

## Porod Filípka

Termín porodu jsme měli 4.1.2013, ale měla jsem strach, abych neporodila dřív hlavně kvůli tomu, že jsem nechtěla родit na Vánoce nebo na Nový rok už kvůli Fildovi, aby neměl narozeniny hned po Silvestru. Už od Vánoc jsem pořád čekala, jestli se něco neděje, ale neměla jsem žádné poslíčky ani náznaky, neodešla hlenová zátka, prostě nic. Pořád jsem chodila na monitory do porodnice a vše bylo v pořádku a nic se nechystalo. Naposledy jsem byla na monitoru 11.1.2013 s tím, že pokud neporodím přes víkend, v pondělí mi porod vyvolají. Bála jsem se toho a chtěla родit přirozeně. Poslední týdny jsem už ale nic nedělala, jen seděla doma, hrála hry na počítači a čekala. Tak asi poslední týden jsem se už snažila aspoň sem tam jít na nějakou procházku, ale akorát mě bolely kyčle a byla jsem unavená a nic z toho. Snažila jsem se hodně spát a odpočívat, abych byla pak na ten mazec ready. Ale měla jsem šílený strach z toho, co přijde a taky z těch bolestí. Fakt jsem se bála. Takhle jsem vypadala postupně v posledních týdnech těhotenství, kdy mi připadalo, že se mi břicho zmenšuje, ale neklesá. Poslední fotka je z 42. týdne těhotenství ☺



Ve čtvrtek 10.1.2013 jsem se rozhodla, že se ještě zúčastním pár akcí, s kterými jsem předtím nepočítala, protože jsem myslela, že už budu mít dávno po porodu. Ale už mě nebavilo jen tak doma čekat. Tak jsem šla s holkama na kafe, pak na večeři k manželovým rodičům a pak ještě na další pokec s jinou partou holek. Mezitím porodila známá, která měla termín 1.1. a taky týden přenášela. Myslela jsem, že se s ní ještě v porodnici setkám, ale nestalo se tak. Protože otcem je můj kolega z práce, dostali jsme pozvánku na zapíječku na pátek 11.1.2013. Protože jsem si myslela, že tam budou i další kolegové, rozhodla jsem se jít. Už předtím jsme se sice snažili o pár vyvolávacích rituálů v trojkombinaci horká vana, ananas a sex, ale dvakrát bez úspěchu. V pátek jsem se rozhodla pokračovat a trojkombinace tentokrát byla svařák, sprcha a sex. Spát jsme šli asi v půlnoci. Fotka ze zapíječky – celé naše oddělení z práce.



Ráno asi v půl pátý mě vzbudily mírné bolesti jako při menstruaci, doufala jsem a docela se i těšila, že už je to ono a že nebudu muset na vyvolání. Byly to bolesti, u kterých se dalo normálně ležet v posteli a nemuselo se nic prodýchat nebo řešit. Asi v půl devátý jsme oba s manželem vylezli z postele a já už měla pocit, že to fakt bude ono a tak že si vlezu do vany a uvidíme. Vlezla jsem tam a s každou kontrakcí, která byla mírnoučká, ale už to bylo něco, co jsem předtím nezažila, jsem musela ale vybíhat z vany na záchod, tělo se pomalu ale jistě čistilo a totálně vyprazdňovalo. Psali jsme si časy kontrakcí a připadalo nám, že se to opravdu zkracuje, i když mi bylo jasné, že intenzitou jsou velmi mírné. Takhle jsem byla ve vaně asi od devíti do jedenácti a pak se rozhodla vylézt a zkusit, jak to bude dál. Začali jsme dobalovat tašku, oblékla jsem se a říkala jsem si, že asi pojedeme. Navíc jsem si hned po vaně vzala vložku a byla mokrá, tak jsem si říkala, že by to i mohla být voda, ale nebyl to takovej ten klasicej šplouch, jak ho hodně holek popisuje, spíš sem tam. Ráno v té vaně jsem se ještě nasnídala, protože jsem myslela, že by to mohlo být ještě dlouhý a tak bude dobrý mít sílu. Vyzvracela jsem to asi ve 12. To už mi připadalo, že kontrakce jsou tak po sedmi až pěti minutách. Tak jsme se rozhodli vyrazit. Přijeli jsme do porodnice tedy v sobotu 12.1.2013 cca ve 12:30. Mrzí mě, že jsem se nepřevážila ani nevyfotila před odjezdem, nějak mi to nedošlo, ale stejně bych měla na váze daleko míň než předtím, protože jsem byla už totálně vyprazdňená. Nechtělo se mi dokonce ani pít.

