

Poporodní péče: slepé místo ve zdraví žen

Výzva k akci

červen 2025



Každá matka, každý okamžik: poporodní péče zachraňuje životy

Poporodní výzva k akci

Vize

Naší vizí je, aby se poporodní péče stala celosvětovým standardem komplexní, nepřetržité podpory, která zajistí, že každá žena, dítě a rodina vyjde z prodlouženého poporodního období fyzicky zdravá, psychicky odolná, emocionálně propojená a sociálně podporovaná. Představujeme si svět, kde je poporodní pohoda (wellbeing) považována za zásadní pro celoživotní zdraví, stabilitu rodiny a společenskou prosperitu.

Poslání

Naším posláním je podnítit systémovou revizi a reformu současných poporodních standardů, které zdaleka neodpovídají celému spektru potřeb matek, dětí a rodin po fyzické, psychické, emocionální a duchovní stránce. Celosvětový nárůst počtu poporodních stavů, kterým lze předcházet a které mohou ovlivnit následný život matky, dítěte a rodiny, podtrhuje naléhavou potřebu této práce. Naším cílem je zajistit, aby poporodní péče již nebyla opomíjenou záležitostí, ale základním pilířem zdraví matek, dětí a společností na celém světě.

O nás

Jsme tým evropských a australských organizací a dul působících jako klinické a neklinické porodní profesionálky. Tato Výzva k akci je výsledkem řady kolektivních rozhovorů během a po summitu **Postnatal rEvolution Summit** (2024-2025). Věnujeme své odborné znalosti a čas, abychom přispěly k pozitivním porodním a poporodním zkušenostem a zlepšení postavení matek.

Tento projekt vznikl ve spolupráci Sítě poporodní podpory (**Postnatal Support Network**), Sdružení dobře podporovaných matek (**Well Supported Mothers Collective**, Austrálie), Evropské sítě dul (**European Doula Network**, EDN) a organizace **Geboortenis Zutphen** (Nizozemsko). Odborné poradkyně:

- Franka Cadée, porodní asistentka a prezidentka Mezinárodní konfederace porodních asistentek (ICM) (Dánsko)
- Elizabeth Duff, dřívější hlavní odborná poradkyně National Childbirth Trust (NCT, Anglie)
- Tina Lavin, docentka, School of Population and Global Health, University of Western Australia, Perth, Austrálie

Foto na obálce: Orsolya Elek Photographie ©



Poporodní výzva k akci

- **Zaveďte komplexní kontinuální klinickou zdravotní péči pro ženy po porodu.**

Zajistěte poskytování podpory od prenatálního období po dobu nejméně jednoho roku po porodu, věnujte se fyzickému i duševnímu zdraví, zajistěte následnou péči a podpořte spolupráci mezi poskytovateli a poskytovatelkami zdravotní péče.

- **Stanovte standardy vzdělávání o poporodním období pro všechny zdravotnice a zdravotníky.**

Zdůrazňujte kulturně citlivou péči a informujte o případném traumatu.

- **Uznávejte duševní zdraví jako prioritu.**

Upřednostňujte vzdělávání a zdroje pro zdravotnický personál a pro komunitu. Rozvíjejte vhodné služby a možnosti pro matky, které zažívají (závažnou) poporodní úzkost, depresi nebo psychózu, aby se jim dostalo časově přiměřené podpory a matka a dítě zůstali spolu.

- **Organizujte osvětové kampaně.**

Normalizujte a zviditelněte diskuse o významu poporodních problémů prostřednictvím celostátních a místních kampaní, iniciativ vyprávění příběhů a vzdělávání na pracovišti. Zdůrazňujte zásadní význam poporodního zotavení pro zdraví a pohodu jednotlivých matek i komunity. Zobrazujte jasná sdělení o poporodním zotavování bez stigmatizace.

