

více info  
najdete na  
maminka.  
cz

# Porodnice

## Která je ta NEJ?

Vybíráte porodnici? Zapomeňte na webové stránky s povrchními informacemi. Stanovte si priority a připravte se na pár výletů s prohlídkou a štosem otázek.

\* PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

✿ Ta vaše nej porodnice může být i na druhém konci republiky. Dejte si při výběru načas.

**M**ísto, kde se vaše dítě poprvé nadechne a zakřičí na svět. Mělo by být bezpečné a měla byste se tu cítit dobře. Rodíte přece jen párkrát za život a není to vždy procházka růžovou zahradou. Vaše pocity, přístup personálu, vybavení – to všechno bude hrát roli v průběhu porodu i následném sžívání se s miminkem.

### CO PORODNICE, TO ORIGINAL

\* **PŘÍBĚH PRVNÍ:** Obličej s věcnou otázkou „Co si přejete?“, když zazvoníte v porodnici o půlnoci s viditelnou kontrakcí a taškami v rukou. Ostrá světla, tatínka nechte na chodbě, musíme teď sepsat papíry. Jaké jsou intervaly mezi kontrakcemi? Tady si lehněte, ano, bolí to, to se bude ještě stupňovat, ale teď musíme natočit miminko. Zpovzdálí slyšíte další rodící ženy.

\* **PŘÍBĚH DRUHÝ:** Úsměv mezi dveřmi. „Tak už si jedete pro to své miminko? Pojdte dál.“ Klidné prostředí. Otázky zkusíme vždycky, až prodýcháte kontrakci. Teď asi přichází, počkám a vy se v klidu soustředte. Tatínku, pojdte taky dál. Pomůžu vám s taškami. S monitorem se můžete volně pohybovat, vyhovuje vám to takhle? Dvakrát realita českých porodnic. Pro některé z nás je zásadní přístup. Pro jiné špičkové vybavení pro případ, že by s miminkem nebo s námi nebylo něco v pořádku. Jedna chceme někam, kde nám hned ve dveřích nabídnou epidurál, protože se bojíme bolesti. Další přečetla spoustu knih a své miminko chce přivést na svět co nejpřirozeněji. Každá jsme jiná – a všechny se musíme nějak vpsávat do českých porodnic (pokud v nich chceme родit). Jak vybrat tu svou?

### KILOMETRY NEŘEŠTE!

Kamarádka říkala, že byla ve vaší okresní nemocnici celkem spokojená

a koneckonců „jsi tam jen na tři dny, to vydržíš“. Zkuste to jinak. Porod jako ve filmu, kdy žena dvakrát vzdychne a nestihne ani dojet do porodnice, se týká minima žen. Dula Jitka Čejková říká: „I do padesáti kilometrů vzdálené porodnice se dá obvykle bez problémů dojet a porod stihnout.“

A jestli děláte kolečko v mapě, klidně se rozmáchněte. Ta vaše NEJ porodnice může být klidně na druhém konci republiky.

„Ve své době jezdila spousta žen rodit do Vrchlabí a řešily to jednoduše. Pro pár dní v termínu porodu si tu zajistily bydlení v penzionu,“ uvádí Jitka Čejková. „I klientky z Prahy rodí třeba ve 400 km vzdáleném Krnově. A vyplatí se jim to kvůli prostředí a péči.“

### WEB JEN PRO ZÁKLADNÍ INFORMACE

Sedáte k počítači a chcete se dozvědět co nejvíce? Webové stránky hlásají vstřícnost, podporu kojení a možnost čehokoli, co si budete u porodu přát. Diskusní fóra překypují na jedné straně chválou a nadšením, na druhé nejotřesnějšími vzpomínkami a větami typu „tady nás skoro zabili“. Co s tím? Jasně vám dá dula nebo porodní asistentka.

