

# Porod



**Už vím!** Srozumitelně o těle a duši pro ženy s mentálním postižením



Děkujeme MUDr. Táně Glosové za odbornou konzultaci a cennou pomoc při přípravě této brožury.

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením  
v České republice, z. s., 2016

© ilustrace Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

978-80-88178-01-9

# Porod

Co se v této brožuře dozvíte?

- ▶ Co je to porod
- ▶ Co může žena dělat před porodem
- ▶ Jak žena pozná, že začíná rodit
- ▶ Co ženu čeká v porodnici
- ▶ Jak probíhá porod
- ▶ Co se děje po porodu
- ▶ Co je to šestinedělí
- ▶ Jak pečovat o miminko
- ▶ Co znamenají některá složitá slova



# Na konci těhotenství je porod

Těhotenství je, když žena čeká miminko.

Žena otěhotní, když souloží s mužem.

To znamená, že muž strčí vzrušený penis ženě do vaginy.

Na konci milování muž ženě vstříkne sperma do vaginy.

Mužská spermie se v těle ženy spojí s vajíčkem.

Tak vznikne zárodek miminka.

Miminko roste v břiše ženy 9 měsíců.

Po devíti měsících těhotenství je miminko v břiše už dost velké.

Pak se miminko narodí.

Tomu, že se miminko rodí, se říká porod.

Žena při porodu vytlačí miminko z břicha vaginou ven.

Každá žena má jinak dlouhý porod.

Většinou trvá několik hodin.

Někdy trvá třeba i déle.



# Jak se může žena připravit na porod?

Žena během těhotenství chodí ke gynekologovi.

Ten hlídá, jestli je miminko v pořádku.

Také určí termín porodu.

To znamená, kdy se asi miminko narodí.

Když se ženě blíží termín porodu, někdy se začne bát.

Třeba, že ji porod bude bolet.

Žena se může na porod během těhotenství připravovat.

Žena může chodit na cvičení pro těhotné ženy.

Tam se naučí různé cviky.

Žena může také chodit na předporodní kurz.

To je kurz pro ženy, které brzy čeká porod.

Tam se dozví, jak probíhá porod.

A jak má při porodu dýchat nebo tlačit.

Může se také na porod zeptat jiné ženy, která rodila.



## Co může žena zařídit před porodem?

Těhotná žena si musí vybrat, ve které porodnici chce родit.

Do porodnice se pak přihlásí.

Zavolá do porodnice a řekne, že tam chce родit.

Některé těhotné ženy žijí se svým partnerem, ale nejsou vdané.

Čekají miminko se svým partnerem.

Chtějí, aby jejich partner byl uznán jako tatínek miminka.

Jejich partner pak musí být napsaný v rodném listě.

To je potřeba zařídit před termínem porodu.

Těhotná žena i její partner jdou společně na matriku.

Tam dají žádost o to, aby byl partner napsaný v rodném listě.

A třeba také, aby miminko mělo příjmení po něm.

Pokud si žena není jistá, může se o tom s někým poradit.

Ženě s tím může pomoci lékař nebo někdo blízký.

Třeba maminka nebo asistentka.





MATRIKA

## Co si připravit před porodem?

Žena by si měla připravit tašku do porodnice.

Tašku má mít připravenou už měsíc před termínem porodu.

Přesný seznam žena dostane na prohlídce v porodnici.

Různé pomůcky může sehnat v lékárně.

Nebo v obchodě se zdravotnickými potřebami.

Žena by také měla mít vybraná jména pro miminko.

Měla by mít vymyšlená jména pro chlapečka i pro holčičku.

Jména může vymýšlet s někým, komu důvěřuje.

V tašce by měla mít:

- noční košili, která jde u krku rozepnout
- župan
- kojící podprsenky
- přezůvky, se kterými může jít do vody
- poporodní síťované spodní kalhotky
- poporodní vložky
- kojící vložky do podprsenky
- pleny pro miminko
- krém proti opruzeninám
- oblečení pro miminko



## Jak žena pozná, že začíná rodit?

Každé ženě začne porod trochu jinak.

