

Ako na bolesť pri pôrode

Ľudmila Vedrussa Tóthová





O mne

Kedysi dávno som z pôrodu mala **obrovský strach** a myslela som si, že pre svoje vytúžené bábätko si to bohužiaľ musí každá žena odtrpieť.

Každý deň, keď som si na to pomyslela, na tie hrôzostrašné príbehy od kamarátok a známych, ktoré už rodili, tak som mala z pôrodu husiu kožu.

Jedného dňa som ale zistila že som tehotná a uvedomila som si, že **ja to takto nechcem**. Priviesť svoje vytúžené dieťa na svet so strachom, bolesťou, ponížením, s traumou na tele i duši.

Kvôli tomu som začala študovať **ako má prebiehať zdravé tehotenstvo** a ako sa pripraviť na prirodzený pôrod **bez zbytočných komplikácií a bolesti**.

Pochopila som, prečo má väčšina žien zlé spomienky na pôrod a ako má naopak pôrod **skutočne vyzeráť**. A došlo mi, že ja sama môžem meniť svet vďaka tomu, že budem tehotným ženám dávať nové postupy ako sa pripraviť na pôrod svojho bábätko, aby to namiesto klasickej traumy bol **nádherný zážitok na celý život**, na ktorý budú ženy spomínať s úsmevom na tvári.

Stala som sa **certifikovanou lektorkou** celosvetovo uznávaných kurzov prípravy na pôrod a **laktačnou poradkyňou MAMILA, o.z.**

Až som sa nakoniec dostala až sem a uvedomila som si, ako ma práca **každý deň neuveriteľne baví a posúva**.

Mojim poslaním je inšpirovať ženy k hladkému, zdravému, prirodzenému pôrodu, aby sa naše deti mohli rodiť **v pokoji a láske**.

Úvod

Možno si myslíte, že pôrod jednoducho bolí... **MUSÍ** bolieť, patrí to k tomu... **KAŽDÚ** to viac či menej bolí a musí si to odtrpieť na svojej ceste za bábätkom...

Alebo dúfate, že to tak **nemusí byť**, ale neviete ako na to, aby ste bolesť pri pôrode zvládli, vyhli sa jej, či ju aj úplne eliminovali...

Možno ste počuli o ženách, ktoré **pôrod nebolel** alebo rodili s minimálnym nepohodlím úplne prirodzene.

A možno si povieť... tie len **mali šťastie** alebo majú jednoducho vysoký prah bolesti...

No nie je to o tom!

Je to o našom nastavení a príprave. Hlavne tej psychickej...

Bolesť kdekoľvek na tele je prejavom nejakého **napätia, stresu, strachu**, ktorý máme. Nerovnováhou a nesúlalom v našom tele. Takže dobrá správa

S tým všetkým sa dá krásne pracovať...

V tomto ebooku sa dozviete množstvo informácií, ku ktorým by ste sa **bežne nedostali** a ktoré vám pomôžu pochopiť o čom to všetko je...

Či má žena pri pôrode veľké neznesiteľné bolesti, minimálne nepohodlie alebo rodí **úplne bezbolestne alebo až orgazmicky**... aj to je možné

Úvod

Tak úvod máme za sebou a ešte jedna formalitka:

Tento materiál je informačným produktom. Stiahnutím tohto materiálu rozumiete, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy či neúspechy z toho plynúce, sú iba vo vašich rukách a autorka za ne nenesie žiadnu zodpovednosť.

V tomto materiály môžete nájsť informácie o produktoch alebo službách tretích osôb. Tieto informácie sú iba odporúčením a vyjadrením môjho názoru k tejto tematike.

Takže už bez zbytočných omáčok, poďme na to...

Tu je 5 tipov, ako na bolesť pri pôrode?

1. Porozumej, prečo bolesť vzniká

To je základ. Pretože ak neviete, prečo bolesť vzniká, ťažko s ňou budete pracovať...

Pravda je, že pôrod **NEMUSÍ** bolieť (a dôkazom sú mnohé príbehy žien, ktoré to takto zažili).

Ale ako na to?

Základným predpokladom pre pokojný, hladký a aj bezbolestný pôrod, je **UVOLNENIE**, klud a pokoj...

Áno, je to také jednoduché Tak v čom je problém?

Skúste sa zamyslieť...

Ako sa má žena jednoducho uvoľniť a ostať v pokoji, keď je celá stiahnutá a napätá zo strachu, že ju čaká asi “**tá najväčšia bolesť v živote**”?

Ako to často počúvame od malička z nášho okolia, vidíme v seriáloch filmoch, opisujú nám to naše kamarátky, sestry, naše matky...

