

Anna Kohutová

**Jak se připravit na variantu
překotného nebo svépomocného
porodu?**



EBOOK

Co je překotný porod?

„Překotný porod je název pro spontánně probíhající porod, který trvá méně než dvě hodiny. Je tomu v případech, kdy měkké porodní cesty nekladou odpor, zejména u vícerodiček, při silných děložních stazích, často také při nedostatečném uzavěru děložního hrdla a u malých plodů“ uvádí v publikaci Kniha o těhotenství a dítěti známý český porodník Antonín Pařízek.

A kupodivu dále dodává: „Překotný porod není prospěšný pro matku ani pro dítě.“

Z fyziologického hlediska upozorňuje porodník Pařízek na komplikace, které mohou být s překotným porodem spojené: „Těhotná bývá často překvapena rychlým nástupem děložních kontrakcí. Bývá ohrožena poraněním děložního hrdla, pochvy, vznikem trhlin hráze a krevních výronů. A pozor, určité komplikace mohou nastat i u novorozence: „Novorozencům hrozí nebezpečí nitrolebního krvácení. Příčinou bývají silné a časté děložní stahy, kdy je na hlavičku plodu vyvíjen nadměrný tlak. Pokud hlavička rychle prostoupí pánví, pak po jejím porození stlačení náhle opadne, hlavička částečně změní svůj tvar a při této fázi hrozí

přetržení cév v mozku anebo v jeho okolí. Při pozvolném porodu k náhlým tlakovým změnám nedochází,“ tvrdí porodník.“

Více na:

<https://www.maminka.cz/clanek/miminko-pospichalo-na-svet-preko>.

tny-porod-na-vlastni-kuzi

Když jsme se setkala s maorským lektorem Te Kaha z Nového Zélandu, strážcem maorské tradice, který povídal mimo jiné o porodech maorských žen a na dotaz o délce porodu odpověděl, že doba porodu u jejich žen je v průměru dvě hodiny.

Byla to věta, která mne nutila zamyslet se, jaká délka porodu je vlastně fyziologická, protože v České republice je porod, který trvá méně jak dvě hodiny, považován odborníky za patologický, rizikový, tedy tzv. překotný. Dospívám čím dál více k názoru, že za rychlými porody maorských žen stojí právě tradice přirozeného těhotenství a porodu, která se předává z generace na generaci, kdy se ženy a muži udržují při své síle a intuici.

Maorské ženy jsou ochraňovány před energií strachu. Naše ženy jsou naopak ve strachu udržovány, porod je pro ně často synonymem pro bolest a utrpení a tyto bloky se předávají už několik generací z matek na dcery. V našem porodnictví vládne mužský a technokratický princip, proto tolik žen rodí velmi dlouhou dobu, protože jsou často odpojeny samy do sebe, od moudrosti svého těla.

Průměrná doba porodu je u nás považována od 6 do 18 hodin. Delší porod je už taktéž považován za patologický.

Hledala jsem manuály pro ženy, u kterých by byl porod skutečně natolik rychlý, že by je mohl překvapit, až šokovat.

Cituji z portálu Modrý koník :

Žena by se měla během tlačení chytnout za kolena a předklonit hlavu. Při kontrakci zadržet dech a tlačit veškerou silou. Až se objeví hlavička dítěte, je nutné ji podržet v nachystaném ručníku, ale netahat za ní! Musí se počkat, až se hlavička sama otočí a poté se objeví dětská ramínka a zanedlouho také celé tělíčko.

Po porození dítěte je nutné zkontrolovat, zda nemá omotanou hlavičku pupeční šňůrou! V případě omotané hlavičky pupečnickem by se měl „porodník“ snažit hlavičku ze šňůry vyprostit. Dítě se uloží mezi nohy rodičky a vyčistí se jeho ústa od plodové vody. Nikdy se dítě nezvedá nad úroveň matčina břicha, neboť přítomná gravitace by mohla způsobit natečení krve zpět do placenty, a tak by došlo k vykrvácení dítěte.

Z mé praxe znám spoustu případů rychlých porodů do tří hodin a pouze jedna žena začala po porodu silně krvácet – hypotonie děložní. Komplikace, které se u překotných porodů zmiňují, se mohou stát i u zcela normálního porodu.