- **Vytvářejte místní podpůrné sítě.**

Pro poporodní zotavení jsou zcela zásadní dostupné místní komunitní skupiny a zdroje. Podporujte spolupráci mezi rodiči a mezi generacemi. Uznávejte rodičovství jako společenskou zodpovědnost.

- **Investujte do pobídek a revize politiky mateřské dovolené.**

Ukazujte, že podniky mají prospěch z péče o novopečené matky. Vytvářejte realistické plány jejich opětovného začlenění, školte vedení o podpůrných postupech při čerpání dovolené a podporujte flexibilní pracovní podmínky pro zlepšení osobní a profesní pohody.

- **Investujte do výzkumu.**

Vyčleňte finanční prostředky na výzkum situace žen po porodu a v období šestinedělí. Financujte a podporujte výzkum dopadů poporodní péče, motivace k přijímání péče, stejně jako účinnosti a ekonomické hodnoty různých podpůrných systémů.

Proč tato Výzva k akci?

Přestože je poporodní období kritickým obdobím pro zdraví žen, stále ještě zůstává slepým místem v diskusích o veřejném zdraví. Společenské normy a stigmata obklopující duševní zdraví přispívají k tomu, že je tato problematika opomíjena, a ženy tak zůstávají bez potřebné podpory. Izolace, nedostatečné uznání významu tohoto zásadního období, nedostatečná zdravotní péče a politická, sociální a ekonomická neviditelnost staví novopečené matky do nejisté pozice. To musíme změnit.

Požadujeme změnu v poporodní péči, která bude upřednostňovat zdraví a pohodu matek a uznání, že první rok je klíčový jak pro matky, tak pro jejich děti. Zajistí, aby každá matka dostala dostatečně dlouhou komplexní poporodní podporu.

Psychologické aspekty

"Poporodní úmrtí, která zahrnují úmrtí mezi jedním dnem a jedním rokem po porodu, představují více než polovinu všech úmrtí matek" (Spelke & Werner, 2018). To znamená, že každé dvě minuty zemře jedna matka (WHO, 2025). Šokující je, že "sebevraždy činí až 26 % úmrtí matek" (Cresswell et al., 2025). Toto období je klíčové - zahrnuje jak pozitivní, tak negativní aspekty mateřství. I když může být obdobím radosti, intenzivní emocionální a fyzické změny spolu se sociokulturním tlakem výrazně zvyšují pravděpodobnost poruch duševního zdraví. Poporodní deprese postihuje až 20 % matek a možná ještě mnohem více, neboť se předpokládá, že až polovina případů zůstává nediagnostikována (Carlson et al. 2025). Důležité je, že nedávná zjištění ukazují, že sociální podpora je významným ochranným faktorem pro poporodní depresi a že je důležité, aby se ženám v jejich sociálních sítích dostávalo různorodé podpory (Refaeli et al., 2024).

Fyzické aspekty

Fyzické zdravotní problémy často přetrvávají nebo se opakují během prvních 18 měsíců po porodu, což může vést k dlouhodobým důsledkům pro zdraví žen (Woolhouse, 2012). Mezi nejčastější stavy patří dyspareunie (trvalá nebo opakující se bolest genitálií), která se objevuje před sexem, během něj nebo po něm (35 %), bolest dolní části zad (32 %), močová inkontinence (8-31 %), anální inkontinence (19 %), bolest perinea (11 %) a sekundární neplodnost (11 %) (Vogel et al. 2024). Mezi méně časté stavy vyplývající z porodu, které přesto mohou mít významné účinky na zdraví žen, patří prolaps pánevních orgánů, dysfunkce štítné žlázy, poranění nervů, a žilní tromboembolie.