Ako sa má žena jednoducho uvoľniť, keď ide najčastejšie na pôrod do pôrodnice (pokiaľ sa nerozhodne rodiť doma) a tam ju často hneď pri vstupe **oddelia od blízkej osoby**, ostane sama, začnú sa jej pýtať vstupné otázky, anamnézu rodiny, formality, **začnú ju vyšetровat', merat', robia klistýr, zakážu piť, jesť, atď...**

Pýtajú sa vás, či už máte bolesti, ako často máte bolesti... ako keby to bez toho ani nešlo...

Viete si teda predstaviť, že ste v takejto situácii úplne uvoľnená a necítite žiadne napätie?

Prečo má teda väčšina žien bolesti pri pôrode?

Vysvetlím vám, ako funguje naše telo, konkrétne náš **autonómny nervový systém**.

Tento náš systém slúži ako **komunikačná sieť**, ktorá interpretuje prijaté informácie zvonku a predáva ich ďalším našim telesným sústavám.

Čiže vníma **VŠETKO**, čo sa okolo nás deje, ako sa pri tom cítime. Vníma, čo nás **vyrušuje** či ohrozuje nejakým spôsobom.

**Je dôležité si uvedomiť, že tento systém vedome
NEOVLADAME!!!**

Vyhodnocuje teda naše okolie, v ktorom sa nachádzame, naše pocity a vnemy a prepína naše telo podľa potreby, buď do stavu **POKOJA** alebo do stavu **POHOTOVOSTI**.

Stav pohotovosti sa v našom tele spúšťa, keď sme v strese, bojíme sa alebo sa zľakneme.

A v tomto stave má telo 3 možnosti, aby sa ochránilo, aby prežilo...

- 1.bojovať
- 2.utiecť
- 3.ochromiť sa

Máme to takto evolučne, **automaticky** naprogramované v našom tele.

Čo sa však stane, keď žena ide rodiť... väčšinou s menším či väčším **strachom a stresom**?

Keď príde žena do pôrodnice... je tam **nové prostredie**, kde ešte možno nikdy nebola... **nový ľudia**, ktorých vidí možno prvýkrát v živote..., podstupuje **rôzne vyšetrenia**, ktoré jej nemusia byť príjemné, musí sa pred cudzími ľuďmi **odhaľovať, vyzliekať, ukazovať im svoje najintímnejšie partie tela**... sú tam rôzne **prístroje, nástroje**, ktoré vzbudzujú obavy a neistotu....

A náš autonómny nervový systém toto všetko vyhodnocuje a automaticky sa jej spustí v tele **stav pohotovosti**.

Ešte raz pripomínam... je to vôľou **NEOVLÁDATELNÉ!!!**

Hoci sa žena navonok zdá pokojná, bez známk nejakého stresu či strachu... no na **podvedomej úrovni** vníma napätie a neistotu z toho čo sa deje a čo sa bude diať.

Takže čo sa väčšinou stane... telo v stave pohotovosti má ešte raz 3 možnosti: **bojovať, utekať alebo ochromiť sa**.

A keďže ide žena rodiť, nebude v nemocnici s nikým bojovať... nebude odtiaľ ani utekať, takže si telo vyberie tú poslednú možnosť, ktorá mu ostane a to **OCHROMENIE**.

A čo sa vtedy stane... Ženské telo sa zameria na prežitie.

Okysličená krv je nasmerovaná **do obranného systému tela**.

Maternica **NIE JE** súčasťou obranného systému tela, pretože keď sa telo cíti v ohrození, nemôže predsa rodiť... sústredí všetku svoju energiu na prežitie a obranu.

Cievy v maternici a dolných svaloch maternice sa **stiahnu, zovrú.**

Maternica však POTREBUJE krv pre svoje správne fungovanie!

Obmedzí sa tiež prívod kyslíka do maternice a tým pádom má menej kyslíka aj bábätko, čo môže viesť k spomaleniu srdcovej činnosti dieťaťa - najmä pri zostupe.

Kruhovú svalovú vlákna **pri hrdle maternice sa stiahnu a zovrú.**

Krčok maternice - cervix stuhne, **neotvára sa alebo to robí veľmi pomaly.**

**Hlavička dieťaťa je tak tlačaná proti stuhnutým svalom.
A TAK VZNIKÁ BOLESTĽ...**

...pôrod sa predlžuje a môže viesť až k jeho zastaveniu.

To všetko vedie k rôznym **zásahom** zdravotníkom za účelom "záchrany" ženy a dieťaťa, k urýchleniu pôrodu (podaniu umelého oxytocínu/epidurálu/prasknutiu plodovej vody) či nakoniec k cisárskemu rezu.

To všetko spôsobuje v žene **STRACH**, ktorý spôsobuje **NAPÄTIE** v jej tele a to vyúsťuje do **BOLESTI**, ktorú väčšina žien pozná pri pôrode.

Táto bolesť (na začiatku možno len malá), spôsobuje ešte väčší strach, strach ešte väčšie napätie a to ešte väčšiu bolesť...

Je to potom pri pôrode taký **začarovaný kruh**, z ktorého je veľmi ťažké sa dostať von.

