

---

První vydání

---

# 10 kroků a afirmací k porodu

Aneb jak se přiblížit myšlence  
radostného porodu



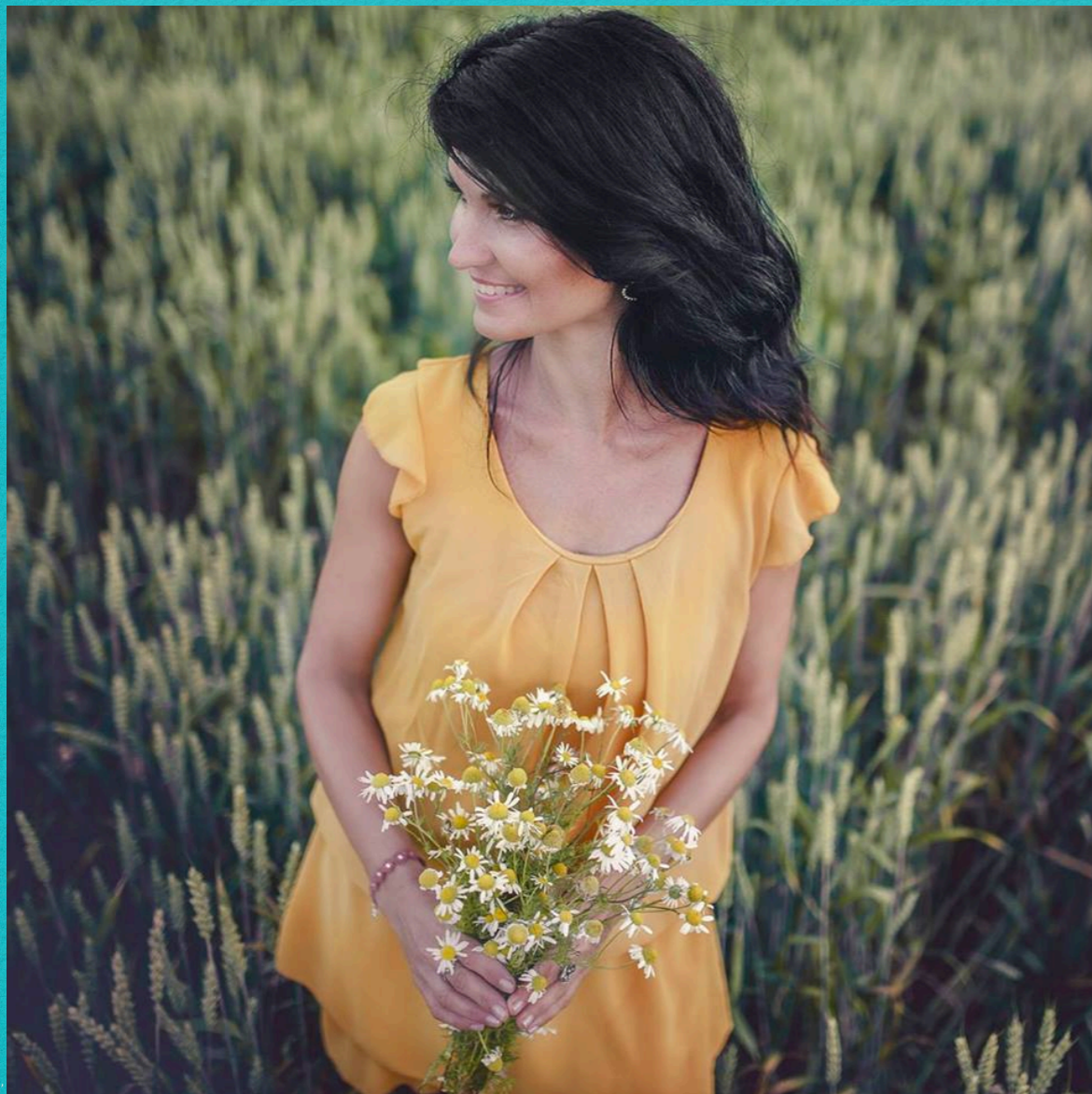
---

Anna Kohutová



# 10 kroků a afirmací k porodu

## Aneb jak se přiblížit myšlence radostného porodu



Jsem porodní bába a průvodkyně ženám na jejich cestě za radostným porodem.

Mým velkým přáním je, aby ženy poznaly radost z porodu a děti byly láskyplně vítány na tento svět.



## O autorce



**Jmenuji se Anna Kohutová, jsem mámou tří dětí, ženou úžasného muže a mám naplňující profesi, kterou vnímám jako své poslání.**

Jsem porodní bába, která provází ženy na jejich životní cestě za svým radostným porodem. Snažím se v nich vzbudit víru a schopnost porodit své dítě vědomě, radostně, s úctou a důstojností. Podporuji nastávající rodiče a děti v láskyplné péči, která se řídí pouze srdcem a intuicí rodičů.

