

Čekáte miminko? Deset otázek, na které se můžete zeptat

Už jste se rozhodla, kde chcete své dítě přivést na svět?

Záleží na vás!

Nejprve byste měla zjistit co nejvíc o tom, jaké máte možnosti. Existuje mnoho rozdílných způsobů, jak pečovat o matku a její miminko během porodu.

Porodní péče příznivější a zdravější pro matky a děti se nazývá „matce přátelská“ („mother-friendly“). Některá rodná místa jsou více matce přátelská než jiná.

Skupina odborníků na porodní péči přinesla seznam 10 věcí, o které je třeba se zajímat a na které se ptát. Lékařský výzkum je všechny podporuje. Splňovat oněch deset bodů je také nejlepší způsob jak být matce přátelský.

Při rozhodování o tom, kde a jak se dítě narodí, si pravděpodobně budete vybírat z následujících možností:

- porodní centrum
- nemocnice
- porod v domácnosti s kvalifikovaným doprovodem

Níže je uvedeno, co máte v souvislosti s porodem očekávat a na co se ptát. Rozhodně se snažte zjistit, jaký postoj zaujímají k následujícím deseti bodům lidé, kteří by o vás a o vaše dítě měli pečovat. Abyste se dozvěděla co nejvíc, můžete jim položit tyto otázky:

1. Zeptejte se: „Kdo se mnou během celého porodu může být?“

Matce přátelská porodní centra, nemocnice a kvalifikovaný doprovod domácího porodu nechají rodičku, aby se sama rozhodla, koho chce během porodu u sebe mít. Může to být otec dítěte, partner, děti, další členové rodiny nebo přátelé.

Rodičce také umožní, aby ji doprovázela osoba speciálně připravená ženě při porodu pomáhat a povzbuzovat ji. Říká se jí dula nebo podpůrná osoba. Při porodu rodičku nikdy nenechává o samotě. Povzbuzuje ji, těší a pomáhá jí porozumět tomu, co se s ní děje.

Součástí týmu jsou porodní asistentky, které rodičku, pokud je to její přání, mohou při porodu doprovázet.

2. Zeptejte se: „Co se u vás během normálního porodu děje?“

Poskytovatelé matce přátelské péče vám řeknou, jak přistupují ke všem částem porodního procesu. Například jak často ženám podávají léky, aby porod urychlili, nebo zda umožňují, aby porod proběhl ve svém vlastním přirozeném časovém rozpětí.

Také vám řeknou, jak často provádějí určité úkony. Budou mít k dispozici například záznamy o procentech císařských řezů, které provádějí ročně. Pokud by procento bylo

příliš vysoké, můžete zvážit, zda nebudete raději chtít родit jinde nebo s jiným lékařem či porodní asistentkou.

Doporučujeme vám ověřit si následující údaje:

- Vyvolávat nebo urychlovat porod pomocí oxytocinu (léku) by se nemělo více než každé desáté ženě (10%).
- Epiziotomie (nastřížení hráze) by neměla být prováděna více než jedné z pěti žen (20%). Zdravotníci by měli usilovat o snížení tohoto procenta. (Při epiziotomii je otvor pochvy pro porod zvětšen nastřížením. Většinou to není nutné.)
- V běžné nemocnici by neměli císařský řez provádět více než každé desáté ženě (10%). V nemocnicích, kde poskytují péči mnoha matkám a dětem s vysokým rizikem, by podíl císařských řezů neměl být vyšší než 15%.

Císařský řez je těžká operace, při níž lékař matce provede řez břišní stěnou do dělohy a otvorem vyjme dítě ven. Ženy po císařském řezu v budoucnu mohou často родit normálně. Hledejte rodná místa, kde alespoň 6 žen z 10 (60%) po prodělaném císařském řezu další děti porodí přirozenou cestou.

3. Zeptejte se: „Jak se u vás mohou projevovat kulturní a náboženské rozdíly“

Lidé v matce přátelských nemocnicích a porodních centrech a matce přátelský kvalifikovaný doprovod domácího porodu jsou citliví ke kulturnímu zázemí každé ženy. Vědí, že matky a rodiny mají rozdílné hodnoty, zvyky a přesvědčení.

Někdo může například uznávat zvyklost, že při porodu mohou být přítomny pouze ženy. Nebo je pro vás důležité, aby byl po porodu vykonán určitý náboženský rituál. Takových věcí, které pro někoho mohou mít velký význam, je mnoho. V místě s lidmi matce přátelskými vás podpoří, abyste dělala to, co chcete. Před začátkem porodu řekněte lékaři a porodní asistentce, jaká máte zvláštní přání.

4. Zeptejte se : „Mohu při porodu chodit a jinak se pohybovat? Jaké polohy doporučujete pro vlastní narození dítěte?“

V matce přátelských místech v první porodní době můžete po libosti chodit a pohybovat se. Během celého porodu můžete volit polohy, které jsou pro vás nejvhodnější a nejpohodlnější. (Pro určitou polohu může existovat zdravotní důvod.) V matce přátelských místech při porodu žena nebývá téměř nikdy ukládána na záda s nohama zdviženýma do třmenů.

5. Zeptejte se: „Jak v případě potřeby zajišťujete propojení a spolupráci mezi jednotlivými osobami a organizacemi, které ženě poskytují péči?“

Zeptejte se, jestli vás váš lékař nebo porodní asistentka mohou doprovázet, pokud byste se během porodu musela přesouvat na jiné místo. Zjistěte, jestli vám mohou pomoci vyhledat osoby nebo organizace poskytující pomoc před porodem a po něm.