Jak tedy postupovat skutečně správně při rychlém porodu a jak jej rozpoznat?

Vždy je dobré mít předem nachystaný porodní balíček, zvlášť pokud cestujete do porodnice daleko. Mějte nachystanou tašku do porodnice, tašku na období šetinedělí a pohotovostní balíček.

Pohotovostní balíček by měl obsahovat :

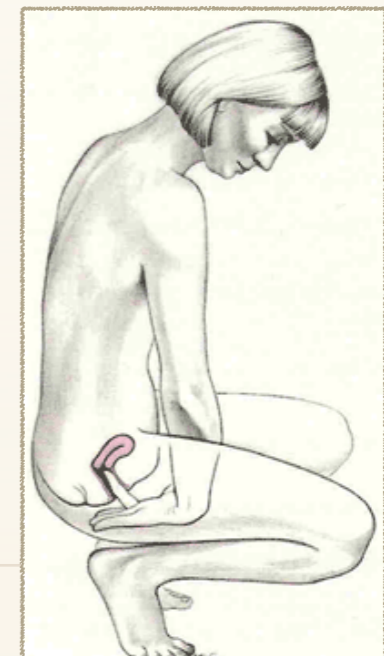
- Několik absorpčních jednorázových podložek
- Čistý ručník na usušení miminka
- Další čistý ručník nebo dětská přikrývka, kterým dítě přikryjete
- Teplou deku
- Misku na placentu
- V mrazáku mít mraženou zeleninu v případě krvácení po porodu
- Číslo na sanitku, porodní asistentku...

- Gumičku na podvázání pupečníku, nůžky na jeho přestřížení

Příznaky rychlého porodu

- Kontrakce jsou od počátku velmi časté a silné
- Pauzy mezi nimi jsou krátké
- Nevládáte se dopravit do porodnice
- Velmi brzy se dostavuje nucení na tlačení

Samovyšetřením ucítíte hlavičku



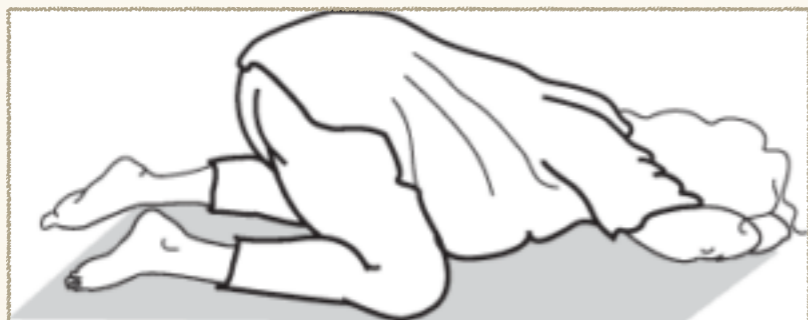
Co dělat při překotném porodu?

V případě, že už cítíte nutkání na tlačení, zkuste si dřepnout a sama se vyšetřit v pozici, viz obrázek. Pokuste se nahmatat hlavičku, pokud ucítíte tvrdou kulovitou část v pochvě, je to ona, připravte se k porodu.

Pokud jste doma sama, dejte si pod sebe polštář, deku, cokoliv měkkého, podložte se jednorázovými podložkami, aby dítě nedopadlo na tvrdou zem.

Nachystejte si místo k porodu. Zapněte topení, ať rodíte v teplé místnosti, kde není průvan a chlad.

Zkuste zpomalit rychlou práci dělohy a dítěte tak, že zaujmete koleno-prsní pozici.



Necítíte-li se bezpečně a máte-li čas volat, zavolejte svou porodní asistentku nebo záchrannou službu.

Pokud se dostaví fáze reflexního vypuzování, kdy dítě sestoupí na pánevní dno a dostaví se pocit tlaku na konečník, zaujměte pozici, kdy svůj porod budete mít pod vizuální kontrolou, ideálně tzv. startovací pozice, viz druhá pozice na obrázku.