Bolesť sa stále **stupňuje**, až vyvrcholí pôrodom, keďže je žena často **dotlačená** k rôznym neprirodzeným zásahom a urýchlňovaniu pôrodu a telo už **nemá inú možnosť** ako porodiť...

A čo sa stane, ak žena - jej telo zostane v stave pokoja.

Keď ostane v pokoji, kludná a s radosťou očakávajúca pôrod...

Stav pokoja zaisťuje **pokoj a správne fungovanie celého nášho tela.**

Vtedy sa vylučujú **endorfíny - prirodzené upokojujúce prostriedky nášho tela.** Sú dokonca až **200 krát účinnejšie** ako morfium. Pri ich vylučovaní sa zamedzuje vylučovaniu stresových hormónov - katecholamínov.

Dieťa je v poriadku, spokojné, žena sa cíti komfortne, spokojne...

Všetko v tele **prirodzene pracuje** tak, ako to naplánovala príroda.

Nie je tam **žiadne spomalenie srdcovej činnosti** bábätka.

Je znížená potreba liekov alebo často **úplne eliminovaná.**

Prvá a druhá fáza pôrodu je **kratšia a ľahšia...** a žena aj dieťa sú **ŠŤASTNÉ**, zdravé a spokojné...

Pôrod teda **nemusí sprevádzať výrazná bolesť**, ako to zvyčajne poznáme, ak je mama pripravená, sebaistá a hlavne uvoľnená.

Môže mať **len minimálne nepohodlie** či dokonca **zažiť bezbolestný** či až **orgazmický pôrod.**

Uvoľnenie je základom toho, aby pôrod prebiehal prirodzene, hladko a zdravo.

Na mojich [kurzoch Prípravy na láskavý pôrod](#) učím rôzne techniky a metódy ako sa dokonale uvoľniť pri pôrode.

A prečo vlastne v našej spoločnosti prevláda strach z pôrodu?

Ako sme teda dospeli k súčasnému stavu?

Ako sa väčšinou u nás rodí... **so strachom, stresom, krikom a neskutočnou bolesťou pri pôrode...**

Ale čo je pôvodom strachu a bolesti pri pôrode?

Pôvod strachu a bolesti je, že v nás stále **pretrváva mnoho mýtov**, ktoré sa **nezakladajú na pravde** a ktoré sa celé veky odovzdávali z pokolenia na pokolenie.

Kvôli nim sa ženy obávajú uvoľniť a rodiť prirodzene.

Používanie liekov pri pôrode malo pôvodne urobiť pôrod bezpečnejší a ľahší, no v konečnom dôsledku to ešte **viac vystupňovalo** strach v už dostatočne vystrašenej populácii rodiacich žien.

Jedným z takýchto mýtov je **Evino prekliatie**... možno to poznáte z Biblie... v rajskej záhrade Eva odtrhla zakázané jablko a tak všetky ženy musia rodiť v bolestiach...

Keď sa však pozrieme do minulosti, tak historické záznamy z doby Mojžišovej a tesne pred Kristom **nezaznamenávajú takéto utrpenie žien ako je tomu dnes.**

Ženy v tej dobe rodili ľahko, relatívne krátko, behom 3 hodín a často bez akejkoľvek pomoci. Naopak dovtedy neexistujú žiadne záznamy o Evinej kliadbe.

Ani **Hipokrates a Aristoteles** vo svojich poznámkach o normálnom, nekomplikovanom pôrode **nepísali o žiadnej bolesti.**

Myslíte si, že by im takáto PODSTATNÁ vec len tak unikla? Ja si myslím, že nie...

Aristoteles naopak **písal o dôležitosti hlbokého uvoľnenia počas pôrodu.** A v prípade komplikácii sa u žien navodzoval stav uvoľnenia, aby sa **problém mohol vyriešiť.**

Avšak na konci 2. storočia po Kristovi, niektorí kresťania začali šíriť nenávisť k ženám a predovšetkým **k pôrodným babám, liečiteľkám a múdrym ženám,** ktoré boli **ZÁSADNÉ** pri pôrode, ak žena potrebovala pomoc.

Dospelo to až k ich popravovaniu. Určite poznáte z histórie hon na čarodejnice. Neboli to žiadne čarodejnice, ale múdre, vedomé ženy, ktoré dokázali pomáhať, ak bolo treba **prirodzenými spôsobmi a darmi prírody – bylinkami.**

Svätý Klement (pričom nechápem, ako môže byť považovaný za svätého, keď také niečo povedal), no povedal toto: Každú ženu by pomyslenie, že je ženou, malo naplniť handou.

Zákon vtedy vyžadoval, aby ženy boli v tehotenstve **segmentované** a behom pôrodu **úplne izolované.** Všetko riadili kňazi a mnísi a lekári **museli získať doslova povolenie** niekomu pomôcť a liečiť.

