl nově příchozí doktor, cca po hodině, že můj porod je nepostupující, a proto je nutný akutní císařský řez. Já se divila proč, moje těhotenství probíhalo naprosto v pořádku, cítím se přece dobře, jen chci zkusit porodit, ale jelikož jsem dostala něco na zklidnění kontrakcí, žádná další kontrakce už nepřišla a já, celá třesoucí se, jsem odjela na vozíčku, společně s personálem, na operační sál. Můj muž čekal přede dveřmi.*

*Vitaliho na sále rychle omyli a na můj popud, že jej chci vidět, mi jej krátce ukázali, já mu stihla dát alespoň rychlou pusu na uvítanou a potom jsem se s ním viděla až za dlouhých 6 hodin. Mého muže poslal personál domů, ať si odpočine, že já budu stejně také unavená. Byla jsem odvezena na pooperační pokoj, kde jsem byla celou dobu vzhůru, chtěla jsem strašně moc vidět Vitaliho a svého muže. Nevěděla jsem, kde jsou a kdy je uvidím. Strašná bezmoc.*

*Mezitím mi v hlavě proplouvalo tisíce myšlenek, že jsem porod nezvládla, že nejsem dobrá matka, když jsem nedokázala porodit své dítě přirozeně. Střídají se ve mně chvíle smutku a pláče, že jsem nedokázala porodit své dítě, nedostavily se pocity radosti, že mám úžasné dítě a stala jsem se matkou. Tyhle myšlenky mě někdy více a někdy méně provázejí skoro dodnes.*

*Podruhé jsem otěhotněla po dvou letech. S blížícím se termínem druhého porodu jsem daleko intenzivněji vnímala své tělo a touhu porodit přirozeně. Hledala jsem inspirativní články, jak se u porodu skutečně uvolnit, co je potřeba k tomu, aby žena přirozeně porodila. A zjistila pro sebe zcela novou informace – není potřeba vlastně nic – jen věřit svému tělu a miminku, být klidná a nechat to vše na přírodě.*

*Vybírala jsem porodnici, kde bych svou dcerku chtěla přivést na svět. Výběr padl na Krnov, který je v mém okolí vyhlášený svým přístupem k přirozeným porodům. Porodnice je od našeho bydliště vzdálená asi 80 km. Když se svěřuji s výběrem porodnice svým známým, povětšinou mě straší tím, že je to daleko, abychom to vůbec stihli a nakonec nebyli rádi za porodnici vzdálenou od nás jen 10 km. Já sice navenek říkám: „No, jasně, však uvidím, jak se budu cítit.“, ale přeji si jet v onen den D do Krnova.*

*Má touha porodit v porodnici v Krnově zesílila po její návštěvě a prohlídce. Při společném sezení s ostatními nastávajícími rodiči a posloucháním vrchní sestry o tom, jak to u nich chodí, na co je dobré se připravit, zaplavily mou tvář slzy při vzpomínce na svůj první porod.*

*Tak silně jsem chtěla porodit přirozeně, že možnost císařského řezu jsem úplně vytlačila ze své mysli. Slova vrchní sestry, abychom se neupínali pouze na jednu možnost, že je dobré svou mysl připravit i na případnou druhou cestu, mě sice trochu uklidnila, ale slzám to nezabránilo.*

*Když se dále vyptávala, jak se připravujeme, řekla jsem, že se chci před porodem setkat ještě s doulou, abych s ní probrala své dotazy, ale k porodu chci jít jen s partnerem. Na to nám řekla, pro mě velmi rozhodující větu, že by v mém případě nebylo špatné mít kromě partnera i někoho jiného, a to dulu nebo porodní asistentku.*

*Myšlenka doprovodu k porodu se natolik unukla do mé mysli, že jsem začala pátrat a zjišťovat, jak to s takovým doprovodem u porodu bývá. A do cesty se mi tak dostala Anička. Pročítala jsem její web a články. Její přístup a filozofie jsou mi velmi blízké. Rozhodnu se proto zavolat a požádat ji o doprovod k porodu.*

*Když jsem Aničce vše řekla a na závěr jsem jí sdělila termín porodu, který jsem měla 6.4. 2016, bohužel mě musela odmítnout. Za měsíc doprovázela jen několik žen k porodu a duben měla natolik plný, že by mi nemohla doprovod slíbit. Mrzelo mě to, ale chápala jsem. Jen jsem si sama v sobě posteskla, že je škoda, že jsem na Aničku nenarazila dříve. Aničce jsem poděkovala a těšila se alespoň na podpůrné setkání císařoven, které Anička pořádala. Moc jsem se těšila, až Aničku poznám osobně, už jen její hlas v telefonu byl natolik příjemný a uklidňující, že jsem věřila, že osobní setkání mi dodá větší sebedůvěru k přirozenému porodu.*

*Setkání císařoven bylo inspirativní a povzbudivé. Nabyla jsem pocitu, že už není pochyb, proč bych nedokázala porodit přirozeně, a to i v případě, že budu u porodu bez Aničky, pouze se svým mužem. Nakonec mi Anička po setkání sama navrhla, že pokud chci, mohu jí v den D zavolat a uvidíme, jak na tom bude. Byla jsem tomu neskutečně vděčná a v koutku duše věřila, že Anička bude moci být přece jen s námi.*

*Dny plynuly a já absolvovala vyšetřením kvůli svému předchozímu císařskému řezu na gynekologii v Krnově. Do vyšetření jsem byla plna sebedůvěry v přirozený porod. Gynekolog mě vyšetřil a ptal se na předchozí porod. Poté, co jsem mu sdělila, jak vše probíhalo, usoudil, že porod byl nepostupující z důvodu, že mám zřejmě úzkou pánev, což bude předpoklad k dalšímu císařskému řezu, ne-li k plánovanému. Na závěr mi pánev přeměřili s verdiktem – zúžená pánev. A že za týden mám přijít znovu.*

*Já najednou nebyla schopna vůbec slov, mou tvář zalily slzy. Má sebedůvěra v přirozený porod byla tatam, prostě zmizela. V mé mysli znělo pouze: „Co teď? Já nechci další císař!“.*

*Po odchodu z nemocnice jsem ihned volala Aničce a řekla jí, co se stalo. Anička mě uklidnila, vysvětlila mi pohled na věc lékařů, poté svůj. Mám stejné míry jako Anička, která porodila 3 děti, takže není důvod, abych to já také nedokázala. Po rozhovoru s Aničkou jsem se rozhodla zůstat nadále, až do porodu, v péči svého gynekologa, v porodnici jsem se z další prohlídky omluvila a domluvila se, že přijedu až k porodu.*

*Ale sebedůvěra byla hodně zraněná. Anička to vycítila a 2 dny na to mi volala, že bude vhodné, když u porodu bude, kromě mého partnera, i někdo, kdo mě profesionálně podpoří a navrhla mi setkání s doulou. S doulou jsme se setkaly, proběhla vzájemná sympatie a domluvily jsme se. Zavolala jsem to i Aničce, která byla ráda, že jsme se s doulou domluvily na podpoře u porodu. Anička tak měla vůči mně klidné svědomí.*

*Uplynulo jen pár dní a já, jako každé ráno, vzala do náruče svého skoro dvouletého syna a najednou pocítila, jak ze mě něco teče a nejde to zastavit, jen jsem sdělila v klidu svému muži, že je to asi tady. Zavolala jsem své dule, ta však měla už svou klientku v porodnici a chystala se za ní. Domluvily jsme se, že zkusím zavolat Aničce, ta měla volno, a tak si mě vzala do své péče.*

*Tentokrát jsem byla mnohem klidnější, než u prvního porodu, rozhodla jsem se zůstat doma a vyčkat do doby, než se vlny pořádně rozjedou. Odpočívala jsem, popíjela odvar ze skořice a hřebíčku, s Aničkou konzultovala své pocity. Nastal večer a stále nic nepřicházelo. Měla jsem doma nachystané ingredience na ricinový koktejl a po dohodě s Aničkou, jsem se jej rozhodla připravit.*

*Začal působit asi po necelých 3 hodinách. Dostala jsem průjem, zhruba hodinu na to začaly chodit první pravidelné vlny, co 5 minut. Stále jsem nepotřebovala měnit polohu, v klidu jsem každou vlnu přijímala a těšila se na další a silnější. Stále jsem byla doma. Zhruba po hodině začaly být vlny silnější, kratší intervaly a už jsem cítila, že mi začíná být méně příjemné ležet při vlně na posteli. Potřebovala jsem měnit polohu, být na čtyřech a klečet, dýchat více intenzivněji. Byl čas vyjet. 80 km jízdy autem před námi. Vlny jsem měla už co 3 minuty. Ale v autě jsem vše dobře zvládala. Možná to byla touha zvládnout*

cestu až do Krnova. Prvních 30 minut jsem kontrolovala, zda jsou vlny stále pravidelné, poté jsem stopky přestala sledovat a soustředila se na každou novou vlnu a pouštěla ji tělem víc a víc, abych pomohla tělu připravit se na porod a Mayi tak nachystala cestu na svět.

Na příjem jsem přijela už zhruba na 6 – 7 cm otevřená, zavolali jsme to Aničce a ta se vydala za námi. Po cca 45 minutách jsme se přesunuli na porodní box, který vůbec nepůsobil jako porodní box. Bylo to intimní, klidné a teplé místo. Já dál prožívala své pravidelné vlny různě na čtyřech, na zemi, vydávala hluboké tóny, kterými jsem se podvědomě snažila otevřít cestu pro svou dcerku. Moc jsem se těšila, až přijede Anička. Po chvíli mi praskla zadní voda, což mě v první chvíli lehce vystrašilo, ale na druhou stranu povzbudilo, že teď by to mělo jít rychleji.

Začala jsem pomalu cítit tlak na konečník. Snažila jsem se měnit polohu, abych si pomohla gravitací, ale pořád jsem nemohla najít tu správnou polohu. Najednou se v místnosti ocitla Anička. Bylo to pro mě jako by vstoupil anděl. Teď už to musím zvládnout. Všechny pochybnosti, které se v mé mysli objevily, byly najednou pryč. Nevím, jak více slovy popsat to, co jsem cítila. Bylo to krásné, radostné a podporující!!!

Anička mi nabídla změnit polohu. Cítila, že to potřebuji. Sedla jsem si na porodní židličku, zavěsila se do šátku, jednu nohu jsem si dala výše, muž si sedl za mě a objal mě kolem břicha. Najednou jsem vnímala, jak každou vlnou je Maya níž a níž. Anička mi nahřívala hráz teplou rouškou, dodávalo mi to pocit klidu, že hráz zůstane neporaněná. Už moc jsem si přála, aby Maya byla s námi. Ptala jsem se, jak dlouho to ještě bude trvat. Tlačila a dýchala jsem při každé vlně, měla jsem zavřené oči, myslela na rozkvetlou louku plnou barevných květin, pomáhala si hlasitými hlubokými tóny. Najednou mi Anička řekla, že už vidí hlavičku. Nemohla jsem tomu uvěřit. Anička mě vybídla, aťsi na ni sáhnu a pohladím ji. Já na to: „Jako dovnitř?“, odpovídá mi: „Ano, sáhni si na své miminko.“

Sáhla jsem si tedy a cítila, že něco mi brání jít víc do pochvy. A uvědomila si, že to, co mi bránilo, je hlavička! Maya už byla skutečně tak blízko! Přišla další vlna. Volala jsem na Mayu: „Pojď, Mayi!!!“. Jak odezněla vlna, sama jsem si rychle opět sáhla dovnitř a cítila, že hlavička je zase níž! Přišla další vlna a jediné, co si pamatuji bylo, jak odezněla, a najednou jsem Mayu držela ve své náruči. Byla malinká a krásná.

Čekala jsem, že když vyklouzne, bude to bolet, ale nebolelo. Už ji mám a nepustím. Přesunula jsem se na postel a užívala si plný bonding. Hráz byla neporaněná, za chvíli byla venku i placenta. Je 28. března 2016. Maya sama zvolila tento den a možná právě proto, aby stihla být na světě v březnu, kdy Anička měla volno, a ne v plánovaném dubnu. Věřím, že osud to tak chtěl a byl k nám vstřícný. Ať už to bylo jakkoliv, jsem moc vděčná a šťastná, že jsem Mayu



*porodila krásně přirozeně a  
Anička mohla být u toho!*

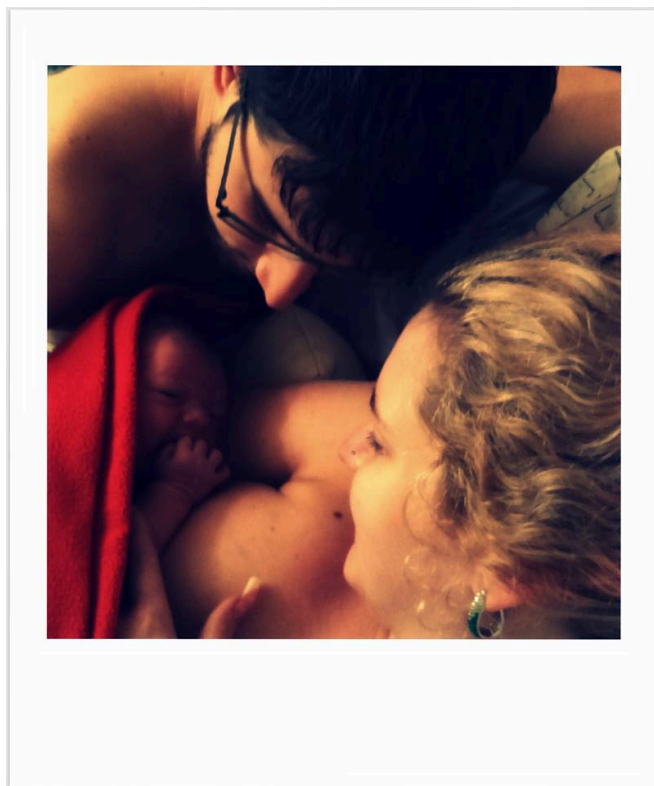
*Děkuji!  
S láskou,*

*Heidi*



## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.5

### ŽIVOČIŠNÝ POROD



*Jak to vůbec začalo... Celé mé smýšlení o porodu se začalo tvořit asi v mé 2. třídě, kdy mi maminka bez rozpaků porod popsala. Nezapomněla na detaily - jako nástřih, že ležela na sále, všichni odešli s miminkem a z ní kapala krev, až ležela v kaluži krve, než si jí všimli. Pak, že tahání placenty bylo jako vytažení střev a podobná přirovnání. Zapomněla na takovou maličkost, že je porod krásná záležitost, patřící k životu, jeden z nejvýznamnějších životních zážitků. Tehdy přesně se ve mně vytvořila panická hrůza z porodu.*

*Řeči jako, že nikdy nebudu mít děti a tak, nebyly nijak ojedinělé. Až do otěhotnění. Najednou mi bylo 27 a mému budoucímu muži jsem se zmínila, že bych na svatbě chtěla být těhotná. Jal se tedy konat velké věci. Osud tomu chtěl a já přišla za pár týdnů s pozitivním testem. Byli jsme oba trochu v šoku, i když jsme pochopitelně věděli, že ta možnost existuje. Shodou okolností jsme tedy našeho chlapečka počali na můj dvojnásobný svátek – Gabrielu a MDŽ.*

Čas plynul dál, přípravy na svatbu pokračovaly, vše bylo v pořádku, těhotenství jsem nijak zvlášť neprožívala, až v 8. měsíci, když jsme se brali, jsem si připadala lehce neohrabaně. Svatba byla v plánovaném termínu a bylo to super. Užila jsem si ji i tak parádně, dokonce nad očekávání byla i svatební noc jak se sluší a patří. Jakmile jsem se srovnala s myšlenkou, že budu matka, musela jsem se poprat s myšlenkou na porod. A tehdy začala má „cesta za poznáním“.

Seděla jsem nespočet hodin na internetu, kde jsem pročítala orgasmické porody a podobně slastné příběhy rodiček. „To by byla taková paráda, kdyby to potkalo i mě.“. Obklopovala jsem se pozitivními příběhy tak moc, až jsem sama začala věřit, že to lze, a že to přesně takhle krásné bude. Byla jsem na kurzu jemného zrození, kde jsem se utvrdila v tom, že to, co si přeji zažít není nereálné, že se jen musím na porod skutečně připravovat. Nečekat, že to přece nějak půjde. Volba porodnice padla na Krnov - přes hodinu dojezd, za což jsem byla při každé příležitosti označována za cvoka, že se přece rodí všude. Ano, rodí se všude, ale ne všude jde o skutečný POROD.

Porod se blížil, ale přes všechny přípravy na svatbu a práci nebyl čas se tím moc zabývat, nebyl čas myslet na nějaký strach, i když pochopitelně, jako prvorodiče, mi to někde vzadu v hlavě znělo. Ty řeči kamarádek: „jsi naivní, povíme si pak...“. Cítila jsem ve svém okolí, že se nemá cenu vyjadřovat na téma porod. Kdykoli jsem řekla, že to bude krásné, byla jsem zahrnuta odsuzováním a posměšky.

Dobrá, třeba jsem blázen, ale blázni přece bývají nejšťastnější. Tím jsem se vždy po nějakém konfliktu utěšovala. V rámci fyzické přípravy jsem trénovala s Epi-no balonkem. Natrénovala jsem 27 cm, na víc nebyl čas.

A je to tady! 17. 11. cca 5 hodin ráno. Fičím si to kvapem na záchod a ejhle, nestihla. Otrů se, udělám pár kroků do ložnice a zase mi to teče po nohách. “Co to, že by selhával svěrač?” znovu se otrů a koukám, že jde o narůžovělou tekutinu. Culím se jak blázen, jojo, o tom jsem přece četla. Nepřestává ze mě téct, tak jdu do vany, tam se to ztratí a nezadělám celý byt. Ajaj, hlenová zátka. Koukám na ni, jestli je to jakože ono. No, je to mazlavé a protkané cévičkami – aha, asi teda jo, tohle už neukecám. Manžel pořád spí. Před osmou vstává a já mu se širokým přihlouplým výrazem povídám, že mi praskla voda.

Začal mi balit. „Nééé, nech toho, jdi normálně do práce, budu volat, až se bude něco dít.“. Tak jel a já si pomalu chystala věci. Moc nebylo co, nic moc jsme doma neměli. Vzala jsem hlavně plyšovou deku pro našeho chlapečka, aby měl něco z domova. Dopoledne začíná pobolívat břicho – klasika – jakoby menstruačně, jen v intervalech. Parááda. Volám mamči a ona prý ať hned fičím, že ona rodila vždycky rychle, a že když jedu až do Krnova, ať to nepodcením a nerodím v autě. Jojo, jasně. Další dvě hodiny sedím u televize a stopuju si délku a mezery – to se přece má, ne?

*Volám muži, ať tedy dojede. Kolem jedné vyrážíme na cestu. Pořád ze mě teče a nemám doma nic lepšího než přebalovací plenovou podložku. No co, není zbylí. Bacha, valí se vorvaň! Pořád se přiblble směju. To už mám kontrakce asi minutové po 3 minutách. Dokud jsem stála, bylo to v pohodě, jakmile jsem si sedla, bolesti jsem vnímala víc.*

*Hodinová cesta utekla, aniž bych ji postřehla. Až v Krnově jsem postřehla, jak muž zabloudil. Vystoupíme, dojdeme do porodnice, kde na nás čeká dula a sestřička. Vstupní monitor, ok. Dotazník vyplněný a stejně se na každou otázku ptají.*

*Chjo, ale v poho, nijak mě to neobtěžuje, jen vlny nějak ustoupily. Vstupní prohlídka... au, au, 3 cm. Tož tohle vědět, ještě jsem doma. Naštěstí nevěděla a nebyla. Šli jsme na pokoj a ve vteřině, kdy se za námi zavřely dveře, to zase začalo.*

*Au, au, zkouším se schoulit v posteli. No, ani náhodou, já to potřebuji rozhýbat. Dostanu na bedra horkou nádobu – fakt, úleva, záda bolí jako d'as, ale nic, co bych nezvládla. Sednu, kleknu, postavím, sednu, dřepnu, výpad...*

*Jdu na klystýr, hned pak na WC, tam je mi fajn, je tma, jen dula přinesla malou lucerničku, zakrytou červeným šátkem. Intimčo, ale fičím zkusit tu opěvovanou sprchu. Dřep, klek, výpad, ledová, vroucí, dřep, klek...áááá! Celou tu dobu si říkám, že ještě není tak zle, že ještě něco snesu - to nejhorší přece teprve přijde. Vnímám, jak mě zpovzdálí sleduje manžel.*

*„Tohle dalších 12 hodin nezvládnou...“ Jednou už tělo nenápadně zatlačilo, a zase se nahrbím a celé tělo zatlačí. Chci tlačit. Jsem ve sprše a přijde mi, že pauzy jsou tak sekundu, sotva se nadechnu, jsou tu vlny zase. Porodní asistentka mě chce vyšetřit ve sprše. „Počkejte, počkejte...“, čeká. Vlna přejde a... „Na sál!“*

*„Jakou chcete porodní pozici?“ „Ježiš, to fakt nevím, to je jedno!“ Zavěsí mě do lana, manžel si sedne naproti mě na stoličku a já jsem ve startovací pozici na zemi. Dula mi otírá nohy – klouže mi to, jak jsem mokrá. Donutím muže svlíknout tričko a funím, mám hlavu v jeho podpaží a vdechuji jeho vůni – za jiných okolností bych to vůni asi nenazvala.*

*Byli jsme zpocení, horcí, já nahá, on polonahý, bylo přítmí, jen ta lucernička někde za námi a mě přestaly vlny bolet. Mám zavřené oči, jen oddechuju a objímám muže. Tělo tlačí, je to úplně bezbolestné, jsem teď tak příjemně mimo. Hlavička vykoukne a vrací se. Zase oddechuju a je mi krásně!*

*Mít sílu, tak se usmívám. Manžel mě objímá, hladí, něco mi šeptá, nevím co, ale uklidňuje mě to. A zase tlačím, aniž bych věděla, jak. Hlavička se znovu vrátí, nepřešla přes nejsilnější místo. Nevadí, za chvíli už projde, když tělu pomůžu trošku popotlačit. Snažila jsem se netlačit, pořád jsem myslela na to, že mám natrénováno jen 27 cm, že brouček musí jít ven pomalinku - pěkně pozvolna, jako při cvičení. „Sáhněte si na hlavičku.“ Zkouším to, ale jak jsem*

*zavěšená, nedosáhnu. Vůbec nevadí, zase objímám muže. A venku je i tělíčko. „Ježíš, ten je tak strašně maličký a tak horký!“*

*Okamžitě mě chytil za srdce a manžel nás vyfotil na mobil. Nejdůležitější fotka mého života! Jdeme si lehnout a náš Teodorek se po mně plazí a zobe, hledá prso. To je tak úžasné! Děkuji!!! Má špičatou hlavičku a srolované ouško :)). Je tak sladký, tak horký, tak krásně voní! Promačkávají břicho kvůli množství krve. Au, au, bez poranění. No, paráda, aby ne, měla jsem natrénováno, hlavička měla nakonec 32 cm, ale šel pomaličku a nahřivali mi hráz ručníkem. Placenta, tu popotahovat nemuseli, ale budiž, berte si ji a nechte nás. Dvě hodiny bondujeme na sále, lékař přijde až teď, pogratulovat a zapsat čas porodu 16:46 hodin. Asi 2 hodinky po příjezdu. Další 2 hodiny bondujeme na pokoji, a až poté jde manžel na vážení a měření. Apgar 10-10-10, žádné léky, ani poranění. Nejkrásnější první porod, jistě ne poslední. Teodorek spí s námi už od 1. dne v posteli, srazili nám 2 k sobě a manžel nocoval s námi. Kojení šlo super a Teodorka jsem prvně slyšela zaplakat až 3. den. Manžel dříve – už při vážení. 47 cm, 3035 g. Náš knoflíček. Teď má 4 měsíce a téměř nepláče, směje se už od 2. dne.*

*Momentálně se už zvedá na čtyři a celkově je chlapák. Denně děkuji manželovi, že nám to takhle zařídil, že nám udělal toho nejbáječného chlapečka.*

*Píši to s lehce vtipným nádechem, ale porod byl opravdu intimní, tichý, živočišný. Kdykoliv si ho vybavím, mám slzy v očích. Tolik emocí, pocitů, dojmů, tolik lásky a vděčnosti. Kéž by takové pocity byly běžnou praxí. Po porodu všude slýchám, že jsem jen měla štěstí. Možná trochu ano, ale mimo to jsem rodila opravdu připravená. Fyzicky a hlavně duševně. Volba porodnice a doprovodu pak byla pomyslnou třešinkou, která dala našemu zážitku 3. rozměr.*

*Šťastná máma, Gábina*



## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.6

# JAK JEN JSEM SI MOHLA MYSLET, ŽE NEZVLÁDNU PORODIT SVÉ DÍTĚ?!

*Můj příběh je jasnou ukázkou toho, jak to dopadá, když žena při porodu věří více lékařům, než sama sobě.*

*Jak jsem byla bláhová!...*

*Začnu ale od začátku. Těhotenství, i přes velmi nepříjemné nevolnosti, bylo vlastně krásné a budu na něj do smrti s láskou vzpomínat. Ke konci mě však všichni lékaři strašili, že Honzík je veliké miminko a v termínu bude mít určitě přes 4 kg. Nejednou jsem se po prohlídce v nemocnici doma zhroutila a začala o sobě pochybovat. „Já ho neporodím, bude moc velký, to nezvládnou.“ Vrtím hlavou, když to teď píšu.*

*Budu ale pokračovat. 4.9. 2015, byl to pátek, 10 dní před termínem porodu, už jsem se necítila moc dobře. Občas mi tvrdlo břicho a tohle se opakovalo i další den. Snažila jsem se doma ale ještě co nejvíce věci stihnout, a tak jsem se na bolesti moc nesoustředila a šla 5.9. 2015 o půlnoci normálně spát. V jednu ráno mě vzbudilo tak silné ztvrdnutí břicha, až jsem ze spaní vyjekla. Pak následoval klasický kolotoč, jaký nám doporučovali na předporodním kurzu. Sprcha, míč, chůze... Bolesti po pěti minutách mě znejistěly. Cítila jsem, jak se tomu bráním. Strach vyvolaný lékaři se mě zmocňoval více, než touha po tom vidět konečně své dítě!*

*Přesto jsem volala do porodnice, zda mám přijet, když se mi po sprše bolesti znepravidelnily. Na druhé straně byla sestra, už po telefonu ne moc příjemná, a s výsměchem, nad mým vyděšením v hlase, mi doporučila jít spát, že se jistě nic neděje. Zůstala jsem tedy doma a každých 5 minut jsem se ze spánku budila a bolesti potichoučku rozdýchávala.*

*Dnes už se na to dívám tak, že dokud jsem zůstávala doma, byla jsem vlastně docela klidná. Bolesti jsem vnímala s jakousi úctou k celému tomu procesu zrození. V šest ráno jsem se ale ze strachu rozhodla, že raději zajedeme do porodnice, abych něco nezanedbala.*

Po příjezdu jsme na příjmu čekali na porodní asistentku a slyšeli, jak na porodním sále rodí žena své dítě. Myslím, že to byl jeden z těch okamžiků, kdy jsem se strachy sevřela a přestala se svým tělem komunikovat. Poprvé v těhotenství jsem nevnímala své dítě, ale soustředila se jen na svůj strach.

Přišla porodní asistentka, velmi příjemná. Strach ze mě trochu opadl. Vyšetřila mě, nález 3 cm, dnes se Honzík narodí! A zase ta nejistota. Hlásím doktorovi, že syn má být větší. Ujišťuje mě, že to zvládnou. Třesu se. Monitor je v pořádku. Doktor mi oznamuje, že mi píchnou vodu, aby to trochu popohnali. Pak je pauza, vidím na něm, že čeká, jestli nebudu protestovat. Ale já oněměná bolestí a strachem jen mlčím a poslušně přikyvuji. Kývne na sestru a ta vybaluje něco (dodnes nevím, co to bylo), co znejistí mě i partnera, který je doteď se mnou.

Partner odchází za plentu a já cítím, jak se mě opět zmocňuje strach. Doktor mi ještě stihne stanovit čas porodu - „do oběda určitě“ a odchází. Na to se hodně upínám a vlastně celou první dobu porodní se nesoustředím na sebe, ale na hodiny v pokoji. Píchnou mi vodu, udělají klystýr a odcházím do předporodního pokojíčku. Je pěkný, dostali jsme oranžový. Je v něm sprcha, balon, postel, křeslo. Vše, co bych mohla potřebovat. Jsem vyčerpaná. Volám mamince, že jsme v porodnici, v mém hlase je slyšet strach. Maminka znejistí, slyším soucit. Snaží se mi dodat odvalu, ale... přichází kontrakce a já se raději loučím. Nechci, aby mě slyšela plakat.

Venku už je světlo. Je zamračený den. Dnes jsme měli jít na pouť, byla bych kdekoliv raději než tady. V deset hodin přichází porodní asistentka, prohlédne mě. Oznamuje mi, že porod nepostupuje. Stále 3 cm, možná čtyři. Zase se třesu. Nabídne mi nějaké čípky na otevírání. Nevnímám ji, mám kontrakci. Dostávám přednášku o tom, že ruce nad hlavu při kontrakci dávat nesmím, jinak dítě nesestoupí. Poslušně dám ruce v bok. Bez jakékoliv odezvy mi dává dva nějaké čípky a doporučí sprchu a míč, abych dítěti pomohla. Nezájímá mě dítě, zajímá mě, kolik je hodin. Do oběda to mám mít přece za sebou!

Přestávám se soustředit na své tělo a každá kontrakce mě omračuje. Pláču partnerovi v náručí. Opakuji, že to nezvládnou. Přítel má slzy v očích. Pomáhá mi stále měnit vložky nasáklé plodovou vodou. Pomáhá mi vstát ve sprše, podává mi hroznový cukr. Za nějakou dobu znovu přichází porodní asistentka, po kontrole konstatuje 4 cm, možná 5. Třesu se. Přichází lékař, jiný než na příjmu. Po bolestivém vyšetření mi nabízí Oxytocin. Nechtěla jsem jej. Teď se ho ale zoufale ptám, jestli by mi ho doporučil. Pak prodýchávám kontrakci. Vidí, jak pláču. Podívá se na sestru a nakáže Oxytocin. Oba odchází. Soucitně se s přítelem díváme na sebe... takhle má vypadat šťastný okamžik zrození?

Na porodním sále je tolik světla, že mě oslepuje. Přímo naproti oknu je porodní lehátko. Na rozkaz si na něj lehám. Nohy na kozu. Cítím se tak zranitelná. Nechtěla jsem rodit v leže, ale nemám sílu měnit polohu, natož se s

někým dohadovat. Stydím se za to, jak při každé kontrakci bolestivě pláču. Jsem tak slabá! Partner si určitě myslí, že jsem to nezvládla, už v jeho očích určitě nejsem ta silná žena s jeho dítětem pod srdcem. Mezi kontrakcemi usínám, takže si ani nevšimnu, že Oxytocin mi už napíchlí. Nakonec brečím, že to nezvládnou, a přeju si umřít. Sestra mě jen odbývá řečmi o tom, jak to zvládla každá. Že bolet to musí, ale odměnou je dítě. Dostanu radu nekřičet, ale dýchat.

Plním úkol, dýchám a kontroluju svůj křik, ale při každé kontrakci se bolestivě stahuji. Napomenou mě, že se musím na boku s jednou nohou na koze uvolnit, ať může dítě sestoupit. Po každé kontrakci se pokorně omlouvám. Jsem určitě tak strašně hysterická! Vyšetří mě a můžu začít tlačit. Tělem mi proletí nová energie, už bude konec! Sice jsem nechtěla ležet na zádech, ale už nemám sílu někoho přesvědčovat o svém původním záměru. Navíc mi dle pohledů personálu došlo, že už mě mají plné zuby (později jsem se dozvěděla, že všechny ostatní maminky ten den porodily dřív a já byla poslední čekatelka oné nedělní směny), tak šup na to. Zatlačím a vyděsí mě ta síla, kterou cítím. Asi to nezvládnou, napadne mě. Porodní asistentka vidí mé zaváhání a posměškem mě ujišťuje, že tohle je úplně špatně. Zkusím to tedy znovu. Asi omdlím.

V tom se vedle mě objevuje sestřička z ranního příjmu a „pomáhá“ mi tlačím na břicho. Bolí to, ale když už to dělám špatně, tak mi přece musí pomoci, ne? (ironie). Po několika kontrakcích cítím, jak je venku hlavička. Je to nepopsatelný tlak a porodní asistentka mě vybízí, ať si sáhnu, že je miminko vlasaté. Asi ze zoufalství po ní zakřičím, že nechci a připravuji se na svou poslední kontrakci, kdy je Honzík venku.

Slyším jen, jak se sestry baví, že má krátký pupečník, což vysvětluje celý průběh porodu, a syna odnášejí. Zahlédnu jej jen když se na vteřinu podívám k nohám, abych se ujistila, že je venku. O tom, že je živý a zdravý, nás přesvědčí hned vzápětí silným a vytrvalým křikem. Zavírám oči, ale vnímám vše kolem. Slyším, jak se sestry smějí tomu, jak to ode mě schytaly (zřejmě jsem se počůrala atd.). Ale nereaguji, už chci být pryč.

Čekáme na placentu. Sestra tahá za pupečník, cítím to, ale nemám odvahu jí něco říct. Vtom se objevuje doktor (který podle partnera do té doby sjížděl novinky na Seznamu) a bezcitně mi zatlačí na břicho, až vyjeknu. Sklidím za to nějakou nejapnou poznámku a porodní asistentka hlásí: „Placenta je venku.“. Začíná se mě zmocňovat vztek. Ale pořád se stydím za svou slabost, tak zase jen zavřu oči.