V porodnici se mě paní vrátná zeptala, jestli mám odteklou vodu nebo kontrakce, kontrakcemi jsem si byla jistá, vodou ne. Vzala nás do výtahu (tatínek musel po schodech☺) do třetího patra na příjem. Tam mě přijala porodní asistentka a tatínek opět musel čekat venku – to mi nebylo příjemný, už tak jsem byla docela vystrašená, nevím, proč tam se mnou nemohl být. Natočila mi monitor a že si mám lehnout na záda. Měla jsem tam jednu menší bolístku, jinak nic moc, i když v tu chvíli jsem asi vnímala každý píchnutí. Monitor v pořádku, test na vložku zafungoval, byla to opravdu voda. Ležela jsem tam

asi těch 15 minut než přišel doktor Papík. Mladěj a docela sympatickej doktor, o kterým jsem už od jedné kamarádky věděla, že byla spokojená a že nedělá preventivní nástřih, takže jsem si říkala, že fajn, ale hned tenhle pocit vystřídal strach z toho, že to tu směnu nestihnu a budu tam mít někoho jinýho. Bála jsem se pana doktora černocho, na kterého jsem neslyšela dobré reference. Paní porodní asistentka nebyla příliš empatická, docela mě mrzelo, že neměla třeba vlídné slovo útěchy pro vystrašenou prvoroďičku a mlčela a nebo jen vyplňovala papíry a ptala se na organizační záležitosti. Asi by pomohlo, kdyby tam byl manžel. Pan doktor vyšetřil a konstatoval, že se tam neděje nic, hrdlo a tak nástup na oddělení, s odteklou vodou už jsem domů nemohla a na porod se to nechystalo. Převlíkla jsem se do noční košile a brala tuny vložek, protože ta voda se mezitím rozjela.

Na oddělení šestinedělí mě přijala taková zvláštní sestra, hned jsem si řekla o nadstandardní jednolůžák, mě to v tu chvíli snad ani nenapadlo, ale Petr hned začal, ať okamžitě tam jdu. Jinej nadstandard stejně nebyl volnej a sice jsem věděla, že tenhle stojí tisíc korun na noc, ale v tu chvíli jsem chtěla být jen sama s manželem. Takže jsem se ubytovala a sestra mi řekla, že mi přinese dva čípky spasmosan na uvolnění svalstva a že hlavně mám jít do sprchy, nestát, ale sedět nebo klečet a sprchovat si podbříšek nejmíc horkou vodou, jakou vydržím. Sprcha na pokoji byla ale k takovému účelu dost nevhodná. Nicméně jsem to teda nějak dělala. Připadalo mi, že pořád mám kontrakce, i když jsem pořád tušila, že tohle asi nebudou ty nejhorší, ale štválo mě, že se nedalo odpočívat, spát nebo něco, což mi doktor doporučil, abych si odpočinula, protože je možné, že budu rodit v noci a nebudu mít sílu. Tak ono s prázdným žaludkem, střevama, bez jídla a spánku té energie moc nezbyvá.



Měla jsem s sebou homeopatika, které mi doporučila jedna holčička na netu, která se o to dost zajímá a pak jsem si pořídila i knížku Poznáváme homeopatii, kde jsou základní doporučení, co použít na co. Homeopatika přesně pro tento případ jsou Caulophyllum Thalictroides 9CH, které se mají brát po pěti kuličkách každou půlhodinu od odtoku plodové vody pro uvolnění svalstva a nástup kontrakcí. Tak jsem cucala. Jinak jsem nic jiného nejedla ani nepila. Ve sprše jsem byla dvakrát, jinak jsem ležela v posteli a usínala mezi kontrakcema, Petr zatím zapisoval časy. Několikrát jsem si ale nebyla jistá, jestli to ta kontrakce je, nebo ne. Jednou jsem tam zas hodila u kontrakcí šavli, což bylo super,

