



JEMNÉ ZROZENÍ

KURZY PRO TĚHOTNÉ ŽENY A PÁRY

Jemné Zrození

PRAKTICKÉ TAHÁKY PRO KLIENTKY

Sada pro přípravu na porod a první hodiny s miminkem

Porod v kostce

STRUČNÝ TAHÁK PRO ŽENU I PARTNERA

Každý porod je jiný. Tento tahák vám pomůže vrátit se k jednoduchým věcem, které podporují klid, orientaci a spolupráci.

Na začátku porodu

- Ztište prostředí, ztlumte světla a omezte rušení.
- Jezte a pijte podle chuti a doporučení svého poskytovatele péče.
- Odpočívejte, dokud to jde; není nutné porod „rozjždět výkonem“.
- Sledujte pohyby miminka a domluvené signály, kdy volat porodnici či porodní asistentku.

Během vln

- Uvolněte čelist, ramena, dlaně a pánevní dno.
- Dýchejte klidně a bez zadržování dechu.
- Zkoušejte pohyb, předklon, oporu, teplo, tlak na pánev nebo rebozo. Mezi vlnami se vraťte k odpočinku, napití a kontaktu.

Když intenzita stoupá

- Zmenšete svět: jedna vlna, jeden dech, jeden další krok.
- Partner používá krátké věty a nabízí vždy jen jednu možnost.
- Při pocitu tlaku dolů následujte tělo a výdech; netlačte silou bez potřeby nebo vedení.
- Při změně plánu si vyžádejte vysvětlení, možnosti, přínosy, rizika a čas na rozmyšlenou, pokud to situace dovoluje.

Po narození

- Podpořte nepřerušovaný kontakt kůže na kůži, pokud jsou žena a miminko v pořádku.
- Chraňte teplo, klid, soukromí a první kontakt.
- S rutinními úkony lze často počkat nebo je provést na těle rodiče; domluvte se s týmem.
- Pokud bonding nemůže proběhnout s matkou, může kontakt kůže na kůži nabídnout partner.

Jak napsat porodní přání

NÁVOD, JAK Z DLOUHÉHO DOTAZNÍKU UDĚLAT PŘEHLEDNÉ 2 STRÁNKOVÉ PŘÁNÍ

Dotazník na webu vám pomůže promyslet všechny důležité otázky a po vyplnění vám přijde e- mailem dlouhý seznam vašich odpovědí. Do porodnice ale nenoste tento seznam celý - dobré porodní přání má maximálně 2 strany, je heslovité a lehce čitelné.

Jak seznam zkrátit

- Projděte si celý vygenerovaný seznam a u každého bodu si řekněte: je tohle opravdu klíčové? Ponechte jen body, které se vás skutečně týkají nebo na kterých vám nejvíc záleží.
- Přepište věty na krátká hesla - jedna myšlenka, pár slov.
- Seřadte podle důležitosti pro vás, ne podle pořadí v dotazníku.

Kategorie, které v přání nemají chybět

- Prostředí a komunikace. Pohyb, úleva a sledování. Druhá doba porodní.
- Po narození miminka. Pokud se plán změní. Moje tři priority.

Než přání vytisknete

- Ověřte, že se celé vejde na 2 strany.
- Pište čitelně, ideálně jako odrážky, ne souvislý text.
- Vytiskněte víc kopií - pro sebe, doprovod i porodní tým.
- Zkontrolujte e-mail, i složku SPAM, jestli vám dotazník poslal PDF verzi.

Podle mezinárodní metaanalýzy studií (2026) prezentované na sjezdu ACOG ženy se sepsaným porodním přáním častěji rodí vaginálně, dříve začínají kojit a porod vnímají jako respektující zážitek."

www.healio.com/news/womens-health-ob-gyn/20260501/a-powerful-tool-for-respect-birth-plans-improve-maternal-neonatal-outcomes

Partner u porodu

CO DĚLAT, KDYŽ CHCEŠ BÝT SKUTEČNOU OPOROU

Nemusíš znát odpověď na všechno. Největší hodnotu má tvoje klidná přítomnost, všímavost a schopnost chránit prostor ženy.

Před porodem

- Znat přání ženy a vědět, co je pro ni nejdůležitější.
- Projít společně tašku do porodnice; vědět, kde co je.
- Nacvičit dech, tlak na pánev, rebozo a několik poloh.
- Uložit si kontakty a trasu; vědět, kdy volat poskytovateli péče.

Během porodu

- Mluvit pomalu, tiše a v krátkých větách.
- Připomínat uvolnění čelisti, ramen a rukou.
- Nabízet pití, toaletu, změnu polohy, teplo nebo chlad.
- Držet rytmus dechu; dýchat společně, ne komandovat.
- Zkusit pevný tlak na kříž nebo stlačení pánve, pouze pokud je to ženě příjemné. Omezovat rušení, zbytečné otázky a světlo.
- Mezi vlnami nechat ženu odpočívat.