Přichází přítel s již zavínutým synem. Je nádherný. Promluví na něj s on se usměje, neuvěřitelný okamžik. Jenže žádný pocit euforie se nedostavil. Místo toho cítím čím dál tím větší vztek. Bojím se dívat se na syna, že jej budu vinit. Z bolesti a ponížení, které cítím. Chvilí jej držím, ale pak ho vracím pyšnému tatínkovi. Sestra se mě zeptá, jestli necháme Honzíka přisát k prsu, odmítám. Přeji si, aby ho už co nejdřív odnesla. Cítím se jinak. Ještě v sobotu jsem byla

*maminka natěšená na své nenarozené miminko a teď bych čas nejraději vrátila minimálně o 9 měsíců dříve.*

*Šijí mě. Příjemné to není, ale není to nic oproti tomu, když mi doktor oznámí rupturu klitorisu a začíná to zašívát. Já už ale tu bolest vnímám jen tak ledabyle, není tak velká jako ta, kterou cítím uvnitř. Umývají mě, to vše stále naproti oknu. Je mi trapně.*

*Asi za dvě hodiny mě převážejí na poporodní oddělení. Už se těším na syna. Přijíždí maminka. Jakmile syna dovezou, ten pocit je tu zas. Úzkost, vztek, ponížení. Když maminka vidí mou nejistotu, bere si syna ona. I přítel se jím nemůže nabažit, jen já necítím nic. Chtěla bych jít domů. Do své postele, za svým psem. Nakonec zůstávám s Honzíkem sama. Koukám na cizí dítě. Je krásný, potichu spinká. Nechám jej odvézt, jsem unavená a musím nabrat síly. První noc spím ale asi jen dvě hodiny. Mléko zatím nemám, ale kojit zkusíme dál. Druhou noc dostávám prášky na uklidnění a syna si odvázejí. Když je v pokoji, mám pocit, že ze mě vysává životní energii. Pořád mám noční můry z porodu. Nemůžu spát.*

*Po 72 hodinách prosím doktory, že chceme jít domů. Mléko stále nemám, jsem celkově na dně. Pořád pláču, asi poporodní blues. Propouští nás. Syn má ve zprávě „plně kojen“, já „psychicky v pořádku“. Ale jedeme domů, hurá!!!*

*Doma se stav nelepšil. Šestinedělí byla katastrofa, asi jako leckde jinde. Syn je dodnes velmi plačtivé miminko. A hledali jsme si k sobě cestu velmi dlouho! Stále u sebe hledám tu mateřskou jistotu. Závidím kamarádkám, které si mateřství užívají. Pro mě je to ta nejtěžší a nejtajuplnější práce, kterou jsem kdy vykonávala. Syna miluji, ale někdy mám pocit, že si jeho lásku nezasloužím. Kdybych měla родit dnes, nikdy bych k takovému porodu nesvolila. Teď už vím, jak důležitá je vazba dítěte a matky nejen ihned po porodu, ale i při něm. A nikdy si neodpustím, že my s Honzíkem jsme o tohle, jen díky chladnému přístupu v českých porodnicích, přišli.*

*M.*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.7

# PŘIROZENÝ POROD – NEJKRÁSNEJŠÍ OKAMŽIK V ŽIVOTĚ MAMINKY I MIMINKA A CELÉ RODINY



*Milé maminky, chtěla bych se s vámi podělit o svou zkušenost s přirozeným porodem.*

*Žiji s rodinou v Praze, přesto jsem se rozhodla u obou svých dětí pro porodní turistiku za přirozeným porodem. Díky zázemí mé rodiny v Ostravě a obětavosti mého muže jsme se před oběma porody přestěhovali do Ostravy a vyčkávali zázraku zrození.*

*Své první dítě jsem rodila za pomoci a podpory Marcelky Kantorové ve Vítkovické nemocnici, kde se nám podařilo, i přes tehdy nepřirozené podmínky, přirozeně porodit mou dceru. Porod byl rychlý, ale i bez nástřihu s poraněním, velkými ztrátami krve a velkým bojem, aby jsme si uhájili mé porodní přání. Stále mi byly nabízeny lékařské zásahy a kdybych jim podlehla, porod by končil císařským řezem, protože miminko nebylo dorotované a porodními cestami by neprošlo. Svou trpělivostí a podporou okolí jsme si uhájili své a porodili přirozeně (tehdy, bohužel, ve dřepu na koze, za přítomnosti velkého světla) mou dceru. Nebýt mého muže a Marcelky, kteří mě zvedali při kontrakcích, situaci*



*bych sama nemusela zvládnout. Už tehdy jsem věděla, že se při porodu ležet na zádech prostě nedá a odolávala, co to dalo.*

*O čtyři roky později bylo vše ještě jinak.*

*Marcelka porodila své druhé dítě, a tak nepřipadalo v úvahu, že by mě u druhého porodu doprovázela. Doporučila mi proto Aničku Kohutovou a porodnici v Krnově. Jen, co jsme přijeli do Ostravy, jsme se objednali na prohlídku v Krnově a chodili na všechny následné poradny už jen tam.*

*Běžně mě v porodnici svírá při pohledu na porodní sál, ale tam tomu bylo naopak. Naplňovalo mě to pocitem klidu a bezpečí. Není problém nic. Rodit za tmy, v poloze, kterou si zvolím, přijet se svou porodní asistentkou, mít rodinu po porodu na pokoji, vše jde. Všichni jsou milí a vstřícní.*

*Začínají mi první kontrakce a já jsem celá nesvá, jestli do Krnova dojedeme. Anička přijíždí k nám a, i když nejevím příliš známek počínajícího porodu, akceptuje mé přání odjet do porodnice s předstihem a vyjíždíme. Po přijetí se však vše uklidňuje a po probdění noci nejevím téměř žádné známky porodu. Poslíčci. Proto opět odjíždíme, já s pocitem, že jsem zmatkovala, ale Anička plná pochopení, že to je v pořádku. Manžel s úsměvem, že to byl pěkný výlet.*

*O necelý týden později mi začínají kontrakce a já si jen říkám, že nechci nikoho budit a rušit, jen abych byla u sebe a správně komunikovala s miminkem. Po třech hodinách jsem si téměř jistá, že je to porod a o poslíčky už nepůjde. Kontrakce jsou velmi silné a já budím manžela a volám Aničku. Když mě vyšetřila, kontrakce byly chvílemi velmi silné a časté. Byla jsem otevřená na pět cm a nastalo rozhodování, kam jet do porodnice. Bála jsem se, že do Krnova nedojedeme, ale nechtěla jsem opět rodit v podmínkách Vítkovické porodnice. Rozhodla jsem se pro Krnov.*

*V autě se kontrakce trochu zmírnily, ale chvílemi jsem se cítila na sedadle opravdu nepohodlně. Anička zodpovědně řídila a u toho ještě vnímala mé kontrakce, při kterých jela pomalu, abych netrpěla. Po hodině přijíždíme do Krnova, je něco málo po třetí hodině ráno.*

*Přijímají mě a jsem otevřená na 8 cm. Když se dostávám na sál je tam klid, tma, jen červené světlo, možnost využít žiněnky, porodní stoličky, závěsy, vanu, sprchu i lůžko. Nejdříve nevím, co vyzkoušet, ale Anička mě jemně navádí a nakonec končím v krásné přirozené poloze v kleku. Sama mi praská voda, porod postupuje. Kontrakce jsou silné, já se obracím jen do sebe. Krásně se otevírám a po chvíli mi Anička říká, že už jde hlavička. Smím si sáhnout, prodýchat, nekřičím, užívám si to, i když to bolí. Anička mi chrání hráz a o tři kontrakce později, ve 3:50 hodin, se narodí můj syn. Leží na zemi, křičí a já jen opakuji, ahoj, ahoj, ahoj a usmívám se nad zázrakem, který nastal.*

*Sama jej zvedám do náruče, přecházím na lůžko a jsme přikrytí červenou dekou. Dotepal pupečník, tatínek jej stříhá. Dítě se přisálo, snaží se pít. Dětská*

*lékařka dítě jen zkoukla a dala nám telefon, kdyby bylo potřeba jí zavolat. Dítě nenatahovali, neodebrali, nechali mi její celou dobu. O chvíli později jde sama, bez podání oxytocinu, placenta a porodní asistentka konstatuje, že porod proběhl bez poranění. Měla jsem jen drobné natržení, které je možné jen zasypat, ale přesto jsem se rozhodla nechat si její zašít, takže jsem skončila se dvěma stehy.*

*Dítě je stále u mě, nebo u tatínka, jsem šťastná, plná lásky, pohody, radosti. O pár hodin později o porodu ani nevím. Stehy necítím, chodím jak před porodem, zadek mě nebolí, jen mě pobolívá zatahující se děloha.*

*Na pokoji jsme ubytovaní i s dcerou a podporujeme tak ranou vazbu celé rodiny s miminkem.*

*O dva dny později jsme propuštěni a já na porod vzpomínám s úsměvem, euforií a všem ho doporučuji. O pár dní později dokonce pláču, že už to mám za sebou a jak to bylo krásné. Pátý den po porodu máme chuť se dokonce milovat, ale vzhledem k očistkům a hygieně to odkládáme.*

*Mám za sebou nejkrásnější okamžik života, cítím se silná, krásná, zdravá, plná lásky a štěstí.*

*Ocitám se opět v péči Marcelky, která mi pomáhá s kojením. Anižce vděčím za krásný porod a nekonečnou podporu a pochopení, které vykazovala. Oběma porodním asistentkám mnohokrát děkuji a vděčím za krásný průběh porodu a přípravy na něj.*

*Tatínkovi vděčím za obětavost na tři týdny přestat pracovat a vyčkávat porodu. Dceři za nekonečně dlouhé čekání na brášku. A hlavně miminku, že mělo dostatek sil, intuice, rozumu a odvahy se k nám do rodiny narodit.*

*Všichni jsme šťastní a zdraví, milujeme se o mnoho více, než před porodem, vážíme si jeden druhého.*

*Tento zážitek bych moc přála všem maminkám a jejich rodinám. Věřím, že všechny dokážeme své dítě porodit samy, jen je potřeba celému procesu plně důvěřovat a obklopit se lidmi, kteří Vás v tom podpoří. Ten zážitek opravdu stojí za to.*

*Hanka*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.8

### MĚLO TO TAK BÝT....



---

*“Tvůj porod byl zvláštní, jedinečný, neobyčejný – měla bys napsat a sdílet svůj porodní příběh.” Ale jak začít...*

---

*Možná průběhem těhotenství, to k tomu přece patří a jeho průběh určitě výrazně ovlivnil celý průběh porodu. S otěhotněním jsem neměla jediný problém, a to přesto, že je mi 35 a všichni kolem prorokovali, že se budeme muset dlouho snažit a být trpěliví, v mém věku. Ale jak říká s úsměvem můj manžel – stačilo v ložnici vytřepat trenky. Cca 5.-6. týden, pozitivní těhotenský test a návštěva gynekologie. A taky první šok – „na ultrazvuku nevidím vše, co bych měla (na mou otázku jestli je to normální, že nevidí, zazněla uražená odpověď, že vidí dobře...), no budeme muset bojovat, abychom to ve Vašem věku udrželi, okamžitě nastoupíte na nemocenskou, budete brát tyhle a tyhle hormony a prášky, nesmíte to ani ono a v žádném případě ať Vás nenapadne*

jezdit na koni!!! Příští týden přijdete 2x na ultrazvuk a na krev a pak uvidím, jestli Vám vypíšu těhotenský průkaz...“. Následovalo probrečených 20 minut v autě. Po konzultaci doma a u kamarádky, která rodila 2x doma, jsem do téhle ordinace vícekrát nevstoupila.

Díky pomoci známých jsem našla novou gynekoložku, na kterou nedám dopustit. Bez problémů mě vyslechla a můj odmítavý postoj ke zbytečným kontrolám, ultrazvukům, genetickým testům apod. vzala bez problémů. Na otázku, co říká na jízdu na koni, přišla odpověď – “dobrý pohyb, jen nesmíte spadnout”... Tak jedna starost byla úspěšně za mnou. Týdny plynuly rychle – práce, ježdění, přípravy na svatbu, svatba, „procházky“ po Beskydech.

Přečetla jsem spoustu knížek o přirozeném porodu, vyslechla pár příběhů a rad a bylo mi jasné, že si chci svůj porod prožít podle svých představ, a to navzdory všemu a všem. Získala jsem kontakt na skvělou soukromou porodní asistentku, která kromě doprovodu k porodu poskytuje komplexní programy péče jak o těhotné, tak následně o miminka a dětičky. Měla jsem jasno – užiji si 2. polovinu těhotenství i samotný porod.

Od cca 19.-20. týdne pravidelné návštěvy předporodního kurzu zaměřeného na přirozený porod, kontaktní rodičovství, šátkování, aromaterapii atd. Žádné „nemocniční“ poučky a zastrašování. Bohužel náhledy do reality českých porodnic a rutinních praktik nešly obejít. Aspoň jsme si udělaly obrázek a každá z účastnic si z toho mohla pro sebe vzít informace, které jí byly blízké. Vánoční svátky utekly jako voda, na pravidelné kontrole mi paní doktorka s úsměvem sdělila, že se začínám otevírat, dle ní je to již cca na 2 cm, a že si myslí, že se za týden již neuvidíme. Smála jsem se a nechtěla si připustit, že by mohla mít pravdu – do termínu zbývaly ještě 2 týdny a já chtěla ještě zařídit tolik věcí a přečíst tolik knížek.

A pak přišel den D. Úplně všedně jako každý jiný. Venku sníh, mrazivo, ale krásně slunečno. V poledne jsem vyrazila na pravidelnou procházku do přírody, více než hodinu jsem se toulala přírodou Poodří a přitom vyprávěla miminku, jak je venku krásně. Po návratu domů jsem ještě uvařila, upekla, vzala knížku a četla. S manželem jsme si dali večeri a zalehli k televizi.

Cca v půl 10 večer přišel první stah. Že to byl stah, jsem si uvědomila až později. Spíše mi to přišlo jako od žaludku a zacpaných střev. Zase jsem jedla více, než jsem měla, proletělo mi hlavou. Cca po 40 minutách to přišlo znovu, ve stejné intenzitě, možná o něco málo silnější. Na toaletě jsem zjistila, že ze mě jde trocha krve. To mě vyplašilo a přimělo zatelefonovat porodní asistentce. Uklidnila mě, že je to v pořádku, a doporučila horkou vanu s levandulí. Buď se to rozjede, nebo přestane, podle toho uvidíme. Vlezla jsem si tedy do vany a čekala. Po cca 10 minutách přišel stah, poté hned druhý a vyletěla ze mě hlenová zátka. Znovu telefonát porodní asistentce, ujistila mě, že už sedá do auta a jede. Přece jenom to k nám měla cca 40 minut, v mrznoucí mlze, která byla venku,

možná i déle. A pak se to rozjelo, vylezla jsem z vany a následovaly dva stahy cca po 5 minutách, pak další dva po 2 minutách a pak už jsem nemohla nijak zamezit tlačení. Tentokrát volal porodní asistentce manžel s tím, že se to takto rychle rozběhlo, a že je třeba asi spěchat. Když porodní asistentka přijela, klečela jsem na zemi u pohovky a regulérně tlačila ve vlnách, jak přicházely za sebou.

Porodní asistentka mě vyšetřila, dále jsem vnímala jenom jednu větu – „tak to již nestihneme vůbec nikam...“ (původní záměr byl jet do krnovské porodnice, což je od nás cca 1,5 hodiny jízdy). Další pokyn směřoval k manželovi – „přines deky a ručníky, hned...“. Tento pokyn musel být zopakován, manžel tomu asi v první chvíli nechtěl vůbec věřit. A tak jsme rodili – normálně, pomalu, v klidu doma. Jak to ze začátku vypadalo na rychlovku, miminko se ven nějak nechtělo, bylo v porodních cestách, dlouho bylo vidět hlavičku, která se tlačila na hráz a zase couvala zpět. Porodní asistentka průběžně sledovala ozvy, které byly naprosto v pořádku. Konečně se miminko rozhodlo podívat na tento svět. Prořezala se hlavička a hned při dalším stahu zbytek tělíčka. Hned mi přistálo na hrudi. Byl to nezapomenutelný pocit. Až asi po pěti minutách jsme zjistili, že se nám narodila holčička – Rozárka. A ten největší gól přišel, když nám porodní asistentka oznámila, že Rozárka měla 3x omotanou pupeční šňůru kolem krku. Proto to trvalo tak dlouho, miminko čekalo, až bude vhodná příležitost. Chytrá holčička se přece nepřidusí. V podmínkách jakékoli porodnice by tento porod dle naší porodní asistentky skončil určitě kleštěmi nebo vexem – žádný doktor by nenechal 3 hodiny zašlou branku, 3 hodiny dítě v porodních cestách, i přes dobré ozvy.

Co k tomu dodat? Prostě to tak mělo být. Naše holčička si to takto vybojovala, protože věděla, že je to pro ni i pro maminku to nejlepší. Pro nás rodiče i pro naši porodní asistentku to pak byla neocenitelná zkušenost a krásný zážitek na celý život.

PS: Aby to nevypadalo tak úplně idylicky, zde je ještě dodatek a taková ta pověstná negativní skvrna na kráse. Z důvodu silnějšího poporodního krvácení a nejistoty čím je způsobeno, jsme na základě doporučení PA vyrazili i s maličkou Rozárkou do porodnice na kontrolu. Po klidném a krásném porodním zážitku následoval šok nemocničního prostředí a zejména srážka s krutou realitou. To, že jsem si dovolila porodit doma nejen dítě, ale i placentu, kterou jsem navíc s sebou nepřivezla, se prostě v Česku neodpouští. Dle personálu a jejich chování to dělají jenom „čarodějnice“ a v tomto duchu s námi celou dobu jednali a mluvili... Nakonec mě vyšetřili (vše bylo naštěstí v pořádku), pak se cca půl hodiny dohadovali mezi sebou, na jaký kód pojišťovny tohle vyšetření napíší, když jsem tam nerodila ani tu placentu. Mezitím se do nás pustila doktorka nebo sestra (nikdo se nám nepředstavil, takže ani nevíme) z



novorozeneckého. Jestli tady jako míníme zůstat. Po mém prohlášení, že maximálně do ranní vizity (byly asi 4 hodiny ráno...), aby mohlo být miminko vyšetřeno, a pak okamžitě odcházíme domů, následovalo citování „pravidel“ – „Vy musíte zůstat 2 dny, pak můžete domů, ale dítě tady bude minimálně 3 dny ať s Vámi nebo bez Vás...“ Nepomohlo ani prohlášení pediatra o převzetí novorozence do péče po ambulantním porodu, který jsme původně plánovali. „A malá jako ještě nepila? A to už je 3 hodiny po porodu (kdy to taky chudák měla stihnout...)? Tak pojdte, dáme jí okamžitě příkrm, aby neměla hlad...“ Další z nemocničních mýtů že... Díky přirozenému porodu bez medikace

Magda Cihlářová

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.9

Jak začít popis svého druhého porodu? Můj porodní plán byl, až na jeden velmi drobný detail (nabídnutí vlezání na porodnické křeslo), splněn. Navíc jsem chtěla ne moc dlouhý porod, do porodnice nejet moc brzo a přála jsem si porodit nejlépe v noci, aby starší dcerka dobu porodu prospala a ráno mohla miminko přivítat. No, asi si musím víc dávat pozor na to, co si přeju, protože v podstatě vše se mi splnilo, jen ta forma byla poněkud mimo mé představy.

Od rána mě trochu bolelo v kříži a okolo stydké spony, ale nebylo to nic extra nepříjemného a nepřišlo mi to jako předzvěst porodu. Kolem čtvrté hodiny odpoledne mi začala odcházet hlenová zátka s nitkami krve (vzala jsem si proto látkovou menstruační vložku), to už jsem si říkala, že do pár dnů porodím. V sedm večer jsme grilovali a nečekala jsem, že porodím ještě tuhle noc, ale bolesti v kříži a na stydké sponě byly už nepříjemnější. Uspala jsem dcerku, po desáté jsem si dala teplou sprchu, proti bolestem nepomohla, naopak se poté sem tam objevily slabé kontrakce do těchto míst. V jedenáct jsem ale musela uznat, že se něco děje, půlminutové kontrakce do stydké spony přecházející do kříže jsem měla co 4 minuty, šlo je ale krásně rozchodit a rozkroužit pánví. Zavolala jsem proto své porodní asistentce, Laděce Ryšavé. Byla jsem celkem veselá, v pohodě, domluvily jsme se tedy, že ještě nevyrazí a ať se jí ozvu za půl hodiny až hodinu, jak to pokračuje.

Dcerka se vzbudila, nedařilo se jí zabrat, tak jsme si povídaly, že asi pojedou do porodnice, a že to případně v noci a ráno zvládne s babičkou nebo tetou (v rámci své povahy prý zvládla) a pak ji tatka doveze za mnou a miminkem.

*Kontrakce se mi dařilo rozdýchávat a rozhoupávat v bocích v sedě. Kolem třičtvrtě na jedenáct dcerka usnula, já začala mít kontrakce (stále do stydké spony a putující do kříže, jen velmi výjimečně byla nějaká z horní strany břicha), které byly co tři minuty a trvaly okolo minuty. Musela jsem je rozdýchávat v kleku opřená hrudníkem a hlavou o velký míč. Těsně před půlnocí jsem znovu zavolala Lad'ce, že to jde nějak rychle, ať radši přijede. Pak už jsem při kontrakcích začala i potichu zpívat něco mezi ó a á.*

*Lad'ka dorazila ve třičtvrtě na jednu. Poptala se, jak mi je, zkontrolovala mi tlak, polohu a srdeční akci miminka. Svolila jsem k vnitřnímu vyšetření, prý jsem byla otevřená na 4 cm (což, jak jsem věděla, ukazuje jen stav v danou chvíli a o budoucnosti neříká nic, což se taky později ukázalo). Pojedeme tedy prý do Vyškova (a já ráda souhlasila, родit u manželových rodičů v obýváku jsem tedy rozhodně nehodlala). Lad'ka svým autem před námi, já se zatím zašla vyčůrat a manžel mi nachystal věci do auta. Nakonec jsem kromě čůrání šla i na velkou (a naznačila, že klystýr vážně nebude potřeba). Překvapivě mi pak při oblékání praskla voda, vložka to ale vše chytla a manžel mi donesl jinou. Cestou k autu s kontrakcí odešla zase trocha plodovky, už jsem to tedy neřešila, protože v autě zase kontrakce a zase trocha plodovky. Kašlala jsem na kalhoty, jen jsem manžela ještě poslala pro ručník. Dal mi na zadní sedadla Jeepu dva (dobře udělal). A vyrazili jsme směr Vyškov.*

*Před najetím na dálnici se mě ještě manžel ptal, jestli to nemá vzít na Bohunice. Já na to né, že do Vyškova to zvládnem (no, zvládl), to jsem ještě seděla, ale s každou kontrakcí mi stále odcházela troška plodové vody. Na půlce cesty, u Rohlenky, jsem ale už měla nutkání tlačit. Pak už jsem cestu moc nevnímala, takže se omlouvám za možná zmatený popis. Bránit se tlačení nemělo smysl, jen to víc bolelo. V kontrakcích jsem dál zpívala to své táhlé óá, teď už hlasitěji, a mezi nimi (teoreticky melodické) á-á-a-a-á. Postupně jsem se přesunula do kleku, sundala si boty, kalhoty i kalhotky s vložkou a zůstala jen v tričku (afirmačním od Jemné zrození). Byla jsem v pozici na čtyřech a nakonec něco mezi polohou na čtyřech a v kleku, kdy jsem levé koleno měla na středové vyvýšenině na podlaze, pravé na sedadle, levou rukou se držela předního sedadla spolujezdce a pravou měla na zadním sedadle. Dvakrát jsem manželovi říkala, ať někde sjede na pumpu, a synka ukecávala, ať ještě počká (počkal tedy jen tak tak). Ale manželovi bylo jasné, že to bych porodila v autě, tak jel prostě dál a vykládal mi, kolik už jen zbývá podle navigace minut do cíle (a zjistil, že Jeep má nejspíš omezovač rychlosti, neb víc, než kolik jel, to už nešlo). Chtěl volat Lad'ce, jenže číslo na ni jsem měla jen já (chybka, no) ve svém telefonu v batohu v kufru, sice tam jde ze zadních sedadel dosáhnout, ale to jsme prohlásila, že nezvládnou. Před Vyškovem jsem z óá přešla až do konce porodu na něco, co si vybavuju jako tygří řev (ale manžel i porodní asistentka mi tvrdí, že jsem moc nekřičela). Mezi kontrakcemi na nic moc síly nebyly, spíš jsem jen*

funěla. Nějaké poučky, jak dýchat, mi byly dost fuk. Prostě jsem rodila, já, čistě, pudově, živočišně.

Ve vyškovské nemocnici jsme zajeli až k budově porodnice. Jak dorazila Ladka s pojízdným křeslem, hlásila jsem, že už cítím na omak hlavičku (a fakt že jo). Ladka byla poněkud překvapená, v jakém stavu jsme to dojeli, a snažila se mě přesvědčit, abych přelezla na křeslo. Měla jsem dost problém dostat se z auta, chvíli jsem odmlouvala, že nikam nejdu, jenže uvnitř auta jsem zrovna moc rodit nechtěla. Nechápu, jak se mi to nakonec povedlo, ale nakonec jsem se na to křeslo přesunula. A Ladka mě vezla dovnitř směrem k porodnímu sálu (ano, tomu, co jsem v něm původně plánovala využít vanu). Já byla na křesle na čtyřech otočená směrem k částečně sklopenému opěradlu, za které jsem se držela. Vybavuju si hlášku doktora, proč jedeme tak pozdě (proletělo mi hlavou “proč asi?!”). Abych mu nekřivdila, tak asi byl zmaten Ladkou, které v autě šly hodiny o víc jak dvě hodiny pozadu, manžel pak prý pomáhal opravit časy ve zdravotnické dokumentaci. A ještě jsem neodfiltrovala lamentování jedné zdravotní sestry nad cenou toho křesla a že jestli ho poškodíme, tak ho zaplatíme (moje myšlenka byla stylem “to křeslo je mi u pr...”).

Na sále se mě snažili přesvědčit, ať převezu na porodnické křeslo (asi kvůli tomu převoznímu křeslu, tohle byl onen jediný nesoulad s mým porodním plánem, na ten v tu dobu ale nebyl vůbec čas). Já mezi kontrakcemi zahlásila/zařvala (těžko soudit, necítla jsem se moc žensky, spíš jako divoké zvíře), že to rozhodně nezvládnou a nikam se nepřesunu. Tak pode mě dali nějaká nemocniční prostěradla.

Proběhly asi ještě tři velmi silné kontrakce, pocitově mi pauzy mezi nimi přišly delší, byla jsem schopná si mezi nimi funivě oddychovat a nabírat síly. Tlačila jsem za “tygřího řevu” strašně silně, protože to jinak nešlo, tělo si dělalo, co chtělo. Vnímala jsem hlavičku, jak se snaží dostat ven, hráz jsem měla napnutou, až pálila, cítila jsem, že asi prasknu, nicméně mi to bylo totálně fuk. A pak přišla kontrakce s částečným pocitem úlevy, jak synkova hlavička vyjela konečně ven. Po další (asi jedné) kontrakci bylo venku i tělíčko, malého jsem nebyla schopna chytit sama, ale hned jsem si ho převzala a dala si ho na hrud'. Pak jsem se po chvíli přesunula na porodnické křeslo, poprosila manžela/porodní asistentku (asi mi pomohla Ladka, ale ještě jsem moc nevnímala okolí) o sundání trička.

Pak už následoval dvouhodinový bonding (že je to fakt kluk, jsem zkontrolovala pohmatem až po několika minutách) s dotepáním pupečníku a se samopřisátím, během něhož proběhl přirozený porod placenty a šití (opravdu jsem se natrhla, jizva po nástřihu vydržela, ale mám několik stehů směrem k močové trubici, musím doktora pochválit, že vyšival dobře).

Po porodu jsem byla veselá až vysmátá, euforická, asi vlivem všech těch porodních a poporodních hormonů a té rychlosti, jak se všechno seběhlo a navíc

*k mé spokojenosti. Manžel si sednul do křesla (jinak by s sebou z prožitého stresu asi seknul o zem) a požádal o kafe. První fotku tak udělal, až se trochu vzpamatoval, a to drama rozdýchal. To byl synek asi 20 minut na světě.*

*Po bondingu jsme se přesunuli na předávací pokoj k ošetření miminka (vše proběhlo podle plánu, s jediným bodem nebyl problém) a pak na nadstandardní pokoj. Manžel se odjel trochu vyspat (ale prý mu to moc nešlo) a vrátil se brzo dopoledne s dcerkou. Z porodnice jsme šli na reverz následující den dopoledne (kompromis mezi přáním mým a přáním manžela).*

## **PORODNÍ PŘÍBĚH Č.10**



*Abyste dovedli pochopit, jak se stalo, že jsme se s manželem rozhodli přivést na svět našeho druhého potomka doma, abyste si čtení popisu porodu mohli s námi užívat tak, jak krásný byl, musí jeho popisu nutně předcházet článek o tom, jak dospět k porodu v domácím prostředí. Co to stálo času, přípravy, tužeb a rozhodnutí. Ale ten článek napíšu potom, což pro Vás není dobré, ale nemohu ztrácet víc času tím, že budu zapomínat details z toho krásného dne.*

*Těhotenství bylo zdravé, plánované a na druhý pokus pomocí symptotermální metody povedené. V prvním trimestru jsem si vybrala svou porodní asistentku a její návštěvy prokládala návštěvami své gynekoložky. Měla jsem zájem pouze o tyto zdravotní testy:*

- krevní obraz, infekční nemoci a protilátky*
- 3 ultrazvuky (nakonec jich bylo 5) - včetně screeningu ve 20. týdnu na srdce a vývoj*
- cytologie - naposledy před 3 lety*
- běžné vážení, tlak, moč, otoky.*



Podle seznamu porodní asistentky jsem nakoupila pomůcky k porodu. Technicky jsme se připravili na všechny scénáře, které by mohly nastat. Porodní bazének jsem nechtěla. Nejsem vodní živel. Ani hudbu jsem si nevybrala, i když hudbu miluji, ale prožila jsem poslední 2 roky v tichu. Oleje, svíčky, nic z toho. Jen obraz, na kterém jsem vyobrazená já těhotná, a který jsem dostala před týdnem od kamarádky. Ten jsem nechala dopravit k nám domů právě v tu sobotu, den před porodem. Nestihli jsme ho pověsit a tak stál v porodní místnosti opřený o přebalovák a koukal na mne celý můj porod.

Můj porod jsem cítila prostě, jednoduše, bez šperků a ozdob. Syrově, stroze, skoro s výbavou jako řádová sestra. Halena a tělo.

Zrození našeho druhého syna se událo v naší ložnici v neděli 5. června v 7:03 hodin ráno.

Zcela první pocity, že se něco děje jinak, než obvykle, se objevily dopoledne v sobotu 4. června. Ten den jsem byla v 276. dni cyklu, v 39. týdnu těhotenství. Moc jsem pocitům nevěřila, ačkoli první příznak blížícího se porodu - hlavičku velmi nízko v pánvi - jsem ucítila právě v této době. Říkala jsem si, že porodím tak nejdříve do týdne, ale spíš jsme si podle narození našeho prvního syna říkali, že porod nastane až v druhé půli června.

V sobotu dopoledne mne ovládla zvláštní únava, až jsem si musela lehnout a pospávala po minutách, zatímco si kolem mne hrál synek. Bříško mi tvrdlo asi od šestého měsíce, což je vlastnost těhotenství, které příkládám jen pozitivní charakter, nebála jsem se a nijak jsem poslíčky netlumila. Jenže to ráno spolu s tvrdnutím dělohy začaly nové bolesti, které bych popsala jako menstruační, do čípku. Protože jsme dopoledne měli návštěvu prarodičů a dost času jsem proležela, nestihla jsem uvařit a tak jsme si došli do blízké restaurace na oběd. Vybrala jsem si salát s kozím sýrem, na maso jsem neměla chuť. Po obědě tyto bolesti - vlny chodily asi po 10 - 15 minutách. Když jsem uspala synka a sama zaspala, nechalo mne tělo bez vln spát asi dvě hodiny. Po probuzení se vlny opět spustily. Náš den pokračoval podle plánu, manžel odvezl do Ústí rodiče a sám se měl vrátit kolem osmé večerní domů. Sotva dorazil do Ústí, psala jsem mu, aby se tam dlouho nezdržoval.

Večer vlny přicházely asi po osmi minutách a velmi pravidelně. Nicméně jsme pořád nevěřili tomu, že jsem začala rodit. Tedy, i když já už trochu ano, a zpětně vidím, že jsem se chovala jako žena, kterou čeká v brzké době porod. Když totiž jel manžel s rodiči na otočku do Ústí, rozhodla jsem se uvařit omáčku na špagety. Buď na oběd v následující den, nebo večeri, nebo... protože, co když budu rodit :). Málokdy vařím den předem oběd.

Byla noc ze soboty na neděli. Dali jsme synka spát a sami zalehli. Já k synovi, manžel do ložnice. Hodinu jsem spala. Pak mne vzbudila vlna. Za 7 minut přišla další. A další. Byly dvě ráno. Vlny jsem jen procítila a zas usnula mezi nimi. Ve čtvrt na čtyři jsem přišla do ložnice za manželem, že asi rodím, že



to "zatím dost dobře jde", ale ať dál spí. K synkovi jsem se už nevrátila a ustlala si v pracovně na žíněnce. Už v sobotu večer jsem dala vědět své porodní asistentce a dule, že se něco mimořádného děje, i když se to může (podle času, který mi do termínu zbýval) zase rozehnat.

Pracovna - žíněnka, poprvé zpívám ááá, óóó a dýchám. Pokouším se samovyšetřit, ale nedosahuju vlastního dna. Ležím, klečím, bavím se, je ticho. Odepisuju neznámé ženě na Facebooku ve skupině Porod v domácím prostředí. Ptá se mne, copak, že nespím, zda kojím nebo mám těhotenskou nespavost. Rodím, odpovídám popravdě :).

Začnou zpívat první ptáci. Jsou čtyři hodiny ráno. Opět jdu za manželem a říkám mu, jak se cítím, a že zvažuji zavolat "porodní tým". Napadlo mne vlézt do vany, jako jsem to udělala tenkrát s prvním těhotenstvím, ale nechtělo se mi do porodu nijak zasahovat. Chtěla jsem, aby plynul. No, a on spíš uháněl.

V půl páté už obě moje ženy věděly, že mají přijet na šestou. Svě dule Elišce jsem do telefonu zazpívala jednu vlnu :).

Chvíli jsem ještě odpočívala na žíněnce. Všimla jsem si, že když ležím, vlny přijdou po 6 minutách, ale jejich intenzita je příliš k nevydržení. Zato, když jsem si stoupla, přišly po 2 - 3 minutách, ale jejich síla se dala rozchodit. Ještě tak v pět ráno šly vlny "vyklepat z nohavice" - vydržet bez větší námahy. Nakonec se mi podařilo se vyšetřit a z nálezu 2 - 3 cm jsem měla velkou radost. Lehla jsem si k manželovi do postele, ale pak jsem chtěla být sama a poslala ho k synkovi. Už jsem musela víc zvukovat a rozhodla jsem se ležet do příjezdu porodní asistentky. Tělo se mi nečistilo, ani neodešla zátka. Zpětně si myslím, že stravou, kterou jsem se snažila celé těhotenství dosahovat výborného vyprázdnění, jsem dosáhla přirozeného prázdna.

Takhle jsem pracovala vleže asi do tři čtvrtě na šest, kdy jsem oknem uslyšela na naší tiché ulici zastavit a parkovat auto. Sebrala jsem se někdy mezi vlnami a zahlédla svou porodní asistentku. Kvíkla jsem na manžela, že dorazila. Na porodní asistentku jsem z okna kvíkla, že manžel už jde. A zase jsem se vrhla do postele a pracovala do příchodu asistentky.

Bezprostředně po jejím příchodu poslechla dopplerem srdíčko a vše bylo v pořádku. Pak jsem ji požádala, aby mne vnitřně vyšetřila. Jenže dlouhá žena je dlouhá všude, tak se jí nepodařilo dosáhnout k čípku a tak jsem pracovala dál. Ve stoje, opřená o topení. Už jsem neprodýchávala, už jsem hlasitě volala ááá a óóó a drmolila věty "pojd', nedržím tě, budem brzo spolu, přijd' už dolů". Po jedné vlně mi došlo, že to je tady, tyhle vzdechy a intenzitu hlasu poznávám. Jsem blízko. Vyšetřila jsem se. Nadšení. Za několik vln jsem se dostala na nějakých 7 cm. V tuhle chvíli probíhalo to zásadní, co pomohlo tomu, aby můj porod byl rychlý a svižný. Vlny mne velmi vyčerpávaly. Chodily snad po minutě, a to opravdu nešlo vydržet. Myslela jsem na kurz porodní báby Marisy. Myslela jsem na to, že se musím dítěti otevřít a pustit ho. Nedržet ho a

*pustit ho. Vždy, když přišla vlna a panovala, jen jsem křičela a dýchala. Když však začala opadávat, vynořila jsem se já a myslela na to, jak se otevírám a začala miminko pobízet. A na konci vlny jsem si trochu přitlačila - otvírala bránu. Jsem vděčná, že jsem se doma mohla chovat podle svého cítění a říkat, co mne napadalo, dokonce volat Boha i klít. V porodnici bych si to nedovolila.*

*Při dalším vyšetření jsem našla v cestách plodové obaly. Perfektní vývoj! Využila jsem chvíli, kdy na chvíli odešla porodní asistentka a já cítila, že mne nikdo nepozoruje.*

*Stojím polonahá v ložnici u zataženého okna. Jsem mírně rozkročená a oběma rukama si pozvedám převislé břicho. Hlavu mám zakloněnou ke stropu, oči zavřené a otevřenými ústy silně volám na svého syna: "Pójd', pojd' už, nedržím tě, brzo budeme spolu, tak pojd'." Trochu si přitlačím a otvírám mu bránu do světa. Nic mne neruší. Jsme jen já a on.*

*V půl sedmé, po poslední vlně, jsem poprosila miminko, aby mi dalo vydechnout. Sedím na posteli. Slyším "mamíí", syn se budí, slyším, jak mu jde naproti manžel. Dívám se do zdi, mlžný pohled, dýchám, prakticky se nic neděje. To byla ta chvíle přechodu, kdy končí první doba porodní a začíná druhá. Tak o tom mluvila Marisa. Fascinující zážitek.*

*Dvě vlny ve stoje s tlačáním na konci. Myslím při sténání na sex a orgasmus :). Nastal okamžik, kdy jsem nemohla po vlně dosednout na postel, cítila jsem hlavičku moc hluboko v pánvi a nebylo to pohodlné. Sesunula jsem se na postel jak raněná laň na bok. Do porodu hlavičky už moc času nezbývalo. Asistentka rychle běžela pro teplou vodu, aby chránila hráz. Hlavička se rozhodla nezůstat v porodních cestách moc dlouho a ostatně ani já jsem ji tam dlouho nechtěla držet. Ucítla jsem tlak na pánevní dno. Cvičila jsem s aniballem a přesně jsem v tu chvíli věděla, kde je hlava. Dno se krásně otevíralo :) a vůbec to nebolelo. Vlna končila a "lup" praskly obaly, pokropila jsem plodovkou porodní asistentku :). V zápětí jsem se ptala na zdraví vody. Je čistá. Uf. Asistentka zběžně zavolala manžela, že už to bude, aby přišel. Přiběhl. Vlna. Ležím na boku, nohu za krkem porodní asistentky. Bolí mne zvednuté třísllo. Finále. Sahám si na hlavičku děťátka, je tak blízko! V ruce mám polštář a snažím se ho sežrat za volání ááá a óóó a "to strašně bolí, už nemůžu, na to nemám!". Něco říkají, nic neslyším, řvu. Hlava je venku. Je sedm nula nula. Dýchám jako fena. Procitám, ptám se, jak to vypadá tam dole, protože cítím jen úlevu. Je venku hlava, Eliško, říká asistentka. Jirko, pojd' mi sundat tričko, chci si miminko pak dát na tělo. "To nejde, když ležíš." odvětí manžel. To půjde, teď jsem porodila hlavu, půjde už všechno. Usmějeme se. Triko dole. Vlna. Vývrtka. Vydávám poslední pravěký skřek a už pláčeme oba.*

*Miminko! Je to miminko! Moje. Je od krve. Dýchá, křičí, je teplé a mokré. Přivinu si ho na prsa. Pláčeme oba. Nemůžu mluvit, jen pláču. Sedm nula tři.*

*Do pokoje přibíhá dula Eliška, kterou do domu neměl kdo vpustit, když jsme byli všichni v ložnici. Poslední vlny se mnou prožila na ulici. Můj křik, který se šířil z otevřeného okna, prý poplašil paní, která v tu chvíli v naší ulici venčila psa :).*

*Miminko leželo na mně, přikryté plenkou, ručníky a už bylo po všem. A začalo všechno. Moje síla. Nebývalá síla.*

*Placenta vyšla asi po půl hodině celá. Krásná, rudá, zdravá. Pupečník jí vyrůstal z kraje. Dokonalý strom života. Dlouhý, tenký, kluzký. Nechali jsme ho dotepat, zaškrtili, a až to přišlo vhod, manžel ho přestříhl.*

*Volala jsem záhy mamince a plakala jí do telefonu. Nevěřila mi, že už je malý na světě. Vždyť jsi mi psala v půl páté, Eliško, že začínáš rodit a je to, prima. Ano :).*

*Cítla jsem se výborně. Líp než v porodnici po prvním, taky svižném a nekomplikovaném porodu. Vstala jsem z postele bez pomoci a šla se vykoupat. Z kousku placenty mi Eliška připravila malinovo-banánovou zmrzlinu. Zbytek placenty jsem si nechala zpracovat do kapslí a trochu z ní jsme ponechali pro zasazení pod strom. Z kapslí jsem moc šťastná. Drží mne v šestinedělí nad vodou a účinek mají lepší než tři kafe, tabulka čokolády a tři hodiny spánku navíc.*

*Velmi záhy po porodu přišel manžel se synkem, který byl beze mne vlastně pouhou půlhodinu. A to jsem se ho před usnutím ptala, jestli chce mít už brášku, až se vzbudí. Kdo by to byl tušil :). Volal mimi, mimi a moc se chtěl s naším miminkem seznámit.*

*Asistentka s manželem odebrali z pupečníku krev pro test krevní skupiny a Rh faktoru. Máme synka dokonale napůl. Po otci krevní skupinu, po matce Rh faktor. Takže injekci Igamadu jsem nepotřebovala.*

*Jsem v druhém týdnu šestinedělí a srovnávám. Po prvním porodu jsem byla shrbená, bolavá a s očistky se trápila mnoho týdnů. Dostavil se i poporodní blues a trvalo mi se zamilovat do syna.*

*Ale teď, druhý den po porodu, jsem prala a věšela prádlo. Cítla jsem se tak lehce. Dokonale odpočatě a fit. Čtvrtý den jsem přestala stabilně krvácet. Prožila jsem přirozený porod. Rodila jsem sama se svým malým, velkým mužem - Víceslavným Bojovníkem - Vojtěchem Václavem.*

*Bylo to jiné, než jsem si malovala. Dokonalejší, jednoduché a prosté. Pustila jsem nového člověka do světa a on přišel.*

*Eliška*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 11

Když jsem se dozvěděla, že jsem těhotná, bylo to až neuvěřitelné, jelikož nám to taky docela trvalo. Byli jsme s manželem šťastní. Celé těhotenství jsem prožila v klidu a v pohodě, bez jakýchkoliv komplikací. Měla jsem strach, jak to bude probíhat, jelikož se léčím na vysoký tlak. Vysoký tlak byl nakonec to nejmenší, čeho jsem se zbytečně bála. Tlak jsem měla celé těhotenství v pořádku. Měla jsem pak ještě obavu, jak to bude přímo u porodu samotného, ale jak jsem později zjistila, byla to jen kapka v moři strachu.