protože nebylo v podstatě kam, takže mi Petr musel rychle přispěchat na pomoc. To jsem si říkala, že jsem fakt šťastná, že tam je, protože být tam sama, tak snad umřu strachy. On tam měl svoji postel, tak jen ležel, četl si něco na netu na telefonu a čekal, co se bude dít. Takhle jsme prožili čas od jedné do půl šesté. V půl šesté přišla sestra z oddělení, ať jdu na vyšetřovnu, že natočí monitor. Tak jsem tam šla a ležela asi dvacet minut. Mezitím jsem ale sestře řekla, že bych ráda po pěti a půl hodinách věděla, jestli tam dole je nějaký posun. Ona, že jestli chci, tak mě vyšetří. To bylo nejbolestivější vyšetření, které jsem zažila včetně těch u porodu. Taky jsem se nechávala vyšetřit od sestry z oddělení šestinedělí, nezavolala nikoho z porodního sálu. Ale řekla, že tam je mírný posun, že už je to aspoň volně prostupné cca na dva prsty. No tak po skoro šesti hodinách nic moc. Pak mi tam na tu vyšetřovnu aspoň pozvali manžela. Měla jsem na tom monitoru pár mírných kontrakcí, ale některé i po třech minutách. Sestra mi řekla, že mám v kontrakcích zvedat nohu, prodýchat a nejit proti té bolesti, ale uvolňovat svalstvo a nechat miminko postupovat dolů do porodních cest a uvolňovat tlak.



Do sedmi hodin jsem se o to snažila na pokoji, ale už jsem teda málem lezla po zdi. Bolesti asi po třech minutách, vždycky jsem na dvě minuty usnula a asi 40 vteřin měla kontrakci, mezi nimi pár – asi tři – docela bolestivý. To už jsem tam byla na Petra protivná, ať okamžitě někoho přivede a ať mi dají něco proti bolesti. Předtím mi řekla asistentka na příjmu, že do sedmi hodin jsou návštěvy, tak může být tatínek na pokoji a pak může až budu na sále, takže jsem se ještě hrozila, že ho vyhodí, ale to bych si byla zaplatila ještě tu přítomnost otce na pokoji, což na tomhle pokoji jde. V sedm hodin ale přišel

