

# BUĎ SE MNOU, ale nadrž mě jen za ruku!

V minulosti nemyslitelné, dnes běžné. Muž (partner, manžel...) na porodním sále. Dejte přečíst budoucím tatínkům náš manuál pro muže u porodu! Zjistí, že mohou udělat mnohem víc, než si mysleli.

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVA

Správně fungující tatínek pomáhá vyplavování hormonu lásky. Ten způsobuje tolik potřebné kontrakce.

**P**orody mých tří synů byly po dojezdu do nemocnice otázkou minut a manžel se k nim sotva stihl převléct. I tak mu zůstaly hluboké zážitky – spojené ovšem trochu s pocitem „k ničemu jsem tam nebyl, nemohl jsem pomoci.“ Většina porodů je ale otázkou hodin, nebo dokonce dní, kdy vám fyzicky (a často i psychicky) prostě není nejlíp a opora je nesmírně důležitá. Čím víc bude mít tatínek informací, tím spíš může kromě pomyslného držení za ruku pomoci k vaší jistotě, že to v pohodě zvládnete. A tudíž ke krásným vzpomínkám. Jak by se měl táta během porodu co nejlépe orientovat?

## Bud'te TAM

Být u porodu a BYT u porodu je totiž velký rozdíl. I novodobí tatínkové se snaží neruší a neobtěžovat v celém významném procesu. Jejich role se pak mnohdy omezi na pocit, že u toho byli, ale vlastně ničemu příliš nepomohli, protože to vlastně ani nejde. Opak je

pravdou. Narození dítěte může být totiž podle Jitky Čejkové, autorky Manuálu pro muže u porodu a duly se čtrnáctiletou praxí, velkým společným prožitkem.

„Muž může ženu takzvaně držet za ruku, ale stejně tak může být velmi přínosným partnerem,“ říká průvodkyně porodem. „Role otce může být velmi aktivní a možná bude potřeba dokonce výrazná fyzická podpora v mnohahodinových masáží zad nebo držení ženy v úlevových pozicích.“ A komunikace s personálem je další často opomíjená věc. Když bude váš partner aktivně řešit, co zrovna potřebujete, může významně ovlivnit dokonce i průběh porodu. Svou pomocí vám totiž dodá (v rámci možností) klid a jistotu.

## Kapitáne, kam s tou lodí?

„Porod si představte jako plavbu na lodí,“ radí Jitka Čejková. „Žena a miminko prostě plují, nechají se nést, to je porodní proces. A každý porod potřebuje svůj čas zrovna tak jako vaše lodní trasa. Důležitost doprovodu spočívá v tom, vytvářet co největší plynutí, co nejvíce omezit vyrušování z procesu.“

Průběh porodu řídí hormony a s trochou nadsázky lze říci, že správně fungující tatínek pomáhá vyplavování oxytocinu – hormonu lásky, který způsobuje tolik potřebné kontrakce. Proti němu ale může působit adrenalin. A když se zvyšuje jeho hladina, klesá produkce oxytocinu a porod se prodlužuje. Co mohou tatínkové dělat pro rychlé a pohodové „doplutí lodě?“ Jitka Čejková radí především podporovat v ženě pocit bezpečí.

„Zvyšování hladiny adrenalinu se děje především, když se objeví nějaký ‚bubák‘. Když je ženě zima, má hlad, svítí na ni ostré světlo nebo je kolem hluk, chaos, ruch a spěch, ale i třeba nepříjemný zdravotník nebo uklízečka.“

A to je čas pro partnery – kdo jiný by měl ženu chránit v nelehké situaci? Citlivě vnímat okolí a všechno, co rodičky vyrušuje a co jí vadí a slušně a s respektem zajišťovat s personálem, co potřebuje. A to má k pouhému pozorování hodně daleko.