Nadešel den D. Bylo 28.11.2015, 20:00 hodin večer. Den po plánovaném termínu porodu. Praskla mi plodová voda. Pomalu jsme vzali věci a vydali se do mnou vybrané havířovské porodnice. Přijeli jsme tam a čekalo nás sáhodlouhé papírování. Nakonec mě převezli na porodní oddělení, kde si mne převzal pan doktor, udělali mi ultrazvuk a natočili monitor. Malá nejevila přílišnou aktivitu, tak jsem málem ještě dostala vyhubováno za to, že jsem se doma dovolila navečeřet, že teď malá nereaguje a spí. Už tady nastal problém, o kterém jsem se dozvěděla až na porodním lůžku.

Malá prý byla nějak špatně otočená, nejspíš obličejíčkem nahoru. Nikdo to ale neřešil a mi se to nikdo neobtěžoval říct. Potom si četli můj porodní plán. Připadala jsem si jako totální idiot, když si jej pan doktor četl a skoro se mi vysmíval se slovy: "Tak maminka nechce žádné medikamenty, žádný epidural, žádný nástřih, vůbec žádnou naši pomoc. Chce vlastně porodit úplně sama a přirozeně.". Nechápala jsem, co je na tom směšného. Měla jsem pocit, že se mi normálně vysmívá, že to tak stejně nebude. Jelikož jsem neměla ještě žádné bolesti, manžela poslali domů a mě na tzv. "hekárnu", kde už ležela nějaká mladá maminka.

Bylo asi kolem 21:00 – 21:30 a mně kolem 22:30 začaly najíždět bolesti. Prvně po patnácti minutách, ale šlo to nějak rychle a najednou jsem už bolesti měla po pěti minutách. Byla půlnoc a venku začal padat první sníh. Já jsem si říkala, že je to fajn, že to jde docela rychle. O půlnoci mě přišla zkontrolovat porodní asistentka a řekla, že mi vezme věci, že se přesuneme na porodní sál. Měla jsem stále úsměv na tváři. Zavolala jsem manželovi, že zammou může přijet. Mezitím se mě porodní asistentka zeptala jestli chci klystýr, souhlasila jsem. Po dvaceti minutách dorazil manžel, tak to bylo hned veselejší. Bolesti pomalu začínaly nabírat na intenzitě a zkracovaly se i jejich intervaly. Byla jsem ráda, že to postupuje dobře a docela rychle. Šla jsem si sednout do sprchy. Proseděla jsem tam většinu času, dělalo mi to dobře. Bolesti trvaly docela dlouho. Čím déle to trvalo, tím více mě opouštěl optimismus, že bude vše v pohodě a rychle. Byly asi 4 hodiny ráno a už jsem měla šílené bolesti. Před sebou jsem měla ještě 4,5 hodiny útrap.

*Když už se schylovalo ke konci, přišel mě zkontrolovat jiný doktor. Zjistil, že tam není něco v pořádku. Malá byla špatně natočená a ještě navíc se prý neuměla narotovat do porodních cest. Alespoň tak mi to bylo řečeno. Už mě přecházel smích a mé myšlenky směřovaly k tomu, že své dítě sama neporodím. Musela jsem ležet na boku s jednou nohou na koze. Nejhorší a nejbolestivější poloha, ve které jsem za tu dobu byla. Čekali, jestli se malá nerozmyslí a neotočí se, jak má. Stále nic. Pak nastal čas, kdy se mi strašně moc chtělo tlačit. Říkala jsem si, super, teď zatlačím a malá bude venku. Ale pan doktor po mně chtěl, ať si teď dvě kontrakce prodýchám a hlavně netlačím. Takže, když se mi chtělo strašně tlačit, tak mi to bylo zakázáno. Kdyby mě nechali tlačit, jsem přesvědčená, že bych malou vytlačila. Od té chvíle jsem měla pocit, že se pro mě porod zastavil. Doktor se snažil ve mně malou otočit rukou. To byla bolest... Ještě se mě ptal: "Vás to bolí?". Panebože, co to bylo za otázku, jsem snad ze železa? No, nakonec se mu to asi podařilo. Vůbec nevím jak, jelikož mi nikdo nic neřekl. Komunikace na porodním sále tak trochu vázla. Pak mi akorát říkali, kdy mám tlačit. Měla jsem pocit, že jsem už ani necítila kontrakce. Řekli tlačte, tak jsem tlačila. Měla jsem pocit, jako bych tlačila naprázdno. Nic. Nepodařilo se mi, nakonec mě ještě málem seřvali, že až budu mít kontrakce, ať zatlačím, ale já už je necítila. "Ježíši, Vy nevíte, kdy máte bolesti?" ptal se mě doktor. Už jsem si tam připadala absolutně neschopně, že ani nevím, kdy tlačit. Tak to chvíli pokračovalo. Zkoušela jsem tlačit, ale stále nic. Nakonec doktor říká: "No, budeme muset udělat nástřih.". Na chvíli bylo ticho.*

*Za chvíli na porodní sál přivezli nějakou velkou bombu. Říkala jsem si, k čemu to asi bude. Raději nevědět. Doktor říká: "Malé se nechce ven, musíme použít VEX.". Během pár vteřin bylo na sále, místo dvou lidí, snad osm, alespoň, co jsem tak zaregistrovala. Cítila jsem jak malé nasazují na hlavičku tu pumpu, pak mi řekli: "Teď zatlačte.". Tak jsem zatlačila. A nic. Tak mi hned jeden doktor naskočil na břicho, prý aby se malá pořád nevracela zpět. Zase jsem zatlačila. Nic. Tak přiskočil z druhé strany mého břicha druhý doktor. Pak jsem ještě dvakrát zatlačila a cítila 100% úlevu, když malou vytáhli ven. Dali mi ji asi na 5 vteřin na prsa. Stihla jsem akorát říct, že má malá tolik vlásků a už ji zase odnášeli pryč. Takže můj vytoužený bonding se taky nekonal. Prý proto, že jsem dost krvácela.*

*Připadala jsem si, jako bych se toho porodu ani nezúčastnila. Jako stroj, který se porouchal, a oni tu malou ze mě prostě museli dostat ven. Absolutně neschopná porodit své vlastní dítě. Mezitím, co malá byla ode mě pryč, na vážení a měření, se čekalo na placentu. Pak mě čekalo vnitřní i vnější šití.*

*Zatímco mě neskutečně dlouho zašívali, manžel přivezl naši malou princeznu, Kristýnku. Přišla na tento svět první adventní neděli, 29.11. 2015, v 8:37 hodin ráno. Náš malý advent :). Vážila 3,75 kg a měřila 51 cm. Byla rozkošná. Dvě hodiny jsme ještě strávili na sále. Pak mi malou vzali na koupání*



*a mě mezitím převáželi na oddělení šestinedělí. Malou jsem zase neměla u sebe. Ach jo.*

*Přivezli mě na pokoj a za chvíli mi přivezli i malou. Byl čas začít kojit. Nikdo mi ani neukázal co a jak. Nalepili mi ji na prso a snažte se. Když jsem odcházela z porodnice, měla jsem prsa v dezolátním stavu, protože mi nikdo neukázal tu správnou techniku, jak na to. Byla jsem totálně vyřízená, unavená a bolavá. Celý spodek zašitý. Nemohla jsem si sednout skoro dva měsíce. Hrůza. A poslední můj zážitek... ještě ten den tam zamnou přišel primář, zeptat se co a jak atd. Nakonec z něj tak nějak vypadlo, jako kolik jsem přibrala v těhotenství, říkám že 25 kilo. Tak se tak na mě podíval a říká: “No, to je moc, mělo by se přibírat tak 15 kilo.”. A co mám jako dělat, napadlo mě. Připadala jsem si jako nějaká tlustoška. Cítila jsem z něj... no, jo, přibrala 25 kilo a pak se diví, že nebyla své dítě schopna vytlačit. To se mi chtělo až brečet.*

*Tak to byl můj porodní příběh. Panebože, zase znovu jsem to prožila :(.* Musím ještě dodat, že na sále byla minimální komunikace, takže ani nevím jestli se mi malou alespoň z části podařilo vytlačit, anebo ne. Kdyby alespoň řekli, že hlavička už je venku, ale nic...

*Krásný zážitek nemám. Nemůžu se s tím vyrovnat. Vše bylo špatně. Při pomyslení, že bych měla znovu něco takového zažít, odmítám být znovu těhotná. Je to hrůza. Připadám si absolutně neschopná, že jsem nezvládla porodit své vlastní dítě.*

*Naštěstí jsme obě dvě zdravé. Kristýnka se má čile k světu a je to takové naše sluníčko vysmáté. Směje se od rána do večera. Chce být pořád semnou. Všichni říkají, že ona vidí jen mámu a chce být jen s mámou, ona bude rozmazlená, protože ji pořád nosíš a mazlíš se s ní. Ale já to tak necítím. Cítím, že to tak má být, po našem zážitku z porodu. Ani pro ni to nebylo jednoduché.*

*Andrea*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.12

# JE MI ČERSTVĚ 36 LET A PORODILA JSEM SVÉ PRVNÍ DÍTĚ, SVÉHO CHLAPEČKA...



*Byla doba, kdy jsem po dětech snad ani příliš netoužila. Pak přišlo období, kdy jsem dítě moc chtěla, ale několik let se nedařilo, a to ani za pomoci medicíny, aniž by tomu bránil jakýkoliv fyziologický problém. Se změnou partnera jsem nakonec přirozeně, téměř okamžitě, a velmi chtěně, otěhotněla a teď si to pozdní mateřství neskutečně užívám. Jako všechno ostatní, přišlo to v pravý čas.*

*Věřím, že k té šestinedělní pohodě bezpochybně přispěl můj porod, na který každý den vzpomínám s velkou pokorou, vděkem a radostí. Byl to totiž porod přirozený a krásný...*

*Termín porodu jsem měla stanoven na 21. května. Poslední den, kdy můj syn mohl být býk, stejně jako já. Tak trochu jsem si to přála, i když každé znamení má svá pro a proti.*

*Je sobota onoho data, na hodinách něco po desáté večer a já se probouzím, abych si odskočila na WC. Když se zvednu z postele, praskne mi voda. Je to tady, pomyslím si. Nemám strach, nepanikařím, ale přece jen zažívám mírný chaos – co teď? Člověk ví, že to každým dnem přijde, cítí se snad i připraven, ale když k tomu dojde, stejně je zaskočený. Jsem sama doma... Co udělat*

nejdříve? Komu volat? Odcházím na WC a zároveň telefonuji své porodní asistentce, se kterou jsem na tomto postupu domluvená – “Až to přijde, volej!”. Bohužel je ale u jiného porodu... Naštěstí mi pro tento případ již v předstihu doporučila dula, která souhlasila s případným doprovodem k mému porodu. Volám tedy jí a možná se mi i trochu třese hlas. Přece jen je to neznámo trochu frustrující. Dula Lenka je k dispozici a uklidňuje mě, že je čas, ať nikam nespěchám, ať se dám do klidu a těším se na miminko, které za nějaký čas už budu mít v náručí. Pomáhá to, zklidňuji se... Obě to máme do krnovské porodnice něco málo přes hodinu cesty. Volám si odvoz, dobaluji poslední věci a před jedenáctou vyrážíme.

Celou cestu ležím na předním sedadle s nohama na palubovce a cítím, že přicházejí kontrakce. Začínám měřit... 10 minut... 9 minut... Když přijíždíme do porodnice, přicházejí co 8-7 minut. Stále jsou ale poměrně dobře zvládnutelné. S dula se téměř na minutu potkáme, kolem půlnoci, u hlavní brány a přebírá si mne do péče. Osobně se vidíme poprvé, je usměvavá a působí na mě uklidňujícím a pozitivním dojmem.

Vede mne do porodnice, kam jsem dopředu nevolala – ani si nepřipouštím, že by měli plno a poslali nás jinam. Krnovská porodní asistentka nás vítá s úsměvem a jdeme na příjem. Natáčí ozvy miminka. Ptá se na různé věci – zrovna tuto fázi jsem čekala mnohem otravnější a delší. Nešlo ale o nic, co by mne obtěžovalo. Porodní asistentka mne vyšetří, jsem otevřená jen na dva prsty. Asi nás čeká dlouhá noc... Jdeme na pokoj, dula mi vybaluje kufr, já se převlékám z civilu do nemocničního a kontrakce sílí. Vzpomenu si, že jsem chtěla klystýr. Jdeme znovu za porodní asistentkou. V kombinaci s kontrakcemi to není žádný med, ale jsem ráda, že jsem jej stihla. Na pokoji mne dula vybízí, ať jdu do sprchy, teplá voda mi uleví a zároveň pomůže postupu porodu. Přesně tak se stalo, proto je čas jít na porodní sál. Je dvacet minut po druhé hodině.

Porodní sál jsem znala z prohlídky porodnice, kterou jsem absolvovala necelé tři týdny předtím, takže pro mne nebyl cizí. Na sále je přítmí, z aromalampy voní rozmarýn, panuje ticho a klid. Kontrakce sílí a sílí a já je vydýchávám zapřená rukama o porodní lůžko s mírným pohybem v pánvi. Dula mi masíruje kříže. Je to tak nepředstavitelná bolest, až to chvílemi se mnou nekontrolovaně (a taky zřejmě nepozorovaně) háže, a já mám co dělat. Naštěstí nejsou vlny nijak dlouhé. Když přijde kontrakce při měření ozev miminka, sedím na křesle, ve kterém se pohupuji zepředu dozadu a dula mi radí, abych se uvolnila, nechala paty na zemi a kontrakci jsem tak uzemnila. Má pravdu, jsem v křeči, i když přesně vím, že bych být neměla. Vědomě se křeče v horní části těla zbavím a s uvolněním přichází i zmírnění, resp. lepší zvládnutí, kontrakce. Při další vlně mi dula jen položí svou ruku na mou – nic neříká, nic nedělá, a její teplá a hebká ruka mne překvapuje a těší zároveň. Zdánlivě nijaký akt, který je pro mne balzámem na duši. Další kontrakci zkouším rozdýchat vkleče opřená o

porodní lůžko. Je to také pozice, ve které jsem chtěla původně rodit. Najednou mi ale nevyhovuje. Stojící a zapřená rukama o lůžko se s vlnami dokážu vypořádat lépe.

S postupem času mám pocit, že už je doba na tlačení. To přece nemůžu vydržet! Porodní asistentka ale říká, že jsem otevřená jen na 6 cm! Jdeme do sprchy, i když přiznávám, že se mi moc nechce. Jako bych byla líná. Ani ne unavená nebo vyčerpaná, prostě líná. Tam to ale nabírá obrátky a já se div neplazím po kachličkách. Držím se madla tak, že mám pocit, že jej zlomím. Mám granát v břiše... Strašně to bolí, ale snažím se – pokud mne kontrakce zcela neparalyzuje – dát v duchu miminku najevo, že i když trpím, tak je to ku prospěchu věci a je to tak správně. Jsem otevřená na 6-8 cm a mám pocit, že teď už opravdu budu tlačit. Dula mne však ještě brzdí. Není ještě vhodná doba.

Po vyšetření a zjištění, že je to již 8 cm, jdeme znovu do sprchy a ta dá zjevně porodu zelenou. Kroutím se a chce se mi plakat bolestí, i když slzy netečou. Je to jen takové ulevující sténání. Už však není na co čekat. Kontrakce se přehouply a začínám si přitlačovat. Dula mi poté řekla, že v ten moment se zcela změnil projev ženy, i když si to sama zřejmě neuvědomuje.

Dula mne zcela přirozeně vede k porodní stoličce s bočními madly a já usedám a čekám, až přijde kontrakce, abych mohla začít tlačit. Mám podložené nohy, abych se mohla dobře zapřít. Ze všech sil se snažím, pomáhám si křikem, prý je to v pořádku. Dula mi horkou plenou nahřívá hráz a motivuje miminko slovy, jak moc se na něj těšíme. Porodní asistentka podemnou klečí, čeká, až se děťátko ukáže. Tlačím a jsem na svém maximu a jsem překvapená, že hlavička stále není vidět. Znovu a znovu a pořád nic. Dole mne to pálí, bolest to však není. Na chvíli nepřichází kontrakce, čekáme, hladím si břicho a šeptám: „Pojď, Oliverku, pojď.“ a najednou mi dula říká, ať si sáhnu na hlavičku. Podívám se dolů, sáhnu si a ona tam opravdu je! Rychlost, s jakou následuje vypuzení zbylé části toho malého človíčka, je ohromující.

Je pět minut před pátou ráno a já jsem maminka! Natahuji k miminku ruce a nevěřím, že už je na světě, že už je u mě. Ten malý uzlíček měl omotanou pupeční šňůru kolem celého tělíčka od krčku až po nožičky, říkám, že byl zabalený jako dáreček. V sekundě ho držím ve svých rukou, dávám si jej na hrud' a ještě teď mne tento moment dojímá a navždy asi už dojímat bude. Maličký má modrou hlavičku, nepláče. Já přecházím ze stoličky na porodní lůžko, kde po chvíli porodím i placentu. Děťátko mám na hrudi, a to se během chvílky přisává k prsu. Taky už krásně dává svým hláskem o sobě vědět. Nemůžu tomu uvěřit. Opravdu jsem právě porodila své děťátko! Mezitím mi porodní asistentka hlásí, že šití netřeba, jsem bez jakéhokoli poranění. O důvod k radosti více. S maličkým strávíme na porodním sále krásné dvě hodiny vítání a seznamování. Dula je stále s námi a povídáme si, dává mi různé rady. Nikdo

mi chlapečka nebere, je od počátku se mnou. Dětská sestra jej přijde zkontrolovat, ale ani v tomto případě jej nemusím pouštět ze svých rukou.

Před přemístěním na pokoj se jdu s doulou osprchovat. Ta mi radí, ať vynechám horní část těla, aby malý cítil pach mé kůže a také bradavek. Je to malá a jediná chvíle, kdy mi děťátko drží porodní asistentka. Pak jdeme společně na pokoj. Pamatuji si slova duly: „Fakt se cítíš tak dobře, jak vypadáš?“. Ano, kromě kostrče mne nic nebolelo a byla jsem chvíli po porodu, navzdory probdělé noci, fit a hlavně plná euforie a radosti.

S chlapečkem jdeme na měření, vážení a vyšetření až téměř tři hodiny po porodu. Mám radost, že při měření mu nenatahují nožičky, na centimetrech opravdu nelpím. Na pohodě děťátka jednoznačně ano. Maličký váží 3,485 kg, plus mínus 48 cm a obvod hlavičky má 34 cm.

Po vyšetření si nemyté miminko znovu pokládám na svou hrud' a zůstáváme takto „skin to skin“ dalších úžasných 7 hodin! Chlapeček spinká a spinká, sem tam se napije, saje krásně hned od začátku. Je to pro mne nesmírný zázrak a tak se neustále ujišťuji, že je to pravda, že mám syna, že jsem právě porodila, a že vše nejenže dobře dopadlo, ale proběhlo tak, jak jsem si moc přála. Jsem plná endorfinů a lásky.

Navzdory porodním bolestem mne během celého porodu ani jednou nenapadlo, že už to chci mít za sebou nebo, co když to nepůjde a budou mi muset píchnout oxytocin, nedej Bože provést císařský řez. Bez bolesti to zjevně nejde a, i když byly opravdu ohromující, věděla jsem, že jsou tam, aby mohlo přijít něco krásného. A co je úžasné, druhý den už jsem si je ani nedokázala vybavit.

Každý den jsem za průběh svého porodu moc vděčná a šťastná. Těhotenství jsem neměla úplně veselé (nikoli však ve vztahu k miminku; fyziologicky bylo vše v pořádku, ale psychika a hormony mi daly zabrat, objevily se partnerské problémy, zemřel mi po dvanácti letech pejsek a poté i tatínek). Až v závěru svého těhotenství jsem byla schopna se na miminko napojit tak, jak si zasloužilo. O to více mi záleželo na tom, aby jeho příchod na svět byl co nejradostnější a co nejméně komplikovaný.

Vyhledávala jsem články o přirozených porodech, sledovala videa, četla knihy a užívala si tyto chvíle, které mi přinášely zklidňující a příjemný pocit a hlavně víru v sebe sama a své tělo, že to zvládne. Nenechávala jsem se odradit pochybovačnými názory na přirozený porod či volbu porodnice mimo místo bydliště, jakkoli bylo to vysvětlování a ospravedlňování se (až teď se sama sebe ptám, proč jsem se do něj pouštěla) někdy vyčerpávající.

Volba soukromé porodní asistentky k doprovodu k porodu, v konečném důsledku tedy duly, mne také naplňovala uklidňujícími pocity, že na to nebudu sama. A že, byť si to musím odžít jen a jen já, budu mít oporu v někom, kdo bude mít pochopení, zkušenost a vyjde vstříc mým přáním. Mít dulu u porodu tak bylo jedno z mých nejlepších rozhodnutí. Byla mým tichým průvodcem, který ve



*vhodný čas vždy zasáhl – slovem nebo činem – a vždy to bylo to pravé. Byly jsme tam jen my dvě a tak to bylo pro mne ideální. Nikoho dalšího jsem tam nepotřebovala a možná bych ani nesnesla.*

*Původně mne chtěla doprovodit sestra, která už dvě děti má, pak také maminka, která je bývalou porodní asistentkou. Můj chlapeček ale věděl lépe, než my všichni, jak to bude pro nás nejlepší, a proto počkal na den (byť to byl dle papírů jeho den), až sestra odjede do zahraničí a maminka půjde na noční, abychom mohli být u toho prvního seznámení, a na cestě jeden za druhým, sami. Šedesátikilometrová vzdálenost porodnice od mého bydliště mne chvílemi malinko znervózňovala, přece jen jsem nemohla tušit, jak bude porod postupovat. Ale i tato volba byla nakonec tou nejlepší. A, i když jsem si je obě musela neustále obhajovat ve svém okolí, jsem moc ráda, že jsem to ustála.*

*Děkuji tímto dule, Lence Strakové, a také týmu porodnice a novorozeneckému oddělení v Krnově za nádherný porodní zážitek a poporodní péči.*

*Děkuji Aničce Kohutové, porodní bábě, která ve mně svou prací i články podporovala touhu родit přirozeně ještě dřív, než jsme se setkaly.*

*Děkuji své kamarádce, Janičce Tolaszové, za podporu a předávání zkušeností během celého mého těhotenství. To ona mne k myšlence na přirozený porod přivedla.*

*Děkuji své rodině, která o mne pečovala a podržela mne v těžkém období a držela stráž, když už se „to“ blížilo.*

*Všichni výše zmínění mají na mém radostném porodu menší či větší zásluhu.*

*Irena*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.13

# JAK JÁCHYMEK PŘIŠEL NA SVĚT



*Původní termín porodu jsem měla 21.3. 2014, avšak Jáchymkovi se v bříšku stále líbilo. Když jsem jela 24.3. 2014 na poradnu do nemocnice, kde mne odeslal můj gynekolog, paní doktorka mi sdělila, že pokud se miminko do 30.3. 2014 nenarodí, tak následující pondělí si mě zapíše na indukci. Popravdě řečeno jsem z této informace byla dost nejistá a pořád nad tím přemýšlela, jak by to narušilo mou představu o zcela přirozeném porodu.*

*Po příjezdu domů mne pár hodin pobolívaly kříže a bříško, ale nevěnovala jsem tomu moc pozornost. Zhruba kolem 21 hodiny nastaly kontrakce, které jsem si už musela prodechnout, a tak jsem zavolala své porodní asistentce, Aničce, která přijela. Ovšem, jako když utne, bolesti hodně zeslábly a skoro zmizely. Anička mi navrhla teplou sprchu a buď se porod rozběhne nebo bolesti přestanou. Pokud nastanou, mám hned volat. A také se tak stalo a já ve 23:40 volala. Po teplé sprše se kontrakce začaly krásně rozbíhat, asi co 3 minuty.*

*Než Anička dorazila, tak jsem si doma navodila příjemnou atmosféru oblíbeným jazzem, zapálila aromalampu a svíčky a manžel mi nafoukl míč. Poté*

*jsme jej poslali, ať jde spát, že bude energii ještě potřebovat. Ano, v tuto chvíli jsem si začala prožívat naše kontrakce, které jsme si jak já, tak mé miminko, museli prožít. Ze začátku byly velmi příjemné a masáže Aničky mi je zpříjemňovaly o to více. Když už jsem na balónu byla dlouho, Anička mi dala návrh, zůstat na něm, ale opřít se o polštář a odpočívat si po kontrakci. Přibližně co hodinu kontrolovala srdíčko Jáchymka. Po určité době mi Anička navrhla pospávat a odpočívat si mezi kontrakcemi, takže masáže a kontrakce střídal mikrosnání, při kterém se mi zdály šílené nesmysly. Připadala jsem si v tu chvíli jako malá holčička, o kterou se stará její maminka.*

*Když byla cesta pro miminko otevřená po noci stále 2 cm, rozhodli jsme se vyjet do porodnice. Cestou jsem si prožila další čtyři kontrakce. V nemocnici mne čekalo točení ozev na lehátko, což bylo docela šílené, ale naštěstí jsem mohla sedět. Dokonce ani předem připravená anamnéza moc nepomáhala nutnému výsledku anamnézy. Odpovídal ale můj muž. Já jsem v hlavě měla jen své miminko, a když se přivalila další kontrakce, tak jsem si ji prostě prožila a vůbec nikoho nevnímala. Zde byla již cestička na 4cm.*

*Po chvíli čekání jsme se přesunuli do porodního boxu, kde mi začali napouštět horkou vanu. Anička mne masírovala a pokračovala v podpoře průběhu porodu různými olejičky, apod. Kdybych měla popsat slovo kontrakce, tak pro mne byla vždy něco jako tak silný orgasmus, na který člověk není zvyklý. Pocit tlaku a rozkoše zároveň. A do toho všeho stálý obrázek mého miminka, jak prochází tou náročnou cestou a já za něj musím bojovat. Velmi mi pomáhalo k němu mluvit a povzbuzovat jej. "Pojd', Jáchymku, k mamince! Ty to zvládneš! Tak strašně Tě miluji, miminko moje! Už chceme být s tátou s Tebou!"*

*Pomalou mě Anička začala směřovat k tomu, abych si dospěla k porodní poloze. Mé tělo si pořád toužilo lehnout. Ani dřep, ani klek, pro mne nebyl vyhovující. Nejlépe mi bylo na boku. A pak to všechno začalo. Tlačení mého chlapečka na svět. Bylo to něco nového, nepoznaného, náročného, krásného, tlakového, příjemného. Chvíli trvalo, než se mi podařilo vydýchat hlavičku, ale následné pocity mi říkaly, už jen kousek a máš u sebe své vytoužené dítě. Také manžel byl v tyto chvíle užasný, když mě podporoval a říkal to, co jsem potřebovala slyšet, a sice jak moc mě miluje. Ani jsem nevěděla jak, ale nejednou jsem měla na bříšku ten poklad, co jsem celých devět měsíců nosila v bříšku, za který jsme se modlili. Nádherný pocit držet to krásné, čisté, bezbranné stvoření.*

*Konečně jsme byli všichni spolu. A od teď už napořád. Maličký se po určité době začal odrážet nožkami, aby se dostal k bradavce. Tímto posouváním mi vytvořil krásnou malůvku po celém břiše svou stoličkou. Během cesty si lízal ručku od plodové vody a pak začal hledat můj tmavý dvorec a ochutnávat bradavku. Nasávat vůni jeho hlavičky, bylo to nejomamnější, co jsem do té doby cítila. Také jsme miminku pustili písničku, kterou jsem mu pouštěla celé těhotenství. Odchod placenty, i ošetření drobounké oděrky bez nástřihu, proběhl*

*v pořádku. Návčik s epinem pro pružnost hráze se vyplatil. Potom čekal bonding tatínka, jejich dlouhý oční kontakt a zamilovávání.*

*Vidět muže, kterého z celého srdce milujete, jak drží syna, kterého jste v lásce počali a přivedli jste jej na svět, to je pocit, který nelze slovy vyjádřit.*

*Jediná chvíle, kdy jsem s Jáchymkem nebyla, nastala, když jej umývali od stoličky, tedy kromě hlavičky, ale byl s ním pořád jeho tatínek a já si dala sprchu a umístili mne na pokoj. Zhruba po 20 minutách už jsme byli všichni na pokoji a šťastní. A já bych klidně už ten den rodila znovu, byl to nejkrásnější zážitek v mém a doufám, že i v manželově, životě. Oba je nepopsatelně miluji.*

*A tímto příběhem především z celého srdce děkujeme Aničce Kohutové, naší porodní asistentce, že nám pomohla naplnit náš sen radostného porodu.*

*Děkujeme za podporu během celého těhotenství, oporu, empatii, naslouchání a všeho, co nám dala během příchodu našeho milovaného dítěte.*

*Veronika Surovcová*

## **PORODNÍ PŘÍBEH Č.14**

*Štěpánka jsme si s mužem moc přáli. Jeho početí bylo vědomé a od začátku jsem s ním, když byl ještě v bříšku, navazovala kontakt. I to, že jsem těhotná, jsem věděla jistě ještě před pozitivním těhotenským testem. Neměla jsem strach z porodu, ačkoli to byl můj první porod, hned na začátku jsem přijala fakt, že porod nějakým způsobem fyzicky bolí a nenechala jsem si strachem z něj kazit radost z těhotenství. Věděla jsem intuitivně, aniž bych četla knihy nebo sjížděla internet, že chci родit přirozeně a v co největším soukromí, bez zásahu lékařů. Sice jsem se na tu myšlenku nijak nefixovala, nechtěla jsem být zklamaná, kdyby se cokoli stalo a mé představy by se nenaplnily, ale věřila jsem v sebe i v miminko a prostě jsem to nějak věděla, cítila.*

*Od sedmého měsíce mi začal, nejspíš kvůli mé nadměrné fyzické zátěži, hrozit předčasný porod a já se tak snažila na své miminko napojit ještě víc, abychom byli oba v klidu, a aby Štěpánek věděl, že má ještě čas, než si poprvé pohlédneme do očí. To nejdůležitější pro přirozený porod – sebevědomí - jsem už měla, manžel mi důvěřoval a po praktické stránce nás připravil krásný předporodní kurz s naší porodní asistentkou, Aničkou. Nakonec jsme se rozhodli pro porod v krnovské porodnici bez Aničky, protože jsme cítili, že si to nějakým*

způsobem chceme prožít jako rodina a věřili jsme tamnímu personálu natolik, že jsme si troufli vést porod sami, bez své dudy.

Porod probíhal pod vedením porodní asistentky, lékaře jsem viděla ten den všehovšudy pět minut. Pravidelné kontrakce jsem začala mít o půl šesté ráno 23.1. (týden před termínem) a velmi pomalu se zkracoval interval mezi nimi. I když nás všichni strašili, že do Krnova nestihneme dojet, protože je přes hodinu cesty, v klidu jsem si ve tři hodiny odpoledne dobalila věci, rozloučila se s naší fenkou Audrey a jelo se. Cestou jsme si s manželem povídali a těšili se, sledovala jsem intervaly mezi kontrakcemi a prodýchávala je. Vzpomínám si přesně na místo někde v Opavě, kde začaly být kontrakce bolestivější a začala jsem s láskou vzpomínat na ty dopolední. V klidu jsme ale dojeli před nemocnici, auto jsme zaparkovali na parkovišti a po svých jsme se vydali na příjem. Stihla jsem asi ještě třikrát vyjít a sejít schody, protože jsme si samozřejmě nezapamatovali, kam máme jít.

Naštěstí jsme ale nakonec potkali porodní asistentku, která nás přijímala. Byla moc milá, nechávala mi při přijímacím dotazníku dostatek prostoru na prodýchání kontrakcí a podpořila mě v mém plánu родit přirozeně. To bylo poprvé a naposled za celý večer, kdy jsem musela staticky sedět při monitoringu děťátka. Lékař mě vyšetřil a zjistili jsme, že porodní cesty byly otevřené na 4-5 cm. Nenechala jsem si uměle protrhnout vak blan, i když voda stále neodtekla a lékař mi to nabídl. Věřila jsem miminku, že ví, co dělá. Další dvě hodiny jsme s mužem strávili na pokoji, kde jsme si pustili hudbu, zhasli světla a objímali se. Ticho v místnosti narušovalo jen moje hlasité oddechování při kontrakcích. Když se začaly bolesti ještě více stupňovat, sprchovala jsem si bedra horkou vodou, pohupovala se v bocích a zpívala. Manžel mi při tom masíroval bedra, která mě bolela nejvíc, předem namíchaným olejem.

Čas ubíhal tak nějak jinak a tak ani nevím, v kolik hodin pro nás přišla porodní asistentka a vzala nás na porodní sál, ale byla už tma a začalo sněžit. Pozorovala jsem sníh z okna a představovala si své miminko jak stejně jako on putuje pomalu dolů a za chvíli dopadne do mé náruče. Porodní asistentka zapnula solnou lampu, zhasla světla a nechala nás tam zase nějakou dobu samotné. Jen sem tam nahlídla do místnosti a zeptala se, jestli je vše v pořádku. Mezitím, co jsem byla ve sprše, nachystala na zem žíněnkou, abych mohla родit v pozici, ve které budu chtít. Asi v deset hodin zkontrolovala krátce miminko, aniž bych si musela sedat a řekla, že jsem připravena na porod.

Když byly porodní cesty otevřené, voda stále neodtekla, docházely mi síly a dlouho se nic nedělo. Domluvily jsme se s porodní asistentkou, že mi protrhne vak blan. Byl to jediný zásah do porodu, který si ale nijak nevyčítám. Hlavička začala silně naléhat, porodní asistentka mi přikládala na hráz teplé obklady, masírovala ji a motivovala mě.



