



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 11. 08. 2010

Čekáte miminko?

Těhotenství oznamte zaměstnavateli a dohodněte se s ním na mateřské dovolené. Mateřská dovolená začíná nejdříve od osmého týdne před termínem porodu...

Mateřská dovolená

Těhotenství oznamte zaměstnavateli a dohodněte se s ním na mateřské dovolené. Mateřská dovolená začíná nejdříve od osmého týdne před termínem porodu většinou však je to od šestého týdne před plánovaným dnem početí.

Mateřská dovolená nesmí být nikdy kratší než 14 týdnů a nesmí se přerušit v době tzv. šestinedělí, tedy před uplynutím šesti týdnů ode dne porodu. Po skončení mateřské dovolené může následovat rodičovská dovolená, kterou může čerpat jak matka tak otec dítěte.

Rodičovská dovolená má v současné době tři varianty, které se liší délkou a rodičovským příspěvkem:

- Pomalá varianta - trvá 4 roky. Příspěvek činí 7600,- Kč do 21. měsíce věku dítěte a pak 3800,- Kč měsíčně do 4 let věku dítěte.
- Základní varianta - trvá 3 roky a příspěvek činí 7600,- Kč měsíčně.
- Zrychlená varianta - trvá 2 roky a příspěvek je 11400,- Kč

Co zajistit před porodem

Rozhodněte se dopředu v jaké porodnici si přejete родit. Pokud je váš gynekolog zároveň porodníkem, doporučujeme vybrat porodnici, ve které pracuje. Jinak je vhodné vybrat zařízení co nejbližší vašeho domova. Neztratíte mnoho času dojížděním na těhotenské prohlídky, předporodní kurzy a v den porodu si ušetříte zbytečný stres. Pokud váháte mezi několika porodnicemi, jděte se do nich podívat a zjistěte si, jak to v které porodnici chodí. Výběr vám usnadní také internet, najdete tam spoustu užitečných informací i zkušeností ostatních rodičů.

Dula vám pomůže

Abyste nebyla na všechno sama, doporučujeme využít služeb duly. Dula je žena, která nastávající maminku provází těhotenstvím, poporodním obdobím a pokud si to žena přeje, je dula přítomna i při porodu. Dula vám celou dobu poskytuje potřebné informace a psychickou podporu. Pomůže vám s přípravou porodního plánu a poradí ohledně výživy v těhotenství a během kojení. Při porodu vám pomáhá najít vhodnou polohu a snaží se vám ulevit s využitím nefarmakologických úlevových prostředků, jako je třeba aromaterapie. Také vás ušetří stresu, když za vás bude komunikovat s ošetřujícím personálem a porodníky. Svoji dulu si můžete vybrat na stránkách České asociace dul www.duly.eu.

Zjistěte si možnosti hlídání

Již dopředu byste se měla informovat, jaké jsou v okolí vašeho bydliště možnosti hlídání, zvláště pokud chcete brzy nastoupit do práce. Zjistěte si dostupnost mateřských škol, rodinných a mateřských center, hlídacích agentur a chův.

Vyberte si dobrou knihu

Knih o těhotenství je v každém knihkupectví plno, nekupujte si jich ale mnoho, 2-3 vám budou stačit. Z protichůdných informací, rad a doporučení budete zmatené, i když všechny mohou být správné. Můžete si pořídit klasického průvodce těhotenstvím a mateřstvím, např. Kniha o matce a dítěti od Martina Gregoryho nebo [Matka a dítě](#) od MUDr. Karin Pirc, ve které najdete rady pro zdraví a výchovu dětí z pohledu ájurvédské medicíny. Pro získání širších souvislostí na téma porod a výchova dítěte doporučujeme knihu Koncept kontinua od Jean Liedloffové nebo také Nová doba porodní od Vlastimila Marka. 