



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 21. 07. 2015

Znáte babské rady na vyvolání porodu při přenášení miminka?

Termín porodu dítěte se vypočítává při první těhotenské kontrole a jedná se o 40 týdnů od poslední proběhlé menstruace ženy. Reálné stáří plodu je...

Donošení novorozenci ve 40. týdnu mohou dosahovat různé porodní hmotnosti, záleží i na stravě matky během těhotenství, její tělesné stavbě, i tělesné stavbě otce, a také na tom, zda matka netrpěla těhotenskou cukrovkou.

Před termínem samotného porodu se mnoho maminek zajímá o to, jak těhotenství o nějaký den zkrátit a za pomoci „zaručených“ a věky prověřených rad **porod miminka vyvolat**. Maminky mívají z lékařsky vyvolávaného porodu mnohdy obavy, a tak pro dřívější termín jsou ochotny ledacos vyzkoušet.

Termín porodu

Termín porodu dítěte se vypočítává při první těhotenské kontrole a jedná se o 40 týdnů od poslední proběhlé menstruace ženy. Reálné stáří plodu je ale o dva týdny nižší, když se počítá s ovulací ideálně kolem poloviny cyklu (tedy 14. den).

O donošeném dítěti se hovoří od ukončeného 38. týdne těhotenství, plod by měl v tuto chvíli měřit kolem 50 cm a vážit 3 až 3,5 kg.

Rizika přenášení miminka

Přenášet po 42. týdnu je obzvláště nebezpečné především pro miminko, je to proto, že funkce placenty je časově omezena na 42 týdnů. Placenta vyživuje dítě - dítěti nahrazuje plíce, dodává mu kyslík, odvádí kysličník uhličitý a plní funkci hormonální a vylučovací. Přestává-li placenta pracovat a stárne, pak v ní odumírají cévy a při odumírání placenty přestává být miminko vyživováno a přestává růst.

Lékařská pomoc k vyvolání porodu

Gynekolog může použít k vyvolání porodu tzv. Hamiltonův hmat. Pozor! Provádí ho pouze lékař při vyšetření, když zjistí, že celkový nález je připravený k porodu.

Lékař vás vždy musí předem informovat o tom, že ho provede. Při vaginálním vyšetření uvolní dolní část plodových obalů, které naléhají na pánevní vchod. Tím se uvolní prostaglandiny, tj. hormony, které mohou vyvolat děložní činnost. Výsledky použití tohoto hmatu jsou závislé na připravenosti ženy k porodu. Když není dostatečná, žena pouze zašpiní, může mít i několik kontrakcí, které však nejsou dostatečně silné a **nevedou k samotnému porodu dítěte**. Takovýto zákrok bohužel není právě příjemný, rodička může pociťovat štípání, pálení, někdy i bolest. Když se hmat nemine účinkem, do několika hodin se rozeběhnou kontrakce a žena porodí. V opačném případě na něj žena nijak nereaguje a porod stále nepřichází. **Hamiltonův hmat** se většinou popisuje jako neškodná metoda, šetrná vůči matce i plodu. Řada žen si ho spíše upřednostňuje před dalšími farmakologické způsoby vyvolání porodu.

Farmakologické vyvolání porodu probíhá za pomoci prostaglandinové tablety zaváděné do pochvy. Když je zdravotně indikovaný důvod k vyvolání porodu - těhotenství delší než 42 týdnů, miminku se už v děloze nedaří úplně nejlépe.



„Babské rady“ a svépomocné postupy k vyvolání porodu

Masáž hráze

Masáž hráze v těhotenství se v poslední době stala docela populární. Měla by zajistit elasticitu hráze a její rozvinování během porodu. S masírováním by se mělo začít čtyři až šest týdnů před samotným porodem a doporučuje se jej provádět denně. Nelze s určitostí tvrdit, že masáže hráze jsou prevencí před nástihem hráze, neboť o tom rozhodují i mnohé další faktory, rozhodně však masáže nic nezkažíte, nelze na ni však stoprocentně spoléhat.

Maliníkový čaj

Užívání maliníkového čaje před 36. týdnem porodu je nevhodné, neboť by mohlo vyvolat porod předčasný se všemi jeho komplikacemi. Maliník stimuluje stahy hladkých svalů děložní stěny a zkracuje druhou dobu porodní, kratší je tak i celková doba porodu.

Lněné semínko

Lněné semínko by mělo mít podobné účinky jako čaj z maliníku, krom toho ještě působí mírně projímavě a změkčuje stolici, čímž uvolňuje porodní cesty.

Masáž bradavek

Je jedním z alternativních způsobů vyvolání porodu. Několikaminutová stimulace bradavek vede k vyplavování hormonu oxytocinu, který vyvolává děložní stahy. Ke stimulaci bradavek by se však rozhodně nemělo přistupovat dříve než v 39. týdnu těhotenství.

Sedací parní lázeň z květů bylinky senny

Parní lázeň se absolvuje od 38. týdne, pomáhá změkčovat tkáně a uvolňuje pánevní dno. Senné květy přelijete horkou vodou v hrnci a postavíte se tak, abyste nad nádobou mohla sedět. Dokud se z hrnce kouří, je vhodné vydržet, lázeň je možné použít i na začátku porodu, což by jej mělo urychlit.