*Nechala mě vybrat si intuitivně pozici, a protože mi nevyhovoval dřep, řekla mi, ať se zkusím projít a nějakou pozici si vybrat sama. Lehla jsem si na bok na porodní stůl, na kterém jsem nakonec také porodila ve 22:48 hodin našeho úžasného Štěpánka, bez nástřihu a bez poranění. Ještě předtím, než se Štěpánek narodil, jsem si sáhla na jeho hlavičku, a to mi dodalo sílu. Celou dobu byl u mě můj manžel, který mne držel za ruku a podporoval mě, ani na minutu jsem nepřemýšlela o tom, že by tam neměl být.*

*Ihned po porodu mi dala porodní asistentka Štěpánka do náruče, a to byl takový pocit, který bych přála každé ženě na světě, minimálně jednou! Bylo to tak krásné a dojemné, s mužem jsme plakali dojetím a Štěpánek nás tiše pozoroval. Zaplakal jen na malou chvíli, než ho na mě porodní asistentka položila. Díval se na nás, sestra ho zkontrolovala, aniž by ho ode mne oddělila a po porodu placenty mě přišel zkontrolovat lékař, který vlastně záhy zase odešel. Aniž bychom to připomínali, nechali dotepat pupečník a po přestřížení nás nechali samotné, jako rodinu, dvě hodiny na sále, kde jsme se jeden druhého dotýkali a plakali štěstím. Štěpánek se během bondingu přisál a díky tomu jsme pak neměli žádné problémy s kojením.*

*Jako rodina jsme pak odcházeli i na pokoj a od porodu byl Štěpánek pořád s námi. Možná to bylo štěstí, možná to, že jsem nám věřila, ale byl to nejkrásnější den v našem životě a moc bych si přála, aby každá žena zažila tak krásný porod, jaký jsem mohla zažít já.*

*Monika Žídková*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.15



*Termín porodu jsme měli stanovený na 10.4. 2014 podle poslední menstruace a na 12.4. 2014 podle ultrazvuku z 13. tt. Už pár týdnů před porodem jsem cítila bolesti jako při menstruaci a bylo mi řečeno, že to jsou poslíčci. Před termíny se bolesti i mírně stupňovaly a trvaly déle, byly častější, ale ne víc, než 4x, 5x za den. Vždy, když jsme byli na ozvech, tak jsem sledovala, jaká je hodnota u stahů dělohy, ale vždy byla velmi nízká, často 0 a maximálně něco málo přes 20. Tvrdnutí ani kontrakce jsem žádné nepocítovala. Už jsem se začínala pomalu obávat, že porod bude vyvolávaný, ale snažila jsem se na to co nejméně myslet a podporovala jsem myšlenku, že to už brzo přijde. Snažila jsem se maximálně zvýšit svou pohybovou aktivitu během dne, ale také jsem věnovala čas odpočinku, abych měla dostatek energie u porodu. Pila jsem maliníkové a těhotenské čajíky, jedla lněné semínko, masírovala hráz a vše dodržovala přesně tak, jak mi poradila naše úžasná porodní asistentka, Anička. Pak mi na kontrole v poradně řekli, že jsem pro prst a konečně jsem měla radost, přišel i den, kdy jsem se cítila naprosto unaveně a téměř celý den spala, a protože mi kamarádka řekla, že byla přesně tak unavená před porodem, tak jsem se moc těšila, že na druhý den to přijde, ale nic.*

*Vyzývali jsme Jiříčka, aby už k nám přišel, že se na něj těšíme, a že jsme udělali vše pro to, aby jeho narození bylo naprosto nádherné. Pak v dalších dnech mi postupně začala odcházet hlenová zátka, bála jsem se, aby to nebyla plodová voda, a tak jsem hned volala Aničce, která mne ale jako vždy uklidnila, že je to hlenová zátka, a to jsem měla ohromnou radost, to bylo tak 5 dnů před*

porodem. Pak přišla i jasně červená krev s hlenem, měla jsem velkou radost, že se to blíží. Také jsem cítila několik dní před porodem tlaky na konečník, mírné, občas silnější. Na další kontrolu v poradně jsem měla jít 16.4. 2014 a moc jsem si přála na ni už nejít, protože jsem měla strach, že se semnou budou bavit o vyvolávání porodu. Nakonec jsem začala rodit 15.4. 2014, což byl termín, který jsem měla v těhotenské průkazce podle ultrazvuku ošetřujícího gynekologa.

### 1. doba porodní

Před jedenáctou hodinou večerní jsem pocítila zvláštní tlak na konečník v pozici vleže na boku, byl malinko jiný, než jaký jsem doposud znala, říkala jsem si, že to už bude možná jedna z prvních známek blížícího se porodu. Už jsem i pociťovala jinou bolest břicha. Šla jsem zavolat Aničce, a ta mi řekla, že si mám dát vanu. Ten den už jsem si koupel dělala, ale věděla jsem, že pokud budu mít pocit, že se porod blíží, mám si dát vanu další, abych zjistila, zda bolesti sílí či zmizí. Hned po ukončení hovoru jsme s manželem napustili vanu, zapálili svíčky a po bytě nastříkali porodní vůni. Ve vaně jsem cítila, že bolesti přicházejí tak co 20 minut cca a jsou v břiše, takže mi bylo jasné, že už to nejspíš porod je. Ještě jsme udělali pár foteček s břichem a pak už hned volali Aničce, že bolesti byly i ve vaně. Říkala, že vyjíždí.

Dorazila tak něco po půlnoci a zkontrolovala si mě. Byla jsem otevřená na 2 cm. Říkala, že počkáme, až dokud nebudu otevřená tak na 6, 7 cm. Ze začátku byly kontroly hodně nepříjemné, ale čím víc jsem byla otevřená, tím víc v pohodě to bylo. Anička také kontrolovala ozvy Jiříčka, kterému se dařilo výborně. V průběhu čekání na kontrakce a otevírání se mě a Jiříčka Anička kontrolovala každou hodinku, postupně přicházely kontrakce, ze začátku jsem je nepoznala, ale Anička mi sdělila, že to kontrakce jsou. Přicházely pak častěji a později už jsem je i prodýchávala. Celou dobu jsme si nádherně povídali o všem možném, cítila jsem se úžasně a už se moc těšila na Jiříčka. Kontrakce jsem prodýchávala, ale nedá se říct, že by bolely, to vůbec, celou dobu jsem se smála a několikrát jsem se ujišťovala u Aničky, jestli se to nemůže zastavit, protože fakt jako bolesti veškeré žádné a říkala jsem si, že to asi přijde, ale kdy, pořád nic nepřicházelo. Hodinu od hodiny jsem byla ale otevřenější a tak mě to uklidnilo. Moc jsem se na Jiříčka už těšila a na porod taky. Na ten jsem se nemohla dočkat celé těhotenství, těšila jsem se na ten nádherný pocit, porodit své miminko. Moc jsem si přála ho zažít a hlavně přirozeně, abych si ho co nejvíce vychutnala.

K ránu jsem cítila, že mi začala být zima, manžel mi přinesl deku, pak jsme pouštěli krásné písničky pro těhotné a k porodu, zapálili svíčky, manžel mne hladil, Anička masírovala. Bolesti byly pro mne malé, skoro jsem je nevnímala. S Aničkou jsme si řekly, že tomu ani nebudeme říkat bolest, protože ta to opravdu nebyla, každá kontrakce byla pro mne krásná, protože jsem

věděla, že s každou jsem blíž a blíž k Jiříčkovi, myslela jsem na něj při prodýchávání kontrakcí a představovala si jej, v duchu jsem jej podporovala a myslela na to, jak postupuje dolů, co asi zrovna dělá a na to, že za chvíli už bude s námi, a taky na to, aby pro něj porod byl co nejhezčí a nejklidnější. Společně jsme taky udělali pár foteček a když už byly kontrakce tak co 5 minut, Anička mi masírovala břicho, i záda, podle toho, kde jsem bolest cítila. Manžel mi dělal čajíky a taky mi masíroval záda, když přišly kontrakce. Opravdu musím říct, že kontrakce co 5 minut už cítit byly a byly výraznější, ale pořád to nebylo něco, co by se nedalo vydržet, masáže byly úžasné a moc pomohly k tomu, že při masáži jakoby kontrakce skoro vymizela.

O půl 5 ráno, 16.4. 2014, jsme se rozhodli, že vyjedeme do porodnice, protože bylo jisté, že ještě budu potřebovat klystýr. V tu dobu jsem byla otevřená tak na 6 cm a kontrakce byly tak co 3 minuty. Anička mi při jedné z kontrol sdělila, že cítí vlásky Jiříčka, cítila jsem se úžasně. Cestou do porodnice mi manžel masíroval záda i při řízení, v sedě nebo vleže bez masáže to už totiž dost táhlo dolů a cítila jsem hlavně záda, jakoby mi někdo tahal pánev dolů, břicho jsem vůbec necítila. Po příjezdu do porodnice se mnou sepsali pár základních věcí (do porodnice jsme byli přijati v 05:04 hodin, což jsem zjistila ze zprávy potom, což je úžasné, protože jsem se narodila 5.4. :-)). Většinou odpovídal manžel, anebo Anička, já se soustředila na kontrakce a na Jiříčka. V tu chvíli už jsem si říkala, že je to fakt tady a byla šťastná. Když jsem kontrakci neměla, v klidu jsem i já s personálem komunikovala. Sdělili nám, že mají volný porodní box s vanou, a že nemají místo na novorozeneckém nadstandardu, ale že nám dají nadstandard na gynekologickém oddělení, pokud budeme chtít, což jsme samozřejmě chtěli, protože jsme chtěli být spolu i přes noc všichni po celou dobu pobytu v porodnici. Na ozvech v porodnici jim to kontrakce ukazovalo tak kolem 20, 30, přitom jsem je měla co 3 minuty a byly už krásné, Anička nechápala a já také koukala. Po chvíli přišel doktor a vyšetřil mě. Konstatoval, že hlenová zátka je pryč, otevřená jsem tak na 2-3 cm, a že miminko váží cca 3,9 kg, poslal nás na porodní box.

Po příchodu na porodní box jsem si prodýchávala kontrakce spolu s masážemi od Aničky nebo od manžela a čekala na klystýr, na ten jsem se těšila ze všeho nejméně, celé těhotenství jsem doufala, že jej nebudu potřebovat. Až po něm jsem mohla do porodní vany. Přišla porodní asistentka a staniční sestra, paní Renáta Dobranská, která je v porodnici Fifejdy snad ta nejúžasnější, takže jsme všichni měli ohromnou radost, byla moc milá a hodná. Zkontrolovala mne, po celou dobu jsme tam měli zatažené žaluzie a příjemné přítmí, ani paní Dobranská netrvala na rozsvícení, dokonce ani při podání klystýru, byla opravdu velmi ohleduplná a laskavá. Po kontrole se zjistilo, že jsem na otevřená na 6-7 cm, takže nechápeme, jak doktor přišel na 2-3 cm. Po klystýru mne bolelo břicho a bylo to velmi nepříjemné, protože jsem musela co nejdéle vydržet nejít

na toaletu a tím pádem jsem se nemohla dostatečně soustředit na kontrakce. Na několik málo minut jsem se musela namísto na kontrakce a porod, soustředit na to, abych šla na toaletu co nejpozději. Zdálo se mi to jako nekonečně dlouhá doba a byla jsem z toho nervózní. Po několika minutách jsem už mohla konečně na toaletu a pak jsem musela ještě alespoň dvakrát, vzpomínám si na to, že jsem pořád jen říkala, že už se mi nechce a nechci jít na toaletu, že cítím už tlak a chci si přitlačovat, ale na toaletu jsem prostě musela. Ostatní mne podporovali, ať to vydržím, ale v této fázi to bylo nejhorší. Bylo to dost nepříjemné, byla jsem už vážně zoufalá a měla jsem snad i pocit, že se rozbrečím. Nemohla jsem se hezky uvolnit, pořád jsem musela myslet na chození na toaletu, měla jsem i pocit, že hlavičku Jiříčka cítím dost nízko, měla jsem strach, že mu tím ublížím, i proto jsem na toaletu nechtěla. Byla jsem z toho zoufalá a říkala jsem manželovi, že už chci, aby to skončilo a myslela na to, že už chci tlačit a mít Jiříčka u sebe a jak to bude s dalším porodem, že klystýr prostě už nechci. V tu chvíli manžel vypadal, že by mi moc chtěl pomoci, jen nevěděl jak. Ale snažila jsem se myslet na to, že to už přejde, a pak už se zase budu soustředit na porod. Po třech návštěvách na toaletu se už konečně napouštěla vana, ještě mi nepraskla plodová voda a tak jsme doufali, že v teplé vodě se tak stane a porod postoupí.

Ve vaně mi bylo velmi příjemně, tlaky na konečník se zvyšovaly a já zase cítila velmi silnou potřebu tlačit, a ptala se, jestli tlačit můžu, Anička kývla, a tak jsem si odpočívala, prodýchávala kontrakce, uvolňovala se tlačáním, když jsem cítila, že tlačit mám, a do toho si vzdychala, moc mi to pomáhalo. Taky masáže zad od Aničky (i když už jsem měla pocit, že záda mám totálně rozedřené do krve, ale ta masáž tak moc pomáhala, bylo to úžasné) a to, jak mne manžel hladil po vlasech.

## 2. doba porodní

Soustředila jsem se jen na to, jak už Jiříček bude brzo s námi, ale ostatní mi radili, že to není moc vhodné, že budu mít lepší, když se o něco zapřu. Odmítala jsem změnit polohu, byla jsem schopná na chvíli vstát, ale ihned mne tělo táhlo dolů. Tlačila jsem. Nevnímala jsem okolí a to, že ostatní pořád něco říkají, byla jsem úplně jinde, než oni, tak mi to přišlo, ale pokusila jsem se je vnímat a doporučovali mi, že pohodlnější a lepší bude se zapřít o tyč a v pozici dřepu s opřenými zády. Poloha byla opravdu pohodlná, a tak jsem tlačila, měla jsem pocit, že hlavička už musí být venku, rozhodně jsem cítila, jak se posunuje, bylo to úžasné. Ptala jsem se Aničky, jak dlouho to ještě bude trvat, už jsem chtěla mít Jiříčka u sebe, bolesti jsem necítila, jen tlaky, tlačení bylo příjemné, ale měla jsem pocit, že už cítím hlavičku fakt dole a nikdo nic takového neříkal, tak jsem prostě nutně potřebovala vědět, kdy už to bude. Držela mě a říkala, že už to bude trvat jen chvíli, že Jiříček už bude brzy s námi, ať mu pomůžu,



že to postupuje. To bylo přesně to, co jsem potřebovala slyšet, říkala jsem si, ano, musím mu pomoci, miláčkoví, on se tak úžasně snaží, musím mu to co nejvíce usnadnit. Pak mi řekla, že už je vidět hlavička a ať si sáhnu, původně jsem nechtěla, i když jsem to měla v porodním plánu napsané jako požadavek. V tu chvíli jsem se bála, abych Jiříčkovi nějak neublížila. Nakonec jsem si sáhla, opravdu opatrně, bylo to krásné. Ale ihned mi proběhlo hlavou, rychle mu musím pomoci ven, ať tam není někde v pülce, miláček náš. Manžel se také podíval a pořád mi opakoval, že už za chvíli bude Jiříček s námi, byl úžasný, moc mne podporoval, i Anička.

Manžel chtěl jít natočit příchod Jiříčka na svět na kameru, ale já ho v tu chvíli prostě chtěla mít u sebe, volala jsem jej, ať mě drží za ruku a je se mnou. Zatlačila jsem asi jednou nebo dvakrát, zdálo se mi to vážně jako chvílilinka a Jiříček byl na světě.

Tlačení mne vůbec nebolelo, bylo to úžasné. Všichni hned říkali, že už je venku, neuvědomuji si, že by plakal, byla jsem šťastná, věděla jsem, že je v pořádku, vůbec mne nenapadlo, tak jako ostatní maminky, proč nepláče nebo tak. Já věděla, že to, že nepláče, je dobře, že to svědčí o tom, že porod pro něj nebyl stres, ale že se cítil dobře a je spokojený. Manžel byl naprosto dojatý, skoro brečel, koukala jsem na něj a mně už na břicho dávali Jiříčka. Byl nádherný, vůbec nebyl špinavý od krve, úplně nádherně čistý a voňavoučký. Anička nás přikryla dekou a užívali jsme si konečně tu chvíli, kdy jsme byli všichni spolu.

### 3. doba porodní

Placentu jsem porodila snad za pár sekund nebo nevím, přišlo mi, že hned, buď jsem vůbec nevnímala čas, anebo to byla opravdu chvílička. Ukázali nám ji, byla hezká a neporušená, což jsem viděla, i když jsem neměla brýle ani čočky. Pak manžel přestříhl pupeční šňůru, říkal, že to šlo těžko, že to nečekal. Sdělili mi, že mám drobnou prasklinku, a že mě doktorka zašije. Bylo to opravdu minimálně nepříjemné, protože jsem u sebe měla Jiříčka a sledovala jej, byl tak klidný, ani neplakal, jen tak malilinko si pokňurkával, nebo jak to napsat, úžasně, olizoval si pěstičku a koukal na nás, měl úplně otevřené oči, naprosto doširoka.

Po zašití nám sdělili, že nás dvě hodiny nechají společně na porodním boxu a pak přijdou až zvážit a změřit atd. s tím, že u vážení i měření bude s Jiříčkem manipulovat tatínek: váha 3660 g a délka cca 50 cm, ani jej nenatahovali, určili to odhadem.

### 4. doba porodní

Po celé dvě hodiny jsme koukali na našeho chlapečka a pouštěli mu známé písničky, které jsme mu pouštěli v těhotenství. Byl tak úžasný a šikovný, odrážel se a hledal bradavku, olizoval si pěstičku, koukal na nás těma nádhernýma

*očkama, zatím má krásně tmavě modrá očka, tak jsme zvědaví, jestli se mu změní na hnědé, po nás. Vlasy měl krásné a opravdu úžasně voněl, já jej svým tělem krásně zahřívala a hladili jsme jej. Nechali jsme jej doplazit se k bradavce a on se zkoušel přisát, několikrát se mu to na malou chvíli povedlo, pak už opravdu přisát chtěl, tak jsme jej malinko nasměrovali a přisál se krásně. Několikrát, vždy na kratší chvíli. Ty dvě hodiny strašně rychle utekly, vůbec nám to nepřišlo, udělali jsme i pár foteček a pak už se rozloučili s Aničkou, poděkovali jsme jí za všechno a taky bychom jí chtěli tímto nádherným příběhem ještě jednou poděkovat, protože jen díky ní jsme měli tolik informací a byli jsme na porod tak úžasně připravení. Věděli jsme vše potřebné a ta podpora u porodu, masáže atd., všechno bylo prostě úžasné, dokonalé a pomohlo nám to opravdu moc.*

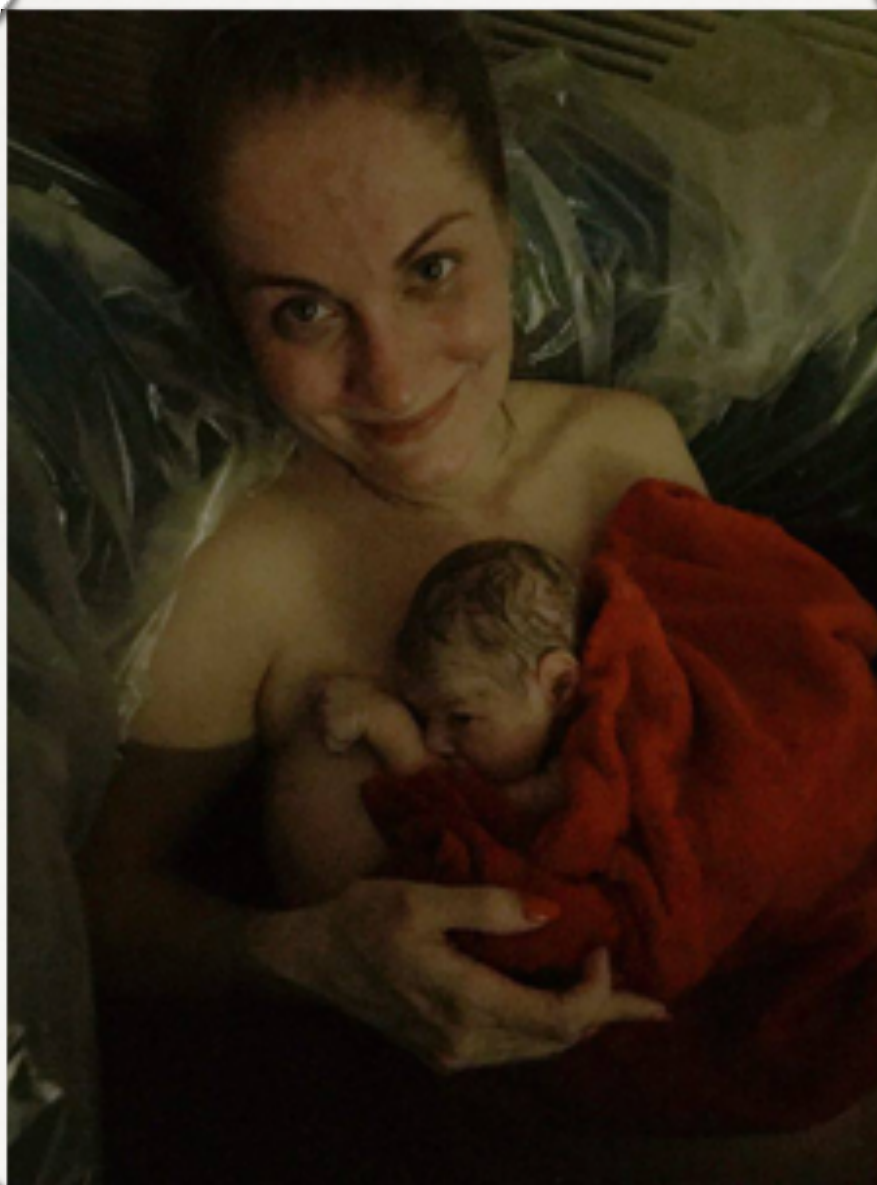
*Aničko, za vše, co jsi pro nás udělala, jsme Ti moc vděční a jsme neskutečně rádi, že náš Jiříček mohl přijít na svět tak krásným a přirozeným způsobem, bez stresu, v klidu a pohodě, a že ihned po porodu byl v mém láskyplném náručí a nesahal na něj nikdo další.*

*Teď má náš Jiříček 28 měsíců, stále jej kojím a je to nej spokojenější děťátko, naprosto zdravé, šikovné a vysmáté. Jsme vděční za ten nádherně prožitý porod a za naše první miminko a už se všichni moc těšíme na naše druhé miminko, které je momentálně u maminky v bříšku, a na další nádherný, přirozený porod s Aničkou.*

*Veronika Fuknová*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.16

# KTERAK OLIVER NA SVĚT PŘIŠEL



*Když jsem před pár lety porodila v krnovské porodnici své první dítě, dceru, čekala jsem, že se po tomto přirozeném porodu dostaví pocit absolutní euforie. Vždyť jsem přece zažila ten přirozený porod, o kterém jsem do té chvíle pouze četla. Pravda, pocity se dostavily krásné, ale něco uvnitř mi šeptalo, že to takhle ještě nebylo ono, že něco chybělo, anebo spíše přebývalo?*

*Nějaký čas jsem přemýšlela, co to NĚCO bylo, až jsem zjistila, že to byla intimita. Intimita, které člověk dosáhne jen doma, protože to je místo, kde chce být, cítí se tam bezpečně a je tam ve společnosti lidí, se kterými chce sdílet ten malý-velký zázrak, kterým zrození je. A tak se v mé hlavě zrodil plán... plán, že až budu podruhé těhotná, porodím své dítě doma.*

Uplynul nějaký čas a já se radovala z pozitivního těhotenského testu. Těhotenství probíhalo ukázkově, takže jsem začala shánět porodní asistentku, která by mne doprovázela při domácím porodu. Měla jsem štěstí a domluvila se hned s první oslovenou. Ženou, jejíž myšlenky a názory mi byly blízké, o které jsem si vždycky říkala, že u mého porodu prostě být musí, Anežkou. S Anežkou jsem se během těhotenství několikrát setkala a na jednom z těchto setkání mě seznámila se svou kolegyní Zdenkou, se kterou jezdí k domácím porodům a která, pokud mi bude sympatická, se stane dalším milým svědkem zrození mého miminka. Slovo dalo slovo a nezbývalo, než se těšit na den D. Vlastně ne, ještě jsem musela sehnat porodnický bazének, aby má idea o domácím porodu byla dokonalá.

Čas běžel, už zbývaly jen necelé 2 týdny do termínu porodu a přišla sobota 2. 4., krásný to jarní slunečný den. Chtěli jsme si jej užít a tak jsme dopoledne vyrazili s přáteli na výlet. Hlas uvnitř mě šeptal, že dneska by TO šlo, takže jsem si, k manželovu pobavení, nesla z domu kromě kabelky do auta i nepromokavou podložku a osušku. Celý týden jsem totiž měla zvláštní pocity, při kterých jsem vždycky k miminku v duchu promlouvala, že se ještě nemůže narodit, protože maminka čeká každým dnem pošťáka, který jí doveze porodní bazének, a on konečně v pátek dorazil.

Po celém půldni stráveném na nohou mě při pozdním obědu vyrušily slabší kontrakce přicházející v asi desetiminutových intervalech. Jsou to poslíčci, nejsou to poslíčci? Vana byla daleko, takže jsem se tyto, zatím mírné vlny, snažila moc nevnímat. Po obědě však začaly kontrakce přicházet po sedmi minutách. Napsala jsem tedy Anežce zprávu, že se možná večer uvidíme. Naše konverzace končila slovy, ať se určitě ozvu, kdyby byla nějaká změna. Odpoledne jsme ještě trávili u přátel a kontrakce mezitím pomaličku ustaly. Užívala jsem si tedy klidu, ale kolem sedmé večer se vrátily, tentokrát po pěti minutách a mnohem intenzivnější. Společně s kontrakcemi přišel i nutkavý pocit být rychle doma, takže jsme se s přáteli s úsměvem rozloučili a odjeli domů. Po příjezdu domů jsem si napustila horkou vanu, jak radila Anežka, a čekala, co se bude dít. Za chvíli už bylo jasné, že i druhé miminko budeme na světě vítat před termínem, možná dokonce ještě dnes. Zavolala jsem tedy Anežce, ta zkontaktovala Zdenku a vyrazily za námi.

Jako první dorazila v deset večer Zdenka. Domluvily jsme se, že mě vyšetří, abychom věděly, jak dlouhá cesta přede mnou je. Byla jsem otevřená jen na 2 cm, takže nás čekal ještě dlouhý večer. Mezitím dorazila i Anežka, se kterou jsem se přivítala a zatímco ony dvě s manželem vytvářely v našem obýváku příjemnou porodní atmosféru, já se šla vyhřívat do horké vany. Chtěla jsem být sama, jen já a můj rodičí se syn. Kontrakce pomalu sílily, chvíli jsem je prodýchávala vleže, chvíli ve stoje, opírajíc se o umyvadlo, a do toho jsem si broukala ulevující áááááááá. V tichu a šeru koupelny jsem krásně cítila, jak se

odpojuji od okolního světa a ponořuji se naplno do porodního procesu. V duchu jsem promlouvala k malému chlapečkovi ve svém břiše a cítila intenzivně každý pohyb, který na své cestě za námi udělal. Byla jsem klidná, úplně klidná a šťastná. Ani na chvíli se mě nezhostil pocit strachu, nebo byť jen maličké zaváhání. Věděla jsem, že vše se děje přesně, jak má, a že je to tak správně. Přiznám se, že ten neuvěřitelný, až absolutní, klid mě překvapil.

Přišel čas, kdy mi teplá voda začala být nepříjemná a chtěla jsem si kontrakce prodýchat "na suchu" v obýváku, v mém porodním hnízdě. Opřená v předklonu a kroužíc boky se postupně mé ulevující áááááá měnilo v úúúúúúúúúú. Má potřeba být sama se měnila na potřebu svou bolest sdílet. Sdílet ji se ženou, takže z manžela se stal tichý pozorovatel, později zastávající nejdůležitější funkci - ovívače vějířem. Zavěšená do Anežky nebo Zdenky jsem čelila dalším a dalším vlnám, které přicházely rychle jedna za druhou. Bolest jsem vnímala jako opravdu intenzivní, trvající celou věčnost a jedinou útěchou mi v tu chvíli bylo, že čas letěl neuvěřitelně rychle, takže jsem věděla, že brzy na světě přivítáme našeho chlapečka. Po další nekonečné, intenzivní vlně mi Anežka pošeptala, zda mě může mezi kontrakcemi vyšetřit, protože si myslí, že už brzy vykoukne miminko na svět. Měla pravdu, po vyšetření mi s úsměvem pokynula, ať si sáhnu prsty do pochvy... ten úžasný pocit, když jsem se prsty dotkla hlavičky miminka, nelze popsat. Chyběl už jen kousínek, už jen chvílička a já budu mít v náruči svého chlapečka.

Na závěr jsem se přemístila do bazénku. Bylo moc příjemné ty nejsilnější vlny prodýchat s bříškem ponořeným v horké vodě za tiché podpory obou porodních asistentek a za zuřivého ovívání vějířem, kterého se chopil manžel. Při každé kontrakci jsem zabořila hlavu do okraje bazénku a pevně chytila Anežku a Zdenku za ruku. Ta vnitřní ženská síla, kterou mi takto předávaly, to spojení... dělalo mi to moc dobře. Najednou jsem měla nutkavý pocit, že si musím dřepnout, cítila jsem, že mé tělo miminko pomalu vypuzuje a po mně jen chce, abych zlehka zatlačila. Přešla jsem tedy plynule do startovací pozice a při prvním zatlačení jsem ucítila silné lupnutí, právě v tomto okamžiku mi praskla plodová voda. Při dalším zatlačení už se prořezávala na svět hlavička a já velmi intenzivně cítila, jak se ve mně miminko odráží nožičkami a snaží se mi pomoci. Už ani nevím jak, ale najednou jsem koukala na maličkou hlavičku mezi svými stehny a cítila nádherný pocit. Miminko je skoro mezi námi, běželo mi v tu chvíli hlavou. Záhy jsem vleže do vody porodila i tělíčko a tak se stalo, že mi v neděli v 1:01 Anežka podala do náruče mého malého plaváčka.

Prakticky okamžitě mě zalila vlna euforie a lásky. Držela jsem ho v náruči, upřeně jsme si koukali do očí a mně se hlavou honilo, jak je krásný a klidný. Jen tak bez hnutí a tiše si seděl v mé náruči a koukal. Můj malý Oliver, chlapeček, na kterého jsem se celé těhotenství tak těšila. Manžel mě objal kolem ramen, políbil a spolu se mnou koukal na ten náš malý zázrak.



*Z bazénku jsme se pak pomaličku přesunuli do pelíšku, kde jsme pokračovali v seznamování se a tulení, a zároveň vyčkávali na porod placenty. Manžel se mezitím jal přestříhnout dotepaný pupečník, to se mu podařilo snad až napotřetí. Oliverek si spokojeně ležel na mém hrudníku a pomocí odrážejících se nožek se snažil dostat k bradavce, což se mu, s mou maličkou pomocí, brzy povedlo a krásně se přisál. Anežka ještě v rychlosti zkontrolovala, zda nemám nějaké poranění a po konstatování, že, až na drobnou oděrku, jsem naprosto v pořádku, jsme dál nerušeně pokračovali v kojení a tulení. Placenta vyšla asi za půl hodiny a po důkladném prozkoumání ji Zdenka uložila do předem připravené misky. Později jsem si z ní nechala vyrobit homeopatika.*

*Nakonec jsme si všichni společně pochutnali na brzké snídani, výtečném hovězím vývaru, který společnými silami uvařili mí tři porodní „partáči“ a nastal čas zavrtat se do peřin a rozloučit se s ženami, které mi pomohly prožít nejkrásnější den mého života. To brzké ráno už jsem neusnula, sledovala jsem pokojně oddychujícího manžela a pořád si v hlavě, plna euforie a nabitá energií, přehrávala ty tři nádherné hodiny přesycené bolestí, díky kterým na mě právě spal můj maličký syn.*

*Musím říct, že i s odstupem času hodnotím svůj porod jako nádherný zážitek, na který moc ráda vzpomínám. Nejradši bych si ho ještě zopakovala, tak moc silný zážitek to pro mě byl. Někdy mě mrzí, že ho nemám natočený na videu, ráda bych se k němu totiž vracela a připomínala si tak okamžiky, které už jsem buď zapomněla, nebo je ani nevnímala. Jsem moc ráda, že celý porod velmi pozitivně vnímal i můj manžel, který rád vypráví, jak to bylo prima a jaká pohoda u nás vládla. Myslím, že je pyšný na to, že jsem porodila doma, a že jsme to společně takhle krásně zvládli. Ano, zvládli, a poskytli jsme tak našemu synovi ten nejlepší možný start do života.*

*Kateřina Mechlová*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.17

*Kde jinde začít náš porodní příběh, než u víry, důvěry a přijetí.*

*Naše druhorozeňátko jsme počali v létě. Od začátku nebylo pochyb, že přestože druhé v řadě, pozornost mu upírána nebude. A kdyby byl někdo na pochybách, ono se o to postará. 1. trimestr jsem tedy strávila takřka 1,5 měsíce v posteli. Silné celodenní nevolnosti nedávaly možnost volby. A já tak měla čas na vše, čeho se dosud úplně nedostávalo. Spánek, přijímání, odevzdání, víru v lepší zítřek a smysl této katarze.*

*Poté nastoupily měsíce, kdy jsme koupili nový dům a plánovali nový domov. Čas jsem dělila mezi syna, muže a dům. Na víc nezbývalo. Bříško rostlo a já neměla mnoho času dávat i jemu. A pak tady najednou byly poslední týdny těhotenství, podařilo se mi vyřešit nedostatek železa přírodními prostředky a já si konečně začala bříška opravdu užívat. Chystali jsme náš domov na příchod miminka, vyklízeli, uklízeli, krášlili květinami, obrázky, soškami, svíčkami, vybrali jsme jména a hudbu k porodu. Já vše s neochvějnou jistotou, že naše druhorozené bude stejně jako syn nedočkavé a přijde pár dnů před termínem. A tak bylo vše nachystáno předem. Přiblížil se očekávaný „předtermín“, pak silný úplněk, pak termín samotný. Miminko se neustále hlásilo a tak jsme jen průběžně obnovovali, doplňovali květiny, dekorace, zklidňovali se a věnovali stále více pozornosti miminku. Dny a noci mýjely, miminko tančilo v bříšku a já kvetla.*

*Najednou tu bylo číslo 41+5 s večerním telefonátem porodní asistentce a já si uvědomila, že na porod s její asistencí nemáme mnoho času. To vědomí na mě dolehlo plnou silou. Ráno jsem se vzbudila s neochvějnou vírou, že brzy porodím, že děťátko ví, co dělá... a s oparem z prožitého stresu.*

*Jak den plynul, miminko se nijak neprojevovalo. Velmi jemně, nijak porodně a moje nálada trochu poklesla. Až k odpolední panice, kdy na mé podněty neodpovídalo a já se opravdu bála. Po večerní kontrole a rozhovoru s porodní asistentkou jsem ovšem vystoupala zpět. Zpět k důvěře, víře v děťátko, sebe sama, ve správný běh věcí, ať budou jakékoliv, a k pochopení, že naše ještě nenarozené právě dostává to, čeho se mu možná nedostávalo. A tak si užívá pozornosti, péče a jedinečného pocitu, že nic není důležitější než ono samo. A jistoty, že ho nikdo nebude nikam vyhánět ani popohánět. Že je respektováno v naprosté důvěře ve správnost jeho rozhodnutí. Ten večer už jsem neabsolvovala žádnou teplou koupel, ani nemyslela na to, že by se mělo brzy narodit. S vděčnou úlevou jsme s mužem naplánovali další den – bazén, společný oběd a návštěvu našeho budoucího domova.*

Vzbudila jsem se se svítáním. A první kontrakcí. Za ní pak v pravidelném rytmu přicházely další a další a já brzy věděla, že RODÍM. Mí dva muži klidně spali a já v tichu, s dýcháním, procházela jednotlivé vlny. Když se začal syn probouzet a s ním i muž, jen jsem řekla, že rodím. V tichu vstali a přesunuli se do obývacího pokoje. Já ustávat nechtěla, ale nakonec jsem to udělala, abychom ještě nachystali porodní pokoj, kterým se, oproti všem očekáváním, náhle stala ložnice. Průběžně jsem prožívala přicházející vlny, klidně, s jemnou vokalizací. A pak už bylo vše hotovo, pokoj potmělý, svíčky hořely, tichá hudba mě provázela. Vlny jsem prožívala klidně a otevřená, ale po čase jsem cítila, že to jde i jinak. Vzpomněla jsem si na knihu Hypnoporod a na všechny své dosavadní zkušenosti práce s tělem, jeho prožíváním a bytím „mimo fyzickou schránkou“.

Uléhám do postele. Chvíli si ještě vnímám sama sebe. Uvědomím si, jak tenká je hranice mezi prožitím fyzického pocitu v jeho intenzitě, ale bez bolesti a bolestí v celé její síle. A po čase, když přicházejí vlny, vystoupám nad své tělo, propojím se tu se zpěvem ptáka, tu s mořskými vlnami v hudbě, která mě provází. Nejenže necítím bolest, necítím prakticky žádné fyzické. Jsem nad svým tělem, pozoruji, provázím jej. A tak se stane, že když volá porodní asistentka, jak jsme na tom, muž jí po chvíli napíše, že spím. A přitom mě dělí 30 minut od narození miminka. Intenzivní prožitky „jsem“ a „žiju“. Nicméně, když končí nahrávka, rozhodnu se vstát, abych ji pustila znovu. To mě vrátí zpět na zem. U počítače jsem znovu ve fyzickém těle a vlny jsou naléhavé, proměňují svou kvalitu i intenzitu. Zůstávám ve stoje, v kleče opřena o postel. Celé tělo se třese, vydávám hluboké tóny a vím, že jsem tady. Na místě a v čase, kdy je potřeba vše pustit a přijmout. Nad prostorem, který my lidé tak málo známe, málo prožíváme. Který nám velí odevzdat vládu a kontrolu nad tělem, opustit vědomí „já, člověk“, přijmout nejsyrovější a nejpůvodnější volání přírody, instinktu, živočišna. Zastavím se na chvíli, abych se připravila. A to mě nutí pozdržet děťátko, které cítím, že opustilo dělohu a putuje posledním úsekem mého těla.