Chorí si to musel doslova **zaslúžiť...**

A keďže **ženy boli vnímané v tej dobe ako nejaké zvodkyne** a tehotenstvo ako **dôsledok telesného hriechu,** rodiaca žena nemala právo na akúkoľvek pomoc ani v prípade komplikovaných pôrodov!

Týmto sa pôrod... pôvodne **OSLAVA ŽIVOTA...** stal tak neznesiteľnou, osamelou a obávanou skúškou v živote ženy.

Až v tej dobe sa do Biblie dostalo Evine prekliatie ako ho poznáme dnes. Dovtedy tam žiadna zmienka nebola.

Keď sa teraz na to takto pozriete, tak už určite jasnejšie chápete, že ženy pôrod vnímali s hrôzou **kvôli strachu z komplikácii**, pri ktorých im nikto nesmel pomôcť a následnej možnej smrti, ako zo samotného pôrodu.

Tento **extrémny STRACH** spôsoboval **extrémne NAPÄTIE**, čo malo za následok stiahnutie hrdla maternice, ktoré **nedokázalo takto plniť svoju prirodzenú funkciu**.

Tie, ktoré túto skúšku prežili alebo boli toho svedkami, potvrdzovali, že pri pôrode žena zažíva utrpenie.

A toto trvalo približne 16 storočí!!!

Až v polovici 18. storočia bola asistencia pri pôrode povolená lekárom, no dostali sa k tomu väčšinou tí menej schopní či závislí na alkohole.

Začala sa používať analgézia a pôrody sa museli vďaka tomu presunúť do nemocníc. Pôrodné oddelenia boli však na začiatku **veľmi špinavé s celou kopou infekcií**, na ktoré mali ženy bežne po pôrode komplikácie a zomierali.

A tak sa stala rutina, že ženy a novorodenci pri pôrode trpeli a aj umierali.

I napriek tomu, že u žien, ktoré rodili **v tom čase doma**, bola miera komplikácii a úmrtnosti **PODSTATNE NIŽŠIA!**

Ženy tak **chodili rodiť do pôrodnice s ochromujúcim strachom**, keďže vedeli že v prípade komplikácii zažijú prinajmenšom strašné utrpenie a prinajhoršom rovno zomrú.

Hoci sa mnoho vecí v pôrodniciach odvtedy zlepšilo, ako napríklad hygiena, mnoho toho **ostalo nezmenené...** ako napríklad zbytočné používanie liekov, nerešpektovanie práv žien, ponížovanie, rutinné neopodstatnené postupy, atď.

Takže takto vznikol MÝTUS, že pôrod musí bolieť...

Prevláda názor, že to najlepšie čo môže žena urobiť je **spolahnúť sa na zdravotníkov**, ktorý jej pomôžu tento strastiplný zážitok prežiť, namiesto toho, aby sa [dopredu poučili ako nepriaznivým udalostiam predísť](#).

V mnohých situáciách sa tak rutinne používa **umelé vyvolávanie pôrodu**, jeho urýchlňovanie, hoci na to nie sú **žiadne medicínske dôvody**.

Tieto lieky potom vnášajú do pôrodu ešte väčšiu bolesť a sú potrebné ďalšie lieky..

Ženy sú z takýchto pôrodov traumatizované, sklamané, hovoria o dlhých intervaloch krutej bolesti a pocitu bezmocnosti.

Pričom v mnohých menej civilizovaných spoločnostiach, ktoré nie sú ovplyvnené našim západným myslením, **ešte aj dnes** ženy rodia jednoducho s **minimálnym nepohodlím**.

A pritom majú ROVNAKÚ fyziológiu tela ako my...

Tak teraz už viete, čo je **príčinou** bolesti pri pôrode. Podme si teraz prezradiť, ako sa teda pripraviť na hladký a zdravý prirodzený pôrod **bez zbytočnej bolesti a komplikácii...**

2. Nastav si myseľ

Naša myseľ je **mocný nástroj**, ktorý ovplyvňuje naše telo.

Pre každú našu myšlienku/pocit existuje v tele zodpovedajúca fyziologická a chemická odpoveď.

Určite si spomeniete na príklad, kedy ste mali nejakú myšlienku, ktorá spôsobila vo vašom tele nejakú fyzickú zmenu.

Dám vám niekoľko príkladov:

- spomeniete si na nejaký **neprijemný zážitok** z minulosti - prebehne vám mráz po chrbte, môžete mať zimomriavky, môže vás začať bolieť brucho, môžete sa začať potiť....
- spomeniete si na nejaké **odporné jedlo**, ktoré ste niekedy jedli - príde vám pocit na vracanie, nevoľno...
- spomeniete si naopak na nejaké **chutné jedlo** - začnú sa vám tvoriť slinky v ústach...
- chlap **pomyslí** na nahé ženské telo - dostane erekciu...
- žena **pomyslí** na milovanie - zvlhčí sa jej vagína...