Pokud budete na čtyřech, ve dřepu, snižte zadeček co nejblíže k zemi, aby dítě nespadlo z výšky na zem.

Zpomalit průchod hlavičky můžete také v pozici na boku, ideálně pokud je přítomna ještě jedna osoba a při porodu hlavičky zvedne rodící ženě nohu.



Nelehejte si u porodu na záda. Velmi časté rady v některých českých zdrojích jsou : „Lehněte si na záda a chytněte se pod kolena...“ Pánevní se ale v této pozici na zádech zúžuje až o 30 %. Průchod hlavičky

a ramének může být v této antigravitační pozici stížen!

Výhodná poloha k porodu bez pomoci je startovací poloha viz obrázek



Položte si dlaň na svou hráz, pokud budete mít čas, nahřejte si plenu nebo ji namočte do teplé vody a teplem ochraňujte hráz. Až ucítíte a uvidíte hlavičku, která se už nevrací zpátky, nastává doba tzv. korunovace.

Zůstaňte klidná a netlačte!!! Vaše tělo i dítě ví, co má dělat, umí rodit!!!

Porod hlavičky pouze vydýchejte hlubokým „aaaaaaa“. Nechte dítě, aby samo a ve svém tempu provedlo porodní mechanismus.

Je vhodné hlavičku držet tak, aby neprocházela příliš rychle, zkuste její průchod zpomalit, neporodit ji za každou cenu na jednu kontrakci, zmírníte tak riziko natržení.

Po porodu hlavičky za ní v žádném případě netahejte!!

Vyčkejte na další kontrakci, kdy se začnou rodit raménka. Není pravdou, že porod ramének není přirozeně bez asistence možný.

Dítě svůj mechanismus zná, a pokud jej nikdo nezabrzdí ve své práci, zvládne to zcela samo.

Častým mýtem je, že hlavička je natolik stlačená v porodních cestách, že dítěti hrozí udušení nebo uvíznutí, proto je nutné jej co nejrychleji vytáhnout. Porodní cesty jsou velmi měkké, jsou vystlány svalovinou a dítě je stále napojené na placentu, která jej ještě po porodu okysličuje. Vaše pochva není zákeřná.

V případě, že by se raménka nezačala spontánně rodit při další kontrakci, změňte pozici na všechny čtyři, pokud to nezvládnete, můžete použít velmi jemný a mírný tah za hlavičku ze shora dolů k podložce, tím se porodí horní raménko. To se ale stává skutečně velmi vzácně.

Když se narodí hlavička, zkontrolujte, zda není kolem krku pupeční šňůra. Pokud ano a je pevně utažená, opatrně sklouzněte prsty pod šňůru a pokud to jde, pokuste se ji jemně přetáhnout přes hlavičku.

Pokud je volná, počkejte, až se dítě narodí, a pak teprve pupeční šňůru odmotejte. Omotaná pupeční šňůra kolem krku je velmi častým jevem a neznamena pro dítě riziko.

Co dělat po porodu

Miminka jsou po narození velmi klouzavá, snažte se je držet pevně.

Pokud je pupeční šňůra krátká, buďte opatrná, když si je budete dávat na hrud. Nahý hrudník je pro miminko nejlepší vyhřívací podložka.

Je opravdu velmi důležité, aby vaše dítě zůstalo připojeno pupeční šňůrou k placentě, takže se nemusíte pokoušet pupeční šňůru přerušit.

Velkým mýtem je, že se nikdy dítě nemá zvedat nad úroveň matčina břicha, neboť přítomná gravitace by mohla způsobit natečení krve zpět do placenty, a tak by došlo k vykrvácení dítěte!!! Osud tepen je také odhalen. Co se stane s pupeční žilou po porodu? I na tuto otázku zná Wikipedie odpověď.

Po zneprůchodnění (uzavírá se později než tepny, takže novorozenec už krev neodesílá do placenty, ale z placenty mu ještě přicházet může) se během jednoho týdne nahradí vazivem a přemění se na oblý jaterní vaz („ligamentum teres hepatis“), kterým se játra poutají k přední břišní stěně, k pupku.

Většina novorozenců má po porodu dobrou tepovou frekvenci a dýchá sama o sobě, důležitým rezervoárem kyslíku je právě placenta.