V té chvíli přichází tiše porodní asistentka. Její příchod mě zpevní v odhodlání oddat se, odevzdat se. Ale děťátko pak na cestě zastavím ještě jednou. Vydám se na bidet opláchnout. S vodou odplouvá i myšlení a mé tělo opět pracuje spolu s děťátkem. To se dere nezadržitelně na svět a já mu otevírám cestu. Už cítím hlavičku, chytím ji rukou. Proklube se na svět a v mé ruce se otáčí kolem své osy. Další mocný záběr a do rukou mi vpluje celé miminko. Dvě vysoká zavýsknutí a už ji mám na svém těle. Směju se, šťastná, jak jen může být žena v takovém okamžiku. Volám muže. Přichází, překvapený, dojatý. První políbení, první pohlázení, radost.

Pak se přesouváme do postele. Stále nevíme, zda se nám narodila holčička nebo chlapec. Tuším, ale nevím. Ještě dlouhé minuty to tak bude. Jsou důležitější

věci. Seznámení, pohodlí pro mé děťátko, pro mě, hledání prsu, přísátí. Trocha rozčilování, pískotu, vztekání se. Ale nakonec se děťátko s prsem v puse spokojeně přisaje.

Po čase, když porodím s mužem placentu a je nám dobře, podíváme se, s kým máme tu čest. A ano, je to Zoja. Naše holčička, život sám. Naše čtveřice je kompletní, poslední dílek puzzle zapadl.

Pak už následuje placentový koktejl, prohlídka malých poranění, která není nutno šít. To vše v jemnosti a důvěře.

První noc je klidná, spíme až do brzkého jitra bez přerušení. Druhá noc už probíhá v hojnosti, mléka je dost a tak si dcerka užívá kojení.

Syn se přišel seznámit záhy. Nejprve nesměle, pak už sedí vedle sestřičky a předávají si dárky. Proběhla i fáze strachu, žárlivosti, v čase odpolední únavy. Rozhovor mezi muži vše vyřešil. Rozhodl se být oporou, velkým 2,5letým bratrem. Dnes je to 3. den, kdy je Zoja s námi, je 1. Máj a pro nás rozhodně platí, že je to lásky čas.

Hana Ševčíková

## **PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 18**

# KRÁSNE SAMOZŘEJMĚ

Začalo to v sobotu večer, ale to jsem ještě netušila, že to je skutečně “ono”. Čekala jsem své první dítě, a tak se není čemu divit, že jsem to hned nepoznala. Ten večer jsem šla spát nezvykle pozdě. Nějak se mi nechtělo. Bylo mi zvláštně. Trochu mě bolelo břicho, ale říkala jsem si, že jsem asi jen něco špatného snědla. Chtěla jsem to zaspát. Občas mě zabořilo víc, ale neřešila jsem to. Vnímala jsem to už jenom v polospánku.

Najednou mě však vzbudila větší bolest. Říkám si, že to jsou asi poslíčci, které jsem do té doby neměla. Otočila jsem se na druhý bok a najednou cítím, jak ze mě něco teče. Ano, praskla mi voda. Automaticky mi naskočilo, že musím zavolat Aničce, své porodní asistentce, a vyrazit do Krnova. Protože mám pozitivního streptokoka a do Krnova je to přibližně hodina a půl cesty.

Budím Aničku uprostřed noci a říkám jí, co se děje. Ptá se mě na kontrakce a mně dochází, že v tom rozrušení žádné nevnímám, asi ani žádné nemám.

*Domluvíme se na tom, že po příjmu v Krnově se ozvu, jak jsem na tom. Jdu za manželem říct mu tu novinku, že vyrážíme. Je něco kolem jedné v noci a manžel zrovna chtěl jít spát, místo toho vyrážíme směr Krnov. Sbalím si poslední věci a jedeme. Ani mi nedochází, že bych měla mít kontrakce, že voda může prasknout a porod začít až později. Že jet do porodnice se nemusí vyplatit, kdyby náhodou nechtěli zvolit vyčkávací přístup. Ale fakt, že vyrážíme do Krnova, a že tam budu mít Aničku, mě totálně uklidňuje, že si nic zlého nepřipouštím. Naštěstí.*

*Věci jsou v autě, usedám na přebalovací podložku, aby nebylo všechno mokré, a jedeme. Jakmile usednu a rozjedeme se, rozrušení ze šoku „už je to tady“ opadá a mně nabíhají kontrakce. Sleduji hodiny v autě a nestačím se divit. Funím každé dvě až tři minuty. Dají se krásně prodýchat. Je to jenom jako menstruační křeče přicházející ve vlnách. V mezičase ještě vtipkuji s manželem, že kde jsou ty kontrakce po patnácti, po deseti, po pěti minutách, jak se všude píše. Vysvětluji mu, že mluvit na mě může pouze mimo kontrakci, a že při ní ho stejně nevnímám.*

*Cestou míjíme několik porodnic a jedeme dál směr Krnov. Jsem psychicky připravená, že kdyby to přišlo v autě, tak to bude v autě. Kromě Krnova jinou porodnici nechci. V samotném Krnově jsme se chvíli zdrželi, protože jsme odbočili o ulici dřív, i když jsme se tam byli předtím podívat. Ale brala jsem to jen jako zpestření a příjemné rozptýlení. Nenervovala jsem se. Vše jsem nechávala jen tak plynout. Nakonec jsme dorazili tam, kam jsme chtěli.*

*Na příjmu jsme byli oba. Prostě jsme tam šli spolu a ani mě v tu chvíli nenapadlo, že by to mohlo být jinak. Až později, z vyprávění známých, mi docvaklo, že to není samozřejmost a jinde tatínky z příjmu vyhazují. Dodnes nechápu proč. Odevzdali jsme předem vyplněné papíry a doptali se jen na pár drobností. Nechali mě podepsat informovaný souhlas s péčí. I když té „úředničiny“ bylo minimálně, oproti běžnému standardu, i tak mi to zpomalilo porod a kontrakce slábly. Vzali mi krev, změřili tlak, byla jsem na monitoru, vyšetřili mě. Byla jsem otevřená na dva cm. Jakmile jsme se dostali na pokoj, volala jsem to Aničce. Domluvili jsme se, že po další kontrole, která měla být kolem šesté ráno, jí zavolám znovu a uvidí se, co dál.*

*Po chvíli, po přesunu na pokoj, jsem dostala kapačku s antibiotiky. Naštěstí to netrvalo dlouho, než vykapala. Na posteli mi nebylo zrovna nejlíp. Pokusit se usnout, jak mi radila sestřička, se mi fakt už nepovedlo. Zato manželovi ano. Zkoušela jsem, co mi kapačka dovolila. Na boku, na čtyřech, jen ne ležet na zádech. Bolesti se totiž změnily na křížové. Po odpojení kapačky jsem se procházela po pokoji, byla ve sprše. Musela jsem být pořád nějak aktivní. Sedět, ležet, nic pro mě. Představovala jsem si vodopád, rozvíjející se růži, jak nám poradila vrchní sestra při prohlídce porodnice. Kontrakce jsem prodýchávala hlubokým dechem do břicha. Pomáhalo mi to.*



V jednu dobu mi bylo hodně špatně, zvracela jsem, i když fakticky v tu ranní hodinu nebylo co. Pak to šlo i spodem. Přesně jak se říká, že se tělo samo vyčistí. Takže, když se mě pak později ptala sestra na klystýr, rovnou jsem odpověděla, že fakt není nutný. Bolesti se mi zdály být už nesnesitelné a pomalu se mě zmocňovala panika. Říkala jsem si: “Praskla mi voda, kontrakce hned po dvou až třech minutách a já jen na dva cm. Ne, to nezvládnou. To vážně nedám. Chci epidurál. Ne, to by trvalo, než by mi ho píchli. Chci císař. Okamžitě!”. Přesně, jak říkala Anička, že taková chvíle přijde, a že žena je v tu dobu svolná ke všemu. I já, kdyby mi někdo v tu chvíli nabídl cokoli, o čem by mi tvrdil, že mi uleví, bych přijala. Naštěstí v tu ránu se otevřely dveře a přišla pro mě sestra, že jdu na monitor. To mě vytrhlo z té náhlé paniky a zase jsem se uklidnila. Na monitoru koukám na ty křivky a ta čísla a říkám si: “Taková bolest a ta čísla jsou taková malá, to se mi nechce líbit.”. Jsem tam chvíli sama, tak si zkouším kontrakce prohučet hlubokým „hmmmm“. Ale nijak mi to nepomáhá, a tak si to prožívám hezky uvnitř sebe. V průběhu monitoru přichází nová směna. Představí se. Zeptá se mě, jestli chci vyšetřit, že jsem měla v porodním plánu, že si to nepřejí. Svolím, chci vědět, jak na tom jsem! Říká, že jsem na šesti cm a sama tomu nemůže uvěřit. Ani já ne. Hodně mě to povzbudilo a nabilo energii.

Takže jdeme na sál a já se nemůžu dočkat, až budu moct použít všechno vybavení, které by mi mohlo ulevit. Budím manžela, že jdeme na sál. Volám Aničce. Ta tomu taky nemůže uvěřit a vyráží na cestu. Manžel dostává pěkný úbor a s porodní asistentkou jdeme na sál. Říká něco v tom smyslu, že na to, že jsem na šesti, jsem ještě vysmátá. Aby ne. Taková dobrá zpráva, že se to tak krásně hnulo. Dokonce mě z té krásné zprávy kontrakce míň bolely.

Jdeme na větší ze dvou sálů, kde je i vana. Ale mně už je to v tu chvíli jedno. Šla bych i na ten menší, je takový útulnější. Porodní asistentka mi vysvětluje, co kde je, co, a jak mohu využít. Ale to už tak nějak vůbec nevnímám. Mé myšlenky se ubírají už jen ke sprše, kam zalezu ihned, jakmile jsme tam s manželem sami. Manžel usedá do křesla a já se nahřívám ve sprše. Pak jdu vyzkoušet Combitrack. Sedám na židličku, ale zjišťuji, že mi to nevyhovuje. Tak se jen sesunu před ni na čtyři. Nakoukne porodní asistentka, jestli je vše v pořádku. Když mě tam tak vidí, tak mi dá ještě žíněnku. Takže od té doby se jen „válím“ na žíněnce a střídám polohu na čtyřech a v dřepu či pokleku. Nechávám dělat tělo, co chce.

Najednou mám zvláštní pocit, že se něco děje, ale nevím co. Bolesti se změnily. Už nejsou ani tak křížové. Jsou jakoby vzdálenější. Úplně jiné. Nevím, co se děje. Přichází další kontrakce, i když bych ji v tu chvíli spíš přirovnala k nějakému zvláštnímu tlaku, jako by se něco ve mně sunulo. A taky že jo. Instinktivně si sahám dovnitř a cítím hlavičku. Říkám to manželovi. Ten rychlostí blesku vyskočí z křesla a utíká pro personál. Než však přijdou,

hlavička je venku. Šlo to jako po másle, nic jsem necítila. Jen jemný tlak. Žádné šílené tlačení jako v americkém filmu. Jen občas jsem trošku pomohla tělu. Instinktivně. I když ono to možná dělalo tělo úplně samo. Cítím rotaci. Zřetelně. Vzpomínka na tento pocit mě hřeje ještě teď, po téměř roce a půl. Vchází manžel, dvě porodní asistentky (nebo jedna porodní asistentka a dětská sestra). Já tam dřepím s hlavičkou mezi nohama. Porodní asistentka mi říká, ať ještě zatlačím. Trošku přitlačím. Cítím tlak ramínek v sobě a najednou je miminko venku.

Porodní asistentka mi ho okamžitě podává, druhá mi pomáhá sundat košili, aby přišlo na holou kůži. Posazují se na židličku Combitracku a za mnou sedí manžel. Mám miminko na sobě a mě nenapadne nic lepšího, než hned zkoumat, jestli je to holčička nebo kluk. Nenechali jsme si totiž říct pohlaví miminka dopředu. Je to holčička a hned dává svou přítomnost najevo křikem. Mně bleskne hlavou, jak to, že křičí, vždyť jemně porozená miminka jsou klidná a nemusí plakat, jen koukat. Nemůžu tomu uvěřit, že jsem právě porodila dítě. Že mám porod za sebou. V sedm hodin, sedm minut. Sluníčko vycházelo a i to naše sluníčko vyšlo na svět.

Porodní asistentka říká manželovi, že může přestřihnout pupeční šňůru, že pupečník už dotepal. Ani nevím, jak dlouho to bylo. Přesouváme se s malou na postel. A v tom přichází Anička, nestihla to, ale i tak mi moc pomohla. Už jen ten pocit, že bude se mnou, mě uklidňoval a cítila jsem se dobře, bezpečně.

Porodní asistentky zkontrolovaly poranění a divily se, že ani škrábaneček. Možná to bylo cvičením s Aniballem, možná ne. Možná polohou. Možná obojím. Ať si říká kdo chce, co chce, zkusím ho zase u dalšího těhotenství. Po chvíli cítím poslední kontrakci, tu, která uvolní placentu. Ta vychází. Porodní asistentky mi ji ukazují a pak už se jen tulíme s malou a povídáme si s Aničkou o právě proběhlém porodu. Malá se po nějaké době, možná hodině, kdo ví, a nemalém úsilí plazením po mně, poprvé sama přisává.

Po přibližně třech hodinách bondingu přichází znovu porodní asistentka, že neměli příjem, tak nás nechali déle. Anička odjíždí domů. Manžel dostává dcerku na holou hrud' a jdou spolu na první ošetření. Já seskakují z postele, až se porodní asistentka diví, že jsem hned tak fit. Taky, že ano. Cítila jsem se výborně. Plná energie. Jako bych celou noc krásně prospala a nabíjela se energií. Hormony dokážou fakt divy! Jdu do sprchy a pak na pokoj, kam za chvíli dorazil manžel s malou.

Připadá mi, že to všechno proběhlo tak nějak samozřejmě. Tak jak to příroda vymyslela, nic zvláštního, ale zároveň krásného.

Nechala jsem dělat své tělo, co umí. Mé plány, jak budu s manželem zkoušet různé úlevové polohy, se neuskutečnily. Bylo mi nejlíp tak, jak to bylo. Manžel poblíž, ale dělala jsem si svou práci sama. Zjistila jsem, že vyrušování a zapínání „myslícího“ mozku skutečně brzdí porod. Že i já měla krizovku, kdy bych odkývala úplně všechno. Že podpora je strašně důležitá, i když je teprve na

cestě. A že to jde i jinak, než je běžně standardem, přirozeně, normálně. Že cesta do Krnova nebyla zbytečná. A že hodiny a hodiny studia přirozeného porodu, vědeckých prací a studií se vyplatily. Přivedly mě tam, kam mé tělo potřebovalo. A potvrdily to, co je normální. A že příprava, výběr místa porodu a podpory v podobě soukromé porodní asistentky jsou pro mě důležité, protože nejsem ten průbojný typ, co by zvládl uhájit si svůj porod kdekoliv. U porodu se má hlavně rodit, ne řešit, že to, co nechci, skutečně nechci.

Přeji všem ženám, aby mohly zažít krásný, normální, prostě samozřejmý porod. Hlavně takový, jaký ony a jejich tělo a duše a jejich dítě potřebují.

Lenka

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 19

Na příchod svého prvního dítěte jsem se poctivě připravovala. Jak po tělesné, tak po duševní stránce. Ještě před otěhotněním jsme s manželem chodili na řízenou detoxikaci podle MUDr. Jonáše a čínskou medicínou. Rovněž jsem byla i u fyzioterapeutky na rovnání podle Ludmily Mojžíšové. Všechny tyto metody přispěly k mému otěhotnění v roce 2012.

Menses jsem mívala nepravidelný, takže jsem na těhotenství přišla poněkud později :), asi koncem druhého měsíce. Byla jsem samozřejmě šťastná, manžel také a rodina rovněž :). Byl to příchod prvního dítěte, vnoučete, pravnoučete a synovce. Všichni se těšili a radovali s námi. Já chodila celou dobu do práce, zvládala jsem to dobře. Od ledna 2013 jsem už nastoupila na mateřskou dovolenou, před plánovaným porodem 14.2. 2013

. Chodila jsem na předporodní kurz k jedné velice šikovné porodní asistentce, která se nás, jako prvorodičky, snažila se vším seznámit. Jenom jednu jedinou a nejpodstatnější věc nám neřekla - že rodit se dá i jinak, než je zvykem, a že můžeme do porodnice s doulou nebo porodní asistentkou :(.

Sepsala jsem si porodní plán, nachystala výbavičku, tašku do porodnice a čekala na den D. 14. únor, který byl stanovený na termín porodu, přešel (byl to čtvrtek) a nic se nedělo. Na gynekologické prohlídce gynekolog konstatoval, že čípek se nezkracuje, tak jsme čekali dál. Všichni, kteří věděli, kdy mám termín, se začali ozývat s otázkou: "Tak co? Ještě nic?". Jako prvorodičce mi to nijak nevadilo. Přišel víkend a manžel začal být trošku nervózní, pořád se mě ptal: "Tak co, už jedeme? Rodíme?".

Tu sobotu jsem, jakože pro urychlení, uklízela a zvedala věci, dala si deci červeného vína a urychlovací sexíček :)). No, a v neděli kolem 22 hodiny jsem cítila, že mi něco teče. Ale vždyť jsem byla před chvílí čůrat? Aha, tak to mi asi praskla voda. Podle instrukcí porodní asistentky z kurzu nemusíme do porodnice hned, stačí tak za 2 hodinky. Tak jsme počkali do půlnoci a vyjeli směr královéhradecká fakultní nemocnice. Poslíčky ani nic jsem neměla.

Před poroďnicí jsme zaparkovali a šli k budově porodnice. Bylo zamčeno - jak by né, když byla noc :), tak zvoníme a ze sluchátka se ozve: "Prosím? Co potřebujete?". Tak se tomu zasměju a říkám: "No, jdu rodit asi, né?". Tak nás pustili a my se vydali směr příjem rodiček. Mě si vzali dovnitř, tatínka nechali sedět v čekárně. Nastal výslech od porodní asistentky, pak výslech od lékaře, pak vyšetření a ozvy. Porod ještě nezačal, tak tatínka poslali domů a mě si tam nechali, když už mi tedy odtekla voda. Ráno přišel MUDr. Gregor - vyhlášený necita a arogantní frajírek. Sice pozdravil a představil se, ale tím to končí. Nařídil mi, ať dám nohy od sebe, že mě chce vyšetřit, aby věděl, jak to postupuje. Tak jsem poslechla. Bylo to dost bolestivé, asi se chystal provést "Hamiltona", když v tom mu říkám: "Aaaauuu, co děláte?". "No, chci Vám pomoci?" "Ale to bolí, dejte pryč ty ruce!!!" "Proč?" "Protoč!!! A ven už Vás tu nechci vidět, a ať se na mě přijde podívat Dr. Kříž!"

Tak se „blbeček“, odpoklonkoval a měla jsem klid. Udělali zápis - jak jinak, že? Čekala jsem, až bude mít můj ošetřující gynekolog, Dr. Kříž, čas aby zamnou přišel. Ptal se, proč jsem Gregora vyhodila a on se pak za něj omlouval. Nicméně nález byl pořád stejný - čípek nezraje, nezkracuje se. Ale musíme dát antibiotika, protože mi odtekla voda.

Tak uběhl celý pondělní den a v noci asi kolem 22 hodiny přišli první poslíčci. Pořád, co hodinu, za mnou někdo chodil a kontroloval ozvy a kdesi cosi. Když už to začalo být pravidelnější, porodní asistentka uznala, že už bych mohla jít na „hekárnu“, tak jsem si sbalila "sakypaky" a šla. Dostala jsem klystýr - ten šetrnější a mezitím psala manželovi, že už by mohl přijet - to byly asi 3 hodiny ráno. Čas letěl docela rychle, ale porod postupoval velice pomalu.

V 7 hodin ráno, kdy se vystřídala směna, přišel Dr. Kacerovský a viděl můj unavený výraz. Povídá, že četl můj porodní plán i to, že nechci oxytocin a jestli to nechci přehodnotit. Porod prý postupuje velice pomalu tak, jestli to už nechci co nejrychleji skončit. Tak jsem svolila, ať už to máme za sebou. Porodní asistentka pořád někam odbíhala, chodila jen kontrolovat monitory, na které jsem byla napojená. Ležela jsem v neútulné chladné místnosti na vysoké porodní posteli, ze které jsem měla docela problém sama slézt. Ten monitoring mi byl strašně nepříjemný. Stlačovalo mi to břicho a nemohla jsem se volně pohybovat. Čas se mi šíleně vlekl. Bolest jsem nějak nevnímala. Byla jsem už strašně unavená, hladová, nespolupracovala jsem. I přes kapačku oxytocinu jsem se neotvírala tak, jak by se jim líbilo. Doktor mezitím, co jsem tam

„bojovala,“, stihl „odkaisrovat“ několik rodiček. To jim není sakra divné, že v této porodnici se dobře rozběhnutý porod zastaví a nepostupuje a oni pak „zachraňují,“ vexem, kleštěma nebo císařem? Asi ne.

Mě v mezičase začala porodní asistentka holit a připravovat pro případný řez! Byla zticha a chovala se podle manžela divně, tak se zeptal co se děje. Dostalo se mu odpovědi, že porod nepostupuje, že nespolupracuju, a že je dítě v ohrožení, že mě připravuje na řez. Pak tam naběhl doktor Kacerovský a začalo se „rodit,“ !!!

Oni začali, já už jsem byla „někde mimo“. Usoudili, že na císaře je pozdě. Teď by měl začít psát manžel, jak to bylo. Já jen vím, že povolali ještě jednoho doktora a zkoušeli malého tahat vexem (zvonem). To nešlo. Narvali tedy do mě kleště a nakázali mi, že mám tlačit. Dvě porodní asistentky mi tlačily na břicho, dva lékaři tahali dítě, krev prý stříkala po stěnách a manžel se už skoro sunul k zemi. Někdo se ho ujal a odvedl jej na chodbu, kde se chudák asi modlil, abychom to oba přežili! Já se snažila tlačit, ale jak chcete tlačit vleže, že? Moc to nejde. Když jsem se začala víc hlasově projevovat, byla jsem okřiknuta, ať se zklidním!!!

Malého tedy úspěšně vytáhli, měl na hlavě hematom od vexu a byl mírně fialový. Letmo mi ho ukázali, stříhli pupečník a odnesli mé dítě pryč. Naštěstí manžel už hlídal, co s ním dělají. Mě mezitím šili a podávali transfuzi a jiné léčiva. Ležela jsem tam na té příšerné posteli, nohy přikurtované do praku. Třásla jsem se a plakala.

Potom mi na chvíli přinesli mé děťátko, dali mi jej k prsu, my si udělali pár fotek a pak ho zase odnesli. Nevím, jak dlouho jsem tam byla. Mě odvezli na pokoj a mého chlapečka na novorozenecké. To bylo úterý.

Celou středu jsem prospala a probrečela, miminko mi párkrát přinesli k prsu. Nemohla jsem se na něj vynadávat. Stáli při nás všichni andělé, když jsme bez „větší újmy“ přežili. Malý měl naštěstí Apgar skóre i jiná vyšetření na výbornou. To mi dávalo sílu.

Ve čtvrtek jsem už vstala a mohla se o miminko starat a v pátek nás pustili domů. Byla jsem šťastná, že jsem doma. Ale ten hrůzostrašný porod ve mně zanechal hlubokou citovou jizvu. To fyzické se zhojí, ale duše se s tím vyrovnává pořád. Byla jsem citově úplně v rozkladu, kdykoliv jsem si na porod vzpomněla, rozplakala jsem se. Po nějaká době jsem byla i na kineziologii. Prý to tak mělo být, abychom si v rodině uvědomili cenu života a nebyli fanatičtí – to je ale jiný příběh. Prý si to nemám dávat za vinu.

Dnes jsem přesvědčená o tom, že porod byl špatně vedený, a kdyby se vedl tak, jak má probíhat přirozený porod, nemusela se tato hrůza odehrát. Ale stalo se. Život jde dál a já si řekla, že druhé dítě rozhodně nebudu rodit ve fakultní nemocnici.



## **A tak se i stalo.**

*Podruhé jsem otěhotněla začátkem října 2015.*

*V prvním trimestru mi nebylo zrovna dobře. Začal 4 měsíc a jako by utlo a bylo mi fajn. Pak se mi přidaly bolesti bederní páteře, tak jsem začala rehabilitovat. Mezitím jsem se zajímala o „přirozený„ porod. Přes Aničku Kohutovou jsem se nakontovala na porodní asistentku v Olomouci. Na první schůzce jsme si povídaly o prvním porodu a proč chci teď rodit jinak. Porodní asistentka byla moc milá. Nicméně mě odkázala na kolegyni, která doprovází k porodům v nemocnici. Náhodou jsem se doslechla o vyškovské porodnici a o tom, že začali k porodům přistupovat jinak, než většina ostatních nemocnic v blízkosti našeho bydliště. Takže volba byla jasná. Už jsem si za tímto plánem šla. Víceméně jsem to i všem říkala.*

*Na pravidelné prohlídky ke gynekologovi jsem chodila. Po 38.tt mě ze své péče předal do péče fakultní nemocnice v Olomouci (předpokládal, že budu rodit tam). Se svým plánem jsem se mu nesvěřovala (on je Dr. Hrachovec ale docela rozumný a citlivý muž). Objednal mě tedy na další kontrolu do fakultní nemocnice.*

*Když jsem tam šla, tak už jen pohled na budovu porodnice byl odpuzivý. Interiér nový, ale personál jako roboti bez citu. Sestřička, která točila kardiokardiogramy opět jak robot a o gynekologovi snad ani nechci psát. Vyptával se na všechno možné. Při dotazu jestli bylo OGTT v pořádku, jsem odpověděla, že jsem jej odmítla, že s tímto vyšetřením zásadně nesouhlasím. Zbystřil a asi mi chtěl dávat přednášku, tak jsem mu řekla, že jsem zdravotní laborantka. Asi si to rozmyslel, nic neříkal, ale do zápisu napsal ODMÍTLA vyš. OGTT!!! No, musela jsem se zasmát. Pak mě ale smích přešel, když mě začal vyšetřovat! Suše mi oznámil, že mě teď vyšetří, a že to bude možná trošku nepříjemné. No, nepříjemné to bylo dost!!! Odporoučela jsem se s tím, že mě tam příští týden už nikdo neuvidí, byť jsem byla objednaná.*

*Napsala jsem porodní asistentce, že už přecházím výhradně do její péče a s doktorem končím. To, jak vyšetřují porodní asistentky, je nesrovnatelný rozdíl. A Sabča (porodní asistentka) byla fakt skvělá. Než mi sáhla na břicho, tak se s miminkem pozdravila – krásné.*

*Ve vyškovské porodnici jsme se Sabinou a s manželem byli asi měsíc předem, vyplnit všechny potřebné papíry k porodu, abychom se, až den D nastane, nezdržovali a zároveň jsme si i porodnici prohlédli. Manžela, dle jeho slov, porodní asistentka velmi mile překvapila. Takže byl rád, že se svěří do rukou této mladé, sympatické ženy. On už totiž, po prvním porodu, nechtěl k tomu druhému jít. Já byla ze začátku našťvaná a bylo mi to líto, ale v kurzu gravidjógy se mi do rukou dostala kniha od Lucie Groverové - Aby porod*

nebolel, a na základě toho jsem přítomnost muže u porodu přehodnotila. Navíc rodinu v Olomouci nemáme tak by ani neměl kdo hlídat staršího syna.

Nechala jsem to plynout a říkala si, že to nějak dopadne a vše bude tak, jak má být.

Termín porodu byl spočítaný na 30.6. 2016. Ovšem nikoho nezajímá datum početí. Pak se ženy zbytečně stresují, že přenášejí a kdesi cosi. Když toto datum minulo, opět se začaly množit dotazy typu: "Tak co? Rodíte? Nerodíte? Malé se nějak nechce?" atd. Děsně mě to štválo, tak už jsem neodpovídala nebo jen suše řekla, že až to bude, tak to bude! Manžela jsem za to taky "zdrbala". Ještě jsme měli v plánu svatbu sestřenice 2.7. na Slovensku, ale jelikož to není zrovna kousek, tak jsem raději zůstali doma. V neděli 3.7. jsme si ještě v přírodě pořídili pár fotek s bříškem na památku. Zatím nic nenasvědčovalo tomu, že bych měla родit.

Sabina mě raději chtěla ještě vidět, tak jsme se sešly v pondělí a ani její vyšetření nic nenaznačovalo. Jen říkala, že pokud neporodím do pátku, kdy bych začínala 41.tt, budu muset jít na vyšetření do Vyškova. To se mi vůbec nechtělo, tak jsem řekla: "Neboj, do pátku porodím.". Večer jsem si tak v duchu říkala, že se malá určitě taky narodí v úterý, jako její starší bráška.

No, a den D nastal v úterý 5.7., říká se, že hlava - psychika je mocný nástroj, proto jsem si vytvořila afirmaci, že chci aby byl porod rychlý, bezbolestný a bez komplikací. Vzhledem k tomu, že u prvního porodu se to rozjíždělo stráááááše pomalu a pak to skončilo, jak to skončilo, tak si porodní asistentka myslela, že i teď to půjde pozvolna.

V úterý ráno mi odteklo trochu plodové vody, tzn. že praskl vak blan, opět jsem si lehla a snažila se usnout. Informovala jsem porodní asistentku smskou. Za hodinu mě začala bolet bedra, šlo to v takových vlnách, nic extra bolestivého. Pak se za další hodinu přidaly vlny do podříšku, tak jsem to psala porodní asistentce a ona mne ujistila, že to jsou poslíčci, a že se to pěkně rozjíždí, ať si nahřeju termofoor, dám si jej na bedra a snažím se spát. Tak jsem tak polehávala celé dopoledne a vlny se tak nějak zintenzivňovaly. Manžel ještě napůl spal, tak mu oznamuji, že se to rozjíždí, a že dnes určitě porodím.

Ráno jsme posnídali a já si šla podle pokynů porodní asistentky zase lehnout, a pokud možno usnout.

Kluci jeli na výlet, ať mám klid. Po 12 hodině se to rozjelo a šlo to docela rychle. Odfukovala jsem a hledala polohu, kterou si ulevím. To mohlo trvat tak 1,5 hodiny, pak jsem už volala porodní asistentce, ať raději přijede, že už je to fakt silné.

Když mě vyšetřila, zjistila, že jsem otevřená tak na 6-7cm a hned jsme vyrazily směr porodnice Vyškov. Nejhorší úseky byly přes vesnice, na dálnici už to bylo v pohodě.

*Do porodnice jsme dojeli cca 14:45 - monitor, vyšetření, doplňující dotazník a pak na porodní sál. Nejdříve jsme byly ve sprše na balónu, nahřívaly jsme břicho a záda. Pak jsme se opět přesunuly na sál, kde mi Sabča masírovala záda. Poté jsem byla na všech čtyřech a nakonec jsem porodila vleže na pravém boku se zvednutou levou nohou, zapřenou o Sabinu. To je prý nejšetrnější poloha pro porod „velkého“, dítěte a nejmenší tlak na hráz, kterou mi porodní asistentka celou dobu nahřívala teplou plínkou.*

*Zatlačila jsem a vylezla hlava - sáhla jsem si na ni a pak tlačila a tlačila, až byla malá venku. Počkali jsme, až dotepe pupečník a pak jsem si ho mohla sama přestříhnout.*

*Bylo mi řečeno, že malá měla šňůru kolem krku, ale to mívají skoro všechny děti - to není žádná tragédie. Za to bych doktory hnala svinským krokem, když řeknou, že mimi mělo šňůru kolem krku, a že ho zachránili - naprostý žvást!!!*

*Malou mi hned dali na prsa. jen na chvílku ji odnesli na zvážení a změření a já mezitím porodila placentu.*

*Pak už byla Lilli pořád semnou, i když mě pak museli trochu šít, jen minimálně, a to kvůli tomu, že byla fakt velká – 4 250 g.*

*Placentu jsem si nechala. Manžel mi na druhý den udělal „koktejl“, z lesního ovoce. Další den ještě jeden a pak už přišla paní a placentu mi zpracovala do kapslí ([www.zpracovaniplacenty.cz](http://www.zpracovaniplacenty.cz)).*

*Na tento porod budu opravdu ráda vzpomínat.*

*Výhoda soukromé porodní asistentky je v tom, že se celou dobu věnuje jen Vám a nelítá, jako ostatní porodní asistentky ve státním zařízení, od jedné rodičky k druhé. Ono jde hlavně o psychickou podporu. Chlap u toho fakt nemusí být. Michal teď nebyl a nevadilo mi to.*

*Daniela Bachoríková Čerešňová*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.20



*Je pátek 15. 4. 2016, starší synek mě budí v 5:55 ráno, ale nevadí mi to – venku je krásně, svítí sluníčko a já si jen tak z legrace říkám, jak by bylo krásné dneska porodit. Probíhá ranní rutina, nachystám Honzíkovi snídani a asi v 7 hodin pozoruji první slabé vlny. Nijak mě to nevyvede z míry, protože poslíčky cítím posledních 14 dní celkem běžně. Kolem osmé si uvědomuju, že vlny chodí zhruba po pěti minutách, lehce je prodýchávám, ale už po třetí jsem si musela dojít na záchod.*

*Mám domluvené dvě PA, přičemž vím, že ta jedna je, jediné dvě hodiny v týdnu – v pátek dopoledne, nedostupná, tak jí píšu sms, že cítím nějaké poslíčky, ale ještě to není rozhodně nic dramatického. Píšu pro jistotu i druhé PA, ale ani já sama si ještě nemyslím, že bych měla v nejbližší době porodit. Píšu jí, že jdu podojit kozy (mám takovou minifarmičku) a uvidíme, co to udělá. Obléknu se a vyrážím. Mezi kontrakcemi vesele dojím, ale už cítím, že se něco děje.*

*Kontrakce prodýchávám ve stoje, kroužím boky, moc dobře mi dělá vokalizovat hluboké ááááá. V 8:30 píšu manželovi, ať přijede z práce, píšu i PA – oba okamžitě vyrážejí. Manžel přijíždí v devět hodin a já už se při kontrakcích začínám potit - potřebuju domů. Jdu do sprchy, vlny nabývají na intenzitě. Jdu si zkusit lehnout, ale to vůbec nefunguje. Musím neustále měnit polohy – chvíli klečím opřena o postel, chvíli dřepím, pak zase letím na záchod.. Velím manželovi předat staršího synka babičce a okamžitě začít napouštět bazének. Víím, že jdeme do finále. Je asi 9:30. Vlny jsou mocné, cítím, jak děťátko sestupuje. Než se napustí bazén, jdu do sprchy. Mé hlasové projevy už musí manžela asi trochu děsit, ale dělá mi to hrozně dobře. Ne, že bych cítila nějakou neskutečnou bolest, to ne.. Spíš to byla zkrátka neskutečná nálož energie a tělo*

*to prostě potřebovalo. Ve sprše neustále měním polohy a najednou cítím, že si tělo přitlačuje.*

*Přesouvám se do bazénku. Je tam ještě málo vody, potřebujeme víc a rychleji (volám na manžela s tím, že miminko už tady brzy bude). Potřebuju na velkou, sakra, potřebuju na velkou! Přece si nezašpiním tu vodu v bazénku. Manžel mi pomáhá ven. Na záchodě se vyprázdním, okamžitě mi praskne voda, tělo tlačí a já cítím vlásy. Nechci rodit na záchodě, jen to ne! Rychle zpátky do bazénku (chudák manžel, ten lítal jak hadr na holi ). „PA tady bude každou chvíli, lásko,“ opakuje mi manžel. Jsem klidná, vím, že je všechno v pořádku, že jsem já i miminko připravení. Prostě vím.. Vody už je v bazénku naštěstí dost.*

*Přichází moje maminka, snaží se být oporou, ale vím, že má o nás šílený strach (je to bývalá PA, která ale bohužel vždy praktikovala všechny nemocniční rutinní zásahy. Nevěřila, že jde porodit i jinak. Klobouk dolů před ní, že i přesto chtěla být podporou a respektovala naše rozhodnutí porodit doma). „Budu tlačit,“ volám na manžela a už cítím, jak se klube hlavička. V tu chvíli se měním ve lvici - v životě jsem takový zvuk ze sebe nevydala.*

*Je venku! Mám blažený úsměv a čekám na tu poslední, finální vlnu, aby se narodilo i tělíčko. Trvá to asi patnáct sekund, než se vlna dostaví a maminka začíná vyšilovat, že se miminko utopí. Uklidňuju ji, že je všechno v pořádku, ať se nebojí. A je to tady! Miminko se odráží nožičkami a vplouvá mi přímo do náruče. Sama si ho lovím z vody, nádherného růžovoučkého chlapečka. Hned si krásně zakucká, a v tom přichází do místnosti moje zlatá PA. Je to neskutečné. Tisknu svůj poklad v náručí, dívám se na něj, on na mě. Manžel nás objímá, maminka pláče.. Šťěstí, láska a oxytocin najednou zaplavily celou místnost. PA poslouchá srdíčko, apgar máme 10-10-10.*

*Kvůli kontrole krvácení PA radí přesunout se z vody ven. Souhlasím. Manžel nám nachystal krásný poporodní pelíšek. Vylézám z bazénku, PA mi pomáhá osušit se, náhle rodím placentu. Krásnou silnou placentu, která 9 měsíců živila našeho silného a nádherného chlapečka. Leháme si do pelíšku, tulíme se, vpíjíme se jeden do druhého. Po chvíli se Jiříček nádherně přisaje. PA kontroluje zranění – jen asi centimetrová oděrka v místě nástřihu po prvním porodu, která vůbec nestojí za řeč, a to měl Jiříček 4,3kg! Cítím se opravdu jako bohyně! Stále si ty okamžiky dokola přehrávám, bylo to zkrátka nadpozemsky dokonalé zrození. A bylo přesně takové, jaké mělo být a jak si to Jiříček vybral.*

