

ŠEST ZÁSAD ZDRAVOTNÍ PÉČE PODPORUJÍCÍCH NORMÁLNÍ POROD

Zásada zdravotní péče #3: Soustavná podpora při porodu

Partner se na kurzu Lamaze ptá: „Jak jí mám vůbec poskytovat podporu, kterou při porodu potřebuje? Pomůže mi někdo?“

V minulosti se ženy dozvídaly o porodu od svých matek a sester. Porod probíhal ve známém prostředí domova. Díky rodinným rituálům a tradicím cítily ženy důvěru ve svou schopnost porodit. V průběhu porodu obklopovali rodící ženu příbuzní a zkušené ženy, aby jí poskytl podporu a povzbuzení. Téměř všechny porody vedly místní porodní báby.

Porod se na počátku dvacátého století přesunul do nemocnic, a ženy tak ztratily hodnotnou podporu a povzbuzení od blízkých žen. Sestry ženy podporovaly, ale byly často zodpovědné za několik rodiček a nemohly zůstat nepřetržitě s jedinou ženou.

Během šedesátých let minulého století se Lamaze International a další organizace zabývající se porodnictvím zasadily o to, aby otcové získali přístup na porodní stál. Otcové mohou rodičkám poskytnout jedinečnou psychickou podporu a zaslouží si, aby mohli být při narození svého dítěte. To byl důležitý krok k tomu, aby ženy už nemusely rodit o samotě.

Teď, ve 21. století, ženy znovu objevují hodnotu další podpory poskytované ženami, jež mají zkušenosti a znalosti o porodu. Ženy často předpokládají, že s nimi sestra, porodní asistentka nebo lékař zůstanou po celou dobu porodu. V některých zařízeních opravdu mohou porodní asistentky a sestry poskytovat rodící ženě a její rodině soustavnou podporu. Běžnější však je, že další povinnosti neumožní lékařům, porodním asistentkám či sestrám být s jedinou ženou neustále. I v situacích, kdy se porodní asistentka stará pouze o jedinou ženu, může být psychická a fyzická podpora další zkušené ženy prospěšná.

Klíčové body

- Máte-li při porodu soustavnou podporu, jsou vaše šance na vaginální porod vyšší, a naopak se snižuje pravděpodobnost, že budete nucena sáhnout po lécích na tlášení bolesti a zůstanou vám špatné vzpomínky na porod.
- Sestry, porodní asistentky a lékaři často nejsou s to poskytovat soustavnou podporu pouze jediné ženě.
- Důly jsou odbornice na poskytování psychické i fyzické podpory při porodu a jsou i zdrojem informací pro rozhodování o péči.
- Podporující žena se zkušenostmi s porodem může být důležitou součástí skupiny lidí, která vás podpoří při porodu.

Před narozením svého dítěte byste se měla rozhodnout o tom, kdo vám může poskytnout soustavnou podporu při porodu. Můžete si zvolit přítelkyni či příbuznou, která má s porodem zkušenosti, anebo se můžete rozhodnout najmout si dula, což je odbornice na poskytování podpory při porodu.

Proč je nepřetržitá podpora důležitá?

Porod vás (a vašeho partnera) může zaskočit svou intenzitou. Přítomnost zkušené ženy, která vás ujistí, že váš porod probíhá normálně, vám oběma pomůže situaci zvládnout. Zkušená žena také obvykle ví, jak vám porod ulehčit dotyky, například ve formě masáže, a může navrhnout pozice, které porod urychlí a usnadní.

Role duly

Podle knihy *Porod s doulou* (The Doula Book), která vyšla i v ČR, je dula „zkušeným doprovodem k porodu a poskytuje ženě a jejímu manželovi či partnerovi psychickou i fyzickou podporu v průběhu celého porodu a v určité míře i po něm“ (str. 4).³ Dula s vámi a vaším partnerem zůstává v průběhu celého porodu, poskytuje vám fyzickou i psychickou podporu a je i zdrojem informací. Vaše dula se od vás nevzdálí nikdy na dobu delší než několik minut, pokud ji vy sama nepožádáte, že chcete být se svým partnerem o samotě. Bude spolupracovat s vámi a vaším partnerem, aby vám pomohla zažít takový porod, jaký si přejete. Může vám pomoci do vany s teplou vodou nebo do sprchy, procházet se s vámi a vaším partnerem a masírovat vám záda, ruce nebo nohy. Podpoří vás v rozhodování ohledně léků tišících bolest. Pokud své dule řeknete, že chcete родit bez léků tišících bolest, pomůže vám toho dosáhnout. Po porodu s vámi dula obvykle zůstává hodinu nebo dvě, aby vám pomohla se zahájením kojení.