Dotepání pupeční šňůry je na základě studií důležitou prevencí pozdější anémie.

Pozdější podvázání pupeční šňůry, není spojeno se zvýšeným rizikem krvácení po porodu.

Zdravý novorozenec má často nejprve fialovou barvu kůže, to je jeho barva už v děloze, ať vás to nevyleká, postupně bude růžovět.

Zdravé dítě má dobrý svalový tonus, to znamená že se samo hýbe a po zvednutí nevypadá jako “hadrová panenka”.

Miminko může mírně poplákat během několika minut po narození, ale také nemusí.

Zakryjte se oba ještě teplou dekou, ruce mějte na holé kůži hrudníčku svého dítěte, tím kontrolujete jeho dýchací pohyby. Udržujte se v teple, v těsné blízkosti, to vám pomůže uklidnit se.

Pokud dítě dýchá ztíženě, nepravidelně, má lapavé nádechy, hůř se adaptuje, foukněte mu jemně do tváře a začněte s taktilní stimulací. Masírujte jej rychlými pohyby podél jeho páteře nahoru a dolů, k masáži můžete použít např. ručník. Třete také jeho chodidla a dlaně.

Porod placenty

Placenta často vychází do 20 minut od narození dítěte, ale může to trvat déle. Je to zcela normální.

Dítě mějte kůži na kůži, ve vertikální pozici, když se začne na vašem těle plazit, začne tím stimulovat práci dělohy a napomáhá tak vypuzení placenty. Když se dítě přisaje, většinou se dostaví silnější kontrakce, které placentu vypudí.

Pokud ne, zkuste se dostat do vzpřímené polohy – do dřepu, startovací pozice. Zkuste zakašlat, fouknout do láhve, zvýšíte tak nitrobřišní tlak a placenta vyklouzne. Obvykle to trvá pouze jednu kontrakce nebo dvě kontrakce, aby se placenta porodila.

Nikdy netahejte za pupeční šňůru!! Můžete začít silně krvácet nebo se může pupeční šňůra utrhnout.

Placenta je měkká a kluzká, když vychází, z jejího porodu už nemějte obavy. Bude to vypadat krvavě a placenta vypadá podobně jako surové maso nebo játra.

Když placenta vyjde, ztráta krve se může mírně zvětšit. Nebojte se, protože je to úplně normální, je to znamení, že placenta se úspěšně oddělila od dělohy.

Můžete si dát do podbřišku na dělohu zmražený pytlík se zeleninou, chlad stáhne cévy a většinou krvácení ustane.

Vaše dítě je stále připojeno k placentě pupečníkem. Pokud máte někoho u sebe, držte dítě v náruči a požádejte, aby umístili placentu do plastového sáčku nebo

kbelíku vedle vás. Pokud jste sama, jen relaxujte, udržujte se v teple a vyčkejte, než dorazí pomoc.

V případě, že začnete masivně krvácet jasnou krví a krvácení nebude mít tendenci ustávat, volejte ihned záchrannou službu, do té doby vám může doprovod silně masírovat dělohu a přiložit na podbřišek něco chladného a vy stimulujte bradavky. Krvácení může být také z poranění nebo z poruchy srážlivosti krve v tomto případě vyhledejte odbornou pomoc.

Většina žen a dětí jsou po porodu naprosto v pořádku. Pokud se však vyskytnou komplikace při porodu placenty nebo budete potřebovat zvláštní péči po narození, volejte vždy záchrannou službu.

Pokud je vaše dítě modré či šedivé, nehýbe se, má potíže s dechem, volejte rychlou záchrannou službu, která vás bude do svého příjezdu slovně navigovat, co máte dělat. Dejte si telefon na hlasitý odposlech.

První pomoc

V případě, že dítě nedýchá nebo si nejste jistá, že dítě dýchá, zahajte dýchání z úst do úst a nosu dítěte současně.

Položte dítě na záda na pevný, rovný povrch, přikryjte jej suchým ručníkem.

