



***PRAVIDLA PRO ZDRAVÝ
A BEZPEČNÝ POROD***

***SO KAMPEL TE KEREL KAJ TE O
LOČHIBEN AVEL SASTO THE BEZPEČNO***

INFORMACE PRO VOLBU ZDRAVOTNICKÉ PÉČE

ÚVOD

Za posledních více než dvacet let se naše společnost velmi výrazně proměnila, vyspěla. I zdravotnictví se změnilo k lepšímu. Máme na výběr různé varianty péče v těhotenství, během porodu i po porodu. Smíme si ji svobodně vybírat. Nevězíme ale příliš pevně v rutíně, která nás dřív tolik provázela? Umíme si skutečně vybrat a zvolit péči, která je pro nás a naše děti nejlepší?

Perdal buter sar biš berš pes o ľudos igen but prekerďa, barardīľa avri. The o zdravotníctvo ačhīľa feder. Šaj peske kidas avri, sar pal amende bajinena perdal o khabņipen, perdal o ločhiben the pal o ločhiben. Šaj peske kidas avri slobodnones.

Džanas čačes te kidel peske avri, sar bajinen pal amende? Džanas te kerel oda avka, sar hin jekhfeder vaš amenge the amare čhavenge?

Zdravotnictví je obor, který se velmi rychle vyvíjí a mnohá doporučení se mění, což platí i pro porodnictví. Tento text vznikl zejména jako podpora komunikace mezi matkami a zdravotníky v porodnici a hlavně jako povzbuzení pro všechny ženy, aby vnímaly své těhotenství a porod jako radost a dar a nebály se svobodného výběru a rozhodování!

Veškerá zdravotní péče během těhotenství je služba pro vás a vaše dítě.

Nejste povinna absolvovat nic, co by vám nevyhovovalo. Každý zákrok, který vám zdravotníci nabídnou, by vám měl srozumitelně vysvětlit. Pak teprve se můžete v klidu rozhodnout, zda ho podstoupíte či zdvořile odmítnete.

Pokud nemáte k rozhodování dosta-

tek informací, nebojte se ptát dál!

Tento text vám přináší přehled pravidel pro zdravý a bezpečný porod a pomůže vám v rozhodování, jak by se mohlo narodit vaše dítě.

Přejeme vám poklidné těhotenství a radost z miminka!

O zdravotníctvo hin o džaniben, savo džal igen sig anglal u but dophenibena pes prekeren, tiš o porodníctvo. Ada pisiben ačhīľa vaš feder komunikacija maškar o daja the o zdravotníka andre porodníca the jekhbuter kaj te del zor andre savore džuvľa, kaj jon te ačhalon, hoj o khabņipen the o ločhiben – oda e radostľa the o daros, u te na daran te kidel avri u rozginel peske slobodnones! Savoro, so pes kerel pašal tumende perdal o khabņipen, hin ča vaš tumenge the tumare čhavorenge.

Na mušinen te kerel nič, so bi na kamenas. Savore zakroki, so tumenge o zdravotníka ponukņinen, mušinen tumenge lačhes te rozvakerel. Ča avka šaj tumen spokojnones peske te rozginel, či muken te kerel oda zakrokos abo šaj šukares odphe-nen hoj na.

Te na aven tumen but informaci, kaj te rozginen peske lačhes, ma daran te phučel dureder!

Ada pisiben anel tumenge o predikhiben, so kempel te kerel, kaj te o ločhiben avel sasto the bezpečno, u pomožinela tumenge, sar peske rozginel, sar šaj den pro svetos tumaro čhavoro.

Vinšinas tumenge spokojno khabņipen the e radostľa andr'o čhavoro!