Co můžeš říkat

- „Jsem tady.“
- „Dýchej se mnou.“
- „Jedna vlna. Pak si odpočineš.“
- „Chceš tlak na pánev, změnu polohy, nebo klid?“
- „Potřebujeme chvíli na rozmyšlenou.“
- „Můžete nám prosím vysvětlit možnosti?“

Čemu se raději vyhnout

- „Uklidni se.“
- „Ještě dlouho?“
- Příliš mnoha otázkám během vlny.
- Doteku bez ověření, že je příjemný.
- Vlastní panice nahlas; když potřebuješ, na chvíli se nadechni, napij a vrať se.
- Vyni se tomu být na mobilu a nebo se chovat k porodnímu procesu lhostejně.
- Nepokoušej se zůstat vzhůru za každou cenu. Pokud potřebuješ odpočívat, na chvíli si lehni. Extrémně unavený partner často není adekvátně nápomocný.

Když se plán mění

- Zůstaň u ženy a pomoz jí slyšet informace.
- Zapisuj nebo zopakuj, co tým navrhuje.
- Pomoz položit otázky o přínosech, rizicích, alternativách a naléhavosti. Nebojuj s personálem; podporuj respektující, věcnou komunikaci.
- Chraň kontakt s miminkem a bonding, pokud to situace dovolí.

Dech při porodu

PŘEHLED PRO PRVNÍ A DRUHOU DOBU PORODNÍ

Dech není výkon ani test správnosti. Je to jednoduchý nástroj, který může pomoci uvolnit tělo, zpomalit tempo a vrátit pozornost k přítomnému okamžiku.

První doba porodní: pomalý dech

- Nadechněte se nosem jemně a bez zvedání ramen.
- Vydechujte ústy o něco déle, než trval nádech.
- Při výdechu vědomě povolte čelist, ramena, dlaně a pánevní dno.
- Můžete počítat například nádech na 6 a výdech na 8; počítání není povinné.

Kdy jej použít

- Na začátku vlny, při napětí nebo když se dech zrychluje.
- Mezi vlnami pro návrat ke klidu.
- Společně s pohybem, houpáním, předklonem nebo tlakem na pánev.

Druhá doba porodní: výdech dolů a otevřená glotis

- Nechte ústa a hrdlo otevřené; výdech může být slyšitelný.
- Vydechujte směrem dolů, jako byste zamlžovali zrcadlo nebo vydávali hluboké „ááá“.
- Nemusíte tlačit na jeden dlouhý dech - klidně tlačte v kratších úsecích a mezi nimi se nadechněte a uvolněte.
- Polohu měňte podle těla a situace.

Co není cílem

- Dlouhé zadržování dechu za každou cenu.
- Tlačení bez nutkání jen proto, že „už je čas“.
- Výkon na povel bez možnosti vnímat tělo, pokud není konkrétní zdravotní důvod.

Partner jako kotva

- Dýchej pomalu tak, aby žena mohla rytmus slyšet nebo vidět.
- Používej jedno krátké slovo: „nádech“, „výdech“, „povol“.
- Pokud technika ženu ruší, přestaň; její tělo má přednost před metodou.

Polohy, rebozo a stlačování pánve

PRAKTICKÝ PŘEHLED MOŽNOSTÍ ÚLEVY A PODPORY

Neexistuje jedna správná porodní poloha. Pohyb a změny poloh pomáhají hledat úlevu, prostor a způsob, který právě v danou chvíli tělu vyhovuje.

Polohy v první době porodní

- Předklon vestoje o partnera, stůl nebo postel.
- Klek s oporou o míč nebo postel.
- Na všech čtyřech; vhodné pro pohyb pánve a úlevu zad. Boční poloha s polštářem mezi koleny pro odpočinek. Sed obkročmo na židli nebo míči.
- Výpady a asymetrické polohy, pokud jsou příjemné.

Polohy ve druhé době porodní

- Klek nebo poloha na všech čtyřech.
- Boční poloha.
- Dřep s oporou.
- Polosed s dobrou oporou chodidel.
- Stoj nebo závěs, pokud je bezpečný a příjemný.

Stlačování pánve: kdy může pomoci

- Při bolesti nebo tlaku v kříži.
- Během vlny, pokud žena sama cítí úlevu.
- V předklonu, kleku, na všech čtyřech nebo v boční poloze.

Stlačování pánve: jak

- Položte dlaně na vnější strany pánve a tlačte pevně směrem dovnitř. Nebo použijte tlak na oblast kříže podle pokynů ženy.
- Začněte jemně a sílu zvyšujte jen podle její zpětné vazby.
- Povolte mezi vlnami, pokud si žena nepřeje jinak.