Už několik let jsem přítomna zázraku jménem ZROZENÍ, coby důstojné oslavě narození nového člověka. Je to chvíle, kdy se rodí nejen dítě, ale také matka, otec, nová RODINA.

Už několik let jsem také svědkem transformace ženy v PORODNÍ BOHYNI, která díky síle a sebevědomí rodí dítě do své náruče.

Díky těmto ženám jsem se stala porodní bábou. Nyní už vím, jak moudrá jsou těla žen, jak zázračně se v nich dítě vyvine, jak je vše předem naprogramováno. A tou největší chybou je do celého procesu zasahovat.



---

Děkuji vám, že jste si stáhli můj e-book zdarma, vážím si vaší důvěry.

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

[www.annakohutova.cz](http://www.annakohutova.cz) © 2016

Zdravé těhotenství je vnitřní práce sama se sebou a svým dítětem. Těhotenství je duchovní proměna ženy v matku. Pokuste se zbourat mýty, které jsou těhotenstvím a porodem opředeny a nalezněte v sobě vrozenou schopnost porodit své dítě radostně a vědomě.

Porod je v životě každé ženy zásadním mezníkem, během něhož se nerodí jen dítě, ale také matka, rodina. To, jakým způsobem porod proběhne, se promítne do budoucího vztahu ženy k sobě samé, k dítěti, partnerovi, celé společnosti.

Anna Kohutová



---

# 1. JSEM TĚHOTNÁ A VÍTÁM SVÉ MIMINKO V POSVÁTNE DĚLOZE

---

Nastává doba protichůdných pocitů. Obrovská radost, že k vám děťátko přišlo, ale také starost, aby zůstalo.

Samy sebe se možná ptáte: „Bude mé miminko v pořádku? Dopadnou všechny testy v pořádku? Budu zdravá?“

Pečlivě si vybírejte odborného průvodce vaším těhotenstvím. Důvěru a víru vám může vzít gynekolog, pro kterého je těhotenství velice rizikový stav, kterhotné ženě přistupuje jako k pacientce a ne jako k partnerovi. Nepřipouští žádný kompromis. Nediskutuje s vámi. Bagatelizuje vaše starosti. Rizikový přístup lékaře znamená, že péče je založena na předvídání rizik, která s sebou těhotenství nese.

Málokdy se těhotným ženám v poradnách opravdu radí, jak třeba preventivně pečovat o své zdraví v době těhotenství. Měla byste si tedy najít podpůrného gynekologa nebo



---

porodní asistentku, se kterými budete mít partnerský vztah založený na důvěře a respektu.

Čeká vás první návštěva těhotenské poradny. Je čas uvědomit si, co pro vás znamená prenatální screening a jaké testy chcete podstoupit.

Málokterá těhotná žena ví, že všechna vyšetření v těhotenství jsou pouze doporučeným postupem České gynekologicko-porodnické společnosti. Tato vyšetření tedy nejsou povinná. Těhotné ženy by se měly samy rozhodnout na základě svého svědomí a věrohodných informací, zda a jaké screeningové testy a odběry

doplňk hlavního dokumentu. Je na stránce umístěna obvykle vlevo,

chtějí podstoupit. Zodpovědnost za sebe a miminko by neměly vkládat do rukou zdravotníků, ale měly by ji umět přijmout za vlastní.

Některé testy mají vysokou falešnou pozitivitu. Pokud je výsledek genetického screeningu pozitivní, je nutné si uvědomit, že to jsou pouze možná rizika, nikoliv fakt, že mé miminko není zdravé. Prenatální péče by měla být z velké části zaměřena na budování důvěry ke



---

svému dítěti a sebevědomí ženy porodit své dítě, nikoliv na budování strachu, který ženu ochromí a vezme jí důvěru ve vlastní tělo a dítě.

Více o prenatálním screeningu si můžete přečíst na mém blogu:

<http://annakohutova.cz/testovani-prenatalnich-deti/>

**Vaše první afirmace zní: „Mám důvěru ve své miminko.“**



---

## 2. MĚJTE ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

---

Jezte zdravě, dostatečně pijte, věnujte se zdravému pohybu, využijte léčivých vlastností bylin, které vám předají sílu Matky Země.

V těhotenství platí zákonitost: „Co sama zaseješ, to také sklidíš.“

Vaše dítě k Vám pomocí vnitřního hlasu vysílá signály, co potřebuje ke svému růstu. Naslouchejte mu.

Máte chuť na citrón, grep, kyselé zelí?