Jeden z nejdůležitějších úkolů duly je pomoci vám uchovat si kladné vzpomínky na porod. Po porodu spolu projdete pozitivní aspekty porodu a dula přitom zodpoví vaše případné otázky. Pokud porod neprobíhal tak, jak jste plánovala, vaše dula vám bude naslouchat a nabídne vám podporu.

Co nám říká výzkum

Výzkum sledující výhody soustavné podpory poskytované dulami při porodu je rozsáhlý. Přehled dosavadních studií zpracovaný Pracovní skupinou pro těhotenství a porod Cochrane (*Cochrane Pregnancy and Childbirth Group*), uznávanou mezinárodní organizací, která na základě vědeckých poznatků stanoví optimální metody péče, ukazuje, že soustavná podpora žen při porodu je bezesporu prospěšná.² Ve srovnání s ženami, kterým se nedostalo při porodu soustavné podpory, ženy se soustavnou podporou jedné osoby mají menší riziko:

- císařského řezu,
- porodu s pomocí vakuu extrakce nebo kleští,
- místní analgezie (např. epidurálu),
- jakékoli analgezie,

■ negativních vzpomínek na porod.²

Dva další přehledy výzkumných studií týkajících se soustavné podpory přinesly podobné závěry.^{4,5}

Autoři všech tří přehledů zjistili, že soustavná podpora je efektivnější, není-li osoba, jež ji poskytuje, zaměstnancem nemocnice, než v případě, že ženu podporují zaměstnanci nemocnice, jako jsou sestry či porodní asistentky.^{2,4,5} V jednom přehledu byly zjištěny lepší výsledky, pokud měla žena podporu od dřívější fáze porodu.² Další přehled ukázal, že podpora byla nejúčinnější pro ženy ze skupiny s nízkým příjmem, které by rodily samy, pokud by nebyla přítomna dula.⁵

Dula a partner při porodu

Většina partnerů chce být při narození svého dítěte přítomna a poskytovat svým blízkým podporu. Většina mužů a některé ženy mají však jen malou, pokud vůbec nějakou zkušenost s porodem. S rostoucí intenzitou kontrakcí, kdy už začínáte zápolit s bolestí, se váš partner může vyděsit. Váš partner nemusí mít odpovídající zkušenost, aby poznal, zda váš porod postupuje právě tak, jak by měl. Jak porod nabývá tempa, pro vašeho partnera může být stále složitější vás uklidnit. Většině partnerů se velice uleví, pokud je přítomen někdo s odbornými zkušenostmi z porodu, aby je ujistil, že porod probíhá právě tak, jak by měl.

Dobrá dula si všímá náznaků vysílaných partnerem při porodu. Pokud sedí partner blízko vás, drží vás za ruku, dívá se vám do očí a šeptá slůvka podpory, dula nebude zasahovat do intimního vztahu mezi vámi dvěma. Místo toho bude podporovat a povzbuzovat vás i partnera. Pokud však potřebujete více podpory, než vám může partner dát, dula bude s vaším partnerem spolupracovat. Může vám namasírovat záda nebo nohy, zatímco se vám partner dívá do očí a slovy vás podporuje. Nebo může navrhnout změnu, novou pozici nebo úlevové opatření, které jste ještě s partnerem nevyzkoušeli. Dula může ukázat vašemu partnerovi, jak účinně vyvíjet tlak dlaní nebo masírovat. Může vás také podporovat, zatímco si váš partner na chvíli odskočí na záchod nebo se najíst.

Plánování soustavné podpory

Přítelkyně nebo příbuzná se zkušenostmi s porodem může vám a partnerovi poskytnout soustavnou podporu. Tyto ženy nemusejí mít formální školení jako duly, ale měly by mít důvěru ve vaši schopnost porodit miminko a být ochotné zůstat s vámi po celou dobu porodu.

Mnoho žen ale zjistí, že najmout dulu je nejlepší způsob, jak si zajistit soustavnou psychickou a fyzickou podporu během porodu. Můžete se zeptat na doporučení vaší lektorky předporodní přípravy, lékaře či porodní asistentky či České asociace dul (www.duly.cz); v USA je profesní organizací dul DONA International (www.dona.org). Když už jste rozhodly, s kým chcete být při porodu, naplánujte si s ní alespoň jedno

setkání, abyste si mohly promluvit o tom, jaký porod si vy a váš partner přejete. Sdělte jí své představy o úlevových prostředcích, které jsou pro vás důležité, včetně léků.