doktor Papík a že mě vyšetří. Konečně někdo z porodnického, tak jsem se zas hrabala na ošetřovnu. No a naštěstí řekl, že jsem otevřená na čtyři cm, takže můžu na sál. Tak jsem mu řekla, že chci ale něco proti bolesti a nejlíp epidurál, tak prý mi udělají na sále náběry a uvidíme. Hodná sestra řekla Petrovi, co všechno mi má sbalit, já už neposlouchala, ale byla jsem ráda, že se něco děje. Konečně si mě převzala paní porodní asistentka Jana Nováková – byla docela milá, aspoň jsem měla pocit, že lepší než ta první na příjmu odpoledne (ta se myslím jmenovala Klabanová, ale nevím jistě). Paní asistentka mě vzala na přípravnu na klystýr a manžel tam se mnou nešel (původně jsem to ani nechtěla, ale když jsem slyšela horory, jak tam holky nemohly dolézt ani z toho lehátka k záchodu, což je asi metr, tak jsem myslela, že to ani tam bez něj nedám, nicméně na to se neptala). Rovnou se mě zeptala, jestli klystýr chci. Docela mě to překvapilo, z kurzu od jiné asistentky vím, že to doporučují hlavně kvůli prohřátí a uvolnění branky, i když je už alternativa toho yal gelu, který má být k tělu šetrnější. Řekla jsem, že se klystýru nebráním, i když ať teda nepočítá, že se můžu ještě víc vyprázdnit, to už opravdu nešlo. Pokyn, udržet vodu v sobě co nejdýl se mi podařil splnit nadmíru. Možná proto, že jsem fakt měla prázdná střeva. Na lehátku jsem si prodýchala tři mírné kontrakce, takže si myslím, že jsem to měla třeba tak osm minut. Pak jsem teda šla na záchod, i když mě to ani nenutilo a kupodivu ani nic neteklo. Pak už se mě asistentka ptala, kde to vážně a já, že se nic neděje. Poté, co jsem se postavila to probublalo a šlo ven, ale jak jsem předpokládala, jen voda. Vždy jsem se musela znovu postavit a znovu sednout. Takhle jsem šla i na sál a ještě se rozproudila poslední várka, že jsem sedla na záchod i tam. Tam už na mě čekal Petr převlečený do úboru, mně dali úbor na přípravně. Celou dobu jsem si nesla obřadně v ruce dianatal gel, aby se náhodou někomu nechtělo na něj zapomenout. Kdo neví, co to je, tak info pak níže. Když jsem seděla na přípravně na tom záchodě a asistentka přišla za mnou, tak jsem jí ještě řekla, ať se zeptá manžela, jestli má foťák, protože ta sestra na oddělení o foťáku nic neříkala a vím, že jsme ho s sebou nebalili. Tak prý má, ale musel se pro něj vrátet 😊. Na sále hned další cesta po záchodu vedla do sprchy. Konečně velká sprcha s míčem, tam se mi hrozně moc ulevilo. Hrozně se mi tam líbilo, vodu jsem si stříkala úplně horkou a říkala si, že chápu holky, co chtějí rodit do vody. Petr tam u mě seděl na židli a byl úplně přidušený, protože jsem vyžadovala zavřené dveře, aby na mě netáhlo a vodu jsem měla úplně vařící. Byla jsem tam asi hodinu. Asistentka vždy nakoukla, jestli je vše ok, občas vzala monitor a jen přiložila sondu, aby chytla tep a zas šla. Asi za hodinu jsem vylezla na její pokyn a šel se opět točit monitor. Naštěstí jsem neměla nijak extra silné kontrakce (i když docela časté, ale při skákání na míči se daly docela dobře prodýchávat), takže jsem vydržela cca 20 minut ležet na tom lehátku. Udělala mi vyšetření a super, za hodinu pokrok na sedm cm volně, takže řekla, že rozhodně ještě dneska porodíme, že si neumí představit, co bych tam s tímhle nálezem měla ještě čumákovat do druhého dne. Kupodivu mě to vůbec neuklidnilo, měla jsem prostě pořád hrozný strach z bolesti. Začala mi aplikovat ten gel a pěkně a svědomitě až pod branku, dala mi první várku ze dvou na první dobu porodní a přišel doktor, jen to zkoukl a mohla jsem znovu do sprchy. Byla jsem tam další hodinu a skoro úplně mě přestaly kontrakce, bylo mi tam fakt děsně příjemně. Zas občas přišla, chytla tep a šla – u toho jsem ale otevřenými dveřmi viděla, že venku před sálem sedí na křesílku porodní asistentka Helenka Herainová, kterou jsem moc chtěla u porodu. Měli zrovna docela klidnou službu, byl už večer a nikdo jiný nerodil, bylo tam ticho a klídek. Za další asi tři čtvrtě hodinu jsem vylezla na pokyn, že se přijde podívat zas doktor. Před tou hodinou mi řekl, že s rychlostí ze 4 na 7 cm mi epidurál už dávat nemá cenu, že to postupuje rychle, že to nedoporučují, že by to dlouho trvalo a třeba bych do té doby mohla mít po porodu. Moc mě to neuklidnilo, ale řekl, že mi napíchne něco jiného do kanyly, podezírala jsem je, že to nic není, protože to nepomohlo a ještě mi přišlo, že se mírně zhoršilo. No takže jsem po té další hodině ve sprše čekala, že bude nález k tlačení. No nicméně žádný posun, nález

stále sedm, maximálně osm a kontrakce žádné. Byla jsem naštvaná, že by se bývával stihl ten epidural. Ještě mi dali vykapat penicilin, protože v náběrech jsem měla zvýšené crp a leukocyty jako nějaký zánět v těle. Připadalo mi, že mě mírně bolí v krku, tak to mohlo být z toho. Zase jsme točili monitor, kontrakce v podstatě nic, ale já už žádný ani nechtěla. Porodní asistentka říkala, že ale budu muset mít nějaké kontrakce, abych porodila. Oznamovala jsem jí, že ale já žádné kontrakce už nechci. Ona na to, že to tam mám pěkně volné a vidí to tak na tři silné kontrakce a může se jít tlačit, já ale že nechci už ani jednu. Pak jedna přišla, byla fakt bolestivá, řvala jsem tam, že to nechci a ona se zatím snažila něco udělat s tou brankou a říkala, že to bylo na dobré cestě a do tří dalších by mohlo být vše hotové – Petr říkal, to je super, už jen tři kontrakce a půjdem na to – já že nechci ani jednu. Do toho přišla našťestí Helenka, protože mě slyšela naříkat a řekla, že mi místo epiduralu nabídne eutonox, což je kyslík v kombinaci s rajským plynem. Na ruku mi dala náhubek, ať si podle potřeby dýchám z toho, že to trochu oblbne bolest. Normálně to prý stojí 1200, ale tady to zatím zkouší zadarmo. Ale že mi bohužel budou muset píchnout oxytocin, abychom tam neseseděli ještě zítra, protože kontrakce další v nedohlednu. Dejchátko mi nepomáhalo. V kontrakci totiž člověk potřebuje dýchat směrem ven a ne dovnitř, takže mi to nějak nesesedlo, navíc ani nevím, jestli to pomáhalo od bolesti, měla jsem spíš šílený strach, až přijde ta kontrakce, že to nedám. Omlouvala jsem se jim, že vím, že se mi za chvíli narodí miminko a já jsem takovej srab a brečím, že se bojím bolesti, že jsem hysterka a nezvládám vlastní porod. Všichni byli úžasně milí – doktor, obě asistentky i Petr a říkali, že to zvládám super, že takhle perfektně se otvírat a postupovat není obvyklé a že ani nevědí, že rodím 😊. No fakt super přístup. Doktor řekl, že teda musíme dát oxytocin. Tak se čekalo na kontrakci. Pořád mě nutili, že musím natáhnout ruku, aby to dobře vykapalo, všichni čekali, až to přijde, já to pořád nechtěla. Pak přišla jedna kontrakce – slovy jedna – asistentka přeškrtnula branku (ještě předtím aplikovala další dávku toho gelu na první dobu porodní) a já už jen matně slyšela, že je branka zašlá a jestli chci, můžu tlačit. To už nemusela říkat nic, to se prostě pozná. Ještě předtím než se tohle stalo jsem jim oznámila, že tlačení se nebojím, že to dám, že mám natrénováno s balonkem a rozmasírováno a že tu hlavu prostě dám (kdo neví, o co jde, info opět níže) – oni že to samozřejmě dám, proč bych neměla. Takže věděli, že žádné preventivní nástřihy nechci.