Zakryjte ústa a nos svými ústy a dejte mu pět záchranných dechů, kde každý vdech trvá dvě až tři vteřiny. Do miminka vdechněte tolik vzduchu, jaký je objem vašich úst. Zkontrolujte, zda se jeho hrudník pohybuje nahoru a dolů.

Většina dětí reaguje do 30 sekund a poté začne normálně rychle dýchat .

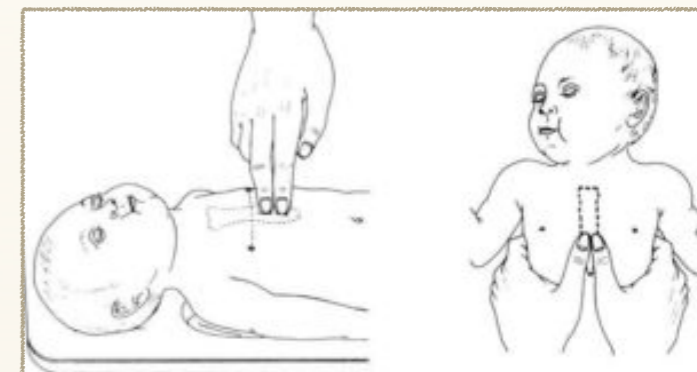
Pokud si stále nejste jisti, že dítě dýchá (normální dechová frekvence novorozence je 40 – 60 dechů za minutu) zahajte komprese hrudníku – masáž srdce.

Uchopte jeho hrud' oběma rukama tak, abyste jste měla palce mírně pod spojnicí bradavek (masáž se provádí v 1/3 hrudní kosti).

Stlačte hrud' rychle a pevně třikrát tak, že se hrud' miminka pohybuje dolů o jednu třetinu průměru hrudníku, což je zhruba 2 – 2,5 cm, pak následuje opět jeden vdech do úst a nosu zároveň.

Frekvence 3:1 – tři stlačení hrudníku, které by měly být ve frekvenci zhruba 120 za minutu následované jedním krátkým vdechnutím.

Opakujte tak dlouho, dokud dítě nezačne dýchat či do příjezdu záchranné služby.



Zahájí-li dítě dechové pohyby, udržujte jej stále v teple!!!

Proč se můžete cítit v šoku?

Nečekaně rychlé narození může být velmi silný a intenzivní zážitek, šok pro vás a pro každého, kdo je s vámi. Rychlý a intenzivní porod může mít hluboký vliv na vaše emoce.

Může se vám vyplavovat stresový hormon adrenalin z nečekané rychlosti porodu. Stres může přetrvávat i několik dní po porodu.

Pokud se cítíte traumatizovaně rychlým narozením dítěte, obraťte se na svou porodní asistentku nebo terapeuta, který vám pomůže tento zážitek zpracovat.

Rady na závěr

Pokud budete muset do porodnice, je možné, že se setkáte s nepochopením. Mějte na paměti, že jste neudělala nic nelegálního, co by zasloužilo odsouzení. V porodnici jste stále zodpovědná za své dítě, nenechte se od něj oddělit, účastněte se všech vyšetření dítěte. Vaše dítě má právo na neustálou přítomnost blízké osoby. Pakliže by jste musela podstoupit po porodu zákrok, např. manuální vybavení placenty, dítě má právo zůstat se svým otcem či doprovodnou osobou.

Další možností poporodní péče, je péče komunitní porodní asistentky, která vás a vaše dítě zkontroluje doma,

udělá test z patičky. Mapu komunitních porodních asistentek naleznete [ZDE](#).

Zavolejte také svému pediatrovi v případě, že do porodnice nepojedete. Ten má zákonem danou povinnost ošetřit dítě mladší 72 hodin!

Praktická rada na závěr, jak vyprat zakrvácené ručníky či prádlo? Zakrvácené prádlo namočte do studené vody a poté předepte žlučovým mýdlem nebo namočte do Vanishe a později vyperte v pračce.

Užívejte si pocitu, že vaše tělo ví, jak porodit.

Zdroj obrázků– <http://mamdite.blog.cz/1312>
www.mamaaja.cz

Zdroj textů– https://en.wikipedia.org/wiki/Umbilical_cord#Physiological_postnatal_occlusion