Zdravé těhotenství O SASTO Khabņipen

Těhotenství není nemoc, je ale dobré jeho průběh sledovat a docházet do těhotenské poradny. Pokud vaše těhotenství probíhá normálně a jste zdravá, můžete si vybrat péči gynekologa či gynekoložky nebo porodní asistentky. Z odborného hlediska není nutné absolvovat při každé kontrole vyšetření ultrazvukem ani vnitřní vyšetření. Základní prenatalní péče, vhodná pro každou zdravou ženu, sestává z kontroly hmotnosti, tlaku krve, vyšetření ranní moči a měření a pohmatu břicha, sledování, zda se u ženy neobjeví otoky. Rozhodně doporučujeme v těhotenství nekouřit ani nepít alkohol, nebo to alespoň co nejvíce omezit. Alkohol je pro dítě daleko škodlivější než drogy a cigarety (i když ty samozřejmě škodí také).

Už před porodem je vhodné najít si pro dítě pediatra či pediatričku, kam budete chodit s dítětem na preventivní prohlídky.

Chcete:

- aby se Vám narodilo zdravé dítě s dobrou porodní hmotností?
- aby se Vaše dítě zdravě vyvíjelo tělesně i duševně?
- aby se mu dařilo ve škole?
- aby méně stonalo?

V období těhotenství a kojení nekuřte ani nepijte alkohol! I malé množství alkoholu může při častém užívání nenávratně poškodit mozek dítěte a způsobit mentální a tělesné postižení.

POROD SE ROZBĚHNE SÁM O LOČHIBEN AČHEL KORKORO PESTAR

Nejlepší prevencí komplikací je přirozený začátek porodu. Pokud vám lékař či lékařka navrhnou umělé vyvolání porodu, ptejte se na důvody. Vyvolání porodu je velký zásah a mělo by mít vždy své opodstatnění. Uměle vyvolaný porod v době, kdy na něj matka dosud není připravena, často končí cisařským řezem. Bývá výrazně bolestivější a bolesti se hůře zvládají. Ideální je počkat, až dítě samo porod zahájí. Termín porodu není jen vypočtené datum, zdravé narozené dítě se může narodit kdykoliv dva týdny před tímto datem nebo po něm, to vše je termín porodu.

PODPORA A DOPROVOD DO PORODNICE O ZAAČHIBEN THE O ODLIDŽALI- PEN ANDRE PORODNICA

Je příjemné, když vás do nemocnice někdo doprovodí a zůstane s vámi po celou dobu porodu. Může to být jakákoliv blízká osoba, kterou si vyberete a která bude ochotna vás tímto způsobem podpořit – matka, sestra, teta, kamarádka nebo váš partner.

Podobnou službu nabízejí i profesionální pomocnice – duly. Jejich péče není hrazena zdravotními pojišťovnami.

POROD PROBÍHÁ NORMÁLNĚ O LOČHIBEN DŽAL NORMALNONES

Pokud porod od samého začátku probíhá normálně, není nutné ani bezpečně do jeho průběhu zasahovat. Jde o nor-

mální, fyziologický proces, jako je například dýchání a trávení – jen pokud se objeví nějaké potíže, je potřeba zasáhnout (léky, nějaký zákrok). Pokud vám v porodnici něco nevyhovuje nebo vadí, vysvětlete to zdravotníkům. Pro dobrý průběh porodu je důležité, abyste se dobře cítila.

„Když jsem si při porodu lehla, hrozně mě bolela záda. Vysvětlila jsem to porodní asistentce a lékařce a zeptala se, zda bych mohla родit v jiné poloze. Nakonec jsem dceru porodila ve dřepu, to bylo příjemné.“

Denisa

„Kana paš o ločhiben pašil'om, igen man dukhalas o dumo. Rozvakerdom oda la porodna asistentkake u phučl'om či šaj dav pro svetos avresar. Pr'o agor diňom mira čha pro svetos bešindos pro pindre u oda sas lačho.“

E Denisa

Nebojte se na cokoliv se zdravotníků zeptat. Než budete souhlasit s jakýmkoliv zákrokem, požádejte o vysvětlení. Pomůže Vám jednoduché pravidlo tří otázek: u každého zákroku se zeptejte, k čemu je dobrý, jaké může naopak přinést komplikace a co se stane, když nebude proveden vůbec. Teprve v okamžiku, kdy znáte odpověď na tyto tři otázky, se můžete informovaně rozhodnout. Pokud nejste přesvědčena o přínosu zákroku, nebojte se ho odmítnout. Ošetřující lékař či lékařka Vás v takovém případě poučí o případných rizicích a sepíše o tom zprávu, tzv. negativní revers.

