

**Přestože se na vyvrcholení těhotenství pečlivě připravujete celých 9 měsíců, rady z knížek i předporodních kurzů byste dokázala přeříkat i o půlnoci a cítíte se psychicky připravená, trápí Vás v koutku duše strach, že Vás v inkriminovaný moment přinutí porodní bolesti k nepřiměřenému křiku, nadávkám či hysterickým projevům. Jak tyto obavy na sále rozptýlit a co dělat, když podobné reakce během porodu přijdou, prozradila soukromá porodní asistentka Eva Smrkovský, působící za nedlouho v pražském Mama Baby Studiu.**

Na otázky odpovídá:

**Mgr.Eva Smrkovský**

Porodní asistentka

***Porod může být stresující záležitost. Setkáváte se často s případy, kdy rodička nezvládne případné bolesti či strach a místo spolupráce s lékaři se uchyluje k hysterii, katastrofickým scénářům či vulgaritě?***

Podobné vyhocené případy jsou opravdu ojedinělé.

***Uchylují se k takovým reakcím častěji ženy připravené čtením a absolvováním předporodních kurzů nebo spíše neinformované rodičky?***

Nedá se to takto posuzovat, každá rodička je individuální a záleží na momentální situaci. Nicméně z vlastní zkušenosti mohu říct, že nastávající maminky i jejich partneři, kteří absolvovali předporodní přípravu jsou klidnější a vědí, co mohou očekávat.

***Co může pro vystresovanou rodičku udělat doprovod (kamarádka, manžel, maminka), aby ji uklidnil a případné projevy nelibosti zmírnil?***

Doprovázející osoba nemusí být u porodu nastávající maminky být pouhým „divákem“, ale také blízkou osobou, které je schopna pomoci. Funkce doprovodu spočívá nejenom v tom, že rodičku povzbudí, rozveselí, ale rovněž může například pomoci těhotné ženě při úlevových praktikách. Těhotná žena tak nabude pocitu bezpečí a jistoty ze strany partnera, pokud bude u porodu své ženy působit zklidňujícím dojmem a bude empatický.

***Co může udělat samotná rodička, aby se hysterickému jednání vyvarovala?***

Pokud je těhotná žena dostatečně informována například z předporodních kurzu o dechových technikách a úlevových pozicích, ví jaké doprovodné techniky může využít na porodním sále, zda třeba hudbu či aromaterapii, jistě pro ni bude vnímání porodu méně stresující a může se tímto způsobem určitým nepřiměřeným reakcím vyhnout.

***Zmiňovala jste relaxační praktiky, co konkrétně může mamince pomoci k lepšímu zvládnutí porodu?***

V první době porodní doporučuji využít za přítomnosti doprovázející osoby (partnera, dudy, maminky) vokalizace, různých úlevových poloh, kroužení pánve na fitballu, aromaterapie, či masáže beder, případně účinku teplé vody.

***Když už přeci jen nepřiměřené reakce přijdou, má se jim nastávající maminka poddat nebo se je snažit potlačit?***

Doporučuji nastávající se mamince projevit. To, že se těhotná žena projevuje například hlasitěji, může být i součástí její dechové techniky. V takovém případě si může správným výdechem, vokalizací či křikem pomoci. Navíc tím může snížit vnitřní napětí a jednoduše si ulevit.

***Co byste poradila mamince, která již má podobnou situaci za sebou a nyní se stydí?***

Za tuto situaci se nemusí stydět, byla to její přirozená reakce na porodní děj. Uklidnila bych ji tím, že se nestalo nic neobvyklého. Nejdůležitější je jsou maminka i s miminkem zdraví a v pořádku.

***Existují tipy, které pomohou vyvarovat se podobného jednání do budoucna?***

Při prvním porodu většinou reagují nastávající maminky vyšší citlivostí na bolest, strachem z neznámého aj. Pokud budou příště v očekávání, jistě pro ně bude další porod z hlediska již prodělané zkušenosti klidnější záležitostí. Doporučuji celé těhotenství prožít pokud možno v psychické rovnováze, pohodě a klidu, za podpory partnera, rodiny, chodit na časté procházky, dodržovat jídelníček pro těhotné ženy a navštěvovat gravid jógu, přinášející nastávajícím maminkám uvolnění, relaxaci, ale také díky dechovým cvičením a ásánám také kondici a rovnováhu. Vhodné je také navštěvovat od 30.týdne těhotenství předporodní kurzy, v jejichž rámci se budoucí maminky seznámí s průběhem těhotenství a připraví se i na porod, šestinedělí a kojení. Vědomosti získané v průběhu podobných kurzů vedou k odstranění negativních emocí spojených s porodem.