Žena většinou nerodí přesně ten den,  
kdy má termín porodu.

Může rodit dříve nebo i později

Porod může začít třeba tak,  
že žena má křeče v břiše.

Ty křeče se opakují.

Chvíli ji hodně bolí břicho.

Pak ji zas chvíli nebolí.

Takhle se to střídá stále dokola.

Křeče jsou čím dál silnější.

A jsou čím dál častěji.

Těmto křečím se říká kontrakce nebo stahy.

Když má žena kontrakce, měla by jet do porodnice.

Může to znamenat, že se dítě začíná rodit.



## Jak ještě může začít porod?

Porod může také začít tak, že ženě praskne plodová voda.

To znamená, že najednou jí z vaginy vyšplouchne voda.

Tok vody se nedá zastavit.

Může to být podobné, jako když vychrstnete na zem hrnek vody.

Někdy vody vyteče jen málo.

Voda může mít různou barvu.

Třeba průhlednou, žlutou, zelenou nebo hnědou.

Když ženě praskne plodová voda, měla by jet do porodnice.

Do porodnice ji může odvést někdo z rodiny autem.

Nebo může jet taxíkem.

Může se stát, že ženě začne téct z vaginy krev.

To může být nebezpečné.

Žena by si měla zavolat záchrannou službu na čísle 155.

Sanitka ji odveze do porodnice.



## Kdo je v porodnici?

Žena může jet do porodnice s někým, koho má ráda.

Abyste měla v porodnici někoho, kdo ji utěší.

Může to být třeba partner, maminka nebo asistentka.

Většinou se za dalšího člověka u porodu musí zaplatit.

V porodnici se o ženu starají porodní asistentky a porodníci.

Porodní asistentky jsou zdravotní sestřičky.

Ty jsou se ženou po celou dobu porodu.

Kontrolují, zda je miminko v břiše v pořádku.

Radí ženě, co má dělat.

Porodník je lékař, který pomáhá při porodu miminka.

Porodník nemusí být u porodu celou dobu.

Většinou pomáhá na konci porodu při tlačení.

Po porodu šije ženě porodní poranění.

Po porodu se přijde na miminko podívat dětský lékař.



# PORODNÍ SÁL



## Co se děje v porodnici?

Když žena přijede do porodnice,

porodní asistentka s ní sepíše papíry.

Žena ukáže občanský průkaz a kartičku pojišťovny.

Pak ji porodní asistentka vyšetří na porodním lehátku.

Dá jí prsty do vagíny a zjistí, jestli už se miminko brzy narodí.

Také dá ženě na břicho dva pásy.

Pásy jsou napojeny na přístroj, kterému se říká monitor.

Přístroj ukazuje, jak miminku tluče srdíčko.

Někdy porodní asistentka ženu oholí mezi nohama.

Žena také může dostat klystýr.

To znamená, že ženě dají do konečníku trubičku s tekutinou.

Žena si pak dojde na velkou.

Potom jde žena do porodního pokoje.

To je místo, kde se miminko narodí.



## Co se děje při porodu?

Žena rodí miminko několik hodin, někdy i déle.

Nejdříve začíná mít kontrakce.

To jsou křeče v břiše.

Ty jsou čím dál tím častější.

Kontrakcemi se ženě otevírá děloha a vagina.

Aby tudy nakonec mohlo projít miminko ven.

To trvá většinou několik hodin.

Když je miminko už dost nachystané, chce se ženě tlačit.

Musí ještě chvíli počkat.

Porodník nebo porodní asistentka jí řeknou,

kdy může začít tlačit miminko ven.

Tlačení je podobné, jako když žena tlačí na velké.

Miminko se tlačáním dostává ven.

Nejdřív hlavička, potom ramena a zbytek tělíčka.



## Porodní bolesti

Při porodu má žena kontrakce.