I v případě, že se zákrokem souhlasíte, mají zdravotníci povinnost poučit Vás o jeho rizicích.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby do průběhu porodu a následujícího vztahu matky a dítěte bylo zasahováno jen v případě zjištěných komplikací.



WHO: Péče v průběhu normálního porodu

Podle zákona 20/1966 o péči o zdraví lidu se vyšetřovací a léčebné výkony provádějí zásadně se souhlasem nemocného.

BOLEST UTIŠUJEME JEN PŘIROZENĚ E DUKH CICHĽARAS ČA PRIROZENONES

Porodní bolesti pociťuje většina žen. Epidurální analgezie („epidurál“) a jiné chemické prostředky mají vždy svá negativa v podobě vedlejších účinků. Určité množství chemických látek se

dostává přes placentu k dítěti a to ho může ovlivňovat. Během normálního porodu jsou bolesti zvládnutelné, navíc existuje mnoho přirozených metod bez vedlejších účinků, kterými můžeme bolest tlumit, například:

svobodná možnost pohybu během porodu

teplá koupel nebo sprcha

masáže, doteky, hypnóza, aromaterapie, hudba

láskyplná podpora doprovázející osoby (partnera, matky, kamarádky, dule). Pomoci může i nějaká příjemná představa.

„Bolest u porodu mě opravdu zmáhala – nevěděla jsem, že to může tak bolet! Nejvíc mi pomáhalo, když jsem si začala představovat, že naši holčičku už brzy uvidím a vezmu do náruče. Bolest jsem pak skoro nevnímala.“

Marika

„E dukh paš o ločhiben man ča-čes chalas – na džan'om hoj šaj avka dukhal! Jekhfeder mange pomožinelas kana mange predstavinas hoj amara čhajora sig dikhava u lava andre angal'i. E dukh pašis maj na šunavas.“

E Marika

MATKA A DÍTĚ JSOU POŘÁD SPOLU E DAJ LE ČHAVOREHA HINE FURT JEKHETANE

Narození miminka přináší obrovskou radost. Po narození je nejlepší položit nahé, osušené dítě na nahou hrud' matky. Důležité je i teplo, takže je dobré teplo se zabalit. Přikládání k prsu a sání pomáhá porození placenty. Zdravé miminko by mělo být v prvních dnech neustále s Vámi – lépe se naučíte o něj pečovat, rychleji se rozběhne kojení a chráníte ho tím před infekcemi. Děti v náručí matek také méně pláčejí, snadněji se ukonejší, lépe spí. Možná Vám bude doporučeno, abyste na noc své dítě odevzdala

sestrám na novorozenecké oddělení, abyste si odpočinula. Podle některých výzkumů ale matky, které mají své děti přes noc u sebe, spí klidněji.

Pokud z nějakého důvodu (většinou zdravotního) nemůže pečovat o dítě matka, měla by ji zastoupit jiná blízká osoba (babička dítěte, otec, kamarádka apod.).

Pokud máte v rodině nějaké zvyky, spojené s narozením dítěte, samozřejmě je můžete praktikovat podle situace i v porodnici. Jediným kritériem by zde měl být zájem a zdraví dítěte.