Rebozo

- Jemné houpání břicha v kleku nebo předklonu pro uvolnění.
- Podpora váhy břicha vestoje nebo při pohybu.
- Pevná opora pánve či stehen v některých polohách.
- Vždy udržujte stabilní postoj a průběžně se ptejte, zda je tah příjemný.

Kdy techniku nepoužívat nebo přerušit

- Při bolesti, závratí, krvácení, náhlé nevolnosti nebo obavě o miminko.
- Přes břicho bez odborného vedení, pokud existují těhotenské komplikace. Přes katetry, kanyly, jizvy, poranění nebo citlivá místa.
- Kdykoli žena řekne nebo naznačí, že jí technika není příjemná.

PORODNÍ POLOHY

Pohyb během porodu a různé porodní polohy mohou maximalizovat vaše pohodlí a pomoci miminku dostat se do lepší polohy pro porod.

Jednotlivé polohy usnadňují sestup miminka, pomáhají zvládat bolesti a mají další přínosy.

Nalezení správné polohy nejen zvyšuje pohodlí, ale také zlepšuje celkový zážitek z porodu.



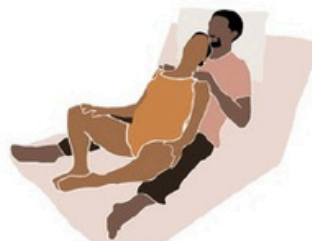
VSEDE

Umožňuje matce odpočívat a využití gravitace pomáhá postupu porodu. Sezení na toaletě pomáhá uvolnit hráz při tlačení, porodní míč uvolňuje trup i hráz.



VESTOJE

Využití gravitace pomáhá postupu porodu. Pohyb ve stoje podporuje rotaci a sestup miminka. Výpad ve stoje navíc otevírá pánev.



DŘEP

Využití gravitace pomáhá postupu porodu a podporuje rotaci a sestup miminka. Ulevuje od tlaku a bolesti v zádech. Otevírá pánev.



ZAVĚŠENÍ

Využití gravitace pomáhá postupu porodu a podporuje sestup miminka. Protahuje matčin trup.



LEH NA BOKU

Uvolňuje tělo a snižuje zvýšený krevní tlak. Polštář udržuje boky v otevřené poloze.



NA VŠECH ČTYŘECH

Ulevuje od tlaku a bolesti v zádech. Podporuje rotaci miminka do optimální polohy. Otevřená kolenoprsní poloha (koleno–hrud') může ulevit od tlaku na děložní hrdlo.



V KLEČE

Ulevuje od tlaku a bolesti v zádech. Výpad v kleče navíc otevírá pánev.

Bonding a první hodiny po porodu

CO MŮŽE RODINA CHRÁNIT A PODPOŘIT

První hodiny mohou být klidným přechodem, ne závodem v úkonech. Když to zdravotní stav dovoluje, chráníme teplo, blízkost, soukromí a čas.

Bezprostředně po narození

- Miminko položte nahé na nahou hrud' a přikryjte je teplou dekou.
- Omezujte hluk, ostré světlo, telefony a zbytečné přesouvání.
- Nechte miminko reagovat vlastním tempem; první přisátí nemusí být okamžité. Pokud je potřeba rutinní kontrola, zeptejte se, zda může proběhnout na těle rodiče.

Pupeční šňůra a placenta

- Před porodem si ujasněte své preference ohledně načasování přerušení pupečníku. Zeptejte se, jaký postup porodnice používá a kdy může být vhodné jednat jinak.
- U třetí doby porodní si nechte vysvětlit možnosti vedení a jejich přínosy i rizika.

První kontakt a krmení

- Sledujte časné signály miminka: pohyby hlavy, otevírání úst, hledání.
- Nabídněte klid a podporu, ne tlak na výkon.
- Při bolesti nebo nejistotě požádejte o praktickou pomoc s polohou a přisátím. Pokud kojení není možné nebo plánované, kontakt kůže na kůži má stále význam.

Když je potřeba oddělení

- Partner může nabídnout kontakt kůže na kůži, pokud je to možné.
- Požádejte, aby vám tým průběžně vysvětloval, co se děje a kdy se můžete znovu spojit.
- Fotografie, hlas, dotek nebo přítomnost partnera mohou pomoci zachovat pocit kontaktu.
- Bonding není jediný okamžik; vztah se tvoří znovu a znovu.

Partner chrání prostor

- Přikrývá, podává pití a hlídá pohodlí.
- Omezuje návštěvy a telefony podle přání rodiny.
- Připomíná týmu preference rodiny klidně a věcně.
- Pomáhá, aby první hodiny nebyly závodem v měření, focení a oznamování.