Proč tato Výzva k akci? (2)

Tyto problémy mohou mít dopady i na pozdější fáze života žen, včetně dopadů na menopauzu a celkovou kvalitu života. Jak zdůrazňuje výzkum, "tyto stavy nejsou hlavním tématem globální politiky ani národních akčních plánů v oblasti zdraví v mnoha zemích," což vede k zanedbávání poporodní péče (Vogel et al., 2024). Adekvátní poporodní péče může tyto výsledky významně zlepšit tím, že včas řeší problémy s fyzickým zdravím, poskytuje vzdělávání a podporu pro zotavení a zajišťuje přístup k potřebné léčbě. To v konečném důsledku zlepší celkovou pohodu a kvalitu života žen v poporodním období i po něm.

Sociální důsledky

Dopady poporodních problémů přesahují jednotlivé matky; mohou narušit rodinnou dynamiku, a potenciálně tak vést k potížím ve vztazích a rodinné soudržnosti. Nedávný výzkum naznačuje, že **sociální podpora významně zlepšuje výsledky po porodu** (viz Position Paper, Postnatal Support Network, 2024). Dr. Mercedes Bonet, lékařka z Oddělení pro sexuální a reprodukční zdraví a výzkum WHO a speciálního programu OSN, zdůrazňuje význam specializovaných poporodních služeb, které poskytují základní podporu v oblasti fyzického a duševního zdraví (WHO, 2022).

Cílem této Výzvy k akci je zavést všeobecné standardy pro péči o matku a dítě, prosazovat změny v politice, podporovat posun v přístupu k šestinedělí, zapojit všechny zúčastněné strany a vytvořit zdroje pro posílení poporodní podpory.

Klikněte zde pro bibliografii a slovníček pojmů.

Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

Uznáváme, že genderové povědomí a inkluzivita jsou základními složkami účinné poporodní péče, které zajišťují, že jedinečné potřeby všech rodičů bez ohledu na genderovou identitu nebo kulturní zázemí jsou uznány a řešeny soucitným a spravedlivým způsobem. Ačkoli v celém dokumentu hovoříme o matkách a kojení, respektujeme všechna alternativní slovní vyjádření a chápání.

Jaký to bude mít dopad?

1. Řešení opomíjených zdravotních potřeb

Období po porodu je v diskusích o zdraví matek často opomíjeno. Zdůrazněním tohoto kritického okna upozorňuje tato Výzva k akci na naléhavou potřebu zlepšit péči a podporu matek v období, které významně ovlivňuje jejich dlouhodobé zdraví a životní pohodu.

2. Snížení mateřské úmrtnosti

Vzhledem k alarmujícím statistikám, podle kterých tvoří úmrtí po porodu významnou část celkové mateřské úmrtnosti, je cílem této Výzvy zavést opatření, která mohou těmto tragédiím zabránit. Prosazováním lepších strategií a postupů se snaží snížit počet matek, které po porodu přijdou o život nebo čelí vážným zdravotním problémům.

3. Podpora duševního zdraví

Emocionální a psychická nálož poporodních zkušeností může být obrovská. Zdůrazňováním významu podpory duševního zdraví se tato Výzva snaží zajistit, aby se matkám dostalo potřebných zdrojů a péče k prevenci a řešení stavů, jako je poporodní deprese a úzkost.

4. Posilování rodin a komunit

Zdravé matky přispívají ke zdravějším rodinám a komunitám. Lepší poporodní podpora prospívá nejen jednotlivým matkám, ale posiluje také rodinnou dynamiku a odolnost komunit a podporuje prostředí, ve kterém mohou rodiny prosperovat.

5. Podporovat změny politiky

Výzva se zasazuje o reformu politiky a zavedení komplexních standardů poporodní péče. To by zajistilo, aby se všem matkám bez ohledu na jejich zázemí dostávalo spravedlivé podpory a zdrojů, a tím se řešily systémové nerovnosti v péči o zdraví matek.

6. Zvyšování povědomí

Šířením údajů, výzkumů a osobních svědectví zvyšuje tato Výzva povědomí o problémech, kterým matky po porodu čelí. Tato větší viditelnost může pomoci bojovat proti společenskému stigma a změnit vnímání veřejnosti, což povede k širší podpoře iniciativ v oblasti zdraví matek.