„V dětství jsem pomáhala s péčí o své dva malé bratry. Svě miminko si přeju koupat tak, jak mě to tehdy učila moje maminka.“

Kateřina

„Kana somas cikñori, pomožinavas te bajinel pal mire duj cikne phrala. Kamav te nand'arel mire čhavores avka sar mange sikhavelas miri dajori.“

E Kateřina

ODCHOD DOMU PODLE POTŘEBY DŽAN KHERE KANA TUMENGE KAMPEL

Pokud si přejete odejít domů dříve, než je v porodnici zvykem, můžete. Podmínkou je jen dobrý zdravotní stav dítěte i Vás. Sdělte své rozhodnutí zdravotníkům, požádejte o sepsání tzv. negativního reversu.

Dítě si můžete vzít domů bez ohledu na rodinnou situaci nebo bytové podmínky - nikdo jiný se neumí lépe postarat o Vaše dítě než Vy. Je mu nejlíp s Vámi.

„V době porodu byly mé starší dcerce dva roky a ještě jsem ji kojila. Potřebovala mě každý den, a tak jsem se rozhodla odejít z porodnice s mimínkem už druhý den po porodu. Podepsala jsem potvrzení, že odcházím na vlastní žádost a manžel si pro nás přijel. Všechna důležitá vyšetření pak miminku provedla obvodní pediatřička.“

Anna

„Tel o ločhiben sas mira phuredera čhake duj berš u mek la dasvas čuči. Joj man kampilas sako d'ives u vaš oda mange rozgind'om te džal het andal e porodñica le čhavoreha imar dujto d'ives pal o ločhiben. Podirind'om o pa'ado lil, hoj džav het pro peskero mangipen u o rom av'la pal amende. Savore bare predikhibena ker'da le ciknoreske e čhavoreskeri doktorka.“

E Anna

PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY SAR KEREL PAŠAL TUMENDE E PORODNO ASISTENTKA

Porodní asistentka je nevhodnější pečovatelskou osobou o ženy a děti během těhotenství, při porodu i po porodu. Setkáte se s nimi v těhotenské poradně a v porodnici, můžete si ji objednat i domů. Například v případě dřívějšího odchodu z porodnice Vám může pomoci s mnohými běžnými poporodními problémy jako třeba pomalé zavinování dělohy, poporodní poranění, počáteční problémy s kojením a péčí o miminko apod.. Její péče není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, hraď jí rodiče.

KOJENÍ O CICIŇIBEN

Kojení je ta nejpřirozenější, nejzdravější, nejlevnější – prostě ideální potrava pro Vaše dítě. Jen velmi výjimečně se kojení nezdaří, ale kojící žena potřebuje

podporu. O pravidla úspěšného kojení a správnou techniku se zajímejte už v těhotenství.

Základní pravidla: dítě přiložíme k prsu a necháme ho sát hned po porodu, nejpozději do půl hodiny. Kojíme ho tak často, jak si samo přeje (děti se mateřským mlékem obvykle nepřejídají). Světová zdravotnická organizace doporučuje během prvních šesti měsíců dítě jen kojit, nepřidávat ani čaj či vodu, potom s příkrmy kojit nejlépe do dvou let.

Pokud žena nemenstruuje a kojí s přestávkami menšími než 6 hodin, funguje v prvních šesti měsících kojení jako poměrně spolehlivá antikoncepce. Opět platí doporučení nekouřit – jen zdravé a silné dítě si poradí s běžnými infekcemi. Chcete-li mít zdravé a spokojené miminko, nekuřte (anebo aspoň kouření velmi omezte) a vynechte alkohol.

Kojené děti jsou podle výzkumů zdravější, spokojenější a dokonce inteligentnější. Ženy kojení chrání před rakovinou prsu a vaječníků, kojení navíc pomáhá vrátit se ke štíhlé postavě.

I dvojčata je možné úspěšně odkojit.

Při potížích s kojením, ubýváním mléka apod. se můžete poradit například na Horké lince kojení 261 082 424.