Pak vezte, že Vaše děťátko potřebuje velkou dávku vitamínu C.

Přichází doba chutí na ryby?

Pak Vaše děťátko potřebuje Omega3 mastné kyseliny k vývoji svého mozku.

Dbejte na to, abyste měla dostatečný přísun všech důležitých látek, minerálů, stopových prvků a vitamínů, které potřebuje Vaše děťátko k výstavbě svého těla a mozku. Pestrá strava by měla obsahovat ovoce, zeleninu, obiloviny, tuky, kvalitní bílkoviny. Nedoporučuji multivitaminové doplňky, které zatěžují organismus těhotné ženy a zhoršují vstřebávání vitamínů z potravy. Jezte potraviny, které nezatěžují váš organismus.





- **TIP:**

Kyselina listová je obsažena v listové zelenině, ale pozor, ničí se varem! Je vhodná před otěhotněním a v prvním trimestru.

- Vitamín C napomáhá vstřebávání železa ve stravě, doporučuji pít v těhotenství kopřivový čaj s citrónem.
- Přírodním zdrojem vitamínu D je slunce a je základem tvorby kostní tkáně dítěte.
- Vitamín K je obsažen v zakysaných výrobcích a je důležitý pro správné využití vápníku, který nalezneme např. v zakysaných výrobcích, zelené listové zelenině, olejnatých semenech. Vlákna je nejvíce obsažena v zelenině, obilovinách a luštěninách.



- 
- Ořechy a olejnatá semena jsou významným zdrojem vápníku, hořčíku, omega 3 mastných kyselin a rostlinných tuků.
  - Bylinky vhodné v těhotenství jsou např. kopřiva, listy maliníku, jahodníku, rozmarýn, meduňka.
  - Kontraindikované bylinky v těhotenství jsou např. sporýš, bazalka, skořice, kafr, japonská máta, šalvěj, pelyněk.
  - Pozor: při užívání bylin, zvláště v prvním trimestru, buďte spíše opatrná.

**Vaše druhá afirmace zní: „Jím dobré a bezpečné jídlo, abychom se s miminkem těšili dobrému zdraví.“**



---

## 3. ŽIJTE ŽIVOT BEZE STRESU

---

Pečujte o své tělo a svou mysl.

Jóga, hudba, tanec, těhotenské relaxační masáže, plavání, zpěv, kresba, procházky v přírodě, relaxační techniky, aromaterapie.

Všechny tyto aktivity dokážou eliminovat stres, uvolňují se při nich lidské opiáty – endorfíny – hormony štěstí a mají blahodárný vliv na psychiku budoucí matky ale i prenatálních dětí.

Těhotenství je mnohdy fyzicky náročné období, které využívá spoustu vaší energie. Tu si můžete dodat zpátky nejen zdravou stravou, vodou, pohybem, kvalitním spánkem, odpočinkem, ale také podpurným prostředím, které máte kolem sebe. Láskou a pochopením svých nejbližších. Řekněte jim, že je to pro vás důležité.



---

Vyzkoušejte například pozitivní účinky těhotenské jógy. Objevíte tím léčivé účinky jógového dechu, tzv. pránájámy, díky němuž přijmete nejen kyslík, ale i pránu. Prána je víc než dech, je to kosmická energie, síla vesmíru, kterou budete potřebovat u svého porodu.

**Velmi přínosné vám budou relaxační techniky:**

- prenatální komunikace,
- vizualizace,
- meditace,
- afirmace.





---

S afirmací jste se seznámily právě v tomto e-booku. Je to technika, která vám pomůže překonat vaše obavy. Můžete se pomocí afirmace dozvědět mnohem více o svém vnitřním já.

**TIP:**

1. Obklopte se stejně smýšlející komunitou žen.
2. Vyhýbejte se negativním zprávám.
3. Nepsouchejte traumatizující porodní příběhy.
4. Nehádejte se.
5. Mějte rády samy sebe a své bližní.
6. Nevyhledávejte konflikty.



---

**Těhotenství je transformační proces, ve kterém můžete nalézt sílu, odpustit sama sobě a svým bližním. Dítě, které nosíte, vám tuto sílu dává.**



**Vaše třetí afirmace zní: „Mé svaly a klidná mysl fungují v dokonalé harmonii, která mi umožní snadný porod.“**



---

## 4. HLEDEJTE V SOBĚ VNITŘNÍ SÍLU A VÍRU V MOUDROST SVÉHO TĚLA A SVÉHO DÍTĚTE

---

Pokuste se zbourat mýty, které jsou těhotenstvím a porodem opředeny.

Tak, jako se vyvíjí vaše miminko, tak se během těhotenství i vy krůček po krůčku vyvíjíte v MATKU.