To všetko sú príklady toho, že **stačí obyčajná myšlienka** a vaše telo na to reaguje... nastane nejaká zmena, chemická reakcia vo vašom tele, fyzická zmena...

A to isté sa deje počas pôrodu.

Pokožné myšlienky vedú k pokojnému pôrodu...
Myšlienky plné strachu k stresujúcemu pôrodu...

**Základom je teda preprogramovať naše podvedomie
a ZMENIŤ myšlienky o pôrode.**

Pretože od malička odvášadiaľ väčšinou počúvame, aký je pôrod hrozný, bolestivý, ako si to žena musí odtrpieť a to **všetko nás ovplyvňuje.**

Mnohí si ani len nevedia predstaviť pôrod bez bolesti.

Dokonca ani mnohé dily, pôrodné asistentky či pôrodné babice, ktoré chodia k skutočne prirodzeným pôrodom (aj domácim)...

Zažili už množstvo žien, ktoré rodili prirodzene, ale ani tie sa často nevedeli dokonale uvoľniť a prežívali rovnako veľkú bolesť. A tieto skúsenosti sú pre ne dôkazom, že bolesť jednoducho k pôrodu patrí a je normálna... **no nie je...**

Ako teda na to?

Je potrebné sústrediť svoju myseľ **na pozitívny zážitok z pôrodu** a na to, čo pri pôrode **CHCETE!**

**Ako chcete, aby váš pôrod prebiehal,
ako sa pri ňom budete cítiť, kde budete, S KÝM budete,
ako sa budete cítiť v pokoji, bezpečí, milovaná,
PODPOROVANÁ...**

Napište si **scenár vášho ideálneho pôrodu** a prehrávajte si ho v predstavách **každý deň**. Precitujte každú krásnu myšlienku na pôrod, na prvé chvíle s bábätkom po pôrode,...

Využijete tak **zákon príťažlivosti** a pritiahnete si tak do života prostredie, situácie a ľudí presne podľa vašich predstáv.

Naozaj to funguje!

Nie je to nejaký EZO výmysel, ale **fakt**, ktorým sa už zaoberajú **odborný vedci kvantovej fyziky**.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

Nemyslite na to, čo NECHCETE... lebo aj v tomto prípade funguje spomínaný zákon príťažlivosti.

Ja som si to takto pritiahla počas môjho prvého pôrodu. Začala som sa zaujímať o prirodzený pôrod a čo je pre jeho hladký priebeh potrebné...

No zároveň s tým som sa dostala k informáciám, čo prirodzenému, krásnemu pôrodu **stojí v ceste**.

A počas tehotenstva som si **často krát v mysli prehrávala situácie**, ako nikomu nedovolím ten a ten zásah... Čo budem hovoriť, ako argumentovať, brániť sa...

A taký bol potom aj môj prvý pôrod...

Hoci som mala pôrodný plán prejdený a odsúhlasený s dobrou lekárkou, ktorá mala byť pri pôrode, okolnosti nakoniec dopadli tak, že k pôrodu **neprišla...**

Bol pri mne lekár, ktorý môj pôrodný plán **nechcel ani vidieť** a musela som pri pôrode **doslova bojovať** za svoje práva, za svoje telo a za moje dieťa.... presne tak ako som si to častokrát **prehrávala v mysli počas tehotenstva**.

No pri druhom pôrode som to už pochopila a nastavila som svoju myseľ ináč... **POZITÍVNE**.

Každý deň som si **púšťala relaxácie k pôrodu**, predstavovala som si ako krásne, hladko rodím, počúvala som afirmácie a takto som postupne **preprogramovala svoje podvedomie**.

Pri relaxáciach som sa tiež **učila dokonale uvoľniť** svoje tele a myseľ.

Pretože ako som už písala, **UVOLNENIE** je základom toho, aby pôrod prebiehal hladko a zdravo.

V dnešnom rýchlom svete sa však MÁLOKTO dokáže LEN TAK uvoľniť.

Celý deň nám behajú po mysli rôzne myšlienky na milión vecí, ktoré riešime. Často nemáme na seba za celý deň **ani minútku**, sme stále v nejakom zhone, napätí, v obavách, povinnostiach a to všetko sa na našom tele prejavuje...

Nevieme sa dokonale uvoľniť, ak to nie je súčasťou nášho každodenného života.

Preto to potrebujeme **TRÉNOVAŤ**. Aby sme pri pôrode vedeli **dokonale uvoľniť** našu myseľ a telo, aby mohlo pracovať **DOKONALE** ako ho stvorila príroda/ Boh/ vesmír/ zdroj... každý nech si doplní to, čomu verí...

Relaxovať a uvoľňovať sa môžete len tak **v tichosti**, môžete si k tomu pustiť nejakú príjemnú **relaxačnú hudbu**, či **vedenú relaxáciu**, ktorá je napríklad súčasťou aj môjho [predpôrodného kurzu, ktorý vediem](#).

