

SOM ČAČES PHARI!

So kamav te kerel?

Šaj vareso kerav?

Kastar phučava?

Kamav mange vareso te genel?

Kaj ločhuvava?

Džanava te ločhol?

Sar te džanel buter?

Džanen so hin ločhibnaskero planos abo ločhibnaskero mangl'ipen?

Sar les te kerel u ko tumenge leha šaj šegitinel?

Džanen tumaro čačipen pro informiñmen rozgiñišagos?

Džanen, sar tumenge te el feder te ločhon, u soha tumenge šaj šegitinen, te sa mištes te likerem avri?

- Sa so na džanen the aver informaciji arakhena pre www.jsemtehotna.eu
- So hin lačo predal tumende, te san phari u ločhon hin lačo the predal tumaro čhavoro
- Sar o čhavoro u'ola, vaš savoro so leha ela san došale tumen e daj, o dad. Le zdravotno personalistar šaj phučen pal savoro so kamen te džanel, šaj lenge phenen, so tumenge kempel. Lenge kempel te phenel tumenge pre savoro pale. Kada hin tumaro manušalo čačipen.
- Savoro pes del te rozginel

Kaj arakhena aver informacii?

Dokumentos:

10 kroků k optimální porodní péči

Knihy:

Janet Balaskas: Aktivní porod

Elisabeth Davis, Debra Pascali-Bonaro: Orgasmický porod

William Sears, Martha Sears: Kontaktní rodičovství

Andrea Poloková: Praktický návod na dojení

Henci Goer: Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu

Organizacii, so lenge džal pal oda kaj o džuvlija mištes te ločhon u keren peha andro České ženské lobby (www.czlobby.cz):

APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství www.aperio.cz

Česká asociace dul www.duly.cz

Česká konfederace porodních asistentek www.ckpa.cz

Hnutí za aktivní mateřství www.iham.cz,

www.respektkporodu.cz

Liga lidských práv www.llp.cz, www.ferovanemocnice.cz

Porodní dům U Čápa www.pdcap.cz

Unie porodních asistentek www.unipa.cz

Pro internetos:

www.jsemtehotna.eu

www.normalniporod.cz

Andre ada materijalos has thode the o informaciji andal:

Péče v průběhu normálního porodu: praktická příručka (WHO 1999, česky MZ ČR 2002)

10 kroků k optimální porodní péči (IMBCO 2008)

Textos irinde e Vlasta Jirásková (Čechiko dulengeri asociacia), Petra Sovová (Ačhaviben pal o aktivno dajoripen), Jitka Charvátová (Paš o Bocanos, kher kaj pes ločhol) The e Eliška Kodyšová (APERIO).

Projektos „Hájíme práva žen v ČR“ o love upre diña e nadacia Open Society Found Praha andal o programos: „Dejme (že)nám šanci“, savo džal le lovendar *Norské fondy* the tiš upre diña o love o *Úřad vlády ČR* the e *Rada vlády pro rovné příležitosti*

Čechiko džuvl'jengeri lobby, 2016 TAK JSEM OPRAVDU TÉHOTNÁ!



Te san phari

Te džanen hoj san phari, ta džana pal peskero gynelologos, abo gynecološka, akanastar ke lende phirena te džanen či o čavoro hino sasto. Ko aver tumenge mek šaj šegitinel?

Asistentka so šegitinel te ločhol: hin la bari sikhadi, džanel but pal dakero sastipen the sastipen čhavoreskero u cala familijakero. Bajinel pašal e daj te hiňi phari, the sar ločhol u andro šovkurkengero.

Dula: sikhadi avri kaj te šegitinel, hiňi la džuvlaha the le muršeha anglal, the pal oda sar ulol o čavoro, dži šov kurke. Dikhel pre tumare individualna manglipena.

Organizace so hin avri irimen pre aver sera the pro internetos: arakhena adaj: www.jsemtehotna.eu hin odoj but pal oda te hin e džuvlfi phari, ločhipen the pal oda sar te bararel le čhavoren.

- Merkinen pre oda so chan, sar tumen šunen. Phirkeren avri, na kempel tumenge te kerel nič pharo.
- O čavoro andro per imar šunel, sar tumenge hin, či san choľamen abo tumenge hin mišto. Dumazinen pal leste.
- Vakeren lače manušenca savenge paťan, roden tiš lačo zdravotno personalos.
- Dikhen, te hin tumen časos te avel ča duj džene le partneriha, la partnerkaha.
- Vakeren avre džuvlfijenca pal oda sar mišto ločhile, roden andro genda paramisa pal oda. But šaj arakhen pro: jsemtehotna.eu.
- Duminen so savoro tumaro teštos džanel te kerel, u so imar dži akana kerdan lačhes.
- Te san khabňi ta sikhaven hoj san sasti, tumaro teštos sikhavel hoj hino sasto. Te san phari ta na san nasvali, šaj keren sa sar sasti džuvlfi!
- Te nane maškar tumende the tumaro partneris vareso avka sar kameľ, abo tumen kikel vareso aver, ta kempel oda te rozginel, u te na, ta džan andre poradňa, kaj tumenge dena o vast.
- Phučkeren avri pal oda, sar tumen te san khabňi dikhen o doktora u keren varesava zdravotno technikaha. Pre soste hin the so šaj o doktoris rakhel? Kempel oda avka čačes te kerel? Palis pal oda džanena feder te duminel.
- **Sigutne džanlipena pal oda sar te ločhol u sar mišto te del le čhavores te pijel, tumenge šaj šegitinen sar te aven lači daj, o dad.**