To znamená, že má velké křeče v břiše.

Chvíli to bolí a pak to zase přestane bolet.

Takhle se to střídá celý porod.

Na konci porodu už má žena velké křeče.

Ty křeče dost bolí a jsou velmi dlouhé.

Někdy z toho má žena průjem nebo zvrací.

Některým ženám pomáhá, když umí dobře dýchat.

Některým zase pomáhají teplé nebo studené obklady.

Některým třeba masáže zad.

Někdy může pomoci horká sprcha.

Některým ženám pomůže houpání na velkém míči.

Lékař může dát ženě injekci proti bolesti.

Potom žena nemá tak velké porodní bolesti.



## V jakých pozicích může žena tlačit miminko ven?

Na konci porodu žena musí miminko vytlačit z vaginy ven.

Žena tlačí podobně, jako když je na velké.

Když žena tlačí,

dostává se miminko z jejího břicha vaginou ven.

Jsou různé pozice, ve kterých může žena tlačit.

Zaleží na ženě, jak se jí tlačí nejlépe.

Každé ženě vyhovuje něco jiného.

Může tlačit:

- na porodním lehátku,
- na porodní židličce,
- v kleče,
- v sedě,
- ve stoje,
- na boku.

Tak, aby to bylo ženě pohodlné.

Lehátko se může různě sklopit.





## Co se děje, když je miminko venku?

Žena vytlačí miminko vaginou z břicha ven.

Když je miminko celé venku, začne většinou brečet.

Lékař dá ženě miminko na břicho.

Také pomůže ženě dát miminko k prsu, aby se naučilo sát.

Pak porodní asistentka miminko otře, zabalí, zváží a změří.

Miminko je s maminkou v břiše spojené pupeční šňůrou.

Tou se v těhotenství k miminku dostává jídlo.

Lékař nebo partner po porodu pupeční šňůru přestřihne.

Po narození miminka ještě žena vytlačí placentu.

To je taková velká krvavá hmota.

Vypadá trochu jako velké vnitřnosti.

Lékař speciální jehlou a nití zašije ženě porodní poranění.

Nejčastější porodní poranění je nástřih hráze, dále pak trhliny hráze, pochvy a děložního hrdla.

Žena zůstane ještě dvě hodiny po porodu na porodním sále.

Pak jde s miminkem na pokoj, kde zůstane ještě několik dní.



## Co je to císařský řez?

Někdy ženě nejde vytlačit miminko vaginou ven.

Nebo je pro miminko nebo ženu přirozený porod nebezpečný.

Třeba, když je miminko otočené zadečkem dolů.

Pak se musí miminko vyndat z břicha císařským řezem.

Císařský řez je operace a dělá se na operačním sále.

Lékař ženu uspí, aby ji operace nebolela.

Někdy jí dá injekci do zad.

Žena pak necítí bolest od pasu dolů, ale nespí.

Lékař ženě rozřízne břicho.

Z břicha jí vyndá miminko.

Rozříznuté břicho zase zašije.

Pak se žena zase probudí, pokud byla uspaná.

Miminko už je z břicha venku.



## Co ženu může trápit po porodu?

Po porodu mohou ženu bolet různé části těla.

Může ji bolet vagina a mezi nohama.

Nebo ji mohou tížit a bolet prsa.

Také ji může bolet břicho.

Někdy si nemůže sednout a dojit si na záchod.

Po porodu teče ženám krev z vaginy.

Tomu se říká očistky.

Je to podobné jako silnější menstruace.

Ženy používají speciální poporodní vložky.

Některým ženám se chce po porodu brečet.

Bojí se třeba, jak se zvládnou starat o svoje miminko.

Některým ženám pomáhá, když je s nimi někdo blízký.

Třeba partner, maminka nebo asistentka.



## Co je to šestinedělí?

Žena má ještě 6 týdnů po porodu dodržovat zvláštní pravidla.

Tomuto období se říká šestinedělí.