Taktiež si môžete **voľne stiahnuť** aj moje [Afirmácie k hladkému pôrodu](#) a pomocou nich programovať svoju myseľ na hladký, jemný pôrod.

Keď je žena pri pôrode **dokonale uvoľnená**, hlavne v panvovej oblasti, uvoľní análne a vaginálne zvierače, **bábätku nič nekladie odpor**, nie je tam napätie vo svaloch, a tak má hladkú cestu von.

Aby ste sa dokázali dokonale uvoľniť, je potrebné ešte **zvedomiť si vaše strachy či obavy**, ktoré možno máte... nielen ohľadom pôrodu, ale môže to byť čokoľvek čo môže vášmu dokonalému uvoľneniu brániť.

Môžu to byť rôzne **rodinné, partnerské problémy**, finančné, starosti o deti, bývanie, prácu...

To všetko si treba zvedomiť, NACÍTIŤ a porozumieť svojim obavám - z čoho pramenia, odkiaľ sa vzali...

A keď si tieto svoje obavy a strachy zvedomíte, môžete ich prijať, uznať svoje pocity, že sú a môžete s nimi **začať pracovať**.

Rozhodnúť sa, ako s nimi naložiť, **vyriešiť ich**, aby mohlo dôjsť k ich **uvoľneniu**, pusteniu a aby vám tak nič nebránilo k dokonalému uvoľneniu tela a mysle pri pôrode.

Niekedy sa mi stáva, že mi žena povie, že ona **nemá žiadne obavy, žiaden strach z pôrodu** ani žiadne problémy, ktoré by ju držali v napätí...

No pri pôrode sa to **všetko ukáže**. Prídu emócie, ktoré ju vyvedú z uvoľnenia, situácie, ktoré nevie spracovať a to sa všetko odrazí na pôrode a jeho priebehu.

Nepodceňujte teda túto časť prípravy na pôrod a pracujte na svojich myšlienkach, obavách, strachoch...

Pri pôrode potrebujete mať **čistú myseľ** a riadiť sa svojimi **základnými inštinkami**, počúvať svoje telo. A tomu bráni nadmerné premýšľanie.

Je to ako pri milovaní...

Pravdepodobne viete, že akonáhle sa vaše **myšlienky zatúlajú alebo tlačíte na pílu** pre orgazmus, stane sa **pravý opak**.

Rovnako, ako pri naozajstnom precitovaní milovania, **nemôžete premýšľať ani počas rodenia**.

Trávenie príliš veľa času vo svojom myslení môže brániť pôrodu (rovnako ako aj orgazmu).

Či už sa rozhodnete rodiť v pôrodnici alebo v domácom prostredí, vždy je potrebné **nacítiť všetko, čo by vám mohlo brániť k dokonalému uvoľneniu**.

3. Vyberte si správne prostredie

Ďalším dôležitým faktorom, ktorý môže **výrazne ovplyvniť vaše prežívanie pôrodu je prostredie.**

Ako som už vyššie spomínala, keď príde žena najčastejšie do pôrodnice, **nemá tam vhodné podmienky na relax a uvoľňovanie**, ktoré je pre hladký a jemný pôrod **klúčové.**

Preto je veľmi dôležité si **vybrať to správne prostredie** pre pôrod, aby sa v ňom žena **cítila dobre, uvoľnene, v bezpečí** a tiež že bude **mať istotu**, že bude rešpektovaná a sú pri nej **chápvaví a podporujúci ľudia.**

Pôrod potrebuje pre svoj hladký priebeh **rovnaké prostredie ako milovanie.** Ako to začína, tak to potrebuje aj skončiť.

Pri pôrode žena potrebuje cítiť **rovnaké bezpečie, súkromie, intímne prostredie, teplo, prítomie a zmenený stav vedomia**, ako pri nádhernom milovaní.

Pocity, ktoré vytvárajú zvlhčenie vaginálnej steny, bezpečnosť a otvorenosť voči milovaniu, **sú potrebné aj pri otváraní rodiacej ženy pri pôrode.**

Ženy vedia, že keď **nie sú vhodné podmienky**, keď sa necítia bezpečne, vagína sa uzavrie, nezvlhčuje sa a aj keď sa pokúšate za takýchto podmienok o milovanie, **nejde to vôbec hladko....**

Ale so **správnou intímnou atmosférou**, pocitom bezpečia a láskou sa vagína roztiahne, zvlhne a ide to **všetko krásne a hladko.**

Vyplavuje sa v ženskom tele **správny kokteil hormónov**, ktorý riadi celý pôrod a pomáha pôrodu, aby bol bezpečný a efektívny.

Prerušenie týchto hormónov (nevhodným, neprirodzeným zásahom pri pôrode, zlou atmosférou, nevhodným komentárom, atď...) môže spôsobiť **zastavenie pôrodu** či jeho oddialenie... rovnako ako je to pri milovaní a orgazme... určite mi ženy dáte za pravdu...

