

JAK SI ZPŘÍJEMNIT DEVÁTÝ MĚSÍC?

Co si budeme povídat, poslední měsíc před porodem je prostě a jednoduše vopruz. Těžko najít pro tenhle stav, kdy si přes břicho ani nezavážete tkaničky a bojujete s každým pohybem, výstižnější výraz. Jak si tohle období usnadnit, a možná dokonce i užít? Poradíme!

PŘIPRAVILA: MICHAELA LÁCHOVÁ

Přiznám se, že jsem si během prvního těhotenství přála pracovat až do porodu. Prostě typický workoholik, který žije v představách, že když ráno nepřijde do práce, přestane se točit zeměkoule. Jenže devátý měsíc těhotenství mi to prostě nedovolil. A světe, div se, Země se točila normálně dál! Odchod na mateřskou je naplánovaný s naprostou přesností, říkala jsem si. Ty dva týdny, o které jsem si ho prodloužila, byly už prostě přes čáru. Jasně, každá to máme jinak a některé mé kamarádky s sebou měly notebook i na porodním sále. Já se ovšem zařadila mezi maminky, které si poslední měsíc spíš protrpěly. Cítila jsem se jako velryba, pohybovala jsem se už jen kachní chůzí a šnečím tempem k tomu. Je to zkrátka období náročné v mnoha ohledech – těšení se na miminko a strach z blížícího se porodu se perou snad v každé z nás. Pojďme se proto podívat na to, co všechno vám pomůže prožít pohodový měsíc do osudného setkání s láskou vašeho života!

1 Zažehťe neduhy
Pokud jste se s nimi neseetkala už dřív, v devátém měsíci vás pravděpodobně potkají některé z drobných obtíží, které k těhotenství bohužel patří. Ať už jsou to křeče, které vás budí i v noci, oteklé nohy, zácpa nebo pálení žáhy. Mnohým z nich můžete předejít vhodnou úpravou stravy bohaté na vitaminy, minerály a vlákninu. Ale nejenom tím, co jíte, ale i kdy to jíte – zkuste se najíst naposledy tři hodiny před spaním a celkově jíst menší porce, zato častěji. Určitě také vypijte minimálně dva litry čisté vody denně. Pokud vás trápí křeče, poradte se s lékařem, který vám alespoň k částečné úlevě pravděpodobně doporučí hořčík a vitamin B₆. Snažte se maximálně poslouchat své tělo – samo vám napoví, kdy, jak a co potřebuje. Dopřejte si také odpočinek, kdykoli je to možné.

2 Spěte ve třech!
Přesněji ve čtyřech – kromě partnera a vás s ještě nenarozeným miminkem pusťte do postele i kojící polštář. Vyjma nepo-

CO VÁS ČEKÁ V DEVÁTÉM MĚSÍCI? V poradně pro těhotné, kam v posledních týdnech budete pravidelně docházet, vám vystaví veškerou dokumentaci o nástupu na mateřskou. • Lékařské kontroly vás čekají jedenkrát do týdne. Kontroluje se pokaždé moč, tlak a váha, proběhne i kardiokografické vyšetření neboli monitor. Ten trvá většinou dvacet minut a popisuje srdeční frekvenci miminka, děložní tonus a později i průběh kontrakcí. Lékař bude zjišťovat i stav děložního čípku. • Pokud nejste s partnerem manželé, měli byste ještě před porodem zajít na městský úřad, kde vyplníte formulář o přijetí dítěte a přiznání otcovství.

FOTO: ISTOCK.COM, ARCHIV



PAVLA CERHOVÁ KOŘÍNKOVÁ,
psycholožka a terapeutka, pavlakorinkova.cz

Radost z očekávání miminka se u žen často pere se strachem z porodu. Máte nějaké tipy, jak se od něj odpoutat?

Každý člověk je unikát, a tak i strachy pojící se s porodem se u každé ženy týkají něčeho jiného. Některým může ulevit o svém strachu mluvit se ženami, které už mají porod za sebou, jiným vyhovuje o porodech číst nebo promluvit si s odborníkem. V mnohém může pomoci návštěva předporodních kurzů, později přítomnost doly či vlastní porodní asistentky u porodu. Úlevu někdy přinese i příprava porodního plánu. Před porodem se vše zpomaluje, žena se uvolňuje, některým zvýšená vnímavost ke svému tělu a zaměření se na důvěru ve svoji schopnost porodit, která je nám evolučně dána, také může přinést zklidnění a zmírnění strachů. Při nácviu všímavosti a schopnosti zrelaxovat tělo je užitečná předporodní jóga a poslech předporodních relaxací či afirmací.

hodlí vás možná bude v noci budít i nucení na malou, snažte se proto zajistit si pohodlí ve všech směrech, aby to byl ten jediný důvod, který vás v noci vzbudí. S tím se totiž bohužel nic udělat nedá – rostoucí děloha zkrátka utlačuje okolní orgány včetně močového měchýře. Protože nejpohodlněji se vám bude v tomto období spát na levém boku (na tom pravém je utlačována dolní dutá žíla, která přivádí kyslík k miminku), pohodlně si polštářem můžete podložit hlavu i koleno. A určitě se neztratí, bude se vám náramně hodit i u kojení! Abyste se v klidu a dorůžova vyspala, nezapomeňte si před spaním dobře vyvětrat ložnici. Ke klidnému spánku pomáhá i poslech tichých relaxační hudby nebo krátká procházka.

3 Hýčkejte se a rozmazlujte
Právě před porodem máte úžasný časový prostor pro to, dopřát si vše, co máte ráda. Třeba jemnou těhotenskou masáž, která vás uvolní a příjemně naladí. Určitě ale v tomto případě vyhledejte někoho opravdu kvalifikovaného. A proč si taky nezajít ke kadeřníkovi, na manikúru, pedikúru nebo kosmetiku? Během šestinedělí se díky tomu určitě budete cítit lépe. Udělejte si čas i na kino, kupte si knížku, uvařte si něco dobrého, zajděte do kavárny s kamarádkami, vyrazte na výlet na nějaké energeticky silné místo ...

4 Rozvoňte aromalampy
Aromaterapie je skvělým pomocníkem nejenom u porodu, ale i před ním. Zkuste si proto k relaxaci zapálit aromalampu a rozvonět ji po celém bytě. Některé éterické oleje jsou ovšem v těhotenství kontraindikovány, je proto třeba vždy ověřit, zda používáte ten, který je stoprocentně bezpečný. Stres a napětí může pomoci uvolnit například levandule nebo mandarinka – cích je ale v těhotenství velice individuální záležitost a samotnou vás může překvapit, jak moc jste pod vlivem hormonů změnila v tomto směru „vкус“. Vybírejte proto pečlivě a zaměřte se jen na ty nejčistší oleje – s jejich výběrem i použitím vám může pomoci kvalifikovaný aromaterapeut.

5 