

Sprievodca ku pôrodu.

Fázy, signály, dýchanie a slová — všetko, čo potrebuješ vedieť.
Vytlač a vezmi so sebou do pôrodnice.

1 Fázy pôrodu — čo sa deje a čo môžeš robiť

LATENTNÁ FÁZA

Kontrakcie nepravidelné, slabšie. Žena ešte hovorí, smeje sa. Zostávate doma.

Vytvor atmosféru — tlmené svetlo, ticho, teplý nápoj. Len buď pri nej.

AKTÍVNA FÁZA

Kontrakcie každých 4–5 min, 60–90 sek. Žena sa uzatvára, prestáva hovoriť.

Dýchaj s ňou, ponúkni vodu, drž jej chrbát. Menej slov — viac prítomnosti.

PRECHODOVÁ FÁZA

Najintenzívnejšia. Môže povedať: „Nevládzem. Chcem domov.“ — dobré znamenie.

Tmavá hodina pred úsvitom. Zostaň. Dýchaj. Si jej kotva.

2 Kedy ísť do pôrodnice

PRAVIDLO

5 – 1 – 1 Kontrakcie každých 5 minút, trvajú 1 minútu, aspoň 1 hodinu — čas ísť.

ÍSŤ — AK SA OBJAVÍ

- Žena nedokáže hovoriť pri kontrakcii
- Odtiekla plodová voda
- Kontrakcie pravidelné podľa 5-1-1
- Ona cíti, že treba ísť — dôveruj jej

VOLAJ IHNEĎ

- Plodová voda zelená alebo s krvou
- Silné krvácanie
- Dieťa sa nehýbe ako zvyčajne
- Žena stráca vedomie alebo dezorientácia

3 Ako vyzerá jej telo — čo je normálne

ZVUKY

Stony, kriky, hlboké vzdychy — to nie je panika. Je to prirodzený výdaj energie a tlaku.

TRASENIE

Tras rúk, nôh alebo celého tela po porode je normálny hormonálny reset. Prikrý ju.

ZMENA STAVU

Zavreté oči, pomalá reč, pohľad „niekde inde“ — telo pracuje. Nerušiť.

4 Dýchanie — pre ňu aj pre teba

POČAS KONTRAKCIE — ONA

nádych nosom 4 → výdych ústami 6–8

Pomalý dlhý výdych — ako sviečku sfúkaš pomaly. Telo sa uvoľňuje cez výdych. Ona zabudne — ty dýčaj nahlas vedľa nej a ona sa pridá.

V PRECHODOVEJ FÁZE — SPOLU

plytký nádych → he – he – ho

Krátke ľahké dýchanie keď je kontrakcia príliš silná. Dýčaj s ňou — bez slov, bez pokynov. Len tvoj rytmus. Ona sa zachytí.

Pamätaj: TY si pamätaj — ONA zabudne. Medzi kontrakciami normálne dýchanie — naber silu aj ty. Spoločný dych je najsilnejší nástroj, ktorý máš.

5 Slová, ktoré pomáhajú — a ktoré nie

● HOVOR TOTO

„Si v bezpečí. Som tu.“

„Dýchame spolu.“

„Zvládaš to, len ty vieš ako.“

„Držím ťa. Môžeš sa oprieť.“

Alebo len ticho a pevná ruka.

● NIKDY NEHOVOR

„Neboj sa.“

„Už len chvíľku.“

„Ved' to ide dobre.“

„Správne dýčaj / skús to inak.“

„Budem vedľa / za chvíľu som späť.“

6 5 vecí, ktoré sabotujú pôrod

- × *Sledovanie hodín* — čas v pôrode plynie inak. Nepýtaj sa, koľko to ešte potrvá.
- × *Telefón v ruke* — aj keď sa „nič nedeje“, ona to vníma. Buď prítomný.
- × *Pokyny počas kontrakcie* — v tej chvíli nereaguje logikou. Mlčanie je viac.
- × *Panika* — ak spanikáriš ty, ona to okamžite vycíti. Tvoj pokoj je fyziologická podpora.
- × *Navrhovanie epidurálu* — rozhodnutia sú na nej. Ty si tu na podporu, nie na riadenie.