Jakmile se začlo tlačit, jelo to jak na drátkách. Slyšela jsem jen matně, jak všichni křičí, že to je super, jak to pěkně jede a že rychle doktora a už rovnou volat i dětský, tak jsem měla pocit, že to bude rychlý. V podstatě pořád jsem tlačila, někdy povzbuzovali i mimo kontrakci, tak jsem tlačila dál. Nicméně rozhodně jsem si nešáhla na dno sil, měla jsem ještě rezervy- asi jen jednou jsem cítila, že to je hodně na sílu, že jsem to třeba cítila i na tlaku v očích a tak. Spíš jsem si to zbrzdňovala, že jsem cítila, že už by to mohlo jít do natrhnutí a to jsem nechtěla ani za boha, tak jsem si počkala na další kontrakci. Pak jsem zaznamenala, že doktor řekl, aby mě povzbudil, že má dlouhý černý vlásky a začali říkat, že třetí dávku gelu na druhou dobu porodní už tam asi dávat ani nebudou, že to je děsně rychlý. Tady zasáhl Petr a řekl, jen ať ji tam dají, že to bude aspoň lepší, uškodit to nemůže a proč by ne a co s tím pak. Takže nagelovali a vtipkovali, že dítě je nagelovaný, že bude muset doktor chytat. No celý to trvalo asi pět minut, víc podle mě ne, tlak jsem cítila obrovský hlavně nahoře u močové trubice, dole u hráze ani ne. Cítila jsem, že mám chvíli hlavu na půl žerdi, pak ramínka šly samy a pak najednou vyklouzlo dítě – docela zajímavý pocit, jak se to všechno valí ven 😊. Dítě mi rovnou cestou šoupl na mě a u toho ho otírali a snažili se, aby začal brečet. V tu chvíli tam bylo asi šest lidí a všichni kromě manžela koukali mi mezi nohy a povzbuzovali. Navíc bylo vidět, že se jim to fakt líbí, že mají svoji práci rádi a radost z toho, že se rodí miminko. Hlavně Helenka je hodná a empatická, Petra

předtím postavila, ať tam nesedí a vidí, jak se malej narodí. Ne jako přímo na místo činu, ale jak ho vyndaj prostě.

Malej mi přišel krásnej v tu chvíli, byl buclatej, naducanej, měl pěknou barvu – takovou snědou, vůbec mi nepřišel krvavej, jak znám z fotek ostatních. Po chvílce, co ho dětská sestra otírala začal brečet. Máme to na videu, což je super, akorát mě nikdo neupozornil, že ho točí, takže jsem tam začala kňourat, že už nikdy nebudu rodit, což je trošku na prd, že to zkazilo to super video, teď se za to stydím, jak jsem kňourala.

