

Deník Víkend ze dne 24. listopadu 2018

Jak se má žena připravit na cestu do porodnice?

Cesta do porodnice může přinést nejedno překvapení. Jako u maminky Moniky z Nových Dvorů na Vysočině, která svůj velký den místo v nemocnici nakonec prožila v autě. „Měla jsem opravdu velký strach, zpětně jsem však za tak rychlý a bezproblémový porod ráda,“ svěřila se maminka, která po cestě do porodnice porodila zdravého syna Lukáše.

Právě správné načasování je to, co straší nejednu budoucí maminku. Jak poznat, že už je to tady? Podle lékařů je několik základních situací, které jsou jasným signálem, že je na čas vyrazit. Jednou z nich je odtok plodové vody, kterým se ohlašuje zhruba každý desátý porod, nebo pravidelné děložní stahy.

Poslíčky jsou však stahy nepravidelné a nezesilují svoji intenzitu. Obvykle trvají krátce a opakují se. Dobré je udělat si teplou koupel. Pokud tyto stahy v teplé vodě zeslábnou nebo dokonce ustanou, není třeba se znepokojovat. Skutečný porod se může rozběhnout třeba až za několik dní," upřesnila Irena Nebeská, vedoucí centra Devítka, které se zabývá předporodní přípravou.

Pravé porodní bolesti pak budoucí maminky vnímají jako nepříjemné tvrdnutí břicha. Ze začátku jsou nepravidelné, ale časem se přestávky mezi nimi zkracují a délka a intenzita bolesti se naopak prodlužuje. Ženám prvorodičkám odborníci radí vydat se na cestu do porodnice ve chvíli, kdy jsou kontrakce pravidelné po pěti minutách a trvají alespoň dvě hodiny. Ženám, které již za sebou porod mají, potom po pravidelných kontrakcích v intervalu po 10 minutách. V dostatečném předstihu před termínem porodu by ženy měly mít do porodnice sbalené všechny potřebné věci. „Podle zkušeností víme, že se ženy cítí klidněji, když přibližně od 36. až Nastávající maminky by si s sebou měly připravit průkaz zdravotního pojištění, těhotenskou průkazku, platný občanský průkaz, prohlášení o jménu dítěte, oddací list nebo potvrzení z matriky o přiznání otcovství, případně rodné listy. „Na našich internetových stránkách maminky naleznou seznam všech věcí, které doporučujeme si do naší porodnice vzít,“ doplnila Martina Horáčková. Obavy ale nejsou

na místě ani v případě, že si žena ve stresu něco zapomene. „O maminku se postaráme, i když si nic nepřiveze. Máme k dispozici oblečení pro miminka, košile a župany pro maminky a podobně," ujišťuje mluvčí nemocnice Petra Černo. Havlíčkobrodská nemocnice také nevyžaduje předchozí registraci ani předem sepsaný porodní plán. „Pokud se však maminka s porodním plánem bude cítit klidněji, ať si ho sepíše, není to problém.

Vždy je však dobré ho prodiskutovat s porodní asistentkou nebo lékařem," vysvětlila Martina Horáčková.

Své místo u porodu dnes mají běžně i tatínkové. „Tatínkům, kteří čekají své první dítě, doporučujeme navštívit náš předporodní kurz. Doprovod by měl mamince poskytovat psychickou podporu, ale ani ta fyzická není zanedbatelná," dodala Martina Horáčková.