Přichází čas, kdy začnete uvažovat, jak chcete родit a jaké podmínky potřebuje k tomu, abyste své děťátko přivedla na tento svět. My ženy máme v sobě vrozenou schopnost porodit, ale tato schopnost může být ovlivněna výchovou a prostředím, ve kterém jsme doposud žily.

### **Jak v sobě opět objevit schopnost přirozeně porodit?**

Zkuste v sobě pomocí relaxačních technik objevit pocity důvěry a vděčnosti za to, že k vám miminko našlo cestu. Vnímejte při nich energii žen, které kdy porodily. Nalezněte v sobě svou vnitřní ženu, bohyni, která je sebevědomá a objevila v sobě moudrost svého těla a sílu porodit.



---

**Vaše čtvrtá afirmace zní: „Vím, že mé tělo je moudré a je stvořeno k porodu mého dítěte.“**





---

## 5. NALAĎTE SE A SPOJTE SE SE SVÝM PRENATÁLNÍM DĚŤÁTKEM, VYTVOŘTE SI S NÍM LÁSKYPLNÉ POUTO

---

Těhotenství je klíčové období, kdy matka a dítě jsou v jednom těle na sebe pevně navázány a pomocí vnitřní komunikace mezi nimi vzniká hluboká důvěra, nezničitelné pouto, které pokračuje dále po narození dítěte.

Prenatální komunikace je prastarý způsob vytváření pouta mezi matkou a dítětem. Matky se svým dítětem začnou komunikovat již mnohem dříve, než poprvé ucítí jeho pohyby. První komunikace je na duchovní úrovni. Mnohé ženy např. s jistotou vědí, že jsou těhotné, aniž by bylo těhotenství potvrzeno testem.

Vědomá komunikace začíná v době, kdy žena ucítí první pohyby a začne si své břicho hladit.

Zapojte do prenatální komunikace svého partnera. Nechte jej, ať se dotýká skrze vaše břicho vašeho miminka, povzbudte jej, ať k němu promlouvá, zpívá mu, hladí jej.



---

Vaše děťátko je už nyní velmi citlivá bytost, rozezná vaše hlasy, vnímá vaši přítomnost a myšlenky, které k němu vysíláte. Jste jako dvě spojené nádoby. Pomocí prenatální komunikace si budete mezi sebou důvěru, která vás přináší blíž a blíž k radostnému porodu.

TIP:

Vizualizujte si své děťátko, např. v červené bublině, červená je barva lásky, hovořte k němu, posílejte k němu víru a lásku, můžete mu začít psát dopis o svých pocitech, které mu můžete předčítat.



Děťátko vás slyší už v prvním trimestru, kdy je vyvinut jeho sluch. Vaše děťátko se cítí v životadárné děloze bezpečně.



---

Jakékoliv silné zvuky, křik, pláč matky, ho však mohou vyděsit.

Kdykoliv se vás zmocní strach či úzkost, obejměte své děťátko a vyšlete mu zprávu, že jste oba v bezpečí.

Vaše děťátko vás povede, pokud mu dáte důvěru.

**Vaše pátá afirmace zní: „Věřím svému miminku, svému tělu, že společně porodíme s radostí.“**



---

## 6. ODEMKNĚTE SVÉ UZAMČENÉ STRACHY, OBAVY ČI KONFLIKTY

---

Dítě, které v sobě nosíte, ovlivňuje způsob vašeho myšlení a vnímání.

Ženy jsou v těhotenství mnohem více otevřené, intuitivní, vnímavé, ale také lehce zranitelné. Je to doba, kdy žena začne více přemítat o svém dětství, dospívání, vztahu s matkou, otcem, partnerem.

Dítě dává ženě sílu odpustit a vyřešit své dosud nepoznané strachy a konflikty. Strachy, které na vás přenesla vaše matka, babička, přítelkyně, společnost.

Strach o dítě, strach z porodu, strach, zda budete dobrou matkou, manželkou...

Naslouchejte své intuici, svému vnitřnímu hlasu a dítěti, které je vaším průvodcem.

Zkuste uvěřit, že všechny tyto strachy vlastně nejsou vaše strachy, ale strachy, které na vás byly přeneseny, a které můžete rozpustit.



---

Vztah s partnerem je pro těhotnou ženu velmi zásadní, protože právě od něj očekává podporu a lásku. Proto jej co nejvíce zapojte do svého těhotenství, sdílejte s ním své představy, radosti, ale i obavy.

Vztah s matkou je velmi důležitý v období těhotenství. Můžete si tak navzájem předávat ženskou energii a sílu. Pokud máte mezi sebou nevyřešené vztahy, pak právě teď přišlo období se navzájem otevřít. Její mateřská láska a podpora je velmi důležitá v době Vašeho těhotenství, porodu, ale také v době mateřství.