„Ideální je domluvit si schůzku s někým, kdo ve vybraných porodnicích doprovází k porodům,“ radí Jitka Čejková. „Za investici pár set korun to stojí a žena získá objektivní informace a rady. Webové stránky bych využila spíš k doplnění názoru a ke zjištění, kdy se v dané porodnici konají předporodní kurzy nebo návštěvní dny.“

### BABY FRIENDLY? JAK KDE

„Vybírala jsem porodnici podle ocenění baby friendly,“ vzpomíná Renata na svůj porod. „Těšila jsem se na děťátko na hrudi hned po porodu, které se samo přisaje. I na to, že mi tu pomohou s kojením, u prvního syna jsem totiž měla problémy. Realita mě zaskočila. Kdybych se neozvala, miminko hned odnesli. A kojení? Striktní nařízení kojit každé tři hodiny, předtím i potom vážit. Hladovým dětem se tu dával dudlík,“ vypráví svoje zkušenosti. ►

INZERCE 269629/13

inzerce



\* **ZUZANA Č.:** Všude měli plno, tak na mě zbyla jediná :-). Na gynekologii to šlo, ale pak na dětském oddělení hrůza. Sestry byly protivné a jedna z nich ještě horší. Pak když jsem odcházela a ze slušnosti se šla rozloučit, přišla jen jedna a ostatní tam seděly a dělaly jako by mě neviděly. Bylo to v Praze a nebudu psát kde. Chtěla jsem u Apolináře a měla bych to kousek, ale tam bohužel měli v termínu porodu plno a v jiných taky.

\* **PETROMILA M.:** Vybírala jsem podle vzdálenosti od domova. A aby mohl být manžel u porodu. Nic víc jsem nepotřebovala... :-)

\* **MON LE.:** U dcery jsem vybírala nejbližší domovu a u dvojčat podle toho, ve které nejbližší nemocnici měli JIP pro předčasně narozená miminka, kdyby miminka potřebovala speciální péči.

\* **KATEŘINA V.:** Vzdálenost od domova, recenze, názory ostatních rodiček, pak osobní návštěva. Roli ještě hrála velikost porodnice, po kolika jsou pokoje, přístup k porodu, jestli vás nechají porodit jak chcete, pomoc s kojením atd. Rodila jsem v Ivančicích a neměla bych.

\* **ZDENKA M.:** U nás je „nepopulární“ nemocnice v Mostě. Mně tam absolutně nic nechybělo, i druhé se narodí v Mostě. Asi je to co člověk, to názor. Za mě ale super!



## Vždycky se vyplatí studovat dopředu a získat co nejvíc informací. Pak vás nic nezaskočí.

Ani sebelepší certifikát nebo ocenění vám nezajistí, že si porod a následné první dny se svým miminkem užijete a budete na ně ráda vzpomínat. Už proto se vyplatí studovat dopředu a získat co nejvíce informací. Kupte si knihy, sledujte dokumenty, vše proberte s doulou nebo porodní asistentkou. Nic kolem porodu a následné péče o dítě by vás nemělo překvapit nebo zaskočit. Proč? „Nastávající mamince dodají informace sebedůvěrou ustát své zdravé požadavky a trvat na nich,“ dodává Jitka Čejková. „To je možné, i když narazíme na méně příjemný personál, i když tam je pak komunikace obtížnější.“

### SEPIŠTE OTÁZKY

Může pro vás být zásadní, jestli jsou na oddělení šestinedělí sprchy v pokojích – to

uvidíte na první pohled při návštěvě. Nebo si přejete podporu bondingu a dotepání pupěční šňůry? Na tohle už se musíte zeptat, a proto se na návštěvu vybraných porodnic favoritek připravte.

„Ještě stále se většina žen příliš neptá, jen si prohlédnou prostory a vyslechnou podávané informace, což je škoda,“ potvrzuje Jitka Čejková. „Zeptat se přece můžeme na cokoli: zda tu aktivně vedou porody, jak je to s nabízením farmakologické úlevy třeba ve formě epidurálu,“ popisuje dula možné otázky.

