

NEBOJTE SE ZBYTEČNĚ!

Strach MÁ VELKÉ OČI

Čím větší je v těhotenství vaše břicho, tím obvykle vzrůstá míra strachu. Je tohle normální, nebo jste jediná bázlivka, co čeká miminko?

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

Všechny nastávající mámy vypadají spokojeně, jen já se pořád něčeho bojím! Tohle mě napadlo třikrát v životě právě v očekávání. Možná o to víc, že úplně první těhotenství skončilo potratem. Kdekdo vám chlácholivě dává ruku na rameno nebo na břicho a říká „neboj se“. A přidá příběh o svém porodu, který se táhl tři dny a skončil císařským řezem, nekojením a bůhvíjakou další hrůzou. Tak jak se pak nebát?

TAK TO PROSTĚ JE

Dvě čárky na těhotenském testu jsou obvykle zárukou pocitu absolutního štěstí. Vzápětí vás začnou nahlodávat obavy. Nepotratím? (Statistiky jsou děsivé.) Bude miminko v pořádku? (Pořád vás bude někdo na něco testovat.) Zvládnou porodit? (Tchyně vyprávěla, že málem umřela u porodu.) Jak to celé vůbec probíhá? (U každé z nás jinak.) A jak moc to bolí? (Nejčastější strach.) „Obavy v těhotenství jsou normální a do jisté míry je zažije každá žena,“ říká dula Jitka Čejková. „U někoho může být strach hodně silný, někdo ho přijme jako přirozenou součást jiného stavu. Pokud je strach až panický, může vést i k touze po plánovaném císařském řezu a pak je dobré s ním individuálně pracovat.“

BOJÍM SE, ŽE POTRATÍM

Zkušenost s potratem má bohužel každá třetí z nás. Rozhodně se tak nevrhejte do nakupování vybavičky, ale ke všemu přistupujte se zdravým rozumem. V prvních týdnech nemáte šanci možný potrat

ničím ovlivnit nebo zastavit. Žijte zdravě a věřte tomu, že to dopadne dobře.

BOJÍM SE VÝSLEDKŮ TESTŮ

Krev, ultrazvuk, screening kdečeho. Na jednu stranu nám čím dál dokonalejší metody zajišťují pravděpodobnost nebo jistotu, že je vše v pořádku, na tu druhou nás všechna ta vyšetření, a hlavně čekání na výsledky, děsí. Přistupujte k vyšetřením optimisticky, ale s pokorou. Těhotenství je vlastně trénink na další strachy v životě. Každá máma potvrdí, že o dítě se nepřestanete bát nikdy. Odměnou je to nejsilnější pouto, které můžete kdy zažít.

BOJÍM SE NEZNÁMA

Překlenula jste onu kritickou mez „potrat–porod“? Roste vám břicho, známi se ptají na pohlaví a jméno a přidávají své zkušenosti (ob-

vykle tak trochu strašidelné). Pročítáte diskuse na internetu, opatrně nakupujete vybavičku a pomalu vám dochází, že zanedlouho nastane den „P“. A je tu další strach – z neznáma. Jak to všechno zvládnou a zvládnou to vůbec? Jak to bude probíhat? Poznám, že rodím? A jestli už

PŘISTUPUJTE K VYŠETŘENÍM OPTIMISTICKY, ALE S URČITOU POKOROU.

mám vyrazit do porodnice? „Neznámo“ si snažte co nejvíce „osahat“. Co radí Jitka Čejková? „Čtěte knihy o těhotenství a porodu. Podívejte se na videa hezkých laskavých porodů. Najděte si dula, porodní asistentku nebo zkušenou (ale pozitivní) kamarádku. Navštivte vybranou porodnici, chodte na dobré kurzy. Vyberte si nějaké pohodové těhotenské cvičení a učte se znát své tělo i pracovat s dechem. Nemusíte mít dokonalé znalosti anatomie, ale vědět, co se bude dít, vám dá klid, jistotu a sebevědomí.“ A přesně to přece v těhotenství i po porodu potřebujete! ▶

VAŠE NÁZORY:

* „Já měla vždycky hrůzu z jakéhokoliv bílého pláště. Proto jsem navštivovala předporodní kurz přímo v porodnici, byla jsem se tu i několikrát pořádně rozhlédnout a podívat přímo na sále.“

LENKA, 37 let

* „Rozhodla jsem se pro dula a byla to skvělá investice. Obstarala toho hrozně moc, pomohla mi a díky ní jsem ani nepotřebovala epidurál.“

LÍDA, 28 let

* „Mně pomohlo uvědomit si, že pro dítě to je náročné a já se mu vlastně snažím pomoci narodit se. Pro něj není jednoduché se dostat ven. A to mě úplně zbavilo mého strachu z bolesti.“