**Těhotenství je transformační proces, ve kterém můžete nalézt sílu odpustit sama sobě a svým bližním. Dítě, které nosíte pod svým srdcem, vám tuto schopnost odpustit dává.**



---

## TIP:

Položte si otázky:

Z čeho pramení můj strach? Strach z nejistoty?

Strach z nedůvěry?

Strach z porodu?

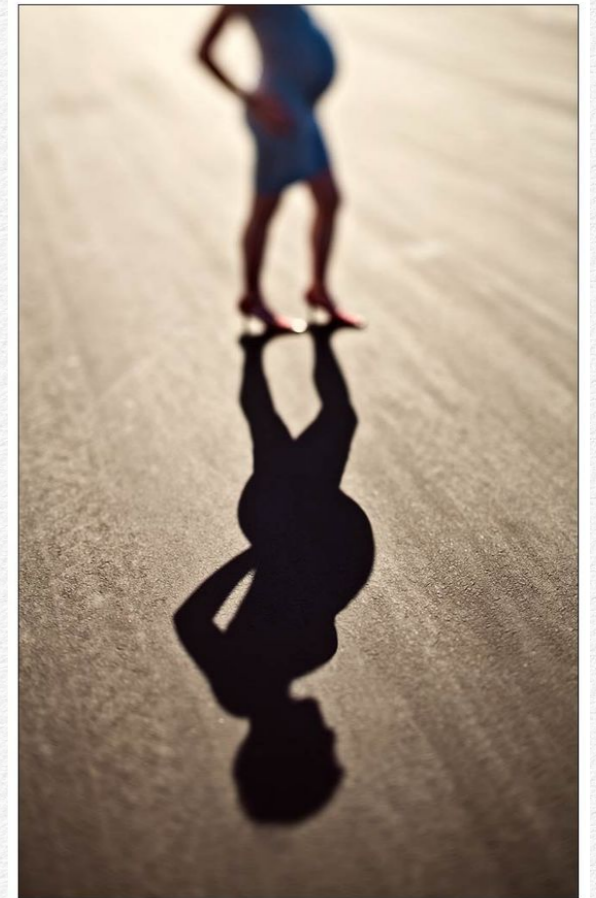
Strach z neznáma?

Strach z neznalosti?

Strach, zda budu dobrou matkou?

Strach, zda budu dobrou ženou svému muži? Co mohu udělat, abych strach odstranila?

**Sepište si své strachy, pojmenujte je a pracujte s nimi.**





---

Svěřte se svému partnerovi. Řekněte si, že nechcete mít strachy ve svém životě. Strach vede k intervencím. K porodu byste měla jít čistá, bez pojmenovaných strachů, konfliktů, které by vás u porodu mohly svázat.

Strach navyšuje u porodu bolest.

**Porod je okamžik, kdy se vše, co máte uzamčené, otevře.**

Jeden z nejčastějších strachů je strach z porodu a bolesti. Strach se bohužel stal synonymem pro porod.

Mám za to, že není vhodné říkat ženám, že radostný porod musí být porod, kde nemá místo strach ani bolest.

Je přirozené, že nelze žít život beze strachu. A tak se může stát, že se strach vloudí do vašeho porodu. Je dobré s tím počítat, aby nedošlo k pocitu selhání, že přece strach k porodu nepatří.

Lépe se vypořádáte se strachem v podpůrném a bezpečném prostředí. S osobou, které důvěřujete a ve které cítíte oporu.



---

U porodu se vyplavují těsně před kontrakcí endorfiny, lidské opiáty, které vás budou ochraňovat. Vaše endorfiny vám pomohou strach překonat a odstranit jej.

Bolesti vás nezbaví žádný chemický lék. Ten přeruší vyplavování vašich přirozených hormonů, které naopak bolest tlumí.

Všechny léky mají vedlejší účinky, jak na matku, tak na dítě. Dítě, které je ovlivněno léky, má narušenou schopnost vykonat všechny své pohyby tak, aby bezpečně prošlo porodními cestami.