## Táto, mluďte za mámu

„Byl jsem u všech tří porodů své ženy a netrouf bych si zdravotníkům do jejich péče zasahovat,“ vzpomíná Honza. „Naštěstí vše probíhalo hladce, takže jsem manželce jen otíral zpotené čelo.“

Pro mě bylo super, že byl partner se mnou, podával mi pítí a celou dobu mě uklidňoval. **Marta Laňková, grafička**



Zajistit servis, podat jídlo a pítí, podržet sprchu nebo přiložit obklad? To už tatínkové pár let u porodů zvládají. A co dál? „Oblíbený dotaz personálu na ženu je ‚Po kolika minutách máte kontrakce‘. Rodící žena ale obvykle nesleduje hodinky,“ podotýká Jitka Čejková. „Důležitá role partnera je třeba odpovídat za ni. A také věřit své ženě, že rodit umí, zajistit klid a ticho a hovor, jen když chce žena.“ Nenechte se proto tátové zviklat, když vám někdo z personálu dokonce odsekne, že se ptá ženy a ne vás. Hlavně ve chvíli, kdy má žena kontrakci, jí vlastní komunikací s personálem hodně pomůžete.

## Zorientujte se na porodním pokoji.

**CO VŠECHNO BYSTE TAM MĚLI NAJÍT NEBO POŽADOVAT?**

- \* zvonek na přivolání sestry
- \* misku na zvracení, pokud se rodiče udělá špatně
- \* papírové ubrusy nebo obdélníčky z buničité vaty
- \* jednorázové podložky
- \* zíněnky, míče a další pomůcky
- \* nesterilní rukavice
- \* ovladač k polohovacímu lůžku
- \* CD přehrávač
- \* vypínače ke světlům, která můžete ztlumit

**CO BĚHEM PORODU URČITĚ NEDĚLAT, TATÍNKOVĚ?**

- \* Nevtipkujte s porodní asistentkou či lékařem, je lepší s nimi odejít na chodbu.
- \* Vypněte zvonění mobilu.
- \* Nefotografujte, pokud to ženu ruší.
- \* Nesnažte se jí utišit, když při kontrakcích křičí, naopak jí v tom podpořte.

## Ohlídejte bonding

Je „po všem“, miminko na světě? Pro tátu začátek role rodinného bodyguarda a v případě císařského řezu dvojnásob. „V některých porodnicích se narodí třeba i deset nebo více dětí za den,“ objasňuje Jitka Čejková. „Je tedy na tátovi vykomunikovat rodinná přání ohledně klidu a nepřetržitého kontaktu s dítětem.“ Nově vzniklá rodina chce totiž rozněžněle hledět na své miminko a vytvářet s ním první citové pouto, ale personál potřebuje řešit administrativní záležitosti. A tady je kámen úrazu – vážení a měření se jen těžko dělají s dítětem v matčině náručí. Proto přichází ke slovu i tatínek „bodyguard“. Ten se může s personálem dohodnout, že administrativní počká a maminka tak může v klidu strávit první okamžiky s miminkem. Možná až přílišný respekt k býlým pláštům stále odsouvá otce do role pozorovatelů, kteří beze slova s foťáčkem v ruce běží za sestřičkou, která dítě odnáší.

## Císařský řez – táta potřeba!

Pokud je operace z nějakého důvodu dopředu naplánovaná, zjistěte co nejvíce věci předem: jak bude celý operační porod probíhat, jak to bude s miminkem a jeho kontaktem s matkou a otcem, kam si pak sestry dítě odnesou a jak tam probíhá péče. A především jak u toho všeho může být tatínek přítomen a potřebný. „U akutního císařského řezu je to celé složitější,“ vysvětluje oslovená odbornice. „Bude-li čas, měl by se otec ptát, zda je možné dát miminko po narození matce, a pokud to nepůjde, tak jemu. Když je s dětátkem všechno v pořádku, sedne si novopečený tatínek na židli, svlékne tričko a sestra mu dá nahé miminko do náruče a přikryje je dekou.“ Podobné vzpomínky má i Romana. „Já syna viděla jen těsně po probuzení asi dvě minuty, ale ten pocit, že bude u tatínka a v bezpečí, byl nádherný.“ Vaše bárka dopluje do přístavu každopádně. A tatínek je nedílnou součástí celé posádky a nakonec může být i „Jsem rád, že jsem tam byl a pomohl, jak nejlépe jsem uměl a zvládl.“ ■