V tomto období by žena měla hodně odpočívat.

Měla by být hodně se svým miminkem.

Také by měla jíst zdravé a nenadýmavé jídlo.

Také by měla hodně pít neperlivé nápoje.

Žena by se měla několikrát denně sprchovat mezi nohama.

Také by si často měla měnit poporodní vložky.

V tomto období by neměla mít soulož.

Neměla by nosit těžké věci.

Neměla by se koupat v bazénu.

Po šesti týdnech by měla žena jít ke svému gynekologovi.

Ten zkontroluje, jestli má dobře zhojená porodní poranění.

A jestli má v pořádku ženské pohlavní orgány.





## Jak má žena pečovat o miminko?

Žena s miminkem zůstane v porodnici ještě několik dní.

Žena má své miminko u sebe na pokoji.

Učí se, jak má miminko přebalit nebo vykoupat.

Také se učí miminko kojit.

To znamená, že dá bradavku prsu do pusinky miminka.

Miminko pak saje mléko z jejího prsu.

Miminko nepotřebuje další jídlo.

Některé ženy nemohou kojit.

Pak kupují v lékárně kojenecké mléko.

To je prášek, který se smíchá s teplou vodou.

Žena ho pak dává dítěti pít z kojenecké lahve.

Po několika dnech jdou z porodnice k sobě domů.

S kojením může ženě domů přijít pomoci laktační poradkyně.

To je žena, která radí s kojením.

Maminka by měla s miminkem chodit k dětskému lékaři.



## Když se žena o miminko nemůže starat

Žena by se měla sama rozhodnout, zda si chce miminko nechat.

Je dobré se poradit s někým blízkým.

Aby ženě pomáhal o miminko se starat.

Může to být třeba maminka, partner nebo asistentka.

V porodnici někdy za ženou přijde sociální pracovnice.

Ta si s ní povídá o tom, jestli se chce o miminko starat.

Některé ženy se rozhodnou, že se o miminko nebudou starat.

Žena může dát po porodu miminko někomu jinému.

Ten se pak o miminko stará místo ní.

Třeba ho může dát někomu, aby ho adoptoval.

To znamená, že miminko jde navždycky k jiné rodině.

Žena také může dát miminko do pěstounské péče.

To znamená, že se o miminko stará někdo jiný.



## Co znamenají tato slova?

**Kojení** znamená,  
že žena dává  
svému miminku pít z prsa.  
Z prsa teče mateřské mléko.  
Žena dává bradavku  
do pusinky miminka.  
To pak saje mléko.

**Kontrakce** jsou křeče v břiše,  
které má žena při porodu.  
Někdy se jim také říká stahy.  
Kontrakcemi se ženě  
otevřít děloha a vagina.  
Aby tudy na konci  
mohlo projít miminko ven.

**Soulož** znamená,  
že muž strčí ženě  
do vaginy svůj vzrušený penis.  
Soulož se také říká pohlavní styk.

**Vagina** je část ženských  
pohlavních orgánů.  
Je to jeden z otvorů,  
které mají ženy mezi nohama.  
Z vaginy teče při menstruaci krev.  
Při pohlavním styku  
strká muž ženě do vaginy penis.  
Vaginou se rodí miminko.  
Jiné slovo pro vaginu  
je pochva.

**Šestinedělí** je období po porodu.

Trvá šest týdnů.

V šestinedělí ženě teče z vaginy krev. Žena by měla dodržovat zvláštní pravidla.

Třeba nemít soulož s mužem.

**Ženské pohlavní orgány**

slouží k tomu,

aby žena mohla mít dítě.

Ženské pohlavní orgány

jsou třeba: vaječníky,

vejcovody,

děloha,

vagina.

K **porodním poraněním** dochází u ženy během porodu.

Mezi nejčastější porodní poranění patří nástřih hráze – to je oblast na přirození mezi nohama.

K dalším porodním poraněním patří trhliny hráze, trhliny dělohy a trhliny děložního hrdla.