KDYŽ SE VŠE NEDAŘÍ JAK BY MĚLO KANA NA DŽAL SAVORO AVKA SAR BI KAMPILAS NEDONOŠENÉ DÍTĚ O NADOHORDINDO ČHAVORO

Některé děti se z různých příčin narodí předčasně. V takovém případě potřebuje každé dítě speciální péči a pravděpodobně bude muset zůstat nějaký čas v nemocnici. V ideálním případě zůstává

matka s dítětem, případně ho co nejčastěji navštěvuje.

Pokud musí Vaše dítě zůstat ze zdravotních důvodů v nemocnici, snažte se zůstat s ním nebo s ním být co nejčastěji. Miminko kojte nebo krmte odstříkaným mlékem. Je-li Vaše miminko extrémně nedonošené a kojit ho zatím není možné, pravidelně odstříkávejte mateřské mléko, pomůže Vám to zahájit kojení později. Zapojte do pomoci celou rodinu – například pokud kojíte starší dítě, může Vám ho někdo na kojení vozit, můžete se u miminka v nemocnici střídát apod.

Pokud se Vám narodí miminko předčasně, důležité informace najdete u občanského sdružení Nedoklubko.

PROBLÉMY S PÉČÍ O DÍTĚ KANA NA DŽAL LAČES TE KEREL PAŠAL ČHAVORESTE

Malé miminko bude nejlépe prospívat v náručí matky. I pro větší dítě je nejlepší, když může vyrůstat v rodině nebo s matkou. Pokud byste o něj z nějakého důvodu nemohla pečovat vy, může vás zastoupit někdo z širší rodiny (babička, sestra, i muži se mohou dobře postarat o děti). Ústavní výchova je velmi nouzové řešení, i krátkodobý pobyt v ústavu může ohrozit zdravý vývoj dítěte! Potřebujete-li pomoci s komunikací s úřady či hrozí-li Vašemu dítěti odebrání z rodiny z jakéhokoli důvodu, můžete se obrátit na občanské sdružení STŘEP (kontakty na zadní straně letáčku).

Autorka textu:
Petra Sovová
Hnutí za aktivní mateřství
(autorka je spoluzakladatelkou
Hnutí za aktivní mateřství
a matkou sedmi dětí)

Hnutí za aktivní mateřství

Usiluje o to, aby bylo zdraví, bezpečí a radost z porodu v českých porodnicích samozřejmostí. Kamel, kaj te aven o sastipen, savoro bije dar the e radost'a le lochibnastar andro čechilke porodnici o sakod'ivesutno maro. Pořádá vzdělávací akce pro rodiče a zdravotníky. Kerel o edukačne akciji vaš o daja dađa the o zdravotníka. Přináší nové pohledy a nejčerstvější vědecké informace. Anel neve dikhibena th'o jekhneveder vjedecka informaciji.

Kontakty / O kontakti:

www.iham.cz
www.respektkporodu.cz
www.normalniporod.cz
www.porodniplan.cz
www.rodina.cz

www.ferovanemocnice.cz
Liga lidských práv

Laktační liga (organizace na podporu kojení) www.kojeni.cz
261 082 424 (v provozu pracovní dny od 9 do 14 hodin)
- poradny na podporu kojení fungují i v některých porodnicích,
ptejte se ve vašem regionu

Liga La Leche www.rodina.cz/LLL

Nedoklubko – sdružení rodičů a přátel nedonošených dětí
www.nedoklubko.cz 608 560 570

STŘEP - Středisko pomoci dětem a rodinám www.strep.cz
224 224 361 (střediska v Praze, v Berouně a Kladně)

duly:
Česká asociace dul www.duly.cz
České duly www.mojedula.cz

porodní asistentky:
UNIPA Unie porodních asistentek www.unipa.cz
Česká asociace porodních asistentek www.ckpa.cz



Vznik této
publikace byl
financován z
grantu SCVF