Ještě jedna historka – přes Vánoce jsme pořád čumákovali doma a koukali na televizi a vždycky se nám stalo, že na hodinách pod televizí jsme zachytili okamžik 22:22 a vždycky jsme na to koukli a upozornili, že to je zajímavý čas a taky jsme si říkali, že se nám poslední dobou stává snad každý den, že si toho všimneme těch samých dvojek. Už v té sprše Petr říkal, že co když čeká Filda na dvojky a narodí se na náš oblíbený čas. Pak už jsem to fakt neřešila, takže když řekli, že se narodil 22:22, tak jsem koukla na Petra a řekla mu to a to jsme teda oba koukali a byli dojatý. To bylo asi poprvé, co jsem mu tam něco řekla. Nedržela jsem ho ani za ruku (pomáhaly perfektně madla na tom lehátku), ani jsem na něj nemluvila, ale přesto bych to tam bez něj nezvládla, byla jsem neskutečně šťastná, že tam je.



Zvážili ho a změřili – 3620 g a 50 cm – přišlo mi to akorát. Jen jsem si všimla jeho dlouhých chodidel. A taky mě okamžitě po vytažení pokakal. Doktor podvazoval pupečník a u toho dítě leželo na mě, takže jsem to ani nevnímala a neviděla. Pak se zeptal Petra, jestli ho chce stříhnout a ten nechtěl, tak to udělal sám. Pak ho teprv odnesli. A že půjdeme na placentu. Píchli mi něco do kanyly na její odloučení. Nějak to nešlo a tak jsem nabídla, ať doktor řekne a já zatlačím, ale říkal, že ještě počkáme. Pořád jsem měla péči, jak dopadlo poranění, říkal, že tam nic nevidí, že to vypadá dobře, ale pak ještě koukne uvnitř, jestli vše prošlo bez problémů. Placenta stále nic, někde držela, tak Helenka vzala miminko a šla se snažit mi ho přisát. Mělo by to pomoci odloučit placentu. Snažila se opravdu dlouho, nešlo to, ale nakonec se to podařilo, jsem jí za to neskonale vděčná, protože už mezitím začala rodit holka na vedlejším boxu a volali jí, ale ona to nevzdala a nechala ho chvíli sát.

Na placentu to ale nepomohlo. Přišla jedna asistentka, mačkala břicho – nic moc příjemného, pak druhá, zkoušela taky, pak zkoušel doktor, nic. Doktor se šel podívat do záznamů, kde mám placentu a zkoušeli znovu. Za pupečník už nechtěl tahat, prý byl slabý a přetrhlo by se to. Tak zavolali Veroniku, asi další doktorku – u té jsem přemýšlela, jak může přijít k porodu v krásných tříčtvrtečních bílých kalhotách, že ty asi musí vypadat ☺. Zkusila to taky a nic, placenta se prý musí do hodiny porodit, tohle bylo už ¾ hodiny po. Veronika mi oznámila, že mě uspí, ptala jsem se proč a zas měla hlavně péči o zranění, že když už jsem porodila dítě, aby mi tam něco někde nestříhali. Řekla, že placenta musí ven ručně, že tam budou strkat ruku a že bych to nevydržela. Naštěstí tam byla zas Helenka a ubezpečila mě, že když projde dítě, projde i ruka. Najednou to byl cvrkot, Petr s malým byli pryč, začalo se tam scházet nějak hodně lidí. Ptala jsem se, jak dlouho budu v narkoze, bála jsem se, abych se neprobudila někdy za pár hodin sama na pokoji bez manžela a dítěte. Řekli, že asi 15 minut. Ptala jsem se, jestli můžu s kontaktníma čočkama. Porodní asistentka řekla, že jo. Pak přišla docela nepříjemná anestezioložka Vaňková, ptala se na různé věci, dala mi podepsat souhlas s anestezií a čočky donutila vyndat. Pak tam připravili šílených přístrojů různé cizí lidi a dala mi nad obličej kyslík, ať si dýchám, že mi něco u toho píchají do žíly a pak už nevím nic.

