

Praktický checklist pro porodnici

Rychlý výtah z článku „Co lze zařadit do provozu porodnic“ – pro prohlédnutí, sdílení v týmu a případné doplnění místních postupů. Detailní kontext a citace jsou v plné verzi článku.

1) Před porodem – co nastavit dopředu

- [] Transparentně uvádět, co je v porodnici standard a co je podmíněné kapacitami či indikací (v konzultacích, na kurzech i na webu).
- [] V předporodních kurzech kombinovat „normální porod“ i realistické informace o možných komplikacích/intervencích a jak se při nich postupuje (vč. orientačního „kam a kdy jít“).
- [] Doporučovat nácvik dechových a relaxačních technik / mindfulness / těhotenské jógy; pokud není možné nácvik nabízet přímo v porodnici, aktivně odkazovat na jiné možnosti.
- [] Porodní plán používat jako komunikační nástroj; mluvit i o „plánu B“ (co je pro ženu důležité, když se situace vyvine jinak).
- [] Nabídnout prohlídky porodních sálů / dnů otevřených dveří (pokud je to možné) – pomáhá ženám zorientovat se a vybrat prostředí, ve kterém se cítí bezpečně.
- [] Inspirace „low-cost“ pro prostředí: možnost přitímtí, omezení hluku, volba hudby/ticha.
- [] Tip pro rodiče: pokud některé pomůcky nejsou k dispozici, doporučit, aby si žena přinesla vlastní (např. hudbu v telefonu, aromaterapii apod.).
- [] Kontinuita podpory: informovat o možnostech kontinuální podpory (CPA, komunitní PA, dula) a o tom, kde ji lze hledat.
- [] Návaznost péče: usnadnit rodičům orientaci po porodu (mezioborový přístup) – připravit „rozcestník péče“ s návaznými službami.
- [] Kdy zbystřit: výrazný strach z porodu / tokofobie a další psychické obtíže – nabídnout možnosti podpory (psychologická/terapeutická, případně psychiatrická).

2) Při porodu – co dělat v průběhu péče

- [] Komunikace: srozumitelně vysvětlovat, zajišťovat informovaný souhlas, aktivně se ptát a průběžně validizovat prožívání.
- [] Myslet i na doprovod: dát mu jasnou roli (co může dělat), zapojit ho prakticky; dle možností vytvořit základní zázemí (kde sednout, kam věci).
- [] Atmosféra: nabídnout volbu (přítímtí / hudba / ticho / omezení rušivých vstupů).
- [] Pracovat se zvukem: snižovat rušivý hluk; umožnit relaxační hudbu podle preference ženy.
- [] Nabízet dostupné pomůcky a aktivně se ptát, co by ulevilo: úlevové polohy, pohyb, gymball, rebozo, sprcha, hřejivé/chladičí polštářky; dle možností aromalampa/difuzér/oleje do koupele.
- [] Drobnosti pro zvládání kontrakcí: některým ženám pomáhá „něco do ruky“ na stisk (míček, hřeben apod.).

3) Po porodu – co podpořit a jak komunikovat

- [] Podporovat kontakt kůže na kůži (alespoň krátce), pokud je to možné; během „zlaté hodinky“ minimalizovat rušení a rutinní úkony odkládat, pokud to situace dovolí.
- [] Aktivně mapovat psychický stav: ptát se na prožitek porodu a zachytávat známky potíží; zvýšit pozornost u úzkosti/deprese/PTSD a u potíží dítěte (spánek, krmení, nadměrný pláč, neklid).
- [] „Mluvení o porodu“ nabízet citlivě: vyslyšet, uznat emoce, dovysvětlit – vyhýbat se bagatelizaci („hlavně, že...“).
- [] Debriefing: rutinní časný trauma-debriefing je kontroverzní; pokud rozhovor nabízíte, zdůraznit dobrovolnost, citlivý styl a možnost načasování (klidně s odstupem).
- [] Mít připravené návaznosti: rozcestník kontaktů + předání zdrojů pomoci (perinatální péče, psycholog/psychiatr, laktační poradenství apod.).
- [] Kde najít podrobnosti k porodnímu traumatu: odkaz na praktického průvodce pro zdravotníky (TěhoDuše).

Poznámka: Checklist je určen k rychlému použití. Doporučení přizpůsobte možnostem pracoviště a lokálním postupům.