Takže výber prostredia, kde žena rodí, je tiež **veľmi dôležitý**. U nás na Slovensku žena najčastejšie rodí v pôrodnici. A to akú si vyberie, **môže výrazne ovplyvniť celý pôrod**.

Mali by ste si to teda **dôkladne premyslieť**, pozrieť si **viaceré pôrodnice** vo vašom okolí, ale **aj ďalej**, ak nenájdete vo svojej blízkosti to správne prostredie.

Nemusíte ostať v prvej, najbližšej pôrodnici. Hľadajte takú, ktorá bude mať tie NAJLEPŠIE možnosti pre pôrod.

Rodíte dané dieťa iba RAZ!

Odporúčam teda hľadať pôrodnicu, kde **podporujú prirodzené pôrody**, majú SAMOSTATNÚ izbu pre prvú aj druhú dobu pôrodnú, aby ste tam mali potrebné **súkromie, intimitu, bezpečie** a mohol byť pri vás aj váš **doprovod (partner/dula...)**.

Kde majú **rôzne možnosti** kde a ako rodiť... **v slobodnej polohe...** vo vani, na žinienke, v polohovateľnom kresle v rôznych pozíciách, kde majú k dispozícii sprchu, fitloptu, rebozo, náparku,...

Kde môžete byť so svojim dieťaťom po pôrode **v spoločnej izbe (rooming in)** a kde dostanete **[podporu dojčenia](#)**.

Ak takú pôrodnicu nenájdete na Slovensku, môžete sa ísť pozrieť **aj do zahraničia...** je to tam často s pôrodnicami už úplne iný svet....

Pozrite si napríklad pôrodnice v Čechách ako Haviřov, Vsetín, Vyškov, Uherské Hradiště alebo rakúsky Hainburg.

Naše poisťovne väčšinu nákladov pri pôrode v týchto zahraničných nemocniciach **preplácajú**. A napríklad v tom Hainburgu je veľa slovenského personálu, ak by ste mali obavy z jazykovej bariéry.

No mnoho žien, už aj u nás na Slovensku, sa rozhodne **rodiť jednoducho DOMA**. Hoci tu na to nemáme až tak dobré podmienky ako v nejakom zahraničí, aj takto je to možné a mnohým ženám to pomôže **k naozaj krásnemu, hladkému pôrodu**.

Ak sa žena rozhodne rodiť doma, najčastejšie má pri sebe **skúsenú pôrodnú babicu, dlu alebo aj pôrodnú asistentku**.

Žena tak rodí **v známom prostredí**, kde sa cíti uvoľnená, v bezpečí, pokojne a má pri sebe milujúcich, podporujúcich ľudí.

Akokoľvek sa už rozhodnete, **dajte si na tom určite záležať** a prevezmite **zodpovednosť** za výber toho najsprávnejšieho prostredia pre pôrod, kde budete môcť ostať v uvoľnení a pocite bezpečia.

4. Pripravte svoje telo

Správna výživa a príprava tela je tým **najdôležitejším prostriedkom**, ako sa **vyhnúť rôznym bežným tehotenským problémom a problémom aj pri pôrode**, ktoré majú taktiež vplyv na vaše uvoľnenie pri pôrode a teda aj na bolesť pri ňom.

Ovplyvňuje to aj potrebu lekárskeho zákroku pri pôrode, ktoré tiež môžu ovplyvniť vaše prežívanie pôrodu.

Zdravé a dobre živené ženy rodia zdravé deti a zdravé deti sú silnejšie a schopnejšie absolvovať pokojnejší pôrod.

Dbajte teda na **kvalitnú výživu vášho tela** a tiež na jeho **POSILNENIE**. Aby vaše telo bolo v dobrej kondícii a boli ste fyzicky zdatná **zvládnuť rôzne pôrodné polohy**, v ktorých je často potrebné ostať dlhší čas pri pôrode.

Ak nemáte posilnené telo a napr. svaly nôh, nevydržíte dlho v drepe či polokľaku, čo sú skvelé gravitačné polohy pre pôrod.

Môžete využiť napríklad **jogu pre tehotné, pilates, plávanie, prechádzky, cvičenie s fitloptou** a takto si posilňovať a udržiava telo v dobrej kondícii.

Ak cítite nejaké bolesti v tehotenstve, je potrebné s nimi pracovať a odstrániť ich... zdravé tehotenstvo **nemá** tak isto bolieť.

Skúste teda vyhľadať vo vašom okolí niekoho, kto vám pomôže s prípadnými ťažkosťami a bolesťami v tehotenstve.

Môže vám pomôcť napríklad skúsená dula, pôrodná babica alebo pôrodná asistentka **s rebozo masážou, spinning babies**, a uvoľniť tak prípadné napätie v panve. Alebo tiež dobrý fyzioterapeut.