**Taktéž je prokázán efektivní vliv nefarmakologických metod na rozpuštění strachu a bolesti:**

masáž během porodních vln,

aromaterapie,

vizualizace,

koupel,

muzikoterapie,

teplé obklady,

krouživé pohyby pánví,

rituály,



---

relaxace,

afirmace,

klidný dech,

zpěv,

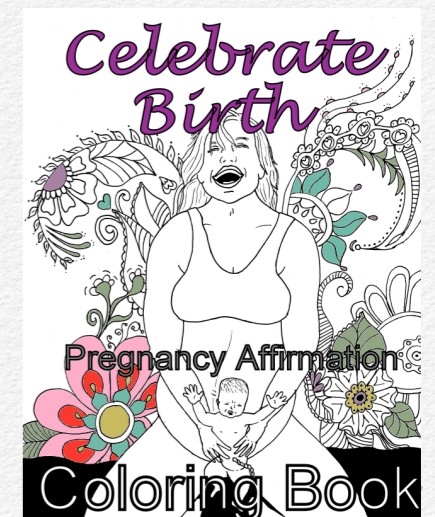
vokalizace s pootevřenými a uvolněnými ústy: „, aaaaaaaaa.“

Tyto techniky vám mohou pomoci překonat strach. Ženy se vypořádají se strachem různě. Začnou se např. zlobit, hlasitě vokalizovat, nadávat, nebo se naopak odeberou na místo, kde jsou samy se svým dítětkem, ke kterému promlouvají.

TIP:

Jak zpracovat strach už nyní?

Zkuste si např. pomocí intuitivní kresby nakreslit představu svého porodu, sama sebe, svého dítěte, které skrze vaše lůno prostupuje na tento svět přímo do vaší náruče.







**Vaše šestá afirmace zní: „Připravuji se na svůj porod, odkládám všechny své strachy stranou.“**



---

## 7. ROZUMOVÁ PŘÍPRAVA.

---

- ❑ Neponechávejte nic náhodě a informujte se o svých skutečných možnostech.  
Připravte se vědomě na svůj porod.
- ❑ Přemýšlejte nad profesionální průvodkyní vaším těhotenstvím a porodem.
- ❑ Začněte číst vhodnou literaturu, hledejte ověřené a zdraví prospěšné informace, přečtěte si doporučení Světové zdravotnické organizace <http://www.who.int/>.
- ❑ Chcete-li podstoupit rozumovou přípravu, pečlivě si vyberte její náplň.
- ❑ Pokud chcete porodit vědomě, přirozeně a s radostí, nechoďte na nemocniční kurz.
- ❑ Odežte komentátory, kteří vám budou odčerpávat vaši nalezenou víru a vnitřní sílu.



- 
- ❑ Sepište si své porodní přání dle informací, které jste nastrádala během těhotenství.
  - ❑ Obklopte se lidmi, kteří mají stejné myšlení jako vy.

**Jediný zásah do porodního procesu může vyvolat další zásahy, zde uvádím ty nejčastější:**

- ❑ dirupce vaku blan,
- ❑ léky, které mají porod urychlit,
- ❑ slovní vyrušování ženy,
- ❑ častý monitoring srdečních ozev,
- ❑ nemožnost pohybu,



- 
- epidurální analgezie,
  - časté vnitřní vyšetřování,
  - poloha vleže při porodu, která zúží průměr porodních cest až o 30 procent,
  - nástřih hráze,
  - řízené tlačení zdravotníkem,
  - násilný tah dítěte za hlavičku,
  - předčasné přestřížení pupečníku před jeho dotepáním,
  - aktivní vedení porodu placenty,



- 
- koupání dítěte ihned po porodu,
  - krmení dítěte po porodu jiným mlékem než mateřským,
  - separace dítěte od matky.

Všechny tyto intervence odebírají ženám jejich mateřské kompetence. Ženy po porodu mají často pocity, že si svůj porod nevybojovaly. U porodu se však bojovat nedá a nemá. Právě u porodu musí být přítomna láskyplná atmosféra plná něhy a důvěry, protože rodící žena se díky oxytocinu stává velmi zranitelnou. Ten, kdo ji činí zranitelnou, je také její dítě, které k ní vysílá svou lásku. Dá se bojovat, když máte v srdci lásku?

**Vaše sedmá afirmace zní: „Cítím sebejistotu, že porod zvládnu bez zásahů.“**



---

## 8. PŘEMÝŠLEJTE NAD PODPOROU U SVÉHO PORODU

---

Porod je nesmírně intimní proces, a proto byste ke svému průvodci měla mít důvěru. Bude to váš partner, kamarádka nebo porodní asistentka či dula?

Je prokázáno, že kontinuální a empatická podpora během těhotenství a porodu v podobě porodní asistentky nebo duly, přináší mnoho výhod:

- pocit bezpečí a sounáležitosti,
- kratší trvání porodu,
- menší riziko podání medikace, epidurální analgezie,
- ukončení porodu císařského řezem,



- 
- nepřerušovaný kontakt s miminkem,
  - podpora kojení,
  - snížení rizika poporodních traumat.



Profesionální péče porodní asistentky nebo dudy poskytuje emoční podporu, která obsahuje pochvalu, ujištění, opatření pro zvýšení pohodlí, tělesný kontakt, masáž zad a držení za ruku, vysvětlení toho, co se při porodu děje a stálou přátelskou přítomnost.