*Jsem moc vděčná svému muži, že mě i přes své počáteční obavy plně podpořil a mohli jsme našemu druhému synkovi dopřát tak nádherný příchod na svět.*

*Jana Stránská*



## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.21

*Je 6.6. 2016, Milý vstává do práce v hodinu, kdy mám ještě půlnoc se slovy:*

*"Milácci, víte co se mi dnes zdálo? Že se nám dnes narodí holčička."*

*"Hmm" odvětim.*

*Proč na mě tak brzy ráno mluví?!*

*8:30 nás z postele tahá budík.*

*Čeká nás ranní jóga.*

*A mnohem víc.*

*Snídám dva banány, Lili chystám další čerstvé ovoce, dodělávám jednu z posledních zakázek.*

*"Banány. Dnes nějak nesedly.*

*Chvilíčku si povídám s kamarádkou a dětmi na schodech, čekám na příjezd svých jógových bohyní.*

*Odcvičím a je mi skvěle.*

*Tedy na chvíli.*

*Krátký dýchánek s kamarádkami proležím na gauči.*

*Je mi slabo a tak trošku na zvracení. (Jo, budu psát bez obalu.)*

*Svádím to na to, že mi zkrátka nesedla snídaně a jsem po předchozích dvou týdnech, kdy jsme stěhovali, unavená.*

*Vtipkujeme, že by dnes bylo opravdu zajímavé porodit.*

*Jméno na chlapečka stále nemáme, ale 6.6.2016 si jasně volá po jménu Damien.*

*:Holky odchází, já si jednou vyběhnu schody a už objímám záchod.*

*"Blbý banány!"*

*Je mi zase skvěle, tak si dáváme s Lili oběd, který nám uvařila Kača.*

*Jdeme s Lilitkou spát, ale po probuzení...*

*opět záchod. "Ahoj, špagety."*

*Myslím si, že jsem chytla jednodenní 'blinkací' nemoc, kterou měla před dvěma dny i Lili, zároveň jsem trošku podezíravá. Že by?*

*Je kolem dvanácté, já začnu uklízet, třídit nerozbalené krabice, fotit, dokumentovat den.*

*Píši milému, že se nejspíš vůbec nic neděje, ale ať je dnes na telefonu.*

*Opravdu se nic neděje, tak se s Lili povalujeme a lumpačíme na gauči, čteme si knížku.*

*Kolem 18:00 přijíždí milý z práce a já si uvědomuji, že mám asi půl hodinky velmi slabé bolesti.*

*Posílám ho ještě do obchodu pro nějaké jídlo, které by mi doplnilo energii a zároveň neletělo hned ven.*

*Během jeho nepřítomnosti, v 19:02, volám své porodní asistentce (dále "K."), ale telefon mi nezvedá.*

*Měřím odstup mezi vlnami, které zesilují.*

*Nejsou pravidelné, ale poměrně blízko od sebe.*

*O čtyři minuty později mi K. volá a já ji seznamuji s tím, co se asi začíná dít.*

*Domluvíme se, že ji zavolám, jak se kontrakce prodlouží na minutu nebo hned, jak zesílí.*

*Dávám si horkou vanu a mluvím k miminku.*

*Vybralo si krásné datum, ale dávám mu tak trošku ultimátum. Buď dnes, nebo až 13.6., na mé narozeniny. :))*

*Ale jsem připravená a dostává se mi jasné odpovědi.*

*Přesouvám se do postele a píše K., že jsou vlny intenzivnější a taky odešla část hlenové zátky.*

*K. okamžitě odepisuje, že raději hned vyrazí.*

*Má to k nám jen pár minut autem.*

*Milý zapaluje svíčky, bytem voní červená mandarinka.*

*Ptá se, jestli napustit bazének?*

*Nemyslím si, že bychom to stihli. V případě potřeby postačí vana. :)*

*20:18 přijíždí K., já se přesouvám k balónu, leh začíná být nepříjemný.*

*Lili K. seznamuje se vším, co doma máme, potom o mě krásně pečuje.*

*Hladí mě po vlasech, fouká mi do obličeje, cpe do mě piškoty. Opička. :)*

*Střídám balón a postel.*

*Lilinka je už maličko nevrhá, tak se přesouvám do obývacího pokoje, kde si tiše a nepozorovaně sedí K. s tím, že by mohla spinkat.*

*Najednou ožije a na spaní tedy rozhodně nevypadá.*

*"Hladit mamintu budu."*

*Její pohlázení přináší tak krásné myšlenky. Tolik síly.*

*Ale také silnější kontrakci.*

*Jedna, druhá.*

*Do teď jsem byla naprosto smířená, koncentrovaná, ale začínám si myslet, že to snad nemůžu zvládnout, pokud to má být teprve rozjezd.*

*Nevěřím v rychlý porod.*

*K. mi doporučuje jít se vyčůrat.*

*Sesouvám se z gauče, po cestě si proklečím dvě dost silné kontrakce, kdy mi začíná docházet, že už musí jít do finále.*

*Jupí!*

*Na záchodě další..*

*Dva kroky, kontrakce, která mě sesouvá k zemi.*

*"Potřebuju pauzu!"*

*Opírám se o balón a má podpora se sbíhá ke mě.*

*Praskla voda.*

*"Co to dělá, maminka? Čůrá?"*

*"Neboj Lilinko, miminko přichází na svět, za chvíli už to bude."*

*Ujišťuji ji a zároveň sebe.*

*K. přitakává a mě se strašně uleví.*

*Další kontrakce a já sahám na vlasatou hlavičku.*

*Překrásný okamžik! Zase ten příval nové síly.*

*21:40, na další kontrakci do vlastních rukou chytám naše miminko.♥*

*K. mu odmotá šňůru, kterou má lehce kolem krku a už je u mě.*

*Kňourá a je krásné. Tak krásné!*

*Holčička!*

*Dilema a boj s výběrem jména pro chlapečka končí, :))*

*"Vítej, Amélie". ♥*

*Opírám se o polštář a tisknu k sobě svou krásnou holčičku.*

*Po chvíli vychází placenta a my se můžeme přesunout do postele k Lilince a milému.*

*K. kontroluje poranění.*

*Dva stehy bych zasloužila.*

*"Nee." Jeden? "Nee."*

*Šití. Má noční můra.*

*Tak aspoň malá, kosmetická úpravička a necháme celou trhlinku zahojit přirozeně.*

*'Jupí!'*

*Lilinka je našťvaná a usíná ve své postýlce s tatínkem, K. nám dělá fotky, vyplňuje papíry.*

*Po dotepání pupečníku, milý stříhá, s K. dělají otisk placenty na památku, K. mi dělá koktejl.*

*Lili se probouzí. Rozhlíží se po ložnici.*

*"Ne Lili, to se Ti nezdálo. Opravdu, máme miminko."*

*Odpouští mi, zdá se, že během hodinky spánku se ji v hlavičce vše srovnalo a miminko ji začíná zajímat.*

*K. nás nechává sžívat se a protože je vše v naprostém pořádku, odjíždí kolem půlnoci domů.*

*My už zůstáváme všichni v posteli a užíváme si ten krásný okamžik zrození.*

*Nový život. Součást našeho života. Zvládli jsme to. Je to tak magické. Snové. ♥*

*A jak je to u nás s odstupem tří dnů?*

*Často mi píšete, zda byla Lili u celého porodu a jak jej nesla.*

*Ano. Lilinka se mnou byla po celou dobu.*

*Nechávali jsme tuhle možnost otevřenou, na celý porod ji dlouho připravovali povídáním si o něm.*

*Chtěla jsem, aby u narození své sestřičky byla. Byla jsem přesvědčena, že ji poté lépe přijme.*

*Nicméně jsme ji sledovali a věděla, že může kdykoli odejít, byla tu i možnost jít si hrát o patro níž ke kamarádce.*

*Ona ale sama zvolila- být se mnou. ♥*

*Konec byl i pro ni náročný, ale bezpečí našla v tátově náručí.*

*Krátce po narození Am usnula, po hodině spánku už jí zajímalo jen to, jaké má miminko malé prstíčky a malá prsa. :-D*

*Hned druhý den už ji mazlila, sama si řekla, že ji chce nosit a kojit. A že by Amélie jistě ocenila náhradní prsa. Je to neuvěřitelný savec. :))*

*"A ty jsi plánovala rodit doma?"*

*ANO.*

*Ještě před tím, než jsme začali plánovat druhé miminko jsem věděla, že jeho příchod na svět nemůže být takový, jako ten, který musela zažít Lili.*

*Studovala jsem, četla jsem, inspirovala se, odbourala veškeré obavy a pomaličku jsme se společně dopracovali k závěru, že bychom byli rádi, kdyby se naše druhé miminko narodilo doma.*

*Porodnice pro mě byla nepřijatelnou variantou.*

*Vůbec jsem si možný odjezd nepřipouštěla ač jsem věděla, že tento přístup není úplně správný.*

*Oddala jsem se tedy rozhodnutí miminka.*

*A jsem Ti strašně vděčná, má maličká, že jsi nám dovolila se vyléčit, prožít si zrození nového života tak, jak je to přirozené a správné.*

*V klidu, bezpečí domova za asistence a přítomnosti těch nejbližších. ♥*

*A jak to vidím já?*

*Cítím radost, pokoru, vděčnost, lásku, respekt.*

*A to je, myslím si, nejvíc!*

*Porod byl rychlý, přesto ohromně intenzivní a ne úplně bezbolestný zážitek.*

*Zakřičela jsem si, poranila se a ještě dnes to sakra bolí.*

*Chvilími jsem si říkala "bože, co jsem si to zase udělala, tohle nezvládnu", ale každá vteřina stála za to,*

*Ta síla ženského těla, ta přítomnost vlastní mysli, ta možnost si celé zrození řídit, nemuset se bát zásahu, který může vše změnit, zničit...  
Ta chvíle, kdy poprvé pohladíte vlásky vlastního dítěte, které je na půli cesty, ten okamžik, kdy si jej chytíte do vlastních rukou a už nemusíte pouštět. ♥  
Zrození je v hlavě. V srdci. ♥  
Děkuji Ti, K, za osobní přístup, za Tvou péči a podporu.  
Děkuji Ti, můj milý, že jsi byl otevřený neznámému, že jsi při mě stál od samého začátku.  
Děkuji Ti, Lili, že jsi nás navedla na jinou cestu plnou kouzel.  
Děkuji Ti, Amélie, za Tvé rozhodnutí, za tu možnost objevit svou vlastní sílu, děkuji Ti za tu dokonalou spolupráci a souhru.*

*Gabriela*



## PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 22

# MŮJ PORODNÍ PŘÍBĚH DOMA, ANEB JAK RADOVÁNEK PŘIŠEL NA SVĚT



S odstupem skoro půl roku už vnímám jako morální povinnost se podělit o svůj příběh i já. V průběhu těhotenství jsem nic nenechala neznalosti a náhodě a připravovala se maximálně... Nakoukala jsem bezpočet nádherných orgasmických videí, načetla mnoho knih o přirozených porodech a představovala si svůj druhý porod podobně. (Také mě v průběhu těhotenství provázela různá znamení, která mi dávala potvrzení, že to k porodu doma směřuje. Bylo to až dojemné.)

K mému překvapení měl druhý porod velmi podobný postup a fyziologicky jsem to vnímala velmi podobně s prvním, s tím rozdílem, že byl doma v klidu. Asi pět dní před porodem jsem už po nocích volala své PA, že už to tu asi je... Měla jsem velmi silné poslíčky, intervaly se zkracovaly, přes noc už jsem nespala a k ránu ustávaly. Noci jsem strávila poslechy Terezy Kramerové, hypnoporodními afirmacemi a filmy na zabavení... Jestli to tak půjde dál, tak už nebudu mít síly na porod... Začala jsem prosit synka, ať už jde ven, první syn měl velkou hlavičku a měla jsem respekt z domporodu i z toho, že už mi ubývají síly. A synek mě deset dní před termínem dal zprávu, že už jde ven...

Posly jsem měla celé ty dny tak silné, že se zas tolik nelišily od kontrakcí.... K ránu, s probuzením staršího synka, který mi vlezl do bazénu, opět vše umlklo...

Začala jsem vnímat, jak mě okolní svět ruší... Takže manžel mě nechal v bazénku a mně se opět poslíci vraceli. Zhodnotili jsme, že intervaly odpovídají a zavolali PA, která za námi vyrazila. Byla to hodina cesty od nás. Když přijela, opět vše ustávalo. Vyšetřila mě. Vypadalo to, že se otočí a bude muset zpět, protože na tři prsty otevřená můžu být týden.... Ještě situaci zkonzultovala s kolegyní a rozhodla se zůstat a odvést synka na procházku, ať si uděláme intimní chvíli, aby se začaly vyplavovat endorfiny a oxytocin... Lehký sex to rozjel nekutečně rychle a přesto, že jsem původně chtěla mít synka doma s námi, narychlo jsme rozhodli, že ho sestra odveze k babičce a dědovi. Manžel naházal pár věcí do batůžku, rozloučili jsme se a synka poslal o patro výš za tetou, která ho měla odvézt. Kontrakce už nabraly takového rozměru a synek zpátky znovu se rozloučit. Teta ho nestihla zastavit... Když přišla k nám, už jsem řvala, ať jdou „Do prdeléééé!“, už jsem musela řvát, a to by se útlocitný emotivní synek strašně bál... Rychle pryč a už jsem řvala jak siréna. Byl to hukot, do bazénku už jsem se nevrátila, ač jsem chtěla rodit tam. Bylo to intenzivní maximálně, nevím, jestli říct bolestné, ale síla síloucí, která to hnala a hnala... Jenže mi pozvolna docházely síly a hlavičku ne a ne vytlačit, respektive vyřvát a vykvílet zvířecími zvuky. Žádné „ÁCH a ÁNÓOO...“ Prostě syrové zvuky... Konečně hlavička venku, už jsem byla úplně bez sil a zažila si i tu pověstnou chvíli úzkosti, že už to nedám... Hlavička venku, hurá, ale nic dál... Nejde a nejde protlačit dál, hráz se úplně zavřela a když nemůžu pořádně vytlačit, slyším od PA „Do prdele!“ Vnímám, že mi ujíždí vlak a prostě MUSÍM tu hlavičku dostat ven... Dělán, co můžu, ale žádné to pověstné vyklouznutí se nekoná... Je to minimálně stejná fuška, jako protlačit hlavičku. Možná to původní šití z prvního porodu zbytnělo??? Kdo ví? Tlačím o život, bojím se o život malýho a teď už jistojistě vím, že se potrhám... Nakonec PA pomáhá dítě vytáhnout za ramínka, cítím dva protitlaky. Jeden svůj dovnitř, stahování, jeden táhnoucí ven... No uff, malý je venku... Teda hurá, že tu byla PA a že jsme si to nelajzli sami... PA ještě Radovánka zahřívá, malý je unavený, není to takový ten nástup, že je miminko u maminky okamžitě probrané... Oproti prvnímu synovi, je to takové pozvolnější. (čas probíhal opravdu jinak, protože se synek narodil ve chvíli, kdy byla sestra se starším synem na nádraží, tedy takových 15 minut, které pro mě byly věčností...)

Takže domporod byl dost jiný, než jsem si asi představovala v hlavě. Má představa byla, že prostě doma to půjde hladce, beze stresu a vnější manipulace. Porod byl naopak podobný prvnímu, jen s tím rozdílem, že měl krásnou předfázi, dlouhý klidný bazén v noci, relaxaci. Samotný porod byl rušený, rušilo mě vše, včetně PA a manžela, hodně mě rušilo i to, že mi vše klouzalo a nebyla jsem schopná najít vhodné věci na zapření a chycení do ruky (co bych dala za zavěšené lano či nějaký užší předmět). Nebyla jsem tedy úplně v sobě...

V konečné poloze jsem byla předkloněná a zapřená o komodu, ale s břichem jako balon to vážně nebylo pohodlný. Snažili jsme se o polohy, pomáhající gravitaci a v koupelně, kde jsem nakonec odrodila, jsem se opět opírala o stůl vestoje... Polohy, byť super gravitační nijak extra nepomáhaly... Co si ještě vybavuji, PA byla překvapená jak

z tuhosti hráze, tak z velikosti placenty, což mě překvapilo i u prvního porodu... Placenta byla opravdu velká a když vycházela asi do 15 minut po porodu, už to docela bolelo, jak jsem byla potrhána. Ale odešla rychle... Můj vytoužený lotosový porod se nekonal, protože bylo potřeba dost pečovat o mé poranění a zasypávat se a vyplachovat. Ale to opravdu nebylo nejpodstatnější... Snad možná někdy příště? ;-)  
Když tu dodatečně čtu jiné příběhy, cítím i velkou vděčnost, že to neskončilo jinak, v nemocnici... Není samozřejmostí, že vše půjde dle plánu a i to je podstatné zpracovat...

Takže krásný byl zejména poporodní bonding, který trval tak týden. Nádherná rodinná akce, kdy jsme si mohli navzájem užít klidu, míru a péče manžela... Za mě to nejlepší rozhodnutí. Jsem za tu možnost neskonale vděčná, protože se to nedá vůbec srovnat s pocitem v porodnici a stresem a úzkostí, co jsem tam zažila, včetně poporodní deprese, kdy se mi dlouho ten porod vracel...

Toto byl určitě náročný porod, nicméně úzkost jsem tam zažila jinou, necítila jsem bezradnost a manipulaci. Konečný dojem, obraz, mi z toho vychází pěkný a silný a mám pocit, že jsem opravdu udělala, co jsem mohla. Potrhána jsem sice byla, ale ani šití se nekonalo, řešila jsem to přírodně zeleným jílem a rozmarýnovými výplachy a byla po dvou týdnech fit, že jsem o poranění nevěděla... Nakonec jsem překvapená, jak to vše po porodu nádherně funguje samo a jede si na vlastní ose, od schopnosti těla se uzdravit přes úřady a jiné... Jsem fascinována čím dál víc přírodou a přirozeností ve všem, pokud se do toho zbytečně nezasahuje, konají se dle mého vysloveně zázraky...

Eva Spěváčková

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.23

### JAK JSEM (SE) (NA)RODILA

*Jako většina prvorodiček jsem nevěděla, do čeho jdu. Všichni popisují, že to bolí, že se musí tlačit, správně dýchat a miminko je venku.*

*Zašla jsem na předporodní kurz, kde jsem se se vším obeznámila, natrénovala dýchání, vyzkoušela různé polohy atd. Má duše mě vedla do Krnova, prohlídka oddělení a přístup vrchní sestry mne nadchnul. Ano, zde je to pravé místo! Ale na popud své mamky jsem zašla i do Vítkovické nemocnice, oddělení krásné, čisté, příjemná sestřička, ale i tak Krnov byl číslo jedna. Nakoupila jsem plno homeopatik, sehnala aroma olejčky, zabalila si pečlivě tašku, zavolala dule, jednou se s ní sešla a probrala porodní plán. Ano, byla jsem připravená! Alespoň jsem si to myslela...*

*Středa 16. 9. 2015 večer*

*Přišel manžel z práce a já mermomocí trvala na tom, že komoda na věci pro Kryštůfka musí být ihned složená, mé silné hnízdící pudry pracovaly o stošest. Večer jsem ulehla ke spánku, ale cítila jsem silný neklid, něco bylo ve vzduchu... Udeřila dvanáctá hodina a já cítila jakési lupnutí, začala ze mne lehce kapat voda. Snažila jsem se ještě trochu prospat, ale po hodince začaly mírné, nepravidelné kontrakce. Vzbudila jsem manžela s tím, že je to asi tady. Přitulila jsem se k němu a snažila se uvolnit.*

*Asi kolem 5 hodiny ranní kontrakce začaly být co 10 minut. Zavolala jsem do Krnova s tím, zda mají volno, paní mi bohužel řekla, že jsou plní. No, tak plán B. Kontaktovala jsem dula, se vším ji obeznámila a vydala se do Vítkovic.*

*Čtvrtek 17. 9. 2015*

*Na příjem jsme s manželem dorazili v 7 hodin ráno, kontrakce byly cca co 7 minut. Na příjem jsem musela jít sama. Přístup sester a lékařů mě dostal! Hned ze začátku jsem dostala kartáč za to, že jsem nepřijela ihned po odtoku vody. Po odmítnutí studentů u porodu mi bylo oznámeno, že v tom případě mi studenti nesmí podat ani vodu. Výsledek byl takový, že kontrakce zmizely. A to jsem se ještě později dozvěděla, že kartáč dostala i má dula.*

*Byla jsem doprovozena na porodní box s porodní židlí. Přišel za mnou manžel a dula. Kontrakce žádné. Tak mě dula začala uklidňovat a kontrakce pomalu najížděly. Jenže, neustále mě chodili monitorovat, pokaždé, když jsem se začala dostávat do nějakého „rytmu těla“, mě lékařka přišla vyšetřit. Pokaždé zjistila, že se moc neotvírám, a mě to začalo demotivovat.*

*Bylo asi 18 hodin a já se konečně otevřela na 10 cm. Vše sílilo, ale zároveň byly častější kontroly... Kolem 21 hodiny jsem začínala být dost vyčerpaná,*

doposud jsem odmítala veškeré medikace, ale najednou přišla sestra s tím, jestli nechci oxytocin, že se to urychlí. Nevím, co se to ve mně odehrálo, že jsem s tím souhlasila (i když to v mém plánu nebylo). To, co nastalo po podání toho SVINSTVA, to snad ani nelze popsat... no, peklo na zemi! Doslova jsem se zmítala v bolestech, přišla na mne snad hodinu a půl nekonečná kontrakce, BEZ JEDINÉ PAUZY na nabrání sil.

Asi kolem 22 hodiny vtrhl na box lékař, chlap jako hora, s tím, že to tedy ukončíme. Ze žíněnky jsem mu poslušně skočila na lehátko. Jestli jsem si myslela, že oxytocin byl peklo, tak jsem se velmi, ale velmi mýlila. TEĎ začalo to pravé peklo. Do místnosti se nahrnulo plno lidí a sestry začaly provádět Kristellovu expresi. To mohlo trvat snad hodinu, protože Kryštůfek vždy vykoukl a zase se vrátil zpět. Ve chvíli, kdy jsem se viděla ze shora a všechny stojící kolem mě, jsem si uvědomila, že už jde o život... (Když to teď píšu, úplně se mi třesou ruce). Když se má duše vrátila zpět do těla, zařvala jsem: "STOP, CÍSAŘ HNED!". Do sekce se lékaři nechtělo, ale já už opravdu nemohla, byla jsem vyčerpaná, zničená, v očích mi popraskaly všechny cévky.

Došla jsem na operační sál, lehla si a zeptala jsem se anesteziologa, zda mi jej položí na hrudník, jeho odpověď byla: „Cože? Nééé to nejde...“. Sekce začala a po pár minutách jsem uslyšela pláč, bylo to tady! Byl mezi námi! Bylo 1:59, pátek, Kryštůfek se narodil na svůj svátek. Viděla jsem jej na kratičkou pusinku a hned s ním zmizeli, pak přivolali mého manžela.

Odvezli mne na pooperační pokoj. Manžel za mnou přišel, aby mi o všem pověděl, jaký Kryštůfek je, kde je a ukázal mi fotku. Usnula jsem.

Ráno mne probudily hlasy, sestřičky se o mně bavily s lékařem, za dveřmi pokoje. Nechápu, jak si mohli myslet, že je neslyším! Kritizovali moji dudu a prohodili ne zrovna pozitivní připomínky k mé osobě – něco v tom smyslu, že zdravotníci jsou nejvíc nespolupracující pacienti (jsem rehabka).

Až kolem osmé hodiny ráno mi malého přinesli ukázat, na 10 minut. Déle ani nápad. Jako malé plus beru situaci, kdy mne navštívila jedna sestřička a snažila se mě utěšit v tom, že porod nedopadl dle mých očekávání.

Co se týče kojení... no, že by se nějak extra snažili mi pomoci, se říct nedá. Odcházela jsem s dokrmem a kloboučky... Kontaktovala jsem laktační poradkyni. Ta mi řekla, že mám malá prsa a prý, když se mi moc nezvětšily v těhotenství, tak to s kojením nebude žádná sláva. A také, že nebyla.

Teď je Kryštofovi 10 měsíců a pořád se snažím zachránit těch pár kapek, celou dobu dokrmuji alternativně přes cévku, po prsu.



*Někdy mě přepadne smutek, že jsem porod nezvládla, a že nejsem schopna nakrmit své dítě... Ale pak se na něj podívám a vidím jak je šikovný, zdravý a plný chuti do života. V tom okamžiku jsou veškeré chmurné myšlenky pryč.*

*Každopádně s dalším porodem směřuji do Krnova, i kdybych měla rodit na vrátnici! Prostě jinde nepřichází v úvahu!*

*Martina Maňáková*

## **PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 24**

### **NAROZENÍ ANNY**

*Jmenuji se Kristina a 14.2.2014 se mi narodila vytoužená dcera Anna. Ačkoliv jsem měla rizikové těhotenství z důvodu krvácení v 7tt, cítila jsem se těch 9 měsíců skvěle. Ještě den před porodem jsem ležla pod auto a kontrolovala upadlý výfuk a nenapadlo by mě, že za 24h již budu matkou. V našem příběhu je plno štěstí v neštěstí..Vše začalo úžasně...první bolesti ve 3h ráno, které se daly zaspát....v 6h ráno jsem měla kontrakce po 5ti minutách a tak jsme se s mužem rozhodli, že jedeme do porodnice v Karviné Ráji. První velké štěstí bylo, že službu měla PA Mgr. Pavla Kasparková a já když jí viděla, tak jsem se opravdu na porod těšila. Přijali mě kolem 7h ranní, chvílku jsem pobyla na monitoru a už šup do vany....se mnou můj úžasný muž, který mi držel emitní miskou, neboť první dobu porodní jsem celou prozvracela. Moje představa byla, že porod nastane až někdy k večeru...po celou dobu jsem si brala homeopatika, takže jako prvorodička jsem překvapivě byla k porodu připravena již kolem 9. hodiny...bylo to krásné, silné....po přestupu na porodní lůžko, kde jsem si mohla volit polohy se ale moje dcera nějak zasekla...možná mi vadily dveře po pravé straně, které vedly na chodbu a já je příliš vnímala a rušilo mě, jak dovnitř stále někdo chodil, možná jsem měla zůstat v té vaně, kde mi bylo příjemně... nicméně když došlo na druhou porodní dobu a miminko mělo projít porodními cestami, tak se mu nechtělo ven....tlačila jsem ho asi 1h a 20 minut....byla jsem hrozně vysílená a přestože jsem nevnímala čas ani žádné riziko, tak konečná přítomnost samotného primáře mi dala tušit, že něco není v pořádku...to byla další štěstí - primář Petr Fiala.*

*Přestože věděl, že nechci žádné zásahy a plně to respektoval, tak po takto dlouhé době, kdy se dcerka "sekla" v porodních cestách mi s lítostí oznámil, že bude muset píchnout oxytocin....obřečela jsem to, ale dala souhlas....neměla jsem pocit, že by to pomohlo...když jsem viděla, že se místnost začíná plnit lidmi, tak mi bylo jasné že se něco děje...při představě, že mi dítě z těla někdo bude tahat za hlavičku, jsem nakonec naposledy zatlačila a miminko bylo venku...šedé....ani jsem nevěděla, jestli je to holčička, nebo chlapeček...bylo ticho....hned se o miminko všichni starali, odvezli ho na ARO....hrůza....já, připravená na bonding, tulení, seznamování, očichávání (já, která jsem si neuměla představit, že mi někdo miminko vezme jen na minutu pryč) jsem nechápala, co se děje...když mi řekli, že je to holčička a je na ARu, hrozně jsem to obřečela....ale pak přišla ještě větší rána.. došla nějaká sestra a ta mi řekla, že mi malou odvezou hned do Ostravy.*

*Ten pláč nešel zastavit, ta bolest, co je s mým děťátkem, které mě potřebuje....myslela jsem, že umřu bolestí....ne z porodu, ne z poranění, ale z toho co mě mělo čekat...miminko mi před odjezdem na 5 minut dali na prsa, nikdy nezapomenu na to, jak byla heboučká, malinkatá, tak sladká....a pak byla pryč....jelikož jsem ani 2h po porodu neporodila placentu, museli mě uspat a udělat revizi.*

*Konec dne a noc byly ty nejdelší, nejhorší v mém životě....hned druhý den, ač jsem měla velké bolesti, jsem se dopoledne nechala propustit a jela za dcerkou do fakultní nemocnice...já, ani né 24h po porodu, jsem celý den (i další dny) trávila u inkubátoru s dceruškou, kterou jsem si nemohla ani pochovat v náručí, ani přiložit a zkusit kojení, jen jsem jí hladila po ruce a byla u ní a modlila se, aby neměla žádné poškození mozku...nemohla jsem se nikde umýt, na wc jsem chodila na veřejný venku na chodbě a bylo to psychicky i fyzicky to nejhorší, co jsem kdy zažila..navečer jsem jezdila domů, kde jsem jen brečela, snažila se stimulovat prsa, postarat se o poporodní poranění (tolik mi chyběla možnost sprchy přes den) a přežít další noc bez miminka...až pátý den po porodu, jsem mohla být se svou dcerou...tou dobou byla zvyklá pít už 30ml mléka, já neměla ani kapku svého mateřského, podpora kojení byla téměř nulová (nucení pití z lahvičky, řeči typu - no tak nebudete kojit no..atp v nemocnici s titulem Baby Friendly hospital!!), místo celkové podpory, jsem zažívala jen samé stresy a pocit, že nikdy své dítě nebudu moc krmit mateřským mlékem...*

*Když mě i dcerku po 12ti dnech pouštěli domů, byla jsem uzlíček nervů, který nevěřil, že péči o své dítě vůbec zvládne...další štěstí jsme měli na fyzioterapeuty, kteří mi hodně pomohli a konečná tečka, opět Pavla*

*Kasparková, která mi pomohla v podpoře kojení, dcerku jsem do 7.měsíce přikrmovala na prsu cévkou, byly to galeje, ale odměnou nám je to, že i dnes svou dcerku stále kojím a jsem na to moc hrdá. Nevím, co si Anička u porodu prožila, ale od narození každé ráno mezi 6. a 7. hodinou ranní je neklidná, mele sebou, někdy pláče....Nikdo už mi ty první chvíle s dcerkou nevrátí, to odtržení a čekání na shledání jsme si plně vynahradily nošením v šátku, spaním spolu v posteli a nekonečným tulením. Vím, že nikdy nebudu moc o svém prvním a jediném porodu mluvit jinak, než se slzami v očích a úzkostí v hrdle.... a přeji všem dalším ženám, aby nikdy nic podobného nemusely zažít....prázdné břicho a prázdnou náruč po porodu....*

*Kristina*

## **PORODNÍ PŘÍBĚH. Č.25**



*V době, když jsme se s manželem začali snažit o miminko, jsem se začala zajímat o porod. Četla jsem různé články, příspěvky a nejvíce mě zaujala možnost родit do vody. Začala jsem si tedy zjišťovat o této možnosti mnohem více, i v jakých porodnicích lze родit do vody a našla jsem, že v našem kraji pouze v Krnově, což je z mého bydliště celkem daleko cca 80km. Utíkal čas a mě se stále nedařilo otěhotnět. Během té doby cca 2 roky porodily nebo otěhotněly prakticky všechny moje známé a já začala slýchávat jejich porodní příběhy. No, nic hezkého to nebylo a můj vnitřní pocit mi vždy říkal, že to přece musí jít i jinak, lépe. Poté nadešel den, kdy jsem měla vytoužené dvě čárky na těhotenském testu i já. Šťastnější jsem snad v životě nebyla. Bohužel, jsem ale o miminko v 10.t. přišla. Po více jak roce jsem otěhotněla znovu. Během té doby jsem ale zase slyšela*

nehezke porodni příběhy, i když ty maminky tvrdily, že jsou šťastné, protože ony i jejich miminka jsou zdravé, a že vlastně díky lékařům, jsou na světě a zdravé atd.,...Já v hloubi duše věřila, že to musí jít i jinak. Já přece nechci nastříhnout, dostat injekci, mám panickou hrůzu z jehel a injekcí. Jak bych asi mohla porodit, když při odebírání krve, omdlívám, a v těch nemocnicích první co je, že žena dostane kanylu „co kdyby náhodou“. Díky tomu, jsem se začala mnohem více zajímat o přirozené porody.

Později mi kamarádka doporučila Mama centrum v Havířově. Začala jsem tedy chodit na těhotenské cvičení, občas na gravidjógu. Poznala jsem tedy osobně lektorku Aničku Kohutovou. Začala jsem číst její blog, facebookové stránky, její příběhy o porodech a zjistila jsem, že přirozené opravdu jde porodit. Díky všem jejím článkům, předporodnímu kurzu, knihách o přirozeném porodu jsem si začala věřit, že já přirozeně porodím. Vybrala jsem si porodnici v Krnově i díky možnosti rodit do vody což byla moje priorita, ale měla jsem i alternativu rodit „na suchu“ v místě, kde jsou přirozenému porodu nakloněni.

Absolvovala jsem v Krnově prohlídku porodnice i předporodní kurz o porodu do vody a byla si na 100% jistá, že to je místo kde porodím, i když mě strašili, že v červnu bývá porodnice hodně přeplněná ne-li úplně plná, ať si pro jistotu najdu i jinou porodnici. Jiná porodnice ale neumožňuje porody do vody, takže pro mě stále zůstal Krnov na prvním místě a věřila jsem, že to zvládneme a plno mít nebudou. Bohužel, v mém okolí téměř nikdo nechápal, proč chci rodit tak daleko, že přece v okolí jsou taky dobré porodnice, porodilo tam přece spousty maminek, tak proč bych nemohla i já.

Moje odpověď vždy zněla, chci rodit do vody a přirozeně a to tady nelze. Slyšela jsem názory, že jsem naivní, blbá, dokonce, že chci i naše dítě zabít, když pojedu tak daleko. Všechny ty neaktivní řeči jsem házela za hlavu a připravovala se na přirozený porod.

Cvičila jsem, meditovala, zhluboka dýchala k děťátku, mluvila jsem s miminkem o té možnosti, jak chci rodit a proč, používala jsem aniball.

Nadešel den 2.6.2016, kdy mi večer začaly kontrakce, prvně nepravidelné, tak jsem si říkala, asi zase poslíčky, vzala jsem si tedy balon a začala jsem si na něm hopsat, vzala si sluchátka a pustila si meditační hudbu k tomu. Uplynuly cca 2 hod a kontrakce začaly být častější, a tak jsem si řekla, že si skočím do sprchy, buď kontrakce budou pokračovat a já tedy rodím, nebo přestanou.

No, v tu chvíli jak jsem vstala, mi praskla plodová voda a bylo jasné, že rodím. Manželovi jsem oznámila, praskla mi voda, rodíme. Já si tedy zašla na záchod a manžel vše potřebné dobalil a nachystal. V době, kdy jsme vyjžděli, jsem měla kontrakce co 8 – 9 min. V Ostravě se mě manžel zeptal, zda má pokračovat v jízdě do Krnova nebo má odbočit do porodnice v Ostravě. Sdělila jsem mu, že pokračujeme dál, v té době jsem už měla kontrakce co 5 min. V Opavě jsem

začala mít kontrakce už co 3 minuty, tak jsem jen manželovi řekla, že si má pospíšet.

Při příjezdu do porodnice se mě ujala porodní asistentka a začala se mnou sepisovat papíry a připojila mě na monitoring. Vše dělala v přítmí a tichým hlasem, aby mě zbytečně nerušila. Při zjištění, že chci rodit do vody, mi sdělila, že bude potřeba dát kanylu. Řekla jsem tedy PA, že o tom vím, že se to zavádí, ale jestli by to nešlo bez toho, že mi to nedělá dobře. Monitoring potvrdil kontrakce co 3 minuty. Poté přišel lékař, aby mě vyšetřil. Sdělil mi otevřená na 5 cm, můžete na porodní sál. Porodní asistentka nás s manželem dovedla ještě na pokoj, abych se převlíkla a nachystala si věci, které si chci vzít sebou na porodní sál. Manželovi jsem tedy dala fleshku s relaxační hudbou, pití, hroznový cukr a foťák. Já jsem šla ještě na klystýr a manžel už šel na porodní sál.

Při příchodu na porodní sál to vypadalo jako bych se ocitla v místnosti ve wellness studiu. Svítla jen lampička, hrála moje relaxační hudba a vana už byla napuštěná. Ve vaně bylo úžasně, dokonale jsem se uvolnila, zavřela oči, poslouchala hudbu, v rytmu jsme se lehce houpala a při kontrakcích jsem zhluboka dýchala. PA nás nechala o samotě a sdělila, že jak mi začne tlačit na konečník, máme volat. Po půl hodině ve vaně jsem sdělila manželovi, ať zajde pro PA, setkali se ale ve dveřích, PA už slyšela změnu tónu mého hlasu a šla za námi. Natočila krátký monitoring, vše naprosto v pořádku. Provedla vyšetření a otevřená na 9cm, tak teda mám ještě chvíli prodýchavat kontrakce. Celou dobu mě chválila, jak jsem šikovná, jak si krásně dýchám. Později jsem už měla nutkání tlačit. Při kontrakci jsem chvíli prodýchávala a chvíli tlačila, přesně tak jak jsem to cítila já a potřebovala. O pár kontrakcí později jsem už jen tlačila. PA mě stále chválila, jak jsem šikovná a říkala mi kde už malá je, jak se začala objevovat hlavička tak mi říkala jak má krásné vlásky ať si šáhnu na hlavičku taky.