Ločhiben

- **džanen, hoj** te e džuvlfi perel tele hin lakero teštos imar kisitimen u na kempel oleha but te kerel. O doktora šaj keren vareso aver ča akor, sar la manušňake te ločhol na džal mišto.
- Te e džuvlfi ločhol, kempel lake te pes mišto šunel, andro tatoro, šišitno, the kempel lake te šunel šukar lava le manušestar, saves kamel. O ločhipen hin phandlo jekhetanes le seksualne džuvlfiyakere džživipnaha u kempel pre oda avka te dikhel.
- e babina(porodno asistentka) hiňi sikhadi avri kaj tumenge te šegitinel paš oda sar ločhon u o doktoris avel te hin varesave komplikaciji?
- O informaciji so ande o maškarthemutne džanlipena phenen, hoj džuvlfi so lake šegitinel paš ločhiben e asistentka so hiňi sikhadi avri kaj e džuvlfi te perel tele avka sar kempel anel oda (čineder komplikaciji, čineder čhingeripen andro per/cisarsko operacija, feder dajakero the čhavoreskero sastipen)?
- Cisarsko operacija šaj arakhel o džživipen, no hin oda bari operacija andro per, savi hiňi phari predal e džuvlfi the predal o čavoro. Kempel kajsi operacija te kerel ča akor, sar imar nane aver drom.
- Ľeki so chal e daj džan latar kijo čavoro, šaj avel, hoj palis na kamel te pijel u šaj lenge kerel na mišto pro sastipen?
- Hin cikneder rizikos te tumenca paš o ločhipen hin calo časos e dula. Akor pen na keren avka but o cisarske operaciji, na den le džuvlfijenje o oxytocinos u na kempel ajci but doktorengeri buti. E džuvlfi pes mišto šunel the o ločhiben hin lačo?
- **O ločhiben šaj avel igen lošalo the šaj tumen zoraľarel?**

Džanen, so šaj kerel le čhavoreskero dad/tumaro partneris abo partnerka paš o ločhiben? Pherdo daja the dada kamen te avel peha jekhetanes, kana o čavoro imar kamel avri. Kamen, kaj tumenge tumaro partneris te šegitinel abo kaj tumenca ča te avel paš oda? Varesave džuvlfi mangel, kaj lenge te šegitinen aver džuvlfi u le partneriha pes dovakeren, hoj avela takoj, sar o čavoro ul'ola. Hin pre chasna, te o partneris kamel te džanel buter pal o ločhiben u jekhetanes peske phenena peskere ideji. Nane čačutno ča jekh rozgiňipen.

Imar džanen kaj kamen te ločhol u ko tumenge šegitinel? Avena odoj korkori, ela tumen peskero budaris the kupelka, avena odoj calo časos, abo džana paš o ločhipen pre buter thana? Te san nasvali, hin e špitalana lači, džanela tumenge the le čhavoreske te šegitinel?

Bajišagos pal čhavoro

- O ciknoro džanel the šunel so hin pašal leste; pal kada kempel te gondolinel
- Pal e daj the o čavoro kempel te bajinel sar pal „vareso, so na džal te rozphandel) (andre angľicko čhib pes phenel „MotherBaby“).
- Sar o čavoro ulol ta les hin mišto te thovel la dake pre kolin, cipa pre cipa. Šunel la dakero taťipen, la dakero džživipen, sar lake marel o jilo. Chudel la dakere saste bakterii.
- Te mukhaha o pupečni te sa lestar marel avri ta andro čavoro džala o rath, savo leske kempel, hin andre mek but zor predal o čavoro. Palis pes leske phundraven o buke u jov palis mištes lel o luftos andro buke.
- Kim buter mukhena la da le čhavoreha andro fizicko kontaktos, feder pes andre daj uštavela lakero kamiben kijo čavoro, o čavoro mišto pijela e čuči the avela maškar lende zoralo kamiben.
- Te hiňi e daj pal e operacija u sovel, ta šaj le čhavores thovas pro kolin le dadeske, abo avre manušeske khatar e familija. Le čhavoreske kempel manušeskero taťipen.
- O čavoro chudel te pijel, korkoro pes chudel čučatar, kempel les te mukhel
- O doktoris šaj pro čavoro dikhel the avka, sar pašlol pre late. Na kempel te lel le čhavores tele pal e daj.
- Te del te pijel la dakero thud hin lačo u sasto predal o čavoro the predal e daj
- La dakero thud nane ča chaben, oda the ľekos / prevencija u aver ajsos nane.
- Te preačhen le čhavores te del tumaro thud, abo les den imar čeporo aver chaben, the avka o čavoro šaj pale sikhľol te pijel tumaro thud.
- Nasvale čhavoreske kempel te paš leste hin e daj
- Sig prindžarena so o čavoro kamel, so leske kempel, dikhen so leske kempel
- Hoj keren savoro, so le čhavoreske kempel ta oleha nič na mosarena.
- Te den la džuvlfi o manuša pašal late zor, šegitinen lake ta palis šaj del feder le čhavores te pijel. O dad šaj kerel pašal o čavoro sa sar e daj ča te pijel les našti del.