

Moje rodina a já, 18. 5. 2017



JAK VYBRAT PORODNICI

Porod je jedním z nejdůležitějších a nejvíce emotivních momentů v životě každé ženy. Většina rodiček tento den vnímá jako neopakovatelný zážitek na celý život. Jak na něj bude vzpomínat a jak bude samotný porod probíhat, závisí velkou měrou na tom, kdo bude o nastávající maminku pečovat a jaké jsou zvyklosti v dané porodnici. Jedním z nejdůležitějších kroků je proto výběr místa porodu.

Moje rodina a já, 18. 5. 2017



Těhotenství

„Při volbě porodnice je potřeba řídit se vlastními představami a přáními. Kvalita, způsob péče a vstřícnost personálu se v jednotlivých zařízeních může lišit. Každá maminka má své touhy a očekává jedinečný prožitek z narození miminka, a proto je nezbytné pro jeho příchod vybrat takové místo, které bude rodiče nejlépe vyhovovat a kde se bude cítit bezpečně,“ říká Pavla Jelínková, vrchní sestra gynekologicko-porodnického a neonatologického oddělení v Nemocnici Mělník, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.

TA NEJLÉPŠÍ PÉČE PRO OBA

Většina nastávajících maminek se nejprve zaměřuje na porodnice, které se nacházejí v blízkosti jejich bydliště. Navštívení internetové stránky daného zdravotnického zařízení, řadu informací a osobních zkušeností již mají od svých kamarádek nebo známých. Nic však nenahradí osobní prohlídka prostředí. Většina porodnic nabízí návštěvy porodních boxů a oddělení šestinedělí. Velmi příjemné bezesporu je, pokud lze prohlídku absolvovat po individuální domluvě, aby nastávající maminku mohl doprovodit i její manžel či partner. Prostorředí porodnice má navozovat příjemné pocity s jistotou a zájemem lékařské péče. „Důležitá je nabídka kvalitní péče nejen

pro rodičku, ale i pro miminko, která dává jistotu, že se žena může s důvěrou obrátit na pracovník porodnice, a to i v případě obav či při možných komplikacích. Budoucí maminky by se proto měly zajímat, zda je součástí vybrané porodnice i jednotka intenzivní novorozenecké péče, jež poskytuje kvalifikovanou péči o děti narozené předčasně. Velmi podstatnou informací je rovněž, jestli se porodnice řídí filozofií přirozeného porodu a jaké je procento porodů vedené císařským řezem,“ vysvětluje Pavla Jelínková.

ZOHLÉDNĚTE VYBAVENÍ I POMŮCKY

Ať už je maminka bez porodního plánu nebo s ním, měla by se zaměřit na to, zda budou její potřeby a přání respektovány. Je-li možná přítomnost partnera po celou dobu porodu, jaké je vybavení porodního boxu či zda je porodní lůžko uzpůsobeno pro úlevové polohy při samotném porodu. Dnes již ve většině zdravotnických zařízení bývají běžnou součástí i pomůcky k relaxaci při porodu, jako jsou například overbaly, žínky, polštáře, masážní válečky a mnohé další. V řadě porodnic uplatňují prostředky alternativního přístupu v porodnictví, ke kterým se řadí mimo jiné třeba aromaterapie či muzikoterapie nebo použí-

vání tzv. úlevových pomůček v průběhu porodu. „Nastávající maminky nemusí využít všechny služby, které porodnice v dnešní době nabízí. Je však dobré vědět, jak široké je spektrum jejich poskytované péče. Důležité je i zájem o zděný porodního boxu, do něhož patří sprcha, toaleta a prostory pro doprovod ženy k porodu, ale také lékařské a přístrojové vybavení k zajištění případného nutného ošetření rodičky a miminka. I na tyto skutečnosti by těhotné měly pamatovat při prohlídce porodnice, aby se mohly i s miminkem cítit bezpečně,“ upozorňuje Pavla Jelínková. Při prohlídce by maminka měla nahlédnout také do pokoje na oddělení šestinedělí a zjistit, jaké možnosti porodnice nabízí pro standardní a nadstandardní péči, popřípadě se rovnou domluvit na preferované variantě.

MALÁ, NEBO VELKÁ PORODNICE?

Jednou z nejčastějších otázek, které si budoucí maminky bezesporu kladou, je, jakou zvolit velikost porodnice. Jestli dát raději přednost malé útlé porodnici poblíž místa bydliště, nebo si vybrat některou z velkých porodnic v krajských městech. „Malé porodnice nabízí více individuální postoj a zájem poskytnout rodičce rodinné zázemí, věnuje se po-



Těhotenství

ci u porodu a následně maximální podpoře kojení. S tím souvisí výhoda těch porodnic, které získaly za podporu kojení prestižní certifikát „Baby Friendly Hospital“. Právě malé nemocnice si velice zakládají na důkladné a individuální

řadě rovněž akce pro maminky, jako je třeba výuka sátkování, bazárůk, cvičení v těhotenství a mnohé další aktivity, které jsou nejen praktické, ale i zábavné,“ vysvětluje Pavla Jelínková.

nabízenou možností, kterou dnes většina dobrých porodnic poskytuje. Je také odběr pupečnické krve s jejím následným uchováním v tkáňové bance pro potřebu dětáčka nebo jeho sourozence.