Dôležité pri pôrode je aj **správne dýchanie**, aby ste podporili prirodzený pôrodný proces a vyhli sa tiež takto vytváraniu napätia vo vašom tele, ktoré by spôsobovalo bolesť.

Ako dýchať pri pôrode si môžete pozrieť na mojom [YouTube kanáli Lásavý pôrod](#) na týchto videách:

- [Ako dýchať pri pôrode počas vln \(kontrakcii\) v 1. dobe pôrodnej?](#)
- [Ako dýchať pri vlnách \(kontrakciách\) počas 2. doby pôrodnej - počas samotného pôrodu bábätka](#)
- [Ako dýchať medzi kontrakciami \(vlnami\) pri pôrode](#)

5. Vyberte a pripravte si ľudí pri pôrode

Posledným bodom, ktorý je potrebné si zabezpečiť, aby ste sa vedeli krásne uvoľniť a vyhnúť sa tak nepríjemnej bolesti, je **mať pri sebe tých správnych podporujúcich a rešpektujúcich ľudí...**

Ak sa rozhodnete rodiť v pôrodnici, tak je dobré si spísať vaše **pôrodné prania** a prejsť si ich **VOPRED** s vaším pôrodníkom a ubezpečiť sa, že vaše prania **bude rešpektovať a podporovať**.

Dajte na **svoju intuíciu**, či sa pri danom lekárovi cítite **NAOZAJ v bezpečí**, že nespraví bez vášho výslovného zvolenia nič, čo by ste si nepriali (pokiaľ to samozrejme nie je akútne).

A ak máte pochybnosti, cítite hoci aj **najmenšiu neistotu**, tak **hľadajte ďalej...**

Nemusíte ostať pri prvom pôrodníkovi, ktorého stretnete v pôrodnici.

Hľadajte ďalej, pokiaľ naozaj budete cítiť z daného človeka **pocit istoty a podpory**.

Rovnako si môžete vybrať aj vašu pôrodnú asistentku.

Určite odporúčam si vziať k pôrodu aj **dulu, pôrodnú babicu** či **súkromnú pôrodnú asistentku**, ktorá bude vašou podporou. Je dokázané, že prítomnosť takýchto žien pri pôrode **výrazne uľahčuje pôrod**.

Ak sa rozhodnete mať pri pôrode **svojho partnera - otca dieťaťa**, či aj inú sprievodnú osobu - kamarátku, sestru, mamu,... tak aj ich je dobré **na pôrod pripraviť**.

Aby **poznali vaše predstavy a prania** pri pôrode a aby boli schopní vás podporiť a pomáhať vám.

Ako to robiť učím aj na [mojom kurze prípravy na pôrod](#), ktorého sa môžete zúčastniť aj so svojim pôrodným spoločníkom, ktorého si vyberiete a spolu sa tak pripravíte **na krásny, hladký a zdravý, prirodzený pôrod**.

Tak teraz už viete, čo je základom pre to, aby pôrod prebehol bez zbytočnej bolesti a komplikácií.

Ak sa žena **správne pripraví** a vie sa pri pôrode **dokonale uvolniť**, môže zažiť pôrod s **minimálnym nepohodlím** či dokonca úplne bezbolestne až orgazmicky.

[Pozrite si videá takýchto krásnych pôrodov >>>](#)

Všetko je možné a aj ty to dokážeš!

Ak chceš, môžem ti s takouto prípravou na pôrod pomôcť na mojom kurze, ktorý môžeš absolvovať z pohodlia svojho domova ONLINE cez živé vysielania alebo aj NAŽIVO v Košiciach.

[Klikni SEM pre viac informácií o kurze:](#)
[Kurz Prípravy na pôrod \(laskavyporod.sk\)](#)

BONUSY

- [Zoznam - check list Príprava na pôrod, aby ste na nič nezabudli - KLIKNI SEM](#)
- [Zoznam - check list Výbavička pre bábätko - zoznam vecí, ktoré potrebujeteš zaobstarat' - KLIKNI SEM](#)
- [MP3 - Afirmácie k hladkému pôrodu - KLIKNI SEM](#)

Držím ti palce a želám krásny, hladký pôrod.



S láskou

Ludmila Vedrussa Tóthová

♥ Inšpirátorka zrodu láskavého života

♥ Certifikovaná lektorka kurzu Prípravy na Lásavý, prirodzený pôrod podľa celosvetovo uznávanej Monganovej metódy ☆ **ORIGINÁL** 5 týždňový kurz ☆ **ONLINE** živé vysielanie/naživo v Košiciach

<https://laskavyporod.sk/predporodny-kurz/>

♥ Dula/Pôrodná spoločníčka pri DOMÁCOM pôrode na východnom Slovensku.

♥ Laktačná poradkyňa MAMILA, o.z.

www.mamila.sk

email: ludmila@laskavyporod.sk

tel.č.: 0907 312 855

web: www.laskavyporod.sk