Bohužel, v té vaně jsem malou vytlačila vždy jen kousek ven a pak mi zase sklouzla. PA tedy navrhla, jestli nechci zvolit jinou polohu mimo vanu, abychom využili i gravitaci. Chtěla jsem to ještě zkusit ve vaně, ale po dalších dvou kontrakcích jsem to vzdala a tedy z vany vylezla. Prvně jsem si vybrala porodní stoličku, ale ta mi nevyhovovala, tak jsem teda zůstala ve stoje a po dalších dvou kontrakcích byla naše holčička venku – 3.6.2016 v 1:28.

Ihned mi ji dali do náruče a s ní v náruči jsem se přemístila na porodní lůžko. S malou na hrudi mě PA vyšetřila, zda nejsem poraněná. Nechali dotepat pupečnickovou šňůru, kterou kontroloval manžel a pak i přestřihnul. Veškeré vyšetření dcery probíhalo na mé hrudi, apgar skóre 10-10-10. Poté jsem porodila i placentu. Bonding jsme měli 2,5 hod, během kterého se přisála na



*prso. Po bondingu šel manžel s dcerou na vážení a já do sprchy. Celkově jsem rodila na porodním sále 1,5 hod, od prasknutí plodové vody 4,5 hodiny. Porodila jsem jako prvorodička 17 dní před termínem, bez medikamentů, bez kanyly, bez poranění, naprosto přirozeně a přesně dle mého porodního plánu. Dokonce mi i splnili přání malou násilím netahat při měření a její délku vzali odhadem. Byl to ten nejkrásnější zážitek v mém životě a vím, že si to ještě zopakují a určitě znovu v Krnově.*

*Beata*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.26

*A je to tady! Naše děťátko je přesné jako hodinky. V den, který nám Anička vypočítala jako termín porodu, mi v 15h odtekla plodová voda. Zavolala jsem Aničce a domluvily jsme se, že budu zatím odpočívat v posteli a čekat na kontrakce. Asi po 3 hodinách mě přijela Anička zkontrolovat. Na porod to ještě nevypadalo a kontrakce byly nepravidelné. Tak jsem pomalu dochystala pár věcí a ve 20:30h jsme s manželem odjeli do nemocnice v Ostravě Vítkovicích.*

*Nejdřív doktor zkontroloval ultrazvukem naše miminko. Pak jsme i s manželem šli k porodním boxům, kde jsme odpověděli na „důležité“ otázky a poté mi zkontrolovali ozvy a kontrakce. V pokoji (porodním boxe) bylo příjemně šero, což mě mile překvapilo. Kontrakce jsem zatím vnímala jako tupé pobolívání v kříži (jako u silnějšího menzes). Abychom si zkrátili čekání, mastili jsme s manželem karty. Co hodinu k nám chodila PA a kontrolovala ozvy. Asi po 2 hodinách se tupá bolest změnila na řezavou bolest směrem k páteři a do třísel. Teplá sprcha nepomáhala a kontrakce trvali cca 4min pak 15s pauza a opět kontrakce. A v takovémto tempu to pokračovalo ještě několik hodin. Podle PA jsem byla pořád otevřená jen na špičku prstu.*

*Vše, co jsem měla ve svém porodním přání, se mi zatím splnilo, včetně toho, že nechci podat žádná analgetika ani jiná farmaka. Konečně jsem se začala pomalu otevírat. Ve 2h ráno za námi přijela Anička a já si řekla: „Tak a teď můžu začít rodit, jdeme na to!“. Najednou mě PA začala cpát na postel. Říkám jí, že takhle já rodit nebudu, že chci rodit aspoň na té porodní židli. Ona na to: „Tak já vám postel našteluju, abyste byla v polosedě!“ „Ne! Já cítím, jak si sedím na kostrči. Já tady prostě rodit nebudu!“ Na nic už jsem nečekala a slezla jsem z postele dolů.*

*PA ještě blekotala, že tam nemůže kontrolovat ozvy, ale já jsem se snažila si ji nevšímat a soustředit se na dýchání. Nemocniční PA mi pořád radila „špatně“ (co jsem v tu chvíli věděla od Anička, že není pro mě dobře – např. „psí dýchání“) a mě hrozně rozčilovalo, že musím vyvíjet další energii (kromě porodu) na to, abych si ji nevšímala.*

*Anička mi nahřívala hráz a manžel seděl na porodní židli za mnou. Díky Aničce jsem věděla, jak správně dýchat u tlačení, takže to pak už šlo ráz na ráz.*

*Najednou miminko doslova vyletělo ven! Holky měly co dělat, aby ho chytily. Hned mi Anička dala děťátko na břicho. Ten krásný pocit, že už mám své miminko v náručí! „Máte krásnou holčičku maminko!“ „Jé! Je to holčička? Super! Moc jsme si přáli jako první dítě holčičku! Naše malá Lily Anne.“ Takže to byla dvojitá radost!*

*Nenechali jsme si totiž říct pohlaví, protože jsme chtěli, aby to bylo překvapení. Tím, že naše malá ze mě tak rychle vyletěla, mě dost potrhala a já jsem začala ztrácet hodně krve. Takže mi píchli umělý oxitocin, aby se co nejdříve porodila placenta. S pomocí jsem se přemístila na porodní lůžko, Lily mi stále ležela na hrudníku a doktor mi píchnul lokální anestetika a začal šít. Doktor byl sice sympaťák, ale nemít na sobě malou, tak ho asi kopnu. Konečně bylo po všem a už jsme si mohli vychutnávat krásně chvíle s naší Lily. Anička s námi ještě počkala, až se malá doplazí k prsu. Jakmile se pořádně přicucla, zůstala prisátá 2 hodiny. Poté jsme zavolali personál, který nám Lily zvážil a změřil (49cm a 3kg). Přinesli mi snídani a po jídle nás s Lily odvezli na pokoj. Kvůli žloutence jsme musely být v nemocnici týden, ale hlavně, že jsme byli spolu. Přeji všem maminkám, aby se nemusely s personálem dohadovat, v jaké pozici chtějí родit a aby měly své děťátko ihned ve své náručí a mohly se s ním přivítat.*

*Pavla Wartová*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 27

### POROD JAKO WELNESS



*Pár dní před porodem - proč jsem nešla na vyvolávání?*

*28.6.2015 jsem měla určený termín dle poslední menstruace. Bylo 4.7.2015 a já jsem navštívila svou porodní asistentku. Probíraly jsme termín porodu, protože jsem chodila ke známému gynekologovi, který respektoval má přání, ale věděla jsem, že v brzké době již zřejmě bude chtít mluvit o vyvolávání tabletami.*

*Shodou okolností moje spolužačka měla termín 12.6 a také šla po 10 dnech na preindukci. Tabletami jí vyvolávali dva dny. Pak měla celý den kontrakce, ale vůbec se neotvírala. Samozřejmě to skončilo císařským řezem pro nezdařenou indukci. Řekla jsem si STOP, tohle už nikdy. Znovu jsme to propočítali.*

*Těhotenství trvá 267 dní od oplodnění. Zjistili jsme, že v době, kdy by už chtěli vyvolávat, bych byla sotva v termínu*

*z hlediska skutečného otěhotnění. Jejich určený termín byl tedy pouze velice orientační. Pokud bych skutečně přenášela, pak bych vyzkoušela akupunkturu. Měla jsem již domluveného specialistu.*

*Probíraly jsme různá témata a musím říct, že jsem poprvé za dlouhou dobu před někým plakala. Nějak to na mne dolehlo. Hlavně to, že muž je celý den v práci a že jsem dost často sama. Po této návštěvě jsme se jeli*

*s mužem projet do nedalekých hor a večer jsme pozorovali srnky. Dohodli jsme se, že na prodloužený víkend někam vyrazíme, aby se nám trošku změnila myšlenky. Úplně jsem už vypustila monitory a nemocnici. Necítila jsem to. Ty dny bylo neskutečné vedro. Koupili jsme 2 dny v pensionku v Úštěku. Chodili*

jsme na jídlo a na pláž. Já už jsem se opravdu jen valila a do toho vedro asi 38° C. Druhý den jsme si raději našli místo v lese a strávili jsme tam celé odpoledne. Nahatí jsme chodili po lese, bylo to skvělé, přirozené, přírodní, klidné, ale plné očekávání. Už jsem cítila první poslíčky.

### Náš porod

Prvorozená letěla s druhou babičkou a dědou k moři. Po návratu domů z Úštěka v noci na 7.7. jsem se probudila a nemohla jsem spát. Byl to takový divný pocit, do toho slušné noční teplo. Byla čtvrtá hodina ráno. Šla jsem do koupelny a pak sezobnout alespoň přesnídátku. Muž pospával. Kolem sedmé jsem psala PA, že se přesouváme k našim na zahradu, kde připravíme vířivku. Kolem osmé jsme se přesouvali asi 12 km z našeho bytu na zahradu k našim. V autě to bylo dost nepohodlné a pamatuji si, že zrovna hráli Brouky z májové louky. S sebou jsem měla tašku do porodnice (kdyby velkou náhodou něco) a porodní přání. Věci na porod doma už jsme měli připravené u našich.

Přivítali nás rodiče, pejsek, zahrada a krásné počasí. Prostě super. Kontrakce jsem měla po 20 minutách asi 10 vteřin dlouhé, když jsem chodila, tak po 10-5 minutách. Táta (děda) šel po společné snídani do práce, mamka odešla na chvíli se psem na procházku a já šla do bazénu plavat. Sluníčko pálilo. Tak jsem chodila po zahradě, soused vedle sekal zahradu. Tento chlap mi opravdu nevadil. Muž plnil vířivku teplou vodou. Prostě taková všední pohodička. Nikdo příliš nemluvil, nikdo mne nerušil a na nic se mě neptal. To mi vyhovovalo. Čas jsem trávila na matraci u bazénu, chozením po zahradě, hopsáním na míči. Pila jsem, co jsem chtěla, šla jsem, kam jsem chtěla a dělala jsem, co jsem jen chtěla a k tomu krásné prostředí. Cítila jsem se dobře a vůbec mi nepřišlo na mysl, že by něco třeba nemělo probíhat dobře. To bych vycítila. Během dopoledne mi odešla hlenová zátka a stihla jsem napsat ženám, které mne podporovaly. Stále mi neodtékala plodová voda ani v náznaku, tak jsem byla ráda, že miminko je stále chráněno a tak to má být. Možná by se porod urychlil, kdyby mi někdo vodu píchnul, ale to bylo pro mne nepředstavitelné. Proč vyhánět miminko dříve, než samo chce? Proč riskovat infekci? Jaký to má smysl?

Chvíle jsme trávili s mužem jen spolu a bylo zajímavé, že když mě třeba hladil nebo dělal masáže, tak se kontrakce spíše opožďovaly. Bylo mi to příjemné, ale myslím, že tělo chtělo být samo, i když mě to zpětně mrzí, bylo to tak.

Později jsem už nesnesla žádné doteky ani komunikaci. Bylo mi dobře, když si každý dělal to svoje a já si mezi nimi jen tak chodila. Vtipná situace nastala, když mi manžel našel klíště na zadku a jak mi ho vyndával mezi kontrakcemi.

Lehce k poledni už kontrakce zesilovaly a já už

jsem přestala vnímat realitu. Vlezla jsem do teplé vířivky a u mě seděl muž.

Mamča mi přinesla měsíční kámen a matně si vzpomínám, že řekla něco o tom, jak telefonovala s tetou a prý se s tím nemám prdět. Prodýchávala jsem kontrakce, jemně jsem mručela a koukala jsem na krásný výhled do údolí.



Sluníčko pálilo. Voda pomáhala utlumit ten tlak na konečník, který mi způsoboval stále neporušený vak blan. U prvního porodu tlak na konečník nebyl vůbec a musím říct, že je to hodně silné.

Kolem půl jedné přijela PA. Byla jsem už hodně mimo v porodním obláčku, což je super a neumím si představit, že by se mi to podařilo někde v prostředí, kde by mě někdo bez vyzvání rušil, nutil do něčeho a já se musela obhajovat či bránit a navíc v prostředí, kde je slyšet všechno okolo. Opravdu nemyslitelné u porodu, jaký jsem chtěla. Z mého pohledu, u bezpečného porodu zdravé ženy, je tohle prostě důležité, aby se porod nezastavoval a nenastaly komplikace.

PA mi zkontrolovala ozvy, ale až po nějaké znakové komunikaci s tím, že jsme tak byly domluvené a kdykoliv mohu naznačit - teď ne. Všechno bylo v pořádku. Přesunuly jsme se do ložnice do pelíšku a chráněného místa – porodního hnízda za zavřenými dveřmi a zataženými závěsy kvůli přítmi. Pa ještě zkontrolovala, zda vše odpovídá průběhu porodu a mohla dobře odhadnout v jaké fázi to je. Já to vědět nechtěla, ale viděla jsem její totální klid, takže to bylo přesně to, co jsem do finále potřebovala. Maminka, pes a muž byli v kuchyni. Po nějakém čase v pelíšku mi při jedné silnější kontrakci praskla voda (cca 1 litr). Krásně čirá bez krve, zápachu, což mi dalo naprostou jistotu, že to bude úžasné a že je čas.

PA seděla opodál a místo pletení koukala do mobilu a zapisovala si kontrakce. Vlny sílily, a když se hlavička po asi 15 minutách od prasknutí drala ven, tak tělo tlačilo úplně samo. Byl to veliký tlak. PA mi chránila hráz a musím říct, že velmi oceňuji to, že v tomto okamžiku na mě sahal někdo, koho znám a od koho mi

to přijde tak přirozené, jako se milovat s mužem. Žádné zábrany a stud, totální intimita. V tu chvíli mi porodní asistentka připadala spíše jako milenka, což vedlo k uvolnění a naprostému oddání se tomu tlaku a porodu. Tělo při každé kontrakci křičelo za mě a tlačilo miminko ven. Tlačit jsem já vůbec nemusela a moc nerozumím tomu, proč bych měla tlačit dříve, než když už silně tlačí tělo samo a jen tomu možná stačí trochu pomoci, což byly tak 3-4 zatlačení na konci. Je to jako se zvracím. Také nemusím tlačit, aby šel obsah ven. Je to reflex, který opravdu v tuto chvíli už

neovlivníte. V hlavě jsem děkovala, že moje PA nemá ten protivný hlas, který by mne komandoval, jak a kdy mám tlačit a dýchat. Bylo naopak příjemné, když mi třeba řekla, že bude dobré se trošku naklonit, abych se uvolnila a usnadnila průchod miminečku.

Asi jsem byla hodně hlasitá, protože přišel můj muž a ptal se, co se děje. Já jsem ale cítila potřebu, aby neviděl mou bolest (i když to pro mě bylo krásné, pro něj by nemuselo být), tak jsem ho vyhodila. Vlastně už podruhé. Mamča byla v kuchyni a připravovala hovězí vývar, pes za dveřmi hlídal.



Má finální poloha byla v pololehu na boku. Nebyla jsem schopna jít do stoje nebo do kleku, byl to příliš veliký tlak. Hlavička vyšla asi na 4 obří tlakové vlny asi 2 minuty po sobě jdoucí. Byla jsem v takovém transu, že jsem se nedokázala hnout a ani hlavičku nahmatat a byla úžasná podpora PA, která mne jemně napolohovala tak, aby mohla dobře dorotovat ramínka. Poslední silná vlna na ramínka přišla tak za půl minuty po hlavičce a byl zde, v 16.23. Pohlaví jsem nevěděla, a když mi ho podávala, viděla jsem jen ty velké kouličky. Hurá, je to kluk. Nemůžu říct, že neplakal, ale jen chvíli. Přikryly jsme ho dekou. Pupečník samozřejmě tepal a tak jsme zavolaly muže a mamku. Mamka udělala pár fotek, jak se jí vnuk narodil v její posteli. Pak se přišel přivítat i pejsek a my jsme zkoušeli, jestli se Jonáš sám doplazí k bradavce. Asi po půl hodině to zvládl a při přisátí jsem cítila, jak se stahuje děloha. Venku bylo 38 stupňů. Vedro bylo nesnesitelné. Studil mne pouze dotepaný pupečník. PA kontrolovala ztrátu krve a utrousila něco, že jsme strašně roztomilí. Pak mi ještě změřila tlak, teplotu a i Jonasovi teplotu a nechala nás zase v klidu. Akorát přišel táta (děda) z práce. Škoda, že si tyhle okamžiky prvospatření pamatuji jen matně. Prvorozenou jsme měli toho času na dovolené v Řecku, což mne mrzí. Ideální by bylo, kdyby u toho mohla být a jeli by až druhý den.

Tak jsme se celá rodina těšili bez obav s takovou samozřejmostí. Tyto okamžiky bych přála každé ženě.

Porod placenty:

Dvě hodiny nerušeného bondingu se samopřisátím jsme zakončili porodem dávno odloučené placenty. Stoupla jsem si do podřepu, muž držel mimčo na pupečníku, uvolnila jsem se a ona celá bezbolestně vyklouzla. Kontrolovali jsme celistvost, cévy. Byla přesně akorát na vrcholu své funkce, což se pozná podle kalcifikace. Osobně si myslím, že v porodnici se placentě nijak nevěnují a člověk musí leckde bojovat, aby ji vůbec dostal, pakliže ji chce na zpracování. My jsme na ní s pupečníkem nechali Jonáše cca 9 hodin a pak jsme ji zakopali v našem mini lesíku u zahrady. Zaslouží si úctu, vyživovala ho spoustu měsíců, nepatří mezi biologický odpad, ten pocit, že bych ji vyhodila, mi nebyl příjemný. (Pupečník jsem nechala usušit ve tvaru srdíčka. Ani v tom vedru vůbec nezapáchal a to ani další dny).

PA zkontrolovala poporodní poranění. Šít jsem se nenechala, nebylo to třeba. Dala jsem si sprchu a mamča mi uvařila odvar z dubové kůry na sedací koupele. Od minuty, kdy Jonáš přišel na svět, jsem necítila žádnou bolest, co se poporodního poranění týče.

Zbytek dne jsme se celá rodina kochali. Přijela prababička. Sedělo se na terase, svíčky, víno (já tedy ne, já jsem si dala hovězí vývar, domácí s láskou vařený) a pařilo se ve vířivce, bylo to prostě super. Jonas téměř nembrečel a neměl ani

*žloutenku. Zkoušeli jsme kojit a všechno bylo krásné. Nikdo neprudil, nekoukal se špatně a hlavně nestrašil, což nikdy ničemu nepříspěje.*

*První noc:*

*Muž usnul jako špalek a já nabuzená od endorfinů a oxytocinu jsem spát nemohla. Celou noc jsem se koukala a poslouchala, jestli miminko dýchá - prostě mateřský pud.*

*První den:*

*Mazlení, tulení, kojení, žádné koupání, jen otírání a ošetřování pupíčku líhem, protože v tom vedru mu začal červenat. Bolí mě nalévající se prsa, krvácení přiměřené. Bohužel, opět mě bolí kostrč, a to jsem nerodila na zádech, ale na bohu (což jediné mi bylo příjemné). Den byl strávený na zahradě v krásném počasí, úspěšným rozkojováním.*

*Druhý den:*

*Pěkně se rozkojujeme. Miminko má žaludek jako třešničku, tak není třeba dokrmovate. Ošetřujeme pupíček, nekoupeme, jen mažeme kokosovým bio máslem. Já se ošetřuji dubovou kůrou.*

*Petra*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.28

### MŮJ PORODNÍ PŘÍBĚH

*Rodila jsem v roce 2014, kdy už naštěstí byla možnost porodního plánu a ze mě tak spadly obavy z hrozného porodu, jak ho popisovaly mé kamarádky či starší generace - porod vleže na zádech, roztažené nohy, plno lidí, co se tam dívá, každý si tam sáhne, udělají klystýr, možná připoutají, nastříhnou - neboj, to ani neucítíš... No, hrůza. Ale díky za porodní plán!*

*Mohla jsem si tak projít porod krok za krokem. Přečíst si, co je nutné, co nutné není, co je vhodné, doporučené, zakázané... A mohla jsem si sama zvolit a mohla jsem se na porod těšit! To bylo pro mne důležité. Malovala jsem si ho - začnou mi kontrakce, já si začnu doma uklízet, chystat se do porodnice, dám si vanu a dám si načas s odjezdem. Pak přijedu, projdu si ne moc zábavnou částí - příjmem a papírováním, všechno odmítanu, porodím a budu mít malou celou dobu u sebe, nikdo mi ji nebude brát, nenechám ji ani změřit, zvážit, umýt a budu si jí užívat.*

*Velký oči. V den druhého termínu jsem byla na kontrole v nemocnici, kde mi naměřili zúžené křivky - srdíčko nějak špatně pracovalo. Nakonec si mě tam museli nechat. Jelikož už jsem tušila, vyprosila jsem si ještě propustku domů, abych mohla aspoň uklidit, všechno nachystat a vzít si všechny věci. Večer byly záznamy už v pořádku a já se těšila domů. Bohužel, ráno byly zase zúžené, lékaři nevěděli proč, tak museli porod vyvolat. Každopádně jsem odmítla oxytocin - ten nám stejně nějak nedělal den předtím dobře, když nám dělali oxytocinový zátěžový test. Zavedli mi tedy prostaglandin a poslali mě na gynekologické oddělení zpět. To oddělení nebylo ani porodní ani předporodní. Měli tenkrát plno, takže jsem byla na obyčejném gynekologickém oddělení, kde na mě všichni zírali. Začala jsem mít totiž porodní bolesti, stejné jako u menstruace, o kterých mi vyprávěl pak doktor a já se v duchu s mála, jak on to tak může popisovat... Musela jsem chodit. A měla jsem hlad, hrozný hlad. Zeptala jsem se sestřiček, jestli si můžu skočit do kantýny. Dostalo se mi odpovědi, že je zavřená. Odešla jsem tedy aspoň na záchod a začala jsem brečet. Cítila jsem se bezradná. Nechtěla jsem takto rodit. Chtěla jsem, aby dítě samo chtělo na svět a já se tak dobrovolně stala matkou. Místo toho mi nařídili, že rodit budu. Bylo mi psychicky opravdu zle. Do toho jsem ze záchodu slyšela, jak mě celé oddělení hledá a jsou jak u vytržení, kde jsem, sestřička vyděšená, jestli jsem neutekla. Komedianti... Nechtěla jsem tam jít ubrečená, takže jsem*

chvilku vyčkávala. To se všem ulevilo, když jsem se objevila. Vyslechla jsem si, že nesmím nikam odcházet. Tak jsem pak chodila kolem stolků v malé jídelně na tom oddělení a četla si, rozhlížela, chodila, srovnala jsem jim tam úhledně židle, chodila, dýchala, trpěla pohledy kolemjdoucích.

Než mě konečně vzali na kontrolu. Ptala jsem se lékaře, zda si mě už na porodním nechají - porod se mi přece spustil, mám bolesti. Prý ne, že až to opravdu začne. Vrátila jsem se s nechutí na oddělení, vzala si z pokoje pár věcí a řekla svým kolegyním na pokoji, že jdu do sprchy, kdyby mě zas hledali. Osprchovala a najednou ze mě něco vyteklo. Myslela jsem si, že jsem si trochu ucvrnkla, při těch bolestech mě to nepřekvapovalo. Ale za chvilku to teklo více a více. Nevěděla jsem, co mám dělat. Stála jsem tam nahatá, tak jsem se aspoň rychle oblékla a zazvonila na zvonek. Zase začal na oddělení chaos, hahaha. Přiběhly sestřičky, zjistily, co se děje, jedna zaběhla pro roztok na kontrolu plodové vody. Úsměvné bylo, jak nevěděla, jak tu vložku, kterou jsem měla předtím mezi nohama, chytit. Usnadnila jsem jí práci a podržela jsem si ji sama. Ano, byla to plodová voda. Konečně jsem mohla jít na porodní sál. Pan doktor zavtipkoval, jak je mocná síla vůle, kterou jsem měla, když jsem tam chtěla zůstat. Lehla jsem si na postel.

Mezitím už byl pomalu na cestě můj partner, otec naší dcery. Měla jsem bolesti, silné. Bolelo to opravdu v kuse. Nebyly to normální kontrakce, o kterých jsem četla. Byla to jedna velká bolest, která se chvilčkama stupňovala do bolestí, kdy jsem si myslela, že teď už musím omdlít. A stalo se tak jednou, podruhé, potřetí hned za sebou. Nepomáhal balon, nepomáhala sprcha. Když partner přijel, měřil mi kontrakce (ani nevím, kde se to naučil). Sám porodní asistentce říkal, že mám kontrakce co minutu, byl z toho také vyděšený. Odpověděla mu, že to je bohužel u vyvolávaných porodů normální. A to jsem měla ještě čtyři hodiny do konce porodu...

Nejhorší okamžik této chvíle, která měla být jen naše, bylo zavedení druhé tablety. Ani nevím, kde začít. Zaváděl mi ji jiný lékař. Větší h...o jsem nezažila. Proč asi posílali partnera za dveře... Byl tak hnusný, neurvalý a na ránu, že ji málem opravdu dostal. Litovala jsem, že jsem tak dobře vychovaná. Ani nevíte, jak moc jsem chtěla cuknout tím kolenem, u kterého měl tu svou nevymáchanou pusku (ale použila bych horší slovo), aby ji konečně zavřel, abych mu vrátila jeho rány - napadlo mě, že se vymluvím na kontrakci. I když dnes lituji, že jsem to neudělala, tak vím, že bych to prostě neudělala, jsem prostě vychovaná. Škoda, že to kontrakce neudělala za mě. Nemluvila jsem s ním pak. Neodpovídala mu na otázky. Je to ten nejhorší lékař, kterého jsem kdy zažila. A to měl konkurenci... Za mě by takový lékař neměl nikdy s lidmi dělat. Já jsem po této

*zkušenosti brečela a nikdy jsem partnerovi neřekla, co se tam stalo. To by musel zažít. Ale vrátím se k porodu.*

*Pak už to šlo ráz naráz. Ani nevím, porod mám v mlze. Jak jsem měla v porodním plánu napsáno, že nechci tisíce léky, tak jsem o ně prosila. Jednou, podruhé, potřetí. Nechtěli mi je dát. Porodní asistentka mě utěšovala, že to bude dobrý, že porod už tak bolet nebude, že nejhorší jsou jen tyto kontrakce a že jsem přece nic nechtěla... Požádala jsem svého partnera, ať za ní zajde a řekne jí, že je opravdu, opravdu chci, když nemůžu ani omdlít... PA je tedy donesla a píchla mi je. Partner jí musel říct, že kdyby náhodou, tak on jim dosvědčí, že jsem je chtěla.*

*Báli se totiž, že se budu odvolávat později na porodní plán, že už tam takové případy měli. Chápu... Dostala jsem tedy tisíce léky. Trochu to pomohlo, ale začalo mi být špatně ještě víc, než mi předtím bylo. Hrozně mi bylo špatně. Dostala jsem ještě před těmi tisíci léky něco od žaludku do krve. Na chvíli to pomohlo. Ale bohužel, šlo to ze mě ven. Bylo mi opravdu hrozně. PA vysvětlovala partnerovi, že se to stává, že je to normální u rychle postupujících porodů. Převlékla postel a šla jsem pak rovnou do porodní kabinky.*

*Tam jsem polehávala, měřili mě a při jednom vaginálním vyšetření (ty jsem si v porodním plánu přála mít co nejméně, ale byla jsem upozorněna, že při takovém porodu budou bohužel časté a také tam budu mít více lidí, než jen PA, jak jsem si původně přála) jsem zapomněla na slušné vychování. Opravdu to nebyl úmysl, byl to reflex. Tak moc to bolelo, že jsem PA vykopla ze mě ruku. Jak moc se mi ulevilo! Tak dobře mi snad za celou dobu porodu nebylo, jak v tu chvíli, kdy se mi tak ulevilo. Začala jsem se jí hned samozřejmě omlouvat, ale mě bylo dobře. Přišel na řadu klystýr... Psala jsem v porodním plánu, že o něm se rozhodnu na místě. Ve chvíli, kdy mi ho měla PA zavádět, jsem začala mít tlaky na konečník. Jak jsem měla nastudováno - mohla jsem začít tlačit a šlo se rodit! Upozornila jsem na to PA, ta provedla vyšetření, řekla, že musíme honem udělat ten klystýr. Zbytečné. Dnes už to vím. Asi jsem to věděla i v té chvíli, ale nezmohla jsem se na odpor. První klystýr letěl ven hned, co byl zaveden. Dostala jsem hned kontrakci a nešlo to zadržet. Druhý jsem také zadržet nemohla, letěla jsem na záchod a vypustila to. PA na mě volala, ať to aspoň chvíli udržím. Vtipné. Seděla jsem na záchodě a ve sprše dlouho, ani nevím, jak dlouho. A přitom jsem si přitlačovala. Dokud jsem se neměla vrátit na měření ozev.*

*Ležela jsem pak na tom lehátku, už naprosto vyčerpaná. Už jsem se ani neudržela na čtyřech, jako celou dobu předtím. Myslela jsem, že tak budu i rodit. Nešlo to, byla jsem vysílená. PA věděla, že nechci rodit vleže na zádech, poradila mi, ať si lehnu na bok, vrchní nohu dám do opěrátka a při tlačení sunu nohy k*



břichu. Jo, šlo to. Sice ne úplně podle přesných instrukcí, něco jsem asi dělala špatně podle PA, ale co... Konečně jsem rodila a začala ta pěknější část mého porodu. Ale taky to dost bolelo. Tlačila jsem, tlačila. Něco vevnitř mě hrozně řezalo a bodalo, bylo to nesnesitelné. Ale aspoň jsem věděla, že už to bude za mnou. PA mě ujišťovala, že oni mi nic nedělají, že jde miminko ven. Při jednom zatlačení jsem cítila, jak je hlavička skoro venku. Když to nešlo, slyšela jsem jemné povzdychy okolních... Při dalším zatlačení už to skoro bylo. Opravdu už byla hlavička pomalu celá venku, ale už jsem neměla síly na vytlačení a povolila jsem. Opět si okolní povzdechli, že už to skoro bylo... Ale já jsem věděla, že příště to vyjde, už jsem věděla, jak na to. Při další kontrakci jsem sebrala všechny síly, zatlačila, vytlačila hlavičku ven, pak jsem ještě zatlačila a malá byla na světě!

Okamžitě jsem se točila na záda a brala PA malou z ruk, jen jsem prohlásila: božátko. Byla tak překrásná, nevinná, naše... Hned jsem si ji zamilovala, i partner byl naměkko. Měla jsem ji na břiše a hned jsem si vyhrnovala noční košili, kterou jsem na sobě stále měla. Partner mi ji začal shrnovat, asi nechápal. Už nevím kdo, mu vysvětlil, ať to tak nechá, že to je důležité pro miminko. Začali přestříhávat pupeční šňůru, podívala jsem se na ně a PA mě ujistila, že pupečník již dotepal.

A zanedlouho jsem měla rodit placentu. Nepřemýšlela jsem nad tím, dala jsem jim nohy do opěrátok a tlačila, jak řekli. Bylo to také hodně bolestivé, což jsem jim řekla. PA mi řekla, že to je normální, že to bolí. Mě to teda normální nepřišlo, chtěla jsem přirozený porod placenty. Tušila jsem v tu chvíli, že to není to, co jsem chtěla. Otázkou je, jestli ti porodníci vědí, co je přirozený porod placenty. Bylo to tak nepříjemné, že jsem sundala nohu z opěrátky. Mé tělo to tak prostě chtělo, cítila jsem to tak. Někdo v tu chvíli zavolal, že to nemůžu. Nemůžu? Díky povolené noze mi placenta odešla. Opravdu to v tu chvíli krásně povolilo. Pak už mě pan doktor jen zašil. Nenastříhávali mě, jen jsem se trochu natrhla.

Malá se rodila s ručičkou u hlavy prý jako Superman - tak asi to mě vevnitř tak dřelo a bodalo. Ty zúžené ozvy měla z toho, že kolem krku měla jako kravatu pupeční šňůru, kterou si přiléhala. Malou jsem si na sobě nechala 1,5 hodiny. Partner měl obrovský hlad, celou dobu nic nejedl. Tak jsem mu řekla, ať už teda jede. Miminko mi vzali na vážení a měření, u čehož ještě tatínek byl a fotil. Jo, fotky jsme ani nedělali, ani jsme nikomu nevolali. Byli jsme z naší dcery

*tak unesení, že nás to vůbec nenapadlo. Až se nás někdo zeptal, jak to, že nefotíme, nevoláme, tak jsme začali. Malou jsem nakonec svolila vykoupat o něco později. Vůbec jsem nechtěla a sestřičky to nechápaly. Dostal mě až argument, že ta krev z vlásků, kterých měla naše dcera opravdu požehnaně, nepůjde na druhý den umýt. No, příště se ukecat nenechám.*

*Jestli vůbec nějaké příště bude. Partner už dítě nechce a kdyby náhodou, už nechce být u porodu. A já ho tam vlastně také nechci. Dnes vím, že příště bych si zaplatila k porodu zkušenou porodní asistentku, která mi pomůže stát za svým rozhodnutím a mít krásný, přirozený porod, jaký jsem si vysnila.*

*Dagmar Sláčová*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.29

### TENTOKRÁT JINAK.....



*Po objevení dvou čárek na těhotenském testu, mne jako první myšlenka napadla: „A to mám jako zase rodit?“*

*První porod mého syna Adama byl typický nemocniční porod. Klystýr, po celou dobu porodu zavedená kanyla, dirupce vaku blan, podání umělého oxytocinu, nepříjemný personál, poloha na zádech, vyhrožování a nejhorší praktika na mém těle – Kristellerova exprese, po které mám trvalé následky dodnes. Cítila jsem se jako neschopná žena....*

*Proto jsem se nedokázala smířit, že by se tohle vše mělo opakovat a díky tomu mne napadaly i myšlenky, že bych toto těhotenství ukončila interupcí. Nakonec jsem se rozhodla, že to „nějak“ zvládnu a pokusím se „to“ udělat jinak, ač jsem vůbec netušila jak.*

*Byla jsem v 16. tt a shlédla dokument Orgasmický porod. Nevěřila jsem svým očím, že to opravdu jde jinak. Bylo to vše tak krásné, dojemné, dokonce jsem si dojetím pobřečela... ANO, to je ono, to je to, co chci zažít... Nevěděla jsem opět jak to udělat, ale věděla jsem, že tak bych chtěla rodit.*

Četla jsem, abych pochopila souvislosti, zjišťovala informace jak krásně nám to příroda zařídila, hledala dudu či porodní asistentku, která mě navede správným směrem. A tak jsem se dostala k Aničce. Četla jsem její názory, velice se mi líbily a byly mi blízké.

Byl listopad a já ji zavolala, zda má ještě na konci března čas mne podpořit u mého porodu... ANO měla... Domluvily jsme se, že se v lednu sejdeme a vše doladíme...Mám radost.. Nemohla jsem se setkání s krásným člověkem, jako je Anička, dočkat.

Hurá, je tady den schůzky. Vstávám brzy, abych stihla dojet včas.Venku je šílená zima, nikam se mi nechce, jsem nervózní. No, přeci to teď nezruším. Dorazila jsem na schůzku, Anička jako vždy byla velmi milá, já stále nervozní. Probraly jsme vše, co bylo potřeba doporučila mi bylinky a jak budeme postupovat, až přijde den D. Já tedy toho moc neřekla, najednou jsem nevěděla, co vlastně chci vědět a co chci říct... Nevadí... Odjížděla jsem s úsměvem na rtech a skvělou náladou. Po celou dobu jsme byly v kontaktu, psaly si vždy, když u mne nastal nějaký „ problém „. Nebo když mne přepadli poslíčci a já si nebyla jistá, zda už je to tady... Vždy jsem se cítila trapně, že plaším, ale Anička měla vždy pochopení. Myslela jsem si, že prostě porodím dřív než v termínu. Stále jsem dochazela na kontroly ke svému gynekologovi. Výsledky vždy hlásila Aničce. Při poslední kontrole mě doktor vyzval, abych už příště jela na kontrolu do porodnice, kde mám v plánu родit. Věděl, že do Frýdku mě nedostane, ani na kontrolu ozev miminka, ale u sebe si mne již nechat nechtěl. Měla jsem v plánu родit ve vyhlášeném Krnově. Tak jo, stejně jsem se tam nebyla ani podívat. Mezitím si mě pro jistotu zkontrolovala i Anička. Kontrola u ní byla mnohem uvolněnější než u doktora. Položila jsem se na podložku, Anička poslechla srdíčko, pohmatem zjistila polohu miminka, díky tomu jsem si konečně dokázala představit mé dítě a uvědomit si „že tam je“..Proč jsem k ní proboha nedocházela celou dobu? Ptala jsem se sama sebe.

Kontrola v Krnově byla ve 41. tt, vše v pořádku, doktorka velice příjemná, ale strašení vyvoláváním kvůli případnému přenášení si neodpustila. Placenta zraje apod. Tak samozřejmě na konci těhotenství se to dá očekávat. Mám přijít na kontrolu za tři dny, ale mě už se tam po tomto nechtělo. Při cestě domů vše hlásím Aničce a padá na mne strach, že si svůj vysněný přirozený porod neužiju kvůli vyvolávání ... Ne, to já fakt nechci, sakra... Další dny padám do depresí, partner mne uklidňuje, že to přece nemůže být až taková hrůza,tak ti porod vyvolají, noo... Ale já si stojím za svým, že si podruhé porod zkazit nenechám. Fakt podruhé NE!