Některé nemocnice nebo porodní centra mohou poskytovat služby doly zdarma či za nízkou cenu.* Mluví-li rodící žena a dula jinou řečí, obě obvykle objeví, že pohled z očí do očí a vlídný dotyk překonají jazykovou bariéru. Některé nemocnice také v případě potřeby zařídí tlumočnické služby.**

Některé zdravotní pojišťovny vám mohou náklady na služby doly proplatit. Můžete jim předem zavolat a zjistit, zda tyto náklady proplatí, a pokud ne, pokusit se je o hrazení nákladů za dula přesvědčit. Zdravotní pojišťovny nemusejí vědět, že tím, že duly poskytují soustavnou podporu při porodu, snižují náklady na zdravotní péči – nedochází tak často k zákrokům jako císařské řezy. Duly si účtují částky v různé výši a některé mohou nabízet svou práci výměnou za jiné služby nebo dokonce zdarma, jako součást získání certifikátu.

Doporučení Lamaze International

Lamaze International se připojuje ke Světové zdravotní organizaci a uznává hodnotu soustavné podpory při porodu jako klíčový prvek přispívající k normálnímu porodu.¹ Lamaze věří, že všechny ženy by měly mít přístup k soustavné podpoře při porodu bez jakýchkoli finančních či kulturních omezení. Lamaze vám doporučuje, abyste si dopředu zajistila pro porod podporující prostředí, které zahrnuje soustavnou psychickou i fyzickou podporu a dostatek informací.

Podporující žena se zkušenostmi z porodu může významně přispět ke kvalitě péče během vašeho porodu, protože je připravená setrvat s vámi a vaší rodinou, je obeznámená s fyzickými i psychickými úlevovými prostředky a důvěřuje vaší schopnosti porodit miminko.

Autoři

Šest zásad zdravotní péče bylo původně vypracováno v roce 2003 organizací Lamaze International. Hlavními autorkami první verze *Zásady zdravotní péče #3* byly Barbara Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE, Debby Amis, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE, a Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE. K první verzi *Zásady zdravotní péče #3* přispěly či ji revidovaly tyto členky Vzdělávací rady Lamaze International:

- Elena Carrillo de Reyes, CD(DONA), LCCE, FACCE

* V České republice však takové bohužel nejsou. (pozn. překl.)

** Ani takové služby u nás nejsou poskytovány a žena si obvykle musí přivést tlumočnicka sama, což je vhodné předem dojednat s vedením porodnice.



- Diana Chiaverini, RN, MEd, LCCE, FACCE
- Jeannette Crenshaw, RN, MSN, IBCLC, LCCE, FACCE
- Joyce DiFranco, RN, BSN, LCCE, FACCE
- Caroline Donahue, RN, MA, LCCE, FACCE
- Judith Lothian, RN, PhD, LCCE, FACCE
- Michele Ondeck, RN, MEd, IBCLC, LCCE, FACCE
- Teri Shilling, MS, IBCLC, CD (DONA), LCCE, FACCE
- Sandra Steffes, RN, MS, LCCE, FACCE

Verzi *Zásady zdravotní péče #3* z května 2007 revidovaly a aktualizovaly Barbara Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE, Debby Amis, RN, BSN, CD(DONA), LCCE, FACCE, a Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE, a editovala Amy M. Romano, MSN, CNM.

Literatura

1. Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score. *Birth*, 28(2), 79–83.
2. Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2003). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. Art. No.: CD003766. (Full text of this review available at no charge on the Childbirth Connection Web site at www.childbirthconnection.org/pdfs/continuous_support.pdf)
3. Klaus, M., Kennell, J., & Klaus, P. (2002). *The doula book*. Cambridge, MA: Perseus Publishing. [V češtině vydalo knihu pod názvem Porod s doulou nakladatelství Portál, Praha 2006.]
4. Leslie, M. S., & Storton, S. (2007). The Coalition for Improving Maternity Services: Evidence basis for the ten steps of mother-friendly care. Step 1: Offers all birthing mothers unrestricted access to birth companions, labor support, professional midwifery care. *Journal of Perinatal Education*, 16 (Suppl. 1), 10S–19S.
5. Simkin, P., & O'Hara, M. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186(Suppl. 5), S131–S159.

Překlad do českého jazyka zajistilo na základě minigrantu poskytnutého Lamaze Institute for Normal Birth občanské sdružení **Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství**; www.aperio.cz