Zdál se mi sen. Celý Vánoce jsem doma pořád hrála na počítači hru Mahjong a tak se mi zdálo, že odstraňuju kameny ☺. V tu chvíli se mě paní anestezioložka ptala, jestli se mi dělá špatně od žaludku, zakývala jsem, že jo, i když se mi asi nedělalo, nevím, nechali mi vykapat torecan. Pak asi dalších nevím kolik různých věcí, probudila jsem se s kanylou i na druhé ruce. Najednou už u mě byl zpátky Petr a mluvili o tom, jak mi je a jestli se mi netočí hlava a že tam byla nějaká krevní ztráta, bylo mi to srdečně jedno, bylo mi fajn. Petr měl malého v ruce a tak jsem si ho po chvílce mohla vzít do ruky i já, jen mi zakázali čtyři hodiny přisávat, teď se teprv ukázalo, jakou službu mi předtím Helenka prokázala. Najednou jsme tam byli sami, bylo přitímí, já pod dekou, Petr vedle mě a malý v postýlce. Pak začal brečet, chvíli jsme si ho tam nechali a pak ho nechali odnést. Mezitím zas přišli z dětského a chtěli podepsat nějaký papíry, ani už nevím na co. Byli jsme tam takhle přes dvě hodiny. Petr už chtěl jít chlastat, volali mu známí, ať přijede ještě v noci ☺. Oni mě ale pořád chodili kontrolovat, promáčkali břicho – docela nepříjemný, ale ne tak, jak popisují maminky, které rodí placentu přirozeně. Ledovali mi břicho a po dvou hodinách jsem řekla, že chci čůrat. Prý na záchod nesmím ani náhodou, nechápala jsem proč, nastavili mi postel jako sedátko a dali pode mě mísu a vyčůrala jsem snad dva litry. Všechno bylo z kapaček, protože jsem nepila v podstatě vůbec, i když se to mohlo. Dostala jsem šílený hlad. Prý až budu na pokoji, můžu se najíst. Malého si nechají, já nesmím vstávat, vezli mě na pokoj na lehátku, nechápala jsem proč, bylo mi dobře. Petr odjel ve dvě hodiny.



Já jsem se měla vyspat – jo, dobrej vtip. První návštěva ve tři ráno – sestra a promačkání břicha, totéž ve čtyři, v pět nebo tak nějak sestra z dětského se řvoucím Fildou, že nesmím vstávat, tak mi na dálku řekne, jak se o něj mám starat a jak ho mám přebalovat, přisávat nemám, on zvrací plodovku, loupe se a pořád brečí. Prý si s ním užijeme. Ještě na sále jsem řekla, že v žádném případě ničím nedokrmovat. Takže řval. Prý jestli bydlíme v paneláku, že má docela temperament. Zase ho odvezla. Já pokus o spánek. Pak teplota a tlak. V půl sedmý paní s čajem, prý mám pít. Pak paní se snídání, prý mám jíst, pak paní uklízečka, vytřela mi pokoj, já se snažila u toho spát. Pak doktoři, jak mi je, že jsem ztratila litr krve a nemám vstávat. Pak jsem zvonila na sestru, že potřebuju novou podložku, protože mi protékla. Sestra pořád, že nemám vstávat, že to udělá pode mnou. Pořád jsem nechápala, co maj. V půl devátý sestra, že musím do sprchy, takže spánek fakt luxus. Tak jsem lezla do sprchy, ona, že vypadám dobře a že tam je ještě jedna paní, co to měla stejně s placentou a zvládla to, tak musím taky a že mám když tak zazvonit a ona jde. Ve sprše se mi udělalo trošičku špatně, jen tak, že jsem se bála, abych sebou nešvihla, tak jsem si tam sedla, do toho přišla a začla mě odtamtud brát zpátky do postele. Ani jsem se neoblíkla, šla jsem nahá s ručníkem si sednout a rozdýchat to. Seřvala mě, že jsem nic nesnědla a nevyčila a že bych takhle mohla kolabovat celý dopoledne. Takže super, vyspat člověka nenechaj a pak se divěj. No takže jsem na ní ještě zařvala za zavřenýma dveřma, že teda pardon, že jsem si dovolila kolabovat. Přišel doktor – stále Papík, který byl do té doby – do půl desátý – stále na sále – s druhou sestrou a jak mi je, že krevní ztráta byla litr, já že dobře, že už jsem se najedla, potom, co mě sestra seřvala. Druhá sestra se omluvila, že prý jí říkala, ať je na mě hodná. Pak přišla ta blbá (byla to ta samá s bolestivým vyšetřením předchozího dne) a vypadala, že se chce něco omluvit, ale že musím pochopit, že musím jíst. Čekala jsem, kdy přivezou Fildu, nic se nestalo. Pak jsem šla na oběd – po svých, docela to šlo, ale bála jsem se s tím těžkým tácem, kdyby se mi zamotala hlava. Sestra když mě viděla, vypadala spokojeně, jak mě uzdravila a že to je dobře, že tam jdu 😊. Pak na mě přišla zařukat známá z těhotenského cvičení, že přijela v půlnoci a ve čtyři odrodila, že jsme v noci rodily tři a všechny tři nás museli uspávat na placentu. Tak se nám to teda zdálo dost podivný. S tou další holkou byla ona na pokoji, byla to ta, co rodila chvíli po nás, z vedlejšího sálu jsme jí slyšeli, říkala jsem si, že jsem ráda, že to slyším po porodu a ne před, bylo to docela fajn, slyšeli jsme první brek jejího miminka a Petr dokonce říkal, že se tam jde podívat ještě jednou, že se mu to líbilo 😊.