7 Tichá podpora — keď nevieš čo robiť

pevná ruka na chrbte

tlak na kríže

teplý obklad

pohár vody

dýčaj vedľa nej

stlač panvu zvonku

nechaj ju visieť na tvojom krku

tímené svetlo

zavri dvere

len zostaň

8 Vaše práva — máte právo sa pýtať

Personál vstupuje, ponúka zákroky, lieky. Nemusíš súhlasiť automaticky. Pokojne, ale jasne — opýtaj sa:

„Kto ste a prečo vstupujete?“

Pri každom novom človeku v miestnosti. Meno, rola, dôvod.

„Aký liek to je a načo?“

Názov, účinok, prečo práve teraz. Bez vysvetlenia nič nepodpisujte.

„Je to nevyhnutné teraz?“

Alebo môžeme počkať? Existuje alternatíva? Aké je riziko, ak počkáme?

„Aké sú vedľajšie účinky?“

Pre ňu aj pre dieťa. Krátkodobé aj dlhodobé.

„Ďakujeme, toto teraz nechceme. Dáme vedieť.“

Chceš ísť hlbšie? Kompletný sprievodca pre partnera.

Fyziológia, hormóny, pôrod očami mozgu, šestonedelie — a môj príbeh: cisársky rez + VBAC.

MagicSpace

Môj pôrodný plán.

Krátky brief — odpovedz si na tieto otázky a budeš vedieť, čo chceš.

Vytlač, vyplň, vezmi do pôrodnice. Personál to bude rešpektovať.

Načo to je: pôrodný plán nie je zmluva. Je to spôsob, ako si *ujasniť, čo chceš* — a ako to povedať personálu bez emócií, keď príde tá chvíľa. Nemusíš odpovedať na všetko. Stačí, čo je pre teba dôležité.

● Atmosféra a prostredie

Aké svetlo chcem?

tímené / prirodzené / lampa

Ticho alebo hudba? Akú playlist?

Kto je pri mne?

partner, doula, mama — meno

Kto NEMÁ vstupovať bez súhlasu?

● Telo, pohyb, poloha

Chcem sa voľne pohybovať? Vertikálna poloha?

Sprcha / vaňa / loptu / žinenku — čo využijem?

Chcem jesť a piť počas pôrodu?

V akej polohe chcem rodiť?

v podrepe, na boku, vo vode, na chrbte...

● Zákroky a tlmenie bolesti

Epidurál — áno / nie / rozhodnem sa v procese

Oxytocín na urýchlenie — kedy súhlasím, kedy nie?

Dirupcia vaku (umelé prepichnutie blán) — chcem počkať, kým praskne sám

Nástrih hrádze — len ak je absolútne nutný?

CTG — kontinuálne alebo intervalové?

Pred každým zákrokom chcem vysvetlenie a čas na rozhodnutie

● Prvé minúty po pôrode

Bonding — dieťa na hrudi hneď, aspoň 1 hodina

Pupočná šnúra — počkať na dotep pred prestrihnutím

Kto prestrihne pupočnú šnúru?

partner / personál

Prvé prikladanie k prsníku — chcem podporu, nie poháňanie

Lieky a očkovanie pre dieťa hneď po pôrode — chcem najprv vysvetlenie

(vit. K, kvapky do očí, hep. B...)

Umývanie / kúpanie bábätka — počkať aspoň 24 hodín (vernix chráni pokožku)

Vyšetrenia dieťaťa — môžu počkať, kým neprerušia bonding?

Pamätaj: všetko sa môže zmeniť. Plán nie je zlyhanie, ak sa odchýliš — je to tvoj kompas, nie reťaz. Najdôležitejšie: ty rozhoduješ o svojom tele a svojom dieťati.