Bohužel, tuto podporu nemůže zajistit nemocniční porodní asistentka, ta často musí provádět technické a zdravotnické úkony, které odvádějí pozornost od rodící ženy.

Pouhá přítomnost cizích lidí, anonymní prostředí a osamělost během porodu způsobují stres a stres může mít vliv na negativní prožívání bolesti, prodloužení porodu a větší riziko intervencí do porodního procesu.



---

## **Kdo je dula?**

Dula je starořecký název pro speciálně vyškolenou ženu, která nemá zdravotnické vzdělání. Poskytuje především psychickou, ale i fyzickou oporu rodící matce a přispívá tak k lepší psychické pohodě během porodu. Dula neposkytuje zdravotnické služby, nenahrazuje práci porodní asistentky.

## **Kdo je porodní asistentka?**

Porodní asistentka má zdravotnické vzdělání a její kompetencí je péče o zdravé a nízkorizikové těhotné ženy.

Privátní porodní asistentky zajišťují kontinuální a komplexní péči a podporu během celého období těhotenství, porodu a šestinedělí.

**Vaše osmá afirmace zní: „S osobou, kterou jsem si vybrala ke svému porodu, se budu cítit v bezpečí.“**



---

## 9. VYBERTE SI MÍSTO PORODU

---

Pokud kráčíte cestou k svému radostnému porodu a objevily jste v sobě sílu vědomě porodit, pak byste si měly velmi pečlivě vybrat poskytovatele zdravotnické péče.

### **Kde by měla žena родit?**

Tam, kde se cítí bezpečně.

Musí to být místo, kde bude veškerá pozornost a péče soustředěná na vaše potřeby. Vztah mezi rodící ženou a zdravotníky by měl být partnerský, přátelský a laskavý, nikoliv nadřazený a nedůvěryhodný.

U porodu by měly být zajištěny základní humánní podmínky pro přirozený a radostný porod. Jsou to takové podmínky, u kterých se může uvolňovat hormon oxytocin a z funkce musí být vyřazen neokortex – intelektuální mozek. Oxytocin se vyplavuje také u milování a u kojení.

Tento hormon je však velmi plachý, a pokud ženu někdo u porodu vyruší, přestane se vylučovat a porod přestane postupovat. Tělo rodící ženy čeká, až se opět dostaví bezpečné podmínky, aby mohlo родit. Jak jednoduché. Stejnou funkci, zastavit si porod, mají i zvířecí samice.



---

## **Jaké jsou tedy základní podmínky pro porod?**

Intimita, ticho, teplo, bezpečí, tekutiny, lehké jídlo, podpora vertikálních pozic, pohyb, vokalizace ženy, intuitivní pozice, neřídit a nevyrušovat ženu.

Žena je ta, která hraje u svého porodu hlavní roli.

Pokud se tedy do porodu jakkoliv zasáhne a začnou se uplatňovat rutinní medicínské postupy, žena ztrácí kontrolu nad svým dítětem, nad svým tělem a porod přestává být vědomým a radostným.

**"Přirozený porod má cíl a plán. Koho by napadlo trhat kuklu, když se rodí motýl?**

**Kdo by rozbíjel skořápku klubajícimu se kuřeti?"**

**Strach a stres jsou největšími nepřáteli porodu. O vnímání porodu rozhoduje mozek. Zjednodušeně lze říci, že porod se odehrává z 90 procent v hlavě rodící ženy, pouhých 10 procent je fyzická záležitost. Po radostném porodu by měla mít žena pocit, že to byla právě ona, kdo porodil své dítě. Ne, že z ní bylo dítě násilně vytaženo.**



---

## **Matka a její dítě se porodního procesu mají vědomě účastnit.**

Ihned po narození dítěte by měli dát zdravotníci ženě ten nejcennější dar, dar podporující jejich společné zdraví a pevné pouto, neměli by být od sebe odděleni. Když se na sebe poprvé podívají tváří v tvář, oba by měli být bdělí, nezdrogovaní, šťastní a zamilovaní.

Každé dítě, kterému je poskytnuta svoboda a šance, se nejlépe adaptuje na těle své matky, poté se doplazuje k prsu své matky a spokojeně se k němu přisaje a pije mléko.



O matku a dítě by měli zdravotníci pečovat jako o jednu jednotku.



---

Porod má být rodinnou oslavou zrození dítěte a zrození ženy v matku.

Pečlivě si tedy vybírejte místo svého porodu.

TIP:

Hodně Vám napoví statistika dané porodnice. Statistika císařských řezů, episiotomií, indukovaných porodů. Dle ní je možno usoudit, zda porodnice podporuje přirozený porod a ranou vazbu mezi matkou a dítětem.