Od dvanácti byly návštěvy a tak přišel Petr, byl v dezolátním stavu, chlastali do šesti 😊. Šel se zeptat, co je s Fildou. Přišel tam, řek jméno dítěte a oni mu ho dali 😊, takže přijeli kluci spolu. Malej pořád brečel. Byli jsme spolu od dvanácti druhého dne tedy už pořád. Nevěděla jsem, co s ním, když pořád řval, v noci jsem se ptala sestry, proč nespí, že musí být po dvou nocích úplně hotovej. Sestra mi řekla, že je to temperamentem. Už k ránu se mi to nezdálo, protože se mi fakt hodně kroutil a vždycky si nakonec prdnul a usnul. Asi sedmkrát kajdil tu šílenou asfaltovou smolku. Přišlo mi, že má snad zalepený celý střeva. Od té doby, co máme mlíko, spí líp. Zatím. Od té doby, co jsme doma, se vyspím sem tam aspoň přes den nebo třeba nad ránem. V porodnici mi usnul v šest a to začali chodit všichni ty doktoři, vizity atd.



Takže podtrženo sečteno – bez poranění, bez jediného stehu. Co z mé výrazné přípravy na porod k tomu přispělo:

Od 36. týdne denně dva hrnky maliníkového čaje (koupeno v lékárně)

Od 36. týdne čtyři lžičky drceného lněného semínka do jogurtu (koupeno v DM)

Od 36. týdne v podstatě denně cvičení s balonkem pro prevenci proti nástřihu hráze – [www.epino.cz](http://www.epino.cz) (jako cena je šílená, ale výsledek podle mě stojí za to – dá se koupit i použitý, používá se stejně výhradně s kondomem, ale na to jsem teda neměla – na balonku se dá naučit nejen roztahování oblasti hráze, ale taky tlačení – opravdu pomohlo)

Od 36. týdne obden masáž hráze obyčejným olejíčkem z DM za stovku

Dianatal gel – porodnický gel pro zkrácení první a druhé doby porodní, regulaci třecích ploch a prevenci nástřihu hráze – [www.dianatal.eu](http://www.dianatal.eu) (stojí taky 2,5 tisíce, měla jsem od nějaké holky z netu za 1500 – nestihla ho použít)

od 36. týdne homeopatika – arnica montana, po odtoku vody homeopatika, po porodu taky – vše v knížce Poznáváme homeopatii

Všechny tyhle věci a přípravy by byly naprosto na nic, pokud by byly nějaké komplikace, neotvírala bych se nebo se miminko neotočilo, kdybych prostě musela na císaře. První dobu porodní člověk v podstatě moc neovlivní, i když i to jsem se snažila – ještě k tomu asi přispěl klystýr, horká voda a čípky spasmosan.

Nutno říct, že dost mi taky pomohlo těhotenské cvičení v Galatee s porodní asistentkou Markétou Klapáčovou, která nás naučila dýchat, vysvětlila celý porod, co je branka, hrdlo, co k čemu slouží a naučila tlačit. Taky se za mnou pak byla podívat na pokoji a když jsem tam pak něco zapomněla, tak mi napsala sms. Můžu doporučit.

Přesto mám na propouštěcí zprávě, že můj porod byl rizikový. Apgar skóre malého 9-10-10, první utz ledvin vypadá v pořádku.

Doktor Jan Papík mi dělal i poslední utz dělohy, takže jsem v podstatě celou dobu od začátku do konce v porodnici prožila s ním. Jeho fotka z facebooku 😊.



Porod pro mě nebyl úplně levnou záležitostí, kromě 400 Kč regulačního poplatku jsem platila 260 Kč za fotky od paní fotografky a 4000 za nadstandard, ale nelituju toho, i jídlo jsem měla lepší. Kdo dočetl až sem, máte můj obdiv. Fotky malého jsou na facebooku, tady jen ty pro omezený okruh fanoušků přímo z akce.

😊