

## Pôrod si môžete aj užiť!

08.12.2008 08:00

Keď sa stretnú dve-tri kamarátky, rozhovor sa skôr či neskôr zvrtné na debatu okolo pôrodu. Málokedy je tento najintímnejší akt úplne podľa predstáv rodiacej ženy. A pritom pôrod môže byť naozaj zážitok, vraj dokonca podobný orgazmu.



Pôrod môže byť aj zážitok. Autor: Shutterstock



### Katarína: Materstvo je najkrajšia rola

Tak ako sa k dieťaťu správame, keď je ešte v maternici, tak sa bude správať v dospelosti k sebe aj k svetu. To sú slová skúseného svetoznámeho prenatálneho psychológa a gynekológa Petra Freybergha.

Dieťa a jeho život preto treba vnímať už od počatia. Prvých sedem rokov života dokonca vraj rozhoduje o budúcnosti nás všetkých. Ak by sme to mali na mysli a takto vítali a sprevádzali svoje deti na tomto svete, možno by bolo menej neurotických, frustrovaných, zakomplexovaných ľudí na zeme.

Dieťa nás vníma od počatia. Už dlho pred pôrodom citlivo vníma svoje okolie a možno s ním komunikovať. „Materstvo je najväčšia a najkrajšia rola, akú som kedy zažila. Ženy si zaslúžia, aby sme na túto životnú rolu boli pripravené. Je to najväčší dar, ktorý môžeme dať sebe aj svojim deťom,“ hovorí Katarína Zatovičová, ktorú mnohí poznajú ako detskú hereckú hviezdu. Herectvu sa už nevenuje. Alebo vlastne venuje, ale celkom inak. Jej prednášky na tému prenatálna psychológia a materstvo sú takmer ako divadelné etudy. Katarína je totiž autorkou ojedinelého projektu pre budúce mamičky. Už desiaty rok v Prahe vedie A centrum, ktorého náplňou je vedomá a aktívna príprava na materstvo a rodičovstvo. Zostavila vlastný cvičebný program, ktorý obsahuje rôzne techniky východu aj západu, s budúcnymi mamičkami v A centre cvičia, relaxujú, spievajú, tancujú, rozoberajú spolu s odborníkmi mamičkovské radosti i starosti, masírujú detičky aj dojčatá. Boli sme sa pozrieť na prvý slovenský deň s „Áčkom“, ktorý sa konal v bratislavskom ružinovskom dome kultúry. Prišli sem budúce mamičky aj s partnermi z celého Slovenska.

### Deň s „Áčkom“: je to naozaj vzrušujúce

Katarína je počas niekoľkohodinového zážitkového seminára neustále v akcii, rozpráva, gestikuluje, chodí, kričí, šepká, predvádza úľavové pozície aj masáže a dôležité dotyky, jednoducho, nezaprie svoj neskrotný herecký temperament. Poradenstvo v oblasti prenatálnej psychológie berie ako svoju najdôležitejšiu divadelnú etudu. „Stretnutie, samozrejme, nenahrádza kvalitnú profylaxiu pred pôrodom, ide skôr o také naladenie sa na to, čo vás čaká. Netajím sa tým, že nie som odborníčka od fachu, otvorene priznávam, že som žena, ktorá ma svoje vlastné skúsenosti a chce sa o ne podeliť. Nič viac, nič menej,“ pripomína manželským párom, ktoré sedia v kruhu. Niektoré ženy majú už poriadne zaguľatené brušká a muži svorne tvrdia, že sú tu dobrovoľne.

Eva, ktorá prišla s manželom Lacom, je v deviatom mesiaci tehotenstva. Prišla aj preto, lebo svoje druhé dieťa by chcela porodiť inak.

Jarmila z Detvy čaká tretie dieťa, na prvé dva pôrody nemá dobré spomienky vinou nemocničného personálu, dokonca sa vážne pohráva s myšlienkou, že by chcela rodiť doma. „Mám pripravených viacero variantov, vyhládla som si aj pôrodnú asistentku. Chcem si to konečne prežiť a užiť na dôverne známom mieste, kde by som tam bola ja, manžel, dieťa a dve ruky pôrodnej asistentky.“ Jej manžel Milan nie je zásadne proti, ale má z toho strach, zatiaľ je to otvorené.

Milan a Magda prišli až od Zlatých Moraviec, ich bábätko má len 14 týždňov, ale Magda chce mať už čo najviac informácií.



## Nedajte si „ukradnúť“ dieťa

Eva z Bratislavy si spomína na svoj prvý pôrod: „Bol to klasický pôrod, dcérku mi dali na tri sekundy a potom ju vzali kamsi preč. Toto by som už nechcela zažiť.“ Prítomná pôrodná asistentka Jana aj Katarína vysvetľujú, že mamička má právo požiadať, aby dieťa dostala na dlhší čas, samozrejme, ak je bábätko v poriadku. Dieťa totiž možno vyšetrit', odmerať a odvážit' aj neskôr. Treba sa odhodlať a toto právo matky si dokázať aj presadiť.