V konečném důsledku má Výzva urychlit posun směrem ke zdravějšímu a příznivějšímu prostředí pro ženy po porodu a zajistit, aby jejich potřeby byly uspokojovány s naléhavostí a soucitem. Podporou spolupráce mezi zúčastněnými stranami, od tvůrců politik přes zdravotnický personál až po komunity, má Výzva potenciál změnit situaci v oblasti zdraví matek k lepšímu.

Jak využít tuto Výzvu k akci

Pro tvůrce a tvůrkyně politik:

1. Projděte si důkazy: Seznamte se s výsledky výzkumu a daty uvedenými v této výzvě, abyste lépe porozuměli významu poporodní péče.
2. Prosazujte změny v politice: Využijte zjištění k podpoře iniciativ zaměřených na zlepšení politiky v oblasti zdraví matek, včetně financování programů komplexní poporodní péče.
3. Zapojte zúčastněné strany: Spojte se se zdravotníky a zdravotnicemi, komunitními organizacemi a obhájci a obhájkyněmi zájmů a diskutujte s nimi o zavádění podpůrných opatření uvedených ve Výzvě k akci.
4. Vyvíjejte školicí programy: Vytvořte školicí iniciativy pro poskytovatele a poskytovatelky zdravotní péče zaměřené na jedinečné výzvy, kterým čelí ženy po porodu.
5. Monitorujte výsledky: Vytvořte ukazatele pro hodnocení účinnosti nových politik a programů zaměřených na zdraví po porodu.

Pro personál v praxi:

1. Integrace osvědčených postupů: Využijte pokyny uvedené v této Výzvě ke zlepšení své klinické praxe tím, že do svých služeb začleníte komplexní a kontinuální poporodní péči.
2. Vzdělávejte pacientky: Informujte novopečené matky o emocionálních a fyzických změnách, které mohou zažívat, a nabídněte jim zdroje další podpory.
3. Vybudujte podpůrnou síť: Zprostředkujte spojení mezi klientkami a komunitními zdroji, včetně podpůrných skupin a služeb zaměřených na duševní zdraví.
4. Naslouchejte a reagujte: Aktivně se zapojte do jednání s matkami, abyste porozuměli jejich potřebám, a podle toho přizpůsobte svou podporu.
5. Zasazujte se o zdroje: Pracujte v rámci své organizace na vyčlenění zdrojů pro poporodní péči a zasazujte se o neustálý profesní rozvoj v této oblasti.

Pro rodiče:

1. Vzdělávejte se: Projděte si informace uvedené v tomto dokumentu, abyste lépe porozuměli poporodnímu období a možným problémům, se kterými se můžete setkat.
2. Vyhledejte podporu: Neváhejte se obrátit na rodinu, přátele, komunitu a odbornice a odborníky. Vytvořte si podpůrnou síť, která vám pomůže během nástupu poporodního období.
3. Otevřeně komunikujte: Sdílejte své pocity, obavy a zkušenosti s partnerem či partnerkou, členy rodiny, dalšími novopečenými matkami nebo zdravotníky.
4. Využívejte dostupné zdroje: Využijte online platformy, nástroje a komunitní programy určené k poskytování podpory po porodu.
5. Zapojte se do propagace: Zapojte se do diskusí o zdraví matek a poporodní péči ve své komunitě, abyste pomohli zvýšit povědomí a podpořili změnu.

Poporodní výzva k akci

Podpořena



WELL SUPPORTED
MOTHERS COLLECTIVE



Education, collaboration, advocacy &
innovation in Mothercare



Poporodní péče: slepé místo ve zdraví žen

Výzva k akci



Fotografie z Postnatal rEvolution Summit, Amsterdam, 2025

Pomocí tohoto dokumentu můžete podniknout
konkrétní kroky ke zlepšení poporodní péče
a podpory matek, rodin a komunit.

Podepište - Sdílejte - Darujte