TEREZA, 30 let

INZERCE 268884/26

inzerce

BOJÍM SE BOLESTI

Mírné obavy, nebo dokonce panika z bolesti vás asi koncem těhotenství budou provázet. Obecně zažitá představa o porodu je jasná: je to dlouhé, dramatické a bolavé. Klasická těhulka, netknutá studiem těhotenství a porodu, zná strašidelné příběhy známých a starší generace. Braňte se předem a využijte k tomu všechny možnosti. Navštěvujte kvalitní předporodní kurzy – dozvíte se vše potřebné, navíc vás připraví i na období po porodu, vybaví informacemi ke kojení a šestinedělí. Využijte pomoc duly nebo porodní asistentky – nejen k rozebrání svých strachů a nejistot. Některé z odbornic nabízejí i masáže, naučíte se s nimi relaxovat, rozeznat projevy svého těla v napětí a uvolnění. Průběh porodu vás pak nezaskočí. Najděte si už v těhotenství něco, co je vám příjemné – relaxační hudbu, olej do aromalampičky, určitý druh dotyku blízké osoby. Ostatně ta je u samotného porodu vždycky důležitá. Myslete na to a nebuďte na všechno sama. A jestli nechce manžel, zkuste kamarádku, dudu ... Všechny načerpané předporodní zkušenosti využijete u porodu jako pomyslnou „kotvu“, až vám bude ouvej. Vyladte se na to, že porod bude hezký zážitek – třeba fyzicky náročný, ale i tak může být krásnou životní zkušeností. Můžete si po něm připadat jako madona, ne jako zoufale vyčerpaná žena, která to už nikdy nechce zažít. ■

Které obavy hledáme na internetu?

Nedávné statistiky serveru seznam.cz ukazují, co nás nejvíce zajímá v otázce těhotenství: **bonding, hypnoporod nebo porod do vody**. Těhotné Češky dále hledají hesla: **mimoděložní těhotenství, menstruace v těhotenství, krvácení a špinění v těhotenství, zamklé těhotenství, preeklampsie v těhotenství, pálení žáhy v těhotenství**.

ROZHOVOR:

Jitka Čejková

Dula s letitou praxí, lektorka těhotenského a poporodního cvičení, předporodní přípravy a reflexní terapeutka, jsemtehulka.cz a partneruporodu.cz

Může strach ovlivnit průběh porodu?

Strach může porod i pozastavit nebo výrazně zkomplikovat. U porodu je zapotřebí se uvolnit a otevřít. Strach sevře, ale děj pořád běží. Pak porod probíhá „na sílu“, o to víc bolí, maminka se víc bojí, zvýší se její úzkost a sevře se ještě víc. Pak už to může být začarovaný kruh.

Jaký vliv má strach na hormony při porodu?

U porodu je potřeba vysoká hladina oxytocinu – ten se vyplavuje v prostředí pohody, podpory, teplota, klidu, když nikdo a nic děj neruší. Jeho protivráč je adrenalin – když jeho hladina stoupne, snižuje se produkce oxytocinu. Adrenalin se vyplavuje, když se objeví strach a nejistota, když je člověku zima, má hlad, někdo ho pořád ruší atd. Proto je tak důležité mít u porodu vytvořené bezpečné a klidné prostředí.

Máte radu, co dělat, aby vše probíhalo bez obav?

Důležitá je práce na strachu už během těhotenství. Znat své tělo, umět relaxovat, pracovat vědomě s dechem, chodit třeba na masáže. U samotného porodu pak radím neprat se s kontrakcemi, nejit proti nim, chytře využít jejich sílu, domluvit se s nimi a přijmout je jako cestu ke svému miminku.

Co říkáte na farmakologické možnosti úlevy od bolesti, ze které máme obvykle strach nejvíc?

Já si myslím, že jsou zbytečně nadužívané, ale vždy to záleží



na ženě a velmi často i na její přípravě. Žijeme v 21. století a někdo se prostě nechce trápit. Epidurál nebo rajský plyn ale mohou být dobrým pomocníkem třeba u vyvolávaných porodů, které mívají intenzivnější průběh než ty přirozeně plynoucí. Dají se také využít třeba pro určitou dobu, kdy je porod nejnáročnější. Důležité je nedávat si potom vinu, když je žena původně nechtěla využít. Není to selhání. Ale ve své praxi vidím, že se většinou obejdeme bez nich. Stačí nám nefarmakologické způsoby tlášení bolesti a vědomá práce s porodním dějem.

Proč je tolik důležitá příprava na porod?

Protože pak se žena porodu tolik nebojí a obvykle ani nepotřebuje farmakologickou úlevu. Rozumí svému tělu, zná fáze porodu, nepřekvapí ji zvukové projevy u porodu. Dokáže pracovat s napětím a uvolněním, má záchytné body – svoje kotvy – a neztrácí se v průběhu porodu.

Můžeme si porod i užít, nejen ho „přežít“?

Určitě. A dokonce se při něm i usmívat. Úsměv totiž krásně uvolňuje. Ať si to čtenářky teď při čtení vyzkouší. Ne nějaký křečovitý úsměv, ale fakt si procitíte opravdový pohodový úsměv a jak na to reaguje vaše tělo. A usmívat se dá i ve finální fázi porodu. Porod může být tak hezký, že se budete těšit, až si ho za pár let zopakujete.