Revoluce v předporodní přípravě

JAK MOC JE DŮLEŽITÁ PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA A JAKÝ MÁ VLIV NA PRŮBĚH PORODU, O TOM JE ROZHOVOR S TVŮRKYNÍ ANIBALLU MGR. RENATOU ZICHOVOU A DULOU JANOU ČURDOVOU.

Mgr. Renata Zichová
tvůrkyně Aniballu

Jana Čurdová
dula, fyzioterapeutka

Renato, jak a kdy jste přišla na nápad vyvinout Aniball?
Před prvním porodem jsem se dostala k obdobnému balonku. Zaujal mě, protože jsem si i v souvislosti s porodem říkala: „Co se trénuje, to funguje." A můj porod byl krásný, přirozený, bez medikace, bez poranění. Když jsme se pak s manželem zamýšleli nad tím, jak účinná, a přitom jednoduchá je tato metoda, napadla nás myšlenka pokusit se přivést na trh pomůcku, která bude určena ženám k předporodní přípravě a umožní jim rodit bez nástřihu a poranění.

Můžete maminkám popsat, jak Aniball funguje?
Jde o jednoduchý princip nafukování a vypuzování zavedeného silikonového balonku. Žena s balonkem začne cvičit 3–4 týdny před termínem porodu a postupně se dostává na čím dál vyšší obvod balonku. Není dána hranice, optimálních je tak 30 cm – to je už velikost, která se blíží rozměrům hlavičky novorozence. Připraví tak hráz na porod, aktivuje svaly pánevního dna, může díky cvičení zjistit, jaká poloha jí vyhovuje – poloha u porodu může mít na jeho průběh velký vliv. No a co já považuju za snad největší přínos, je sebedůvěra. Ženy mají z porodu často strach, bojí se bolesti. Je to celé o vnímání porodu obecně. Na těhotnou ženu se dívá spíše jako na pacienta. Jde ale o přirozený stav a příroda ženu vybavila tak, aby porod zvládla. Ženy by se měly více podporovat v tom, aby porod prožily podle svých představ. Já jsem si před prvním porodem říkala, že pokud se mi podaří několikrát vytlačit balonek velký jako hlavička miminka, zvládnu i porod. Díky cvičení jsem se na porod začala těšit, strach zmizel, což vnímám jako klíčové. Začala jsem si uvědomovat, že mě čeká něco zásadního, a ty pocity po porodu byly velmi silné a krásné, byla jsem na sebe opravdu pyšná.

Dá se balonek použít i po porodu?
Určitě. Posilování svalů pánevního dna po porodu je důležité. Porod má zásadní vliv na stav této oblasti a žena to může právě cvičením hodně ovlivnit. Porodem to nekončí, naopak. Přála bych si, aby se dělala větší osvěta a ženy o sebe a o své pánevní dno více pečovaly – tak, jak to přirozeně dělají např. ve východoasijských zemích.

Jak na Aniball reagují odborníci?
U porodních asistentek a dul byl od začátku vstřícný přístup. Vždy si mě alespoň vyslechly. U lékařů to bylo jiné. Myslím si, že tam hraje roli i to, že některé porodní asistentky a duly pečují o ženu už od začátku těhotenství, jsou s nimi u porodu a v kontaktu jsou i dál. Pomáhají s kojením, sdílí s maminkou veškeré pocity a znají i poporodní stav. Lékař-porodník je při porodu, ale ženu už pak nevidí. Nemá tedy informace o rekonvalescenci a stavu hráze po porodu s nástřihem. Nevidí, že jsou pak ženy s porodními poraněními často nešťastné z toho, že nemůžou mít ještě třeba i rok po porodu pohlavní styk. Od lékařů jsem slýchala, že je to blbost, marketingový tah. Když teď říkají, že je Aniball skvělý, tak upřímně přiznám, že je to pro mě velká satisfakce. V současné chvíli někteří lékaři i porodnice sami chtějí vzorek a informační materiály. Vidí, jak rodí ženy, které se připravují s Aniballem. Dokonce je v některých porodnicích Aniball součástí porodního plánu a lékaři se na něj při příjmu ptají. Z toho mám velkou radost.

Jano, je možné se na porod připravit?
Určitě ano a důvodů je mnoho. Za prvé dobrá tělesná a psychická příprava při porodu dává pocit bezpečí, jistoty a sebedůvěry. Je pak mnohem jednodušší naslouchat svému tělu i dítěti. Za druhé dobrý přístup k porodu a pravidelné cvičení výrazně zlepšují jeho průběh. Mezi praktické metody přípravy na porod patří například správně prováděná masáž hráze nebo používání Aniballu.
S touto pomůckou má předporodní příprava smysl – umožňuje ženě pochopit své tělo, uvolnit a protáhnout svaly pánevního dna a tím připravit porodní cesty. Aniball je i výborná pocitová příprava na porod – žena se při porodu těchto pocitů, které již důvěrně zná, neleká. Samotná vypuzovací fáze je pak snadnější a minimalizuje se riziko natržení nebo nástřihu hráze a to je důležité pro pohodlí ženy bezprostředně po porodu i v pozdějším životě. Jizva po nástřihu je jizvou nejen na těle, ale i na duši.

Co považujete za největší přínos tohoto cvičení?
Skvělé je, že díky cvičení může žena zjistit, v jaké poloze jí bude porod nejlépe vyhovovat. Porod v poloze, ve které se cítí nejlépe vaše tělo, je zpravidla nejbezpečnější. Ve své praxi vidím, že porody žen, které cvičily s touto pomůckou, jsou rychlejší a jednodušší. Díky tomu, že je hráz uvolněná, nejenže neklade takový odpor, ale aktivně urychluje rození dítěte, což je pro dítě bezpečnější. Takto připravená tkáň se daleko lépe hojí.

www. aniball.cz

281385/10

MAM1802000_inzerce.indd 60 03.01.18 19:08