Ak si mamička po pôrode hneď dieťaťko priloží na telo, pomáha to rozbehnúť dôležitú hormonálnu činnosť. Tesne po pôrode má matka i dieťa dokonca najvyššiu hladinu oxytocínu, akú môžu v živote dosiahnuť. Tento hormón okrem podpory laktácie pomáha vytvoriť aj veľmi silnú citovú väzbu, ktorá bude matku i dieťa ďalej sprevádzať životom. „Od tejto väzby závisí, ako matka bude prežívať svoje materstvo a rodičovstvo, aký základ dostane dieťa, aby sa z neho raz stala spokojná, vyrovnaná bytosť, schopná riadiť a zvládať svoj život. A to je obrovský dôvod, prečo by sa nemali v tejto vrcholnej chvíli od seba matka a dieťa oddeľovať. Ak je dieťa v poriadku, nedajte si ho vziať, prvá hodina je veľmi dôležitá,“ radí Katarína. Eva váha, ale tvrdí, že sa o to pokúsi. Vo väčšine slovenských nemocníc je to dosiaľ neprekonateľný problém. Katarína však tvrdí, že ženy by si mali presadiť svoje práva, v Čechách sa to po rokoch už darí. Herečka Veronika Paulovičová, mamička dvojročného Kubka, ktorá slovenskému A centru pomáha, radí z vlastnej skúsenosti: „Ak máte k lekárovi dôveru, neváhajte ísť za ním, precestujte aj pol republiky, oplatí sa to.“

## Ako urobiť z pôrodu zážitok?

Keď ženám odtečie plodová voda, väčšinou spanikária. Je to však úplne zbytočný stres. Ak voda nebola kalná, ženy majú ešte dosť času, kým prídu desať- či päťminútové kontrakcie. Práve v tejto chvíli sa môžu dobre najesť, dať si teplú sprchu aj urobiť niečo nevšedné. Spustiť hormón lásky. Ako? „Pred odchodom do pôrodnice si pustite hudbu, prípadne si zapáľte sviečky a navodte atmosféru, aká bola vtedy, keď ste dieťaťko tvorili. Tancujte. Hladkajte sa, masírujte, bozkávajte. Hojdajte sa spolu. Jemné, pravidelné hojdanie vyplavuje endorfíny. Skúsené pôrodné asistentky poznajú jedno veľké tajomstvo: podobná energia aj hormóny sprevádzajú dva dôležité procesy, ten, keď dieťa tvoríme, a ten, keď ho vypúšťame na svet. Tie isté hormóny, ktoré sa vyplavujú ľuďom pri sexuálnom akte, vplývajú na normálny priebeh pôrodu. Ide najmä o oxytocín, nazývaný aj hormón lásky. Práve preto je veľmi dobré naladiť sa na túto atmosféru tesne pred pôrodom,“ hovorí Katarína. Aj v pôrodnici sa ženy môžu hojdať, aby sa vyplavovali endorfíny, ktoré tlmia bolesti.

## Počúvajte tlkot srdca

Zrazu je v sále úplná tma. Z magnetofónu znie tlkot srdca. Budúce mamičky aj oteckovia počúvajú, ako bubnuje srdiečko nenarodeného bábätka. Sú to zvuky, ktoré počuje dieťaťko celé mesiace v brušku. Nalaďujú sa... Keď v sobotu večer odchádzali domov, žiadna zo žien nemala strach. Skôr naopak.

## Čo je dobré vedieť o pôrode

- Každá mamička by mala prejsť kvalitnou prípravou na pôrod. Ak vie, čo má robiť, ako sa uvoľniť, dýchať, ako tlačiť, je jednoducho pripravená na ten krásny a ťažký okamih svojho života.
- Ideálne je začať predpôrodnú prípravu asi od 5. mesiaca. O príprave na pôrod sa ženy dozvedia od svojich gynekológov alebo na internete.
- Strach má každá žena, neexistuje pôrod bez istého pocitu strachu či úzkosti, je to najmä strach z neznáma, ale dôležité je, čo s ním urobíme, aký je silný.
- Ak strach nie je spracovaný, aj bolesť je väčšia, stiahne sa nám jemné svalstvo, telo nespolupracuje, žena sa napríklad prestane otvárať a pôrod je komplikovanejší.
- Každá žena má prah bolesti inde. Sú také, ktoré by bez analgézie, čiže zmiernenia vnímania bolesti, vôbec neporodili. Istý druh bolesti je vždy.

## Dieťa mi zmenilo život

### Prečo to robíte? Odpovedajú spoluzakladateľky A centra na Slovensku

**Ivana Bánová:** Vyše 15 rokov som sa pokúšala otehotnieť. V najťažších časoch mi pomohla opora iných žien s podobnými tehotenskými a materinskými skúsenosťami. Verím, že ženy si môžu navzájom pomôcť viac, ako si myslia. V štyridsiatke som úplne spontánne otehotnela a porodila dcéru Johanku. Dodnes sa neviem zmieriť s tým, ako mi lekárka po pôrode surovo vzala dieťa. A centrum by malo byť miestom hlbokých ženských stretnutí. Tieto pozitívne zážitky vplývajú aj na dieťaťko už v prenatálnom období aj po narodení.

**Elena Micháľková:** Pracovala som ako finančná manažérka, po narodení dcéry som úplne prehodnotila svoje životné priority a rozhodla som sa zmeniť aj svoje pracovné zameranie. Myslím, že materstvo a rodičovstvo sú úžasné dary, a ak sme dostatočne vnímaví, môžu nám pomôcť znova nájsť cestu k sebe samým.

**Autor:** Nový Čas pre ženy, Eva Hrdinová