

Čekáme miminko. Jak se na něj máme připravit? Jaký je průběh porodu? Mohu si sebou vzít doprovod? Co se děje po porodu? Tyto a mnoho dalších otázek si kladou téměř všechny budoucí maminky. My se na ně pokusíme odpovědět prostřednictvím vrchní sestry Gynekologicko-porodnického a Neonatologického oddělení Nemocnice Mělník, paní Lindy Zítové.

Porodnice Mělník se dlouhodobě řídí filozofií přirozeného porodu, která vychází ze schopnosti matky své dítě porodit bez nutnosti direktivního vedení, převážně v péči porodní asistentky.

Od 36 týdnu těhotenství maminky dochází do naší registrační poradny, zde porodní asistentka a lékař monitorují konec těhotenství. V registrační poradně je nutné vyplnit potřebnou dokumentaci. Je tu ale také prostor na konzultaci porodního plánu a přání rodičky o způsobu a vedení porodu. Porodnice Mělník již dlouhá léta plně respektuje porodní plány maminek. Rozhodne-li se žena pro individuální porodní asistentku, je již od první návštěvy v registrační poradně v kontaktu pouze s ní. První setkání je vždy v duchu přátelského rozhovoru. Jedině přátelská atmosféra, respekt k rodičce a intimní prostředí, zajistí mamince pocit bezpečí a jistoty, který je základem pro přirozený porod. Dlouhodobě vyhledávané porodní asistentky mělnické porodnice jsou Jaroslava Kubáčková, Eva Minaříková a Jana Festová.

Budoucí maminky přichází do porodnice nejčastěji po odtoku plodové vody, nebo s pravidelnými kontrakcemi. V tomto případě jde žena přímo na porodní sál. Porodní boxy jsou v naší porodnici jednolůžkové, barevně sladěné do klidných tónů. V každém boxu je moderní polohovací lůžko, relaxační balón, samostatné WC, sprcha a samozřejmě vyhřívané lůžko pro novorozence.

Při samotném fyziologickém porodu zaujímáme tzv.: „vyčkávací strategii“, což znamená, že necháváme porod volně plynout. Do jeho průběhu medikamentózně nezasahujeme, ani porod neurčujeme. Zásah ze strany personálu je nutný pouze v případě komplikací, které by ohrozily matku nebo dítě. Zde je zase čas a prostor na to, aby budoucí maminka sdělila svá přání a představu o průběhu porodu.

Ze strany personálu je vždy vítán doprovod. Přítomnost blízké osoby podporuje pocit bezpečí, snižuje vnímání bolesti a pocit strachu z neznámého. Žena by měla volit osobu, které důvěřuje a cítí se v její přítomnosti dobře. Pro některé ženy je to partner, pro jiné Dula, maminka nebo kamarádka. Je-li doprovod správně poučen, pak bývá pro rodičku oporou i pomocníkem zároveň.

Vedení fyziologického porodu je v první a druhé době porodní v kompetenci porodní asistentky, která naslouchá přáním a pocitům rodičky. Základem je trpělivost, schopnost naslouchat a vytvořit atmosféru intimního prostředí. Mnohé maminky ocení aromaterapii, nebo poslech hudby, která jim sloužila k relaxaci již v době těhotenství. Při porodech preferujeme nefarmakologické metody tišení

bolesti, kdy maminky mohou využít hydroterapie ve sprše, rozmanité relaxační pomůcky nebo masáže. V této době je nutné monitorovat srdeční ozvy miminka. Lékař je seznámen se stavem rodičky, a pokud vše probíhá bez problémů, zůstává budoucí maminka v péči porodní asistentky. Určení polohy je na rozhodnutí budoucí maminky nejen v 1. a 2. době porodní, ale i při samotném konci porodu. U většiny porodů žena chvíli chodí, stojí nebo si sedá do dřepu, který je nejbližší přírodním zákonům porodu. Proto jsou moderní lůžka koncipována tak, aby i tato poloha byla maminkám umožněna. Holení a klystýr již dávno nejsou podmínkou. V konečné fázi porodu je u prvorodiček vždy přítomen lékař. V případě, že by se budoucí maminka chtěla na porod připravit důkladněji, může využít nabídky předporodních kurzů, které mělnická nemocnice poskytuje.

Ošetření novorozence dětskou sestrou je pak už jen krátkodobý proces, který se provádí na těle maminky. Po porodu je velmi důležitý kontakt „kůži na kůži“, neboli tzv.: „Skin to Skin“. Pupečník se nechává dotepat, dítě je položeno nejdříve na břicho matky a pak k prsu. Miminko je celé dvě hodiny po porodu na nahém těle matky, která ho zahřívá. Celý tento proces se nazývá „bonding“. V této chvíli miminko vnímá matku všemi smysly a stejně tak i ona jeho. Je to jedna s nejkrásnějších a nejintimnějších chvil celé rodiny a proto v této chvíli není žádoucí ani přítomnost personálu. Je to doba bezpečí, klidu, ale i budování důvěry, vzájemného poznání.

Poté přichází maminka i s miminkem na pokoj. Péče je zde formou rooming-in, což znamená, že se miminko od matky neodlučuje. Mělnická porodnice si již několik let drží trend 98% úspěšnosti kojených novorozenců. Po celou dobu hospitalizace dětské sestry s maminkou spolupracují a učí ji zvládat techniku kojení i péči o miminko.

Po propuštění maminky a dítěte z porodnice však spolupráce nekončí. Maminky mají dále možnost využít naší laktační poradny, kde jim laktační poradkyně poradí nejen s problematikou kojení, ale i s péčí o prsy. Dále jim pomáhají zvládnout šestinedělí a péči o miminko.

Pokud by se maminka chtěla o kojení dozvědět více, může navštívit kurzy kojení, které mělnická nemocnice poskytuje.

Průběhu těhotenství, ani porodu se není třeba obávat. S dostatkem informací, odborným a ochotným personálem a nadstandartním vybavením, které Nemocnice Mělník poskytuje, budou první intimní chvíle maminky i miminka patřit k těm nejkrásnějším životním zážitkům.