DBEJTE NA POPORODNÍ PÉČI

První chvíle po narození miminka jsou zcela nenahraditelné. Jakým způsobem tyto okamžiky proběhnou, mohou ovlivnit vztah maminky s dítětem na celý život. V posledních letech je důraz kladen na tzv. bonding, jedná se o nepřetržitý kontakt matky a dítěte v době těsně po porodu a v dalších hodinách i dnech. „Rodička by se měla informovat, jestli je bonding samozřejmostí jak u přirozeného porodu, tak i po císařském řezu. Zda porodnice umožňuje přítomnost tatínka i u porodu císařským řezem a jestli v tomto případě nabízí možnost bondingu s tatínkem, než je císařský řez dokončen. Je-li samozřejmostí, aby se pro novorozence vytkávalo dopředu pupečníku a zda může tatínek následně pupečník přestříhnout,“ vysvětluje Pavla Jelínková.

Dalším přístupem v péči po porodu je tzv. rooming-in, což je společný pobyt maminky s dítětem 24 hodin denně, který dnes bývá již běžnou záležitostí a nabízí ho většina porodnic. V případě, že zdravotní stav maminky nedovoluje se o dětáček postarat, nabízí dobrá porodnice zázemí pro tatínka nebo jiný doprovod, který péči o něj zajišťuje.

PEČLIVĚ ZVAŽUJTE!

Ve nejspolečnické řadě by se těhotná měla informovat i o podmínkách registrace k porodu v různých zdravotnických zařízeních. Je-li možné ji realizovat online, ve kterém týdnu a jakou dokumentaci je nutné mít do registrace poradny připravenou. „V dnešní době je významným benefitem, že moderní komunikační prostředky umožňují maminkám nahlédnout do zájmu porodnic ještě dříve, než ke svému porodu dorazí. Existuje řada dalších možností, jak se osobně seznámit s nabídkou služeb a prostředím porodnice. Nebojte se vaše proto využít. Místo, kde přivítáte vaší miminko, si totiž skutečně můžete vybrat,“ uzavírá Pavla Jelínková.

podpoře při kojení. Odborný personál takto certifikovaných zdravotnických zařízení klade důraz na výuku a pomoc při kojení nejen před porodem, během pobytu v porodnici, ale i v domácí péči po propuštění ženy z porodnice,“ říká Pavla Jelínková.

KURZY POMOHOU S PŘÍPRAVOU

Při výběru porodnice by se měly budoucí maminky zaměřit i na nabídku nadstandardních služeb, které dané zdravotnické zařízení poskytuje. Dobrá porodnice nabízí možnost vlastního výběru porodní asistentky. Ta ženu provází od první návštěvy v porodnici, po celý porod až do konce šestinedělí. V dnešní době je již běžné, že součástí nabídky porodnice jsou předporodní kurzy. U nich by těhotná měla zajímat, jak jsou obsáhlé, zda nabízejí pouze příjemné povídání a prvotní přípravu maminky na porod, nebo i rozšířené programy se cvičením, fyzioterapií či relaxací ve vířivce. „V současnosti patří mezi často vyhledávané také kurzy kojení a péče o miminko v šestinedělí, možnost cvičení s miminkem nebo cvičení maminky po porodu a navíc správné manipulace s rídka poznává nové věci, je dobré informovat se, zda vybraná porodnice po-

TLUMENÍ BOLESTI ANO, ČI NE?

Bolest při porodu je téma, které řeší snad každá těhotná žena. Možnosti a metod jejího tlášení nabízí dnešní medicína celou řadu. Při volbě porodnice tak hraje podstatnou roli také to, jaké prostředky mírnění bolesti dané zdravotnické zařízení využívá. Může se jednat například o epidurální analgezii (tlumení porodních bolestí podáním malé dávky znečítlivující látky a léku proti bolesti do míšních obalů v oblasti bederní páteře), dále pak inhalální analgetikum či podání paracetiválního bloku (místní znečítlivění pro uvolnění porodní branky). „Každá žena vnímá a prožívá bolest jinak, stejně tak účinnost jednotlivých metod může být individuální. Některé maminky o tlumení bolesti nestojí, ale rovněž se stává, že když se pak s ní setkají, mění názor. Není možné totiž předem říci, jak bude porod probíhat. Podstatné je, aby rodičky měly veškeré potřebné informace o všech možnostech a mohly si tak zvolit vhodný bolest tlášení prostředek. Samozřejmě jich nemusí využít, ale je nezbytné, aby vybranou metodu daná porodnice nabízela. S volbou nejhodnějšího přístupu budoucím maminkám pomůže porodnicí daného zdravotnického zařízení, říká Pavla Jelínková. Další