V matce přátelských místech lidé, kteří o vás pečují, vzájemně udržují kontakt a hovoří o vás. Pomohou vám v místě bydliště vyhledat osoby nebo organizace, které vám mohou být užitečné. Mohou vám například doporučit někoho, kdo by vám poradil s kojením.

6. Zeptejte se: „Jaké úkony ženě při porodu obvykle provádíte?“

Odborníci říkají, že některé způsoby porodní péče jsou pro ženu a dítě lepší a zdravější. Lékařský výzkum ukazuje, které metody péče to jsou. Zařízení matce přátelská používají pouze ty metody, o kterých bylo vědecky prokázáno, že jsou nejlepší.

Někdy porodní centra, nemocnice a kvalifikovaný doprovod domácího porodu užívají metody, které nebyly potvrzeny jako nejvhodnější pro matku a dítě. Výzkumy například ukázaly, že obvykle není užitečné protřžení vaku blan (plodových obalů, vaku s plodovou vodou).

Zde je seznam úkonů, na které vám doporučujeme se zeptat. Nepomáhají a mohou uškodit zdravým matkám a dětem. Nebylo prokázáno, že by byly pro matku a dítě nejlepší, a nejsou matce přátelské.

- Srdeční tep dítěte by neměl být sledován nepřetržitě pomocí přístroje (zvaného elektronický fetální monitor). Je lepší, aby namísto toho zdravotní sestra nebo porodní asistentka srdce dítěte občas kontrolovala poslechem.
- V rané fázi porodu by neměl být protřžen vak blan.
- Neměla by být používána infuze (podávání tekutin pomocí jehly zavedené do žíly).
- Neměli by vám říkat, že při porodu nesmíte jíst nebo pít.
- Neměli by vás oholit.
- Neměli by vám dát klyzma.

Porodní centrum, nemocnice nebo kvalifikovaný doprovod porodu v domácnosti, které tyto úkony provádějí většinou matek, nejsou matkám přátelské. Nezapomeňte, že se tyto úkony nemají dělat bez zvláštního zdravotního důvodu.

7. Zeptejte se: „Jak matkám pomáháte, aby se cítily co nejlépe? Jak jim pomáháte snášet porodní bolesti kromě použití léků?“

Ošetřující osoby by měly vědět, jak vám pomoci procházet porodem. Měly by znát způsoby, jak se vyrovnávat s bolestí bez použití léků. Měly by vám doporučit „úlevové prostředky“, jako například změnu polohy, relaxaci v teplé lázni, masáž nebo poslech hudby.

Úlevové prostředky vám pomohou snáze se s porodem vyrovnat a pocítit více vlády nad probíhajícím procesem. Ošetřující osoby se vás nebudou snažit přesvědčit, abyste si vzala léky proti bolesti, ledaže byste je potřebovala v souvislosti se zvláštním zdravotním problémem. Všechny léky působí na miminko.

8. Zeptejte se: „Co když se miminko narodí brzy nebo má nějaké problémy?“

V matce přátelských místech budou matku i její rodinu povzbuzovat, aby se miminka co nejvíc dotýkala, chovala ho a pečovala o něj. Matku podpoří v kojení. Takové podpory se matce a rodině dostane, i kdyby se miminko narodilo brzy nebo mělo po narození nějaký zdravotní problém. (Může se však vyskytnout zvláštní zdravotní důvod, kvůli němuž matka nemůže miminko chovat nebo o něj pečovat.)

9. Zeptejte se: „Provádíte novorozěným chlapcům obřízku?“

Lékařský výzkum nesvědčí o tom, že by se malým chlapcům měla provádět obřízka. Je bolestivá a riskantní. Matce přátelská místa od tohoto úkonu odrazují, s výjimkou náboženských důvodů.

10. Zeptejte se: „Jak pomáháte matkám, které chtějí kojit?“

Světová zdravotnická organizace (WHO) vypracovala seznam způsobů, jak porodní služby podporují kojení:

- Všechny těhotné ženy seznámí s důvody pro kojení a s jeho technikou.
- Pomohou vám začít kojit během první hodiny po narození dítěte
- Ukáží vám jak kojit. Předvedou vám také, jak zajistit, abyste měla mléko, i kdybyste se od miminka musela vzdalovat kvůli práci nebo jiným důvodům.
- Novorozenci mají dostávat pouze mateřské mléko. (Může se však vyskytnout zdravotní důvod, kvůli kterému ho nemohou dostat hned.)
- Podporují vás, abyste miminko měla u sebe 24 hodin denně. To se nazývá „rooming-in“.
- Povzbuzují vás, abyste miminko kojila, kdykoliv má zájem, spíše než v závislosti na čase.
- Kojeným dětem nemají dávat šidítka (dudlíky).
- Doporučí vám, abyste se spojila se skupinou kojících matek. Řeknou vám, jak kontaktovat takovou skupinu ve vašem okolí.
- Mají písemně vypracované instrukce o kojení. Všichni zaměstnanci je znají a aplikují.
- Školí své zaměstnance, aby tyto body mohli naplňovat.

CIMS povoluje a doporučuje šíření své iniciativy s uvedením jejího zdroje:

Copyright 1996: Coalition for Improving Maternity Services (CIMS) National Office, POB 2346, Ponte Vedra Beach, FL 32004, (904) 285-1613, fax: (904) 285-2120, e-mail: info@motherfriendly.org

www.motherfriendly.org

Z angličtiny přeložila Vlasta Jirásková, 2000