Sepište si své porodní přání a projednejte je dopředu s personálem. Nechte si je podepsat. Je to právně závazný dokument.

**Vaše devátá afirmace zní: „U svého porodu se budu cítit bezpečně, já i mé miminko.“**



---

## 10. PŘIPRAVTE SE NA CHVÍLI ZROZENÍ

---

Poslední týdny dochází k tzv. hnízdícímu instinktu, kdy se žena instinktivně připravuje na porod a její dítě na odpojení se od dělohy a placenty.

Začnou se ozývat první předzvěstné stahy dělohy, tzv. poslíčky. V této době připravujte svou mysl, svou pánev a děťátko k porodu.

TIP:

Pusťte si oblíbenou hudbu, položte si ruce na své děťátko, usmějte se na něj a začněte spolu tančit. Propojte se spolu. Pomocí krouživých a houpavých pohybů vašich boků děťátko vstoupí do vaší pánve. Ideální je břišní tanec. Zapojte i svého partnera. Při tanci se vyplavuje hormon lásky oxytocin. Vychutnejte si jeho účinky, tento láskyplný hormon vás bude u porodu ochraňovat.

Chodte na procházky do přírody, čerpejte sílu a energii Matky Země. Relaxujte v poloze na boku s podporou kojícího nebo velkého polštáře, abyste připravila své děložní vazy k porodu.

Připravte si seznam věcí k porodu: potřebné dokumenty, věci pro miminko, pro sebe, aromaterapii, bylinné čaje, svíčku, CD s oblíbenou hudbou a všechny své již sepsané afirmace.

Až budete připravena k radostnému porodu, sdělte svému miminku, že se může vydat na cestu za vámi.





**Vaše desátá afirmace zní: „Cítím vnitřní klid a čekám, až se mé miminko rozhodne narodit se, předávám mu svou důvěru.“**



---

Závěrem bych vám chtěla poděkovat za důvěru a stažení tohoto ebooku.

Jako porodní bába vnímám, jak je porod v životě každé ženy a dítěte zásadním okamžikem.

Mým velkým přáním je, aby ženy a děti poznaly radost z porodu.

Ze srdce vám přeji, aby i vy jste našla svou cestu k radostnému porodu a své děťátko přivítala důstojně a láskyplně na tento svět.

**Vydala jsem tři další eBooky:**

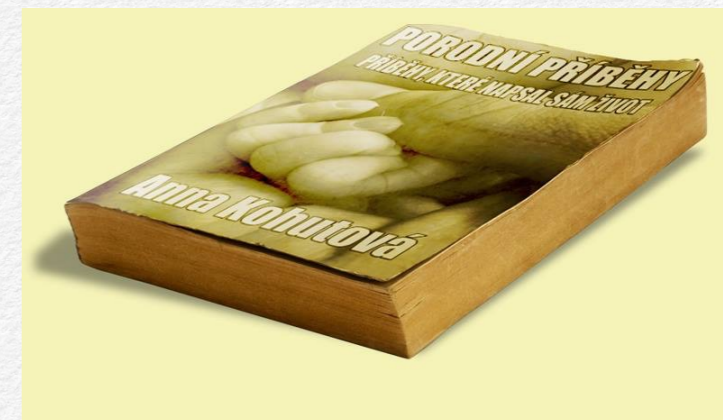
**Cesta za radostným porodem** - ve kterém naleznete podrobnější tipy a rady, jak prožít své těhotenství zdravě, jaké zvolit bylinky či aromaterapii při potížích spojených s těhotenstvím. Naučím vás relaxační techniky, provedu vás vhodnými pozicemi z gravidjógy, pozice vycházející ze spinning babies pro snazší porod. Dozvíte se, jak se mentálně připravit ke svému porodu beze strachu a negativních emocí. K tomu jsem pro vás připravila dva eBooky zdarma - Gravidjóga a Úlevové pozice.





---

**Porodní příběhy** - autentické zpovědi žen, příběhy, které napsal sám život, radostné i bolestné.



## 50+10 mýtů o kojení, aneb jak kojit

**přirozeně** - je to neuvěřitelné, ale v praxi jsem se setkala s 60 mýty, které narušují přirozenou schopnost žen, a to kojit své dítě. Sepsala jsem je přehledně do nového eBooku, spolu s Kojící lékarničkou a videokurzem, jak své dítě našátkovat.





---

Další informace naleznete na mém webu: <http://annakohutova.cz/>

Najdete mne také na facebooku: <https://www.facebook.com/anna.kohutovaporodniasistentka>

*©: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.*

*Anna Kohutová*

*©2016 [www.annakohutova.cz](http://www.annakohutova.cz)*





---

---

---