

IV.1. Pomůcky pro normální porod

Foto Monika Černochová, text Ivana Königsmarková. Snímky byly pořízeny v prostorách A-centra v Praze a v Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí.

Míč/balón

se využívá při kontrakcích, v I. době porodní. Sed na míči pomáhá uvolňovat pánevní dno a tlumit bolest v zádech, zejména pokud se na něm při kontrakci mírně pohupujeme nebo kroužíme pánví. Na míči sedíme plnou vahou, se široce rozkročenýma nohama, které se opírají o podlahu celou plochou chodidla (obr. 1 a 2). Pro větší bezpečnost a pocit jistoty se můžeme přidržovat nějakého pevného bodu – postele, skříňky... případně partnera. Míč lze použít také při poloze v kleku, abychom si mohly pohodlně opřít ruce (obr. 3). Při kontrakci se můžeme pohupovat či jinak pohybovat dle potřeby. Mezi kontrakcemi využijeme míč k uvolnění. Posadíme se na paty, hlavu položíme na balón, zavřeme oči a volně dýcháme (obr. 4). Existuje rovněž varianta dvojbalónu, který umožňuje sezení s partnerem.





Lano, žebřiny

(obr. 5) obě pomůcky lze využívat jak v 1., tak ve 2. době porodní. Mohou posloužit k zavěšení vestoje nebo v dřepu a tím k uvolnění dolních partií těla, především svalů křížové oblasti zad a pánve. Žena přitom nepotřebuje asistenci další osoby.

Podložka nebo žíněnka

se používá v 1. i 2. době porodní. Žena by při porodu neměla ležet na zádech, ale vodorovná poloha je někdy u porodu příjemná. V takovém případě můžeme pro 1. dobu porodní zvolit „stabilizační“ polohu na boku, tzn., že při lehu na boku se mírně přetočíme dopředu, abychom si břicho a horní koleno opřeli o podložku. Hlavu podložíme polštářkem (obr. 6). Pokud přitom postavíme horní nohu, můžeme přispět k lepšímu uvolnění pánevního dna (obr. 7). Podložku nebo žíněnku můžeme využívat i k odpočinkovým polohám v kleku a v sedu (obr. 8, 9 a 10). Ležet na boku se dá rovněž při vlastním porodu, tj. ve druhé době porodní. Pokud ležíme na zemi, ale i na běžném lůžku, můžeme využít partnera pro podložení horní nohy (obr. 11). Na porodnickém lůžku lze opřít nohu o podpěru.



Porodnická židle/stolička

je určena pro 2. dobu porodní. Porodnických stoliček existuje několik druhů, různě vysoké i tvarované, s jedním nebo více opěradly i bez nich. Výhodnější bývají stoličky bez opěradel. Umožňují totiž volnost při polohování – úklony ke straně, předklonění či záklon. Žena sedí pohodlně, se široce roznoženýma nohama, partner sedí za ženou na židli nebo na posteli (obr. 12, 13 a 14). Podporující a příjemný bývá vzájemný kontakt rukou. Verze „tandem“ představuje stoličku s opěradlem a delší plochou na sezení (obr. 15). Partner sedí vzadu a žena před ním. Podpěrky pod nohama zajišťují ženě dostatečné pohodlí (obr. 16). U obou typů stoliček je důležitá a cenná spolupráce partnera – držení, opírání se o něj.



Porodní vak

(obr. 17) se využívá rovněž ve 2. době porodní. Patří k méně obvyklému vybavení porodních sálů. Poloha na něm připomíná polohu na porodnickém lůžku. Žena však není ve výšce a dotýká se oběma nohama země, což může navozovat větší pocit jistoty. Při poloze na vaku se žena posadí a zavrtí zadečkem tak, aby si vytvořila dolíček a neklouzala dolů. Pohodlně se opře zády a široce roztáhne nohy (obr. 18 a 19). Výhodou vaku je i možnost jeho používání bez pomoci partnera či porodní asistentky.