Velmi důležité je i zjistit, jak je to s miminkem po porodu, kolik osob tu s vámi může být nebo kolik dní se čeká, když se dítěti nechce na svět. Všechno, co zjistíte, vám navíc může hodně pomoci sepsat porodní přání.

### TÁTO, POJEĎ SE MNOU

„Proč bych tě měl vozit 50 kilometrů, když máme porodnici za rohem?“ zeptá se vás možná s údivem v očích váš partner poté, co mu sdělíte, kde možná chcete родit. To mu můžete jednoduše vyvrátit, táta by „v tom“ měl být od začátku s vámi. Jedině

tak totiž pochopí, proč a kam chcete. „A to zdaleka není všechno. Pomoc informovaného partnera u porodu je aktivní, pro ženu může být zásadní,“ zdůrazňuje Jitka Čejková. „Většina otců je pasivní a jsou vyjímání především proto, že obvykle nevědí, do čeho jdou a kdy a jak mohou zasahovat do děje a ženě tak pomoci.“

### KDYŽ SE BLÍŽÍ TERMÍN PORODU, ZJISTĚTE AKTUÁLNÍ STAV

I když máte „svou“ porodnici vybranou třeba už během prvního trimestru těhotenství, vždy zjišťujte aktuální stav v době blížícího se termínu porodu. Cokoli se totiž mohlo změnit včetně personálu nebo postupů. I proto se vyplatí být v kontaktu s doulou, která tu doprovází k porodům. Ta mívá totiž vždycky nejčerstvější zprávy. „Já jsem měla vybrané dvě porodnice, ve kterých jsem chtěla родit. Jsou mimopražské, do jedné se neregistruje vůbec, do druhé až v 36. týdnu,“ říká Tereza. „Jsem ve 27. týdnu a jednu porodnici zavřeli a ve druhé začíná rekonstrukce, tak ani nevím, jestli bude otevřená. Teď

netuším, kam jet, když začnu родit.“ V takové situaci se nerozpakujte dlouho, aby to s vámi nedopadlo jako v americkém filmu a nakonec jste nerozdila v autě. Do velkých porodnic v místě bydliště se v případě náhlého porodu vydejte bez ptaní. Pokud si troufnete na nějakou vzdálenější, tam je lepší

### KDE SE NÁM DOBRĚ RODÍ?

- \* stále častěji vyžadují ženy u porodu především klid, soukromí a přátelskou atmosféru
- \* ve výběru tak bývají menší porodnice s téměř rodinným prostředím
- \* ve velkých porodnicích je sice lepší technické vybavení, ale narazíte tu spíše na neosobní přístup
- \* z hlediska péče o šestinedělky tak bývají terčem kritiky spíše velká špičková pracoviště

zavolat a neriskovat zbytečnou cestu. Vždycky může být v porodnici stop stav a ztratila byste dost času přejezdy.

### JAKÁ MÁMA, TAKOVÁ PORODNICE

Ať už se rozhodnete jakkoli, musíte si být jistá, že TADY je to pro vás to nejlepší prostředí. Na počátku těhotenství možná řešíte, kde jsou k dispozici toalety na pokoji. Postupem času třeba změníte priority.

„Klasikou je například otázka farmakologické úlevy u porodu,“ říká Jitka Čejková. „Klientka chce do určité porodnice proto, že tu rodily kamarádky a všechny měly epidurál. Když všechno probereme a třeba se seznámí s jinými možnostmi úlevy od bolesti, může úplně změnit názor a vybrat si jinou porodnici, protože je tu například intimní prostředí, které jí vyhovuje. Každopádně mi ale ženy potvrzují, že správný výběr porodnice byl pro průběh porodu naprosto zásadní.“ Už proto se vyplatí věnovat mu čas a energii. ■

INZERCE 269623/11

inzerce

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM; ODBORNÁ SPOLUPRÁCE: JITKA ČEJKOVÁ, DULA A AUTORKA MANUÁLU PRO MUŽE U PORODU, JSEMTEHULKA.CZ, PARTNERUPORODU.CZ