Nechráněný pohlavní styk

Mušské sperma obsahuje podobné látky, které se ženě zavádějí do pochvy v podobě vaginální tablety v porodnici, při uměle vyvolávaném porodu. Děložní hrdlo se změkčí a uvolní a tím se ulehčí také otevírání. I ženský orgasmus může k vyvolání porodu přispět.

Horká koupel

Chcete-li vyvolat porod, koupejte se v hodně teplé vodě – připravte si vanu s teplotou cca 40 °C, ta uvolňuje podbříšek, což může vyvolat kontrakce a také urychlit první dobu porodní.

Červené víno

Už naše babičky říkávaly, že chce-li žena rodit, měla by si dát skleničku červeného vína. Dle názorů lékařů je ale vliv červeného vína na vyvolání porodu minimálně sporný. Alkohol se navíc v těhotenství vůbec nedoporučuje.

Ricinový olej

Jedna dávka, kterou je myšlena lžička oleje způsobí střevní křeče a průjem, což může porod urychlit. Jedná se o však o způsob poměrně drastický.

Fyzická námaha

Dlouhé procházky, chůze ze schodů a do schodů, umývání podlahy – to jsou všechno aktivity, které mohou dopomoci k vyvolání kontrakcí a porodu. Nevhodné je však přílišné zvedání horních končetin, třeba u věšení záclon, to totiž může způsobit pupečnickovou komplikaci.

Skořice

Některým bylinkám a koření by se žena měla v průběhu těhotenství vyvarovat, protože mohou vyvolat porod, v prvních dvou trimestrech těhotenství dokonce potrat. K takovému koření patří právě skořice. Ta ale může pomoci k vyvolání porodu, je-li to žádoucí. Je možné pořídit si skořicový olej na masáž podbříšku, pochutnat si na jablcích se skořicí nebo nakapat skořicové aroma do aromalampy.

Pupalkový olej

Pupalkový olej je vynikajícím pomocníkem pro ženské orgány a pomáhá i při porodu. Těhotná žena by jej měla brát tři týdny před porodem v množství dvě lžičky denně.

Kořeněné nápoje

Popíjení kořeněného nápoje je nutné po dobu dvou až tří dnů. Kořeněný nápoje vytvoříme z 12 kusů hřebíčku, jednoho kusu skořicové kůry, z malého zázvoru, jedné polévkové lžice sporýše lékařského. Uvedené přísady přelijeme litrem vroucí vody a necháme louhovat po dobu půl hodiny. Potom vše přecedíme, přelijeme do termosky a popijíme po doušcích během celého dne.

Aromaterapie

I aromaterapie může pomoci, krom již výše zmíněného masážního skořicového oleje na podbřišek můžeme k celkovému uklidnění a uvolnění svalstva využít vůni levandule, skořice, hřebíčku, zázvoru apod.

Další způsoby vyvolání porodu

Existují studie, které prokazují, že na vyvolání porodu má pozitivní vliv i pravidelná konzumace čerstvého ananasu nebo ostrých jídel.

Když se nedaří porod vyvolat

Po 10 dnech po termínu porodu vám zřejmě bude doporučeno nastoupit do porodnice, kde se budou doktoři snažit o vyvolání porodu postupným vkládáním tabletek do pochvy matky, aby se nastartoval porod. Když ani tento postup nezabere, pak mohou lékaři přistoupit k **injekci oxytocinu**. Někdy stačí jen pár hodin a miminko je na světě, a někdy nestačí ani 2 dny a následně se musí přistoupit k císařskému řezu.

Příznaky blížícího se porodu

- Mezi hlavní příznaky blížícího se porodu jsou pravidelné kontrakce, odchod hlenové zátky a odtok plodové vody.
- Někdy i několik týdnů před plánovaným porodem přicházejí tzv. „poslípce“ neboli **Braxton-Hicksovy kontrakce**. Jedná se o kontrakce, které procvičují porodní cesty, aby se s průchodem miminka vyrovnaly co nejlépe.
- Dalším jevem, ohlašujícím přicházející porod je **pokles miminka do pánve**. To se projeví tlakem a bolestí v oblasti stydké spony.
- Pravidelné kontrakce se od poslípce liší právě svojí pravidelností a zesilující tendencí. Kontrakce přicházející pravidelně zhruba po pěti minutách, trvající 40 - 60 sekund. Jsou jasným signálem, že je čas vyrazit do porodnice.
- Uvolnění hlenové zátky je bezprostřední známkou porodu. Všimnete-li si, že se poševní výtok zbarvil dočervena nebo dohněda, pak došlo k uvolnění této zátky, která chránila děložní hrdlo po celou dobu těhotenství.
- Blížící se porod je možné poznat u podle častějších a živějších pohybů dítěte.
- Bezprostředně přicházející porod se může také ohlašovat nepříjemnou bolestí v křížové oblasti.
- Některé maminky uvádějí jako průvodní jev před porodem, že se u nich objevila potřeba pořádně se napít, najíst a prospat se. Jakoby se tělo na porod potřebovalo připravit a načerpat síly.