*Na kontrolu do Krnova tedy nedorazím a řeším, jak si vyvolat porod sama. Věřím, že je vše nachystáno, jen je „někde“ problem, ještě nemám něco dořešeno a moje dítě to cítí.. Horká vana, maliník, skořicový nálev, zátka taky odešla, poslíčci každý den a já nevím, co ještě a ono stále NIC... Píši Aničce, že jsem zoufalá, bojím se a vlastně, že to už vzdávám, je mi vše jedno...*

*Doporučila mi všechny strachy vypustit, neřešit, udělat si krásné poslední dny, relaxovat a umíchat si ricinový koktejl... Byla jsem zlehka skeptická, ale pokud to má pomoci přirozeně vyvolat porod tak do toho jdu, nemám co ztratit.. Sehnat ricín nebylo vůbec lehké, ale díky dvěma ochotným milým lidem jsem měla ricín doma... Hodně mi pomohli, nejen dovozem, ale darovanou energií. Tak jo, jdeme na to, je 27.3. jsem ve 42. tt, není nač čekat... Nic odpornějšího jsem nikdy nepila... Za dvě hodiny po vypití se konečně začalo něco dít... Tělo se začalo vyprazdňovat a poté nastaly nepravidelné kontrakce, které ale bohužel do rána přešly, nicméně už nebyly tak „příjemné“ jako poslíčci.. Je velikonoční ráno 28.3. já jsem stále 2v1, zklamáná, unavená, nevyspaná, zoufalá... Píši Aničce a už nedoufám, že by se porod sám rozběhl. Poprosím ji, zda můžeme přijet, a zda se na mne koukne, jestli se to pohlo.... Neodmítá, rovnou píše, že máme odpoledne dorazit. Jako hromádka neštěstí ulehám a čekám, co se od Aničky dozvím.*

*Hurááááá, jsem otevřená na 3 cm, takže se to v noci opravdu pohlo! Uff, uleví se mi... Přiznám se, že další várku ricinového koktejlu bych už nedala.*

*Anička děložní činnost ještě podráždí akupresurou a vonnými esencemi. Uklidní mne, dodá nové sebevědomí.. Odjíždím s tím, že se brzy zase uvidíme. Po cestě domů jsou kontrakce již o malinko silnější a zlehka si je prodýchávám... Hmm, určitě to zase přejde...*

*Přijeli jsme domů a vydýchávám už celkem často, užívám si to, směju se, stihnu ještě uvařit a najíst se... Je to celkem vtipné, ale mé drahé polovičce už moc do smíchu není, jelikož neví, zda něco bude nebo ne... Chudák je nervozní víc než já, stále se ptá, jestli teda už jedem... No, určitě nee, nevím, co bych tak brzy v Krnově dělala... Petr se jde naložit do vany. Já odpočívám. Po hodině Petra z vany vyhazují se slovy, že bych se ráda stihla osprchovat než pojedeme. Ano, už jsem si jistá, že dnes! Je 19 hodin a já se jdu tedy umýt. Vylezu ze sprchy, obleču se, přicházím s úsměvem do ložnice a v tu chvíli mi praskne voda. Pohled mého drahého byl k nezaplacení a nikdy na něj nezapomenu.*

*Péťa jel tedy pro auto, já volám Aničce a hlásím prasknutou vodu, čekám, zda se bolest zintenzivní a lezu zpět do sprchy. Bolesti jsou intenzivnější, mám radost, jedem.*



Hodinová cesta do Krnova byla opravdu zajímavá, vydýchávala jsem si kontrakce na zadním sedadle, vždy předem upozornila Peťu, že je tady zas, aby věděl, že má jet „jemněji“ v rámci možností.. Stále se bavíme, vtipkujeme... Anička jede za námi... Kontrakce byly po cestě nepravidelné.. DÍKY BOHU... Přivoláváme výtah, vydýchávám kontrakci, s úsměvem oznamuji, že je po a můžeme pokračovat.

Přicházíme na příjem po 22 hodině, Petr i Anička jsou stále se mnou, měříme ozvy miminka, Anička sedí vedle mě a uklidňuje miminko hlazením břicha, měl zrychlené ozvy... Pomohlo. Moje dítě nás moc dobře vnímá... Místní porodní asistentka je velice příjemná, trpělivá, tolerantní.

Poté s Peťou odnášíme věci na náš pokoj a jdeme zpět, ale už na sál, kde nás čeká Anička. Spadne mi brada... Taková krásná intimní atmosféra, svítí jen lampička, voní levandule, hraje Deva... . Napouští se mi vana... Tohle, že je porodní sál? To je sen... Cítila jsem se tam opravdu příjemně.

Peťa se jde převléct do nemocničního oblečení, já se svlékám donaha, odskočím si, ale přichází vlna, tak se opírám o umyvadlo, vydýchávám, Anička neváhá, okamžitě přijde a masíruje mi bedra... Je to příjemné... Jdu do vany, klekám si na čtyři, hledám nějakou příjemnou polohu... Anička mi sprchuje záda horkou vodou a konečně dorazil i Peťa, jsem klidnější a naprosto uvolněná... Několik vln si vydýchávám v této poloze, ale za chvíli zase hledám jinou.. Otáčím se a ponořím se do horké vody a hlavně konečně do sebe... Cítím, jak se naše miminko posouvá níž a níž... Vnímám každou bolest jako něco krásného, něco co nám za chvíli přinese našeho syna.. Držím Petrovi ruku, dýchám nahlas „aaaaa“.... Cítím, že je miminko už hodně blízko, jsem naprosto uvolněná, nechávám své tělo dělat, co samo umí, ničemu nebráním, užívám si to...Ale opět je mi poloha nepříjemná, hlásím že chci jít ven, že se mi chce zlehka tlačit. Vstávám z vany, přichází další vlna a já ve stoje objímám silně Peťu a dýchám... Je úžasný, objímá mne také pevně.

Pomáhá mi přesunout se na stoličku, kde si sedá za mě a objímá mne, já se zavěšuji o lano... Tahle pozice mi je velmi příjemná, můžu být zavěšená a spodní část těla je naprosto uvolněná, dýchání směrem k miminku je snazší... Cítím, že je „něco“ jinak... Ano, tělo samo tlačí a já vnímám, jak miminko sestupuje níž a blíží se k nám.. Je mi šílené horko, otírají mne studeným obkladem.. Anička mi nahřívá hráz, odpoutává to pozornost od pálivého napínání. Můj projev je již velmi hlasitý, ale moc mi to pomáhá se uvolnit... Přichází kritická chvíle, nahlas říkám, že už nemůžu, že to nezvládnu, že už nechci.. Anička s Peťou mne podporují, jak už jsme blízko, jak jsem skvělá, a že si už můžu sáhnout na hlavičku... Je tak měkká a teplá... Já sahám na našeho syna!!... To mě nakopne... Vím, že už to bude, jen ještě chvíli vydržet...

*Peťa mi šeptá, jak jsem úžasná, hladí mě... Při každé kontrakci se zapírám o lano, nevnímám okolí, jen sebe a miminko... Pomáhám tělu tlačit....*

*Vím a cítím přesně, co je už venku... hlavičku, ramena a naposled to nejkrásnější, jak mi náš syn pomohl, odkopnul se a vyklouzl ven... Já si naposledy zakřičela úlevou...*

*29.3. 2016 v 0:50 hod odhazuji lano a natahuji se pro syna... Nastala ta dlouho očekávaná emotivní chvíle, naše oči se setkaly a pohled to byl dlouhý „ Mami, to jsi ty? “ Pohled plný lásky...*

*Přesunuli jsme se na lehátko a společně si užívali první chvíle... Já, Peťa, náš syn a náš anděl Anička... Ošetření proběhlo na mém těle. Porod placenty byl k mému překvapení velmi rychlý.. Můj syn se na mne celou dobu usmíval, stále jsme si koukali do očí... Neuvěřitelné... Jsem dojatá...*

*Bez jakéhokoliv poranění, fyzického či psychického jsem sama dokázala porodit své dítě, získala jsem ztracenou důvěru ve vlastní instinkty.*

*Nejde popsat, jak moc to bylo krásné, nevěřila jsem, že to opravdu jde, porodit v bezpečném prostředí, prožít svůj porod s láskou, věřit síle vlastního těla... Vždy se budu k této nejkrásnější vzpomínce v mém životě vracet se slzami dojetí a myšlenkou, že tohle chci prožít znovu...*

*Všem ženám bych chtěla vzkázat, ať si nenechají nikdy nikým, v tento důležitý životní moment, vzít vlastní sebevědomí. Žena umí porodit své dítě. To porodníci z nás dělají neschopné porodit bez jejich „pomoci“. Věřte v sílu vlastního těla, příroda se už o vše postará sama.*

*Tímto příběhem bych chtěla poděkovat Soni Kolmanové, díky které jsem nasbírala kousky sebevědomí již před porodem a jejíž knížka mne posunula o kus dál. Aničce Kohutové za obrovskou podporu, jsi pro mě anděl s velkým srdcem... A největší díky patří mému drahému, který byl velmi skeptický vůči přirozeného porodu, ale přesto mě ve všem podporoval, miluji tě ....*

*Zdenka Tichopádová*



## PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 30

# MŮJ PÁTÝ A PŘESTO PRVNÍ POROD

*Uběhly čtyři měsíce od porodu a já se pořád zamýšlím nad tím, jak ten svůj porod napsat. Do mysli přichází stejné slovo. KLID. Celé těhotenství bylo ve znamení klidu. Tuším proč.*

*Čtyři ztracené porody. Čtyři porody, které jsem nedala. První - dali mi něco na uspání a pak to šlo celé špatně, kleště, rok hojení. Další vyvolání - důvod - stres z prvního porodu. Třetí - nátlak ze strany doktorů 10 dní po termínu - rodím čtyřkilové děti. U čtvrtého jsem se nechtěla nechat zmanipulovat, ale opět to nešlo - opět neustálý tlak doktorů od 3. dne po termínu - vyvolání 10 dní po termínu. Alespoň jedna pozitivní a zlomová zkušenost u čtvrté - jelikož PA byla nepříjemná a pohádala se s manželem (dovolil si plnit mé přání držet mi brnící nohu a masírovat jí a ne její, aby držel monitor). Když jsem křičela, že rodím a nikdo mne neposlouchal, tak jsem porodila pro ně tak nečekaně, že mi doktor, který byl poslán podívat se na tu nespolupráci zachytil malou na poslední chvíli. Položil mi ji na břicho, než vše kolem uklidili a já zažila **bonding** a pochopila.....*

*Pochopila, že toto zažívat nechci. Už chci porodit JÁ SAMA. Pořád se mi to vracelo. Pořád jsem věděla, že něco bylo špatně. Pořád jsem řešila, jak je to možné, že jsem tolikrát rodila a ani jednou jsem to sama nedokázala. Neustále jsem narážela na lidi a situace, které mi ukazovaly řešení, směr.....*

*Insired woman březen 2013 - konference, kde byl chirurg a porodník Michel Odent se svojí přítelkyní Lilianou Lammers dulou s dlouholetou praxí. Zázitek. Na svůj profil na Fb jsem tehdy dala naši společnou fotku s Lilianou, která po prvním šíleném porodu kleštěmi porodila SAMA s Michelelem doma další tři děti. Měla jsem potřebu ji obejmout, což jsem nakonec udělala. Šla jsem za ní a povídala si s ní. Dala to. Dala to i za mne. Dokázala to. Pod fotku jsem tehdy napsala: byli v Bratislavě, vidělo je asi kolem 400 žen, byl to takový zázitek, že si myslím, že se to bude hodně šířit. Žena potřebuje pocit, že je schopna zvládnout porod sama. A pokud tuto podporu dostane od svého okolí, tak to taky dokáže. Říkala mi, že u pátého to dám.*

*Oslava čtyřicítky, krásné léto plné zážitků, do práce po prázdninách a já jsem těhotná. Ale ne jen těhotná. Já dostala šanci!*

*MŮŽU TO ZVLÁDNOUT SAMA!*

*Věděla jsem, že to bytostně potřebuji. A věděla jsem, že udělám vše pro to, aby to tentokrát vyšlo. Věděla jsem, že potřebuji kolem lidí, kteří mne podpoří v tom, abych porodila sama. A našla je. Celé těhotenství jsem byla šťastná z toho, že to dokážu. Celé těhotenství jsem cítila jako obrovský dar pro mne a mé miminko. Pro nás oba. Respektující gynekoložka. Respektující porodní asistentka, které důvěřuji. KLID*

*Vše probíhá tak, jak má. Poprvé nabízím svému muži, že pokud nebude chtít k porodu, nemusí tam být. Chce. Ale kvůli sobě. Já chci mít prostor. Svůj prostor. Chci být sama. Chci porodit své dítě sama. Jen JÁ. Moje absolutní potřeba. 40. týden začíná. Nic se neděje a přesto něco dalšího zjistím. Nemůžu jít na monitor. Je to přístroj. Ubírá mí kompetence. Bere mi intuici. Nevím, jak se to mohlo stát, ale můj muž mi jednou večer říká - Ty tam nepůjdeš, že? Nic jsem mu o mém rozhodnutí neříkala. Cítil to. Nemohla jsem tam. Další dny jsem cítila odpověď na vše. Mnohem více jsem cítila, jak mi malý ukazuje, že je v pořádku. Vnímala jsem ho mnohem více. Mluvila jsem s ním.*

*Počkám, až přijde Tvůj čas. Přijď, jak budeš připraven. Věřím Ti.*

*6. den po termínu byla sobota. Ráno první náznak - hlenová zátka, to ale nemusí nic znamenat. Jsem v klidu. Od 14. hodiny se nějak zastavuji. Kontrakce. Slabé, ale zastavují mne. Pořád se naplno věnuji svým dětem. Uklízím po obědě, povídáme si, pořád se něco doma děje a já po nějakém čase pociťuju kontrakce, které se opakují. Jsem v klidu. Víím, že se něco děje, ale nikam nespěchám. Večer ukládám holky, občas v kontrakci prosím o minutku pro sebe, abych pak mohla v loučení pokračovat. Holky spí, kluci se chystají taky do postele. Ve 22 hodin mi praskla voda. Jsem pořád v klidu. Volám PA. Ptá se po kolika minutách jsou kontrakce. Nevím, ještě jsem se nestihla dívat, uspávala jsem děti. Ať zavolám za hodinu. Volám po 20 minutách, že kontrakce po 3 minutách. Máme jet do Vyškova a uvidíme se tam.*

*Vyškov. Zážitková jízda na nafouknutém kruhu. Povídání s manželem, směji se, kontrakce, povídáme si, směji se, kontrakce, to je fakt zážitková jízda.*

*Jsme na místě, naviguji manžela a prodýchávám. **Směji se. Jsem v klidu. Těším se. Přichází má chvíle. Dám to. Vím to. Potřebuji to.***

*Je 22.50 a jdu na porodní pokoj. Shledání s mojí PA. Představení doktorce, která mě vítá a pak ji vidím až po porodu. Hledám polohu, ale já již vím. Vím, že budu klečet. Vím, že potřebuji gravitaci. Krásné porodní křeslo s madlem. Tam se chyt' Paráda. Všechna energie jde dolů a já se můžu pořádně držet.*

***Můžeme... 23.56 Viktor je na světě.***

*Jen my dva, PA jako moje opora a jistota, manžel opodál. Můj malý Viktor hned u mě, pořád u mě, v klidu. KLID. Vše je tak, jak má být. Konečně.*

*Děkuji Ti Lad'ko, moje oporo a porodní asistentko, která jsi mi vše umožnila.*

*Děkuji Ti Viktorku - Bobánku, že jsi přišel ke mně.*

*Říkala mi, že u pátého to dám. Dala jsem. Přála bych ten pocit všem.*

*12 hodin po ambulantním porodu jsem se viděla s celou svojí rodinou doma, i babičky a dědové tu byli, protože dcera měla první svaté přijímání a oslavu.*

*Laura*



## PORODNÍ PŘÍBĚH Č.31

### PORODNÍ PŘÍBĚH EDITKY, POROD CÍSAŘSKÝM ŘEZEM

*Rozhodnutí mít druhé dítě bylo silně provázeno vzpomínkou na první porod císařským řezem, při kterém se mi vybavují slova jako manipulace, bolest, smutek a pocity viny. Podruhé jsem nechtěla zažívat tyto pocity a chtěla si užívat to krásné přitulení, ten všemi omílaný “bonding”.*

*Druhé dítě jsme se rozhodli mít po roce a půl od prvního porodu. Tak jako u první dcery bylo těhotenství klidně, bez nevolností a komplikací. Doktorem jsem však byla ujištěna, že se svou zdravotní indikací (srdeční vada) nemám šanci родit jinde, než ve Fakultní nemocnici. Jinde by mě nevzali. Pomalu jsem se začala smiřovat s tím, že Krnov a jiné vyzdvihoované nemocnice jsou mi zapovězeny. Přesto jsem si říkala, že porod bude prostě jiný. Hrozně jsem se bála, protože jsem věděla, do čeho jdu. Pamatovala jsem si moc dobře tu bolest při operaci i následné hodiny na JIP, kdy jsem se třásla a nikdo o mě nejevil zájem. Byla jsem tam tak sama. Já však doufala....*

*Nastal den D o několik dní dříve, než byla naplánovaná operace-porod císařským řezem. Bylo krásné počasí a mě tentokrát neodtekla plodová voda. Myslela jsem si, že se jedná o střevní potíže. Asi se mi udělalo zle po tom muesli, co jsem měla k snídani. A tak jsem přibližně dvě hodiny kontrakce nevnímala a stále navštěvovala toaletu. Živě si pamatuji, jak jsem si na koberci hrála s dcerou a stavěla domečky z lega a co 10 minut měla silné bolesti, prodýchala jsem je a pokračovala v hraní. Po těch dvou hodinách jsem znejistěla a raději si zavolala odvoz do nemocnice. Manžel přijel z práce a dcera jela k babičce.*

*V nemocnici vše probíhalo standardně. Natočení ozev, výslech až skoro po číslo mých bot. Tentokrát mi to nevadilo. Věděla jsem, do čeho jdu, a že je to holt takový postup nemocnice. Nebojovala jsem s tím a nechala vše plynout. Se sestřičkou na příjmu jsme chvíli zvažovaly, zda zůstanu nebo ještě půjdu domů. Na grafu nějaké kontrakce byly, ale nic zajímavého. Já se nakonec rozhodla, že chci zůstat. Pro jistotu.*

*Po vyšetření doktorkou a dalším zdlouhavým výsledkem, jsme řešili s primářem, zda bude operace císařským řezem nebo to riskneme spontánně, protože jsem se otevírala. Nakonec jsme uznali, že jsme oba srabi a jdeme do operace. Já se chtěla ještě aspoň nadechnout a vše vstřebat. Vstřebat to, že už nebudu mít břicho, že už neucítím ty pohyby a hlavně, že se TO obávané blíží a to velmi rychle.*

*Byla jsem “připravena”. Manžel se mě ještě stihl zeptat, zda chci, aby byl se mnou u porodu. Nechala jsem to vysloveně na něm. Sama jsem nevěděla. A jela na sál.*

*Všichni kolem pobíhali a já všem zdůrazňovala, že chci “oblbnout”, že rozhodně nechci nic cítit a chci být tak trochu mimo. Jednoduše, chci to zaspát a nic si nepamatovat. Hlavně ne tu bolest. Epidural do páteře a rychle lehnout. Někdo se nade mě sklonil, představil se. Byla to velmi sympatická paní. Začala se mě vyptávat na mou práci a na prvorozenou dceru. Než jsem stihla odpovídat, objevil se vedle mě manžel. Chytili jsme se za ruce a já cítila úlevu, že v tom nejsem sama. Celou dobu jsem trvala na tom, že chci oblbnout, přispat. Paní byla velmi trpělivá a dokonce i vtipná. Vysvětlovala mi, co bude následovat a popisovala, co dělají doktoři a zároveň mě stále zpovídala. Úplně mi zaměstnala hlavu a já po chvíli slyšela pláč miminka. To bylo tak nádherné. Víím, že plakala, protože chtěla být u mě. Po nejnmutnějším zabalení, mi dceru po chvíli přinesli k obličejí. K prsu mi ji dát nemohli, byla zakrytá plachtou. Dívali jsem se s manželem na ten malý uzlíček, hladili ho po tváři a užívali si ten pocit štěstí a radosti. Byla tak nádherná. Tak dokonalá. Naše malá bojovnice - Editka. Snažila jsem si přičichnout k hlavičce a zapamatovat si, jak vypadá. Rozplakala jsem se štěstím. Po chvíli ji odnesli a manžel šel s nimi. Před operací jsme se stihli domluvit, že jí bude vážit, popisovat a bude moci být s ní, než ji odnesou na šestinedělí.*

*Celá operace nakonec proběhla bez zbytečných medikamentů a já kromě nejnmutnějšiho, neměla žádný “oblbovák”. A to i díky té sympatické paní, která mi nedala šanci. Na JIP vše probíhalo klasicky, chvíli jsem se třásla, ale uvnitř jsem se cítila velmi klidná a spokojená. Možná to bylo tím, že jsem tentokrát byla “čistá”. Dceru mi sestřičky z šestinedělí nosily na nakojení a pomazlení se co tři hodiny. A já zažívala to, co nám na přednášce popisovala Anička. Tu euforii, ten pocit radosti, tu neschopnost usnout, ten příval energie. Jak já na přednášce*

*záviděla všem těm maminkám, které budou rodit klasicky a budou mít možnost cítit tu energii, tu krásu. A i mě bylo dopřáno si to vychutnat, prožít a zažít to. Strávila jsem na JIP celých 24h, protože byla plná nemocnice a já čekala na volné lůžko. Přesto mi to nevadilo, byla jsem jiná a skoro pořád se usmívala. Já přivedla na svět krásnou holčičku a PROŽILA jsem si porod, ne jen přežila. A to bylo něco, v co jsem ani nedoufala.*

*Poselstvím tohoto příběhu je říci maminkám, které nemají jinou možnost, než rodit císařským řezem, že je možné zažívat pocity slasti jako po klasickém porodu. Já nebyla schopná spát celé dva dny, jak jsem byla nadopovaná z toho zážitku. Slova, která vystihují můj druhý porod jsou - KRÁSA A KOUZELNÉ. A i po osmi týdnech, kdy dcera leží vedle mě, to vnímám stejně a jsem vděčná, že jsem měla možnost zažít porod, který byl nádherný.*

*Lucie Kubíčková*

## PORODNÍ PŘÍBĚH Č. 32

### MŮJ NEOBVYKLÝ POROD

*Mé třetí těhotenství, mě zaskočilo. Po předešlých medicínsky vedených porodech už jsem rodit nechtěla, a řekla si, že „já už mám odrozeno“. Zastávám však názor, že nic se neděje jen tak, a tak jsem se s těhotenstvím začala pomalu smiřovat. Co jsem si však nedokázala představit, byl porod. Měla jsem z něj strach.*

*Od 20. TT jsem chtěla začít navštěvovat předporodní kurz. Byla jsem rozhodnutá, že nemocniční kurz to v žádném případě nebude. Začla jsem brouzdat různě po internetu, až jsem narazila na Aničku Kohutovou a její předporodní kurz. Již samotný název „Cesta za radostným porodem“ mě zaujal. To je ono!! Na takový porod se chci připravit i já. Po první přednášce jsem byla nadšená a slíbila jsem si, že následující týden Aničku oslovím a poprosím o její doprovod při porodu. Těhotenství probíhalo fyziologicky, týdny plynuly a já se připravovala, fyzicky i psychicky, na blížící se termín porodu.*

*Bylo pondělí 1.8.2016 běžný den, s běžným tvrdnutím břicha, které jsem měla poslední dobou častěji, tak jsem tomu vůbec nevěnovala pozornost. Až teprve kolem půl desáté večer jsem vnímala slabou pravidelnou bolest co 5 minut. Informovala jsem PA. Najednou jsem začala být lehce nervózní. Všude bylo ticho, děti spaly. Šla jsem si napustit horkou vanu, kolem dokola položila svíčky a na hodinu se ponořila do magické atmosféry. Bříško jsem si natírala vonným olejíčkem a přitom vedla rozhovor se svým deťátkem. „Ty můj chlapečku, pokud je tvůj čas se narodit, pomůžu ti. Neboj se, spolu to zvládneme“, šeptala jsem. Po hodině jsem vylezla z vany a ouha vlny ustaly. Napsala jsem to tedy PA a šla spát.*

*Nepřestane mě fascinovat, jak je ženské tělo moudré. Dopřálo mi hodinu klidného spánku, abych nabrala sílu. Před půlnoci se vlny rozjely znova. Byly co 4 minuty a pomalu nabíraly na intenzitě. V té chvíli se mé tělo začalo připravovat na blížící se porod, začalo se čistit. Ve chvíli, kdy jsem opět měla namířeno na WC, mi začala odtékat slabým proudem plodová voda. Volala*

*jsem PA a domluvily se, že za půl hodiny znovu zavolám, co a jak. Vlny se zkracovaly a byly intenzivnější. Začala jsem vokalizovat. Podařilo se mi tím vzbudit nejstaršího syna :). To už přijela Anička. Když vstoupila do ložnice, jakoby vstoupil samotný anděl. Působila velmi klidně a ten klid přenesla i na mě, což jsem v tu chvíli potřebovala. Řekla, že si mě vyšetří, souhlasně jsem přikývla. K mému překvapení jsem byla otevřená již na 4 cm. Vyrazili jsme směr Krnov, 70 km před námi. Bylo 2.8., půl druhé ráno. Nikde ani živáčka. Tichá teplá srpnová noc. Kilometry mýjely. V autě hrálo tichounce rádio. Já ležíc na boku, na sklopené přední sedačce, s nohou opřenu o palubní desku jsem prodýchávala každou příchozí vlnu. Kontrakce sílily a byly co 3minuty. To už jsem drtila úchopovou část zadních dveří. Dýchala jsem směrem ke svému děťátku a představovala si, jak sestupuje ke mně níž a níž. Najednou se mi chtělo močit.*

*Při nejlépejší vhodné krajnici jsme zastavili. PA zastavila také a ptala se, co se děje. V té chvíli jsem měla silný pocit tlačit. Opřela jsem se o kapotu auta a snažila se to prodýchat. Můj projev byl hlasitý. Bylo to silné. Nohy mě neposlouchaly a chtěly do podřepu. Tak tak jsem došla k zadním dveřím a pocit tlačení tady byl znovu. To už jsem si regulérně zatlačila. PA na nic nečekala a řekla mému muži, ať posune přední sedadla, že budeme rodit. Rychle jsem ze sebe stáhla kalhoty. Ani si moc dobře nepamatuji, jakou polohu jsme zaujala, šlo to velmi rychle.*

*Aááááá, vypuzovací reflex tu byl znova, tak jsem tlačila, cítila jsem pálení. PA chránila mou hráz. Také mi doporučila, ať nespěchám a jen si v klidu dýchám. Poslechla jsem jí, zaklonila jsem hlavu, zavřela si oči a dýchala. Najednou ze mně vyklouzla hlavička. „Sáhni si na ní“, pobídla mě. Byla teplá, měkoučká a vlhká. Vyčkaly jsme na další příchozí vlnu, kdy jsem zatlačila a cítila takové to lupnutí, kdy praskl vak blan a vyklouzlo celé děťátko. „Ahoj, ty můj chlapečku“, líbám svého synka na teplou hlavičku a tisknu ho k sobě. PA ho ihned kryje osuškami. Je 2.8.2016 2:45 a můj syn se narodil v autě, 7 km před Krnovem. Zřejmě to tak chtěl. Chtěl mít u svého zrození pouze tatínka a úžasnou PA. Zvládli jsme to!*

*O opaku jsem ani nepochybovala! Bylo to rychlé, fascinující a krásné. Dítě v naprostém pořádku a já bez jakéhokoliv poranění. Měla jsem ten nejlepší bonding. Pupečník dotepal, rádio nadále slabě hrálo, s mužem jsme si povídali i*



*se smáli a pokračovali v cestě. Porodní plán se mi vyplnil v každém bodě:) Placentu jsem porodila až na sále a muž jí vzal domů. Nechyběl koktejl, otisk na památku a tinktura. Vůně levandule bude navždy spjata s mým porodem. Ještě po dvou dnech od porodu, kdy jsem přičichla k zátylku svého chlapečka, jsem cítila tuto kouzelnou vůni. Pro ten okamžik zrození bych šla do toho znova*

*Tímto bych chtěla moc poděkovat Anně Kohutové a mému muži:*

*Aničko, děkuji, že náhody a kroky mne zavedly až k Tobě. K člověku, který je ztělesněním anděla. Svou práci děláš srdcem, jsi ve svém oboru profesionál. Děkuji za Tvé cenné rady v těhotenství, za Tvou trpělivost, empatii. Děkuji, že svými přednáškami, gravidjógou a cvičením jsi mě zbavila strachu z porodu, který jsem na počátku měla. Díky tvým e-bookům, příspěvkům i Tobě samé jsem pochopila význam mateřství i to, že vše je propojeno a vzájemně se ovlivňuje. V neposlední řadě děkuji svému muži, který, ačkoliv u porodu být nechtěl, vše zvládl bravúrně a svou cestu do Krnova v klidu dokončil. Opravdu to byla cesta za radostným porodem.*

*Monika Klementová*

# PĚT PORODNÍCH FÁZÍ

*To, co jsem se naučila u porodů žen, je tiché pozorování. K tomu jsem se ale navíc musela naučit trpělivosti a pochopení všech fází porodu. Pozoruji výrazy žen, jejich tvář, chování, dech, pohyby těla, postoj, mluvení, gesta, tóny, které vydávají. Pozoruji také dítě, zda má vše pod kontrolou. Dle jejich chování už rozeznávám, v jaké fázi porodu se nacházejí, od té doby minimálně ženy u porodu vaginálně vyšetřuji.*

## Pět porodních fází z pohledu porodní báby

**První fáze** je období, kdy je žena vědomá, mluví a vnímá, kontroluje své dýchání, své tělo. Svými pohyby pomáhá dítěti, aby vstoupilo do pánve, aby se mu otevřela děložní branka, cesta k matce.

**Druhá fáze** je nejcitivější fáze porodu. Stahy jsou intenzivní, žena opouští realitu, přestává myslet, mluvit a soustředí se sama na sebe a své dítě. Oči má zavřené, ocitá se ve své porodní zemi. Často jí bývá teplo, vysulékne se, stojí nebo klečí, potřebuje se uzemnit, její pánev tančí, krouží boky, zpívá, vokalizuje, vydává z hrdla hluboké tóny. V této chvíli by měla zůstat sama se sebou, nikdo a nic by ji neměl vyrušovat, mluvit, vyšetřovat, navigovat. Pokud se tak stane, často se porod zastaví.

**Třetí fáze** je fáze, kdy je žena nejzranitelnější, je to fáze přechodová. Stahy dělohy ustávají nebo nejsou tak intenzivní. Někdy žena usne. Tělo ji dává čas k odpočinku, za něj je nesmírně vděčná. Hned po této fázi přichází doba vrcholných a silných stahů. Dítě sestoupí na pánevní dno, přichází moment, kdy se chystá k rotaci. Jeho hlavička se musí protáhnout rovinami pánve tak, aby prošla. Potřebuje k tomu trpělivost a čas. Pokud někdo zasáhne do mechanismu jeho pohybů, může jej to buď zastavit, nebo pohyb nedokoná správně a v pánvi uvízne. Žena se často ocitne v krizovém momentu, protože se u ní vyplavuje adrenalin, hormon ostražitosti a útěku. Už chce porodit, už má všeho dost, chce pomoci, jakkoliv, čímkoliv. Brečí, nadává, křičí, našťavaně mlčí, prosí, chce umřít, utéct, nebýt...Když se však dozví, že je to konec její cesty, že dítě bude za chvíli u ní v náručí, je z ní náhle velká bojovnice: “ Tak jo, jdeme na to, já to zvládnu, porodím dítě, bude po všem, já to dám, už ho chci mít u sebe, pojd’ mé miminko...”

*Zasáhne ji zákon motivace.*

**Čtvrtá fáze je fáze**, kdy svou roli přebírá dítě. Přišla jeho chvíle, na kterou se celou dobu připravovalo. Ono se aktivně rodí, ono ví, je tak moudré. Potřebuje k tomu matku, která zaujme pro něj dobrou a výhodnou pozici, trpělivost a víru, jak od matky, tak osob, které jsou přítomny u porodu.

Stačí jen netlačit na něj, nesahat, nespěchat a jen pozorovat zázrak, který se právě děje.

**Pátá fáze** je fáze odměny, je to čas vítání se s dítětem a loučení se s placentou. Svět jakoby se v tomto krátkém okamžiku zastavil, je v něm přítomna pouze láska a radost. Je o matce, otci a dítě, o rodině, která se právě zrodila. Oči všech matek se při pohledu na dítě rozzáří. Jejich tvář vykouzlí ten nejkrásnější a nejúpřimnější úsměv. Žena, dokud neporodí placentu, je stále ostražitá. Ví, že ještě porod neskončil. Když se placenta odloučí, začne nové období života – období matky. Majetnicky si drží dítě, které si porodila. Cítí konečně klid ve své duši.

Nedávno jsem se ocitla u porodu vědomé ženy. Když jsem vstoupila do porodní místnosti, přivítala mne s úsměvem, mluvila o svém předchozím porodu, o svých pocitech, jak se cítí, že je ji krásně. Jen jsem si poslechla srdíčko dítěte a poklekla jsem kousek od ní, aby se necítla být příliš pozorována. Nevyšetřovala jsem ji. Nebylo proč, porod běžel, vlny byly pravidelné. Když žena sama od sebe komunikuje, je při plném vědomí, je to teprve počátek porodu. Při stahu kroužila pánví a usmívala se, po stahu opět mluvila, její smích byl nakažlivý, rozesmála nás všechny.

Po dvou hodinách přišla další fáze porodu. Věděla jsem, že je to fáze blízko završení, přestala mluvit, ponořila se sama do sebe. Při vlnách se stále usmívala, po nich už měla oči stále zavřené a odpočívala. Byla ve své porodní zemi, jen ona a její dítě. Hladila jej přes své břicho, mluvila už jen k němu, nás si nevšímala.

Přišla fáze těsně před porodem, přechodová fáze. Stahy ustanuly, nebyly tak silné a intenzivní. Na tuto fázi se v porodnictví nemyslí, většinou se začne porod popohánět umělým oxytocinem s oddůvodněním, že děloha je unavená, nebo že kontraxe nejsou dost silné, aby matka mohla dítě porodit. Ale příroda to vymyslela dokonale, je to důležitý odpočinkový moment, kdy se děloha připravuje k vrcholnému stahu. Dítě začne být nejvíce aktivní, čeká ho jeho hlavní role. Musí vstoupit na pánevní dno, což u matky vyvolá pocit tlaku, vyplaví se jí adrenalin a ona vystoupí ze své porodní země. Ocitne se opět v přítomnosti, TADY A TEĎ. Chce už porodit. HNEĎ.

Tato žena si odpočinula, a když přišla silná vlna, otevřela doširoka své oči, její zorničky byly rozšířené a jen mi řekla: „Už rodím, Aničko.“ Souhlasně jsem

*přikývla a usmála se na ni. Měla vše pod svou kontrolou, jen jsem nahřívala hráz a ona rodila své dítě. Svou dlaň měla přichystanou, až ucítí hlavičku. Byla zkušená, rodila své třetí dítě. Když hlavička začala korunovat, opět vykouzila ten svůj překrásný úsměv, zaklonila hlavu, zavřela oči a hladila své dítě po hlavičce, po hustých černých vlasech. Nespěchala, jen dýchala, dítě se rodilo velmi pomalu, také nespěchalo. Když vykoukla hlavička, počkala na další vlnu, dítě pomalu otočilo svou hlavičku do strany a vyklouzlo jedno raménko a hned*

---

*„Dobrý porod je ten, ze kterého má matka dobrý pocit. Ten je zásadní. To, jak matka po porodu vnímá sama sebe.“*

---

*za ním druhé, vzápětí celé tělíčko. Hrdě si jej položila na svou hrud'. Po 30 minutách ve dřepu porodila placentu. Dítě se přisálo a spokojeně pilo mléko. Stal se další zázrak, před kterým se vždy hluboce skláním. Ženu jsem za celou dobu vnitřně nevyšetřovala. Porod gradoval, nebyl k tomu důvod.*

*Autor textu : Anna Kohutová*



---

## *Poděkování*

---

---

*Mé poděkování patří všem ženám, které mi umožnily být součástí zázraku zrození. Díky nim jsem se stala porodní bábou. Nyní už vím, jak moudrá jsou těla žen, jak se v nich zázračně dítě vyvine, jak je vše předem dáno.*

---

---

*Velmi děkuji všem hrdinkám porodních příběhů v tomto eBooku za možnost sdílení jejich porodních prožitků. Patří jim můj velký obdiv.*

---

---

*Porodní příběhy jsou poselstvím pro další ženy. Pokud svůj porod prožijete s láskou, důvěrou, úctou a respektem, pak v něm naleznete radost spojenou s narozením dítěte. Pokud jej pouze přežijete, bude spojen s bolestí a strachem.*

---

---

---

*Anna Kohutová*

---



---

---

©: *Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.*

---

---

*Anna Kohutová*

---

---

©2016 [www.annakohutova.cz](http://www.annakohutova.cz)

---

# Chcete se přiblížit k myšlence radostného porodu?

Ebook **Cesta k radostnému porodu** jsem napsala pro ženy, které se chtějí zodpovědně připravit ke svému porodu.

<http://annakohutova.cz/objednavka-e-booku/>



## Ebook **50+10 mýtů, aneb jak kojit přirozeně**

Ve své praxi jsem se setkala se 60 mýty, které poškozují ženy v jejich přirozené schopnosti kojit své děti. Tyto mýty jsem sepsala a již brzy budou zveřejněny.