Ošetření těchto poranění trvá asi 15 až 30 minut.

Místo je injekcí znecitlivěno a ošetření většinou moc nebolí.

**Poporodní psychické poruchy** jsou poporodní blues, poporodní deprese a poporodní psychóza.

**Poporodní blues** je po porodu považováno za normální stav. Žena je vyčerpaná, smutná. Může být plačtivá a přecitlivělá. Může cítit i zlost. Trvá to asi 2 týdny.

**Poporodní deprese** je vážnější. Může se objevit delší dobu po porodu. Matka je vyčerpaná, unavená,

očekává, že se stanou špatné věci. Bojí se a cítí úzkost. Bojí se například toho, že nebude dobrá matka. Může cítit vinu a špatně spát. Je dobré jít za doktorem a poradit se s ním. Jinak hrozí, že by si mohla žena ublížit.

**Poporodní psychóza** je velmi vážný stav. Žena zažívá velké výkyvy nálad, může být hodně smutná. Špatně si pamatuje.



Nedokáže se dobře soustředit.  
Někdy si nepamatuje své jméno,  
Nebo neví, jaký je den.  
Může taky slyšet a vidět něco,  
co neexistuje.  
Ale žena si myslí, že to existuje.  
Je nutné vyhledat lékaře.  
Žena může ublížit sobě  
i svému dítěti.  
Žena si ale neuvědomuje,  
že není všechno v pořádku.

**Kdo Vám může pomoci,  
když Vás něco trápí:**

**Duly** – poskytují ženě  
psychickou podporu,  
nemají zdravotnické vzdělání.

**Porodní asistentky** – ty zdravotnické  
vzdělání mají.

**Poradny**

Poradenské centrum SPMP ČR



# Porod

Autoři textu a jazyková redakce:

Anna Blažková ve spolupráci s Jaroslavou Fišerovou, Sandrou Procházkovou, Zdenkou Míkovou, Barborou Uhlířovou, Michaelou Stoklasovou, Pavlínou Mroczkowskou, Xenii Dočkálkovou a Janou Stejskalovou.

Odborná konzultace: MUDr. Táňa Glosová

Ilustrace a grafická úprava: Helena Neubertová, [www.prooko.cz](http://www.prooko.cz)

Vytisklo studio Aladin

© Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s., 2016

Vznik této publikace byl podpořen Ministerstvem zdravotnictví ČR v rámci projektu „Už vím! Zlepšení prevence a komunikace žen s mentálním postižením a zdravotnického personálu“.

ISBN 978-80-88178-01-9

KAM SE MŮŽETE OBRÁTIT, KDYŽ VÁS NĚCO TRÁPÍ?

## Linka pro ženy a dívky

**Telefon: 603 210 999 (pondělí, středa, pátek od 8.00 do 20.00 hodin)**

**E-mail: [paha@poradnaprozeny.eu](mailto:paha@poradnaprozeny.eu)**

Nabízí služby ženám, dívkám, rodinám a partnerským párům v náročných životních situacích jako je například nečekané těhotenství, mateřství.

## Národní linka kojení

**Telefon: 261 082 424**

**(Od pondělí do pátku od 8.00 do 13.00 hodin)**

**E-mail: [laktacniliga@seznam.cz](mailto:laktacniliga@seznam.cz)**

Nabízí pomoc při řešení obtížných situací během kojení.

## České duly

**Telefon na dula: 774160482**

**[info@mojedula.cz](mailto:info@mojedula.cz)**

Dula nabízí pomoc a podporu při porodu. Pomáhá ženě domluvit se s lékaři a porodními asistentkami.

## Poradenské centrum SPMP ČR

Pokud si nebudete vědět rady, můžete zavolat na tato čísla:

**Telefon: 221890436 nebo 776237799**

**E-mail: [poradna@spmpcr.cz](mailto:poradna@spmpcr.cz)**

Přečtěte si také:



[www.spmPCR.cz](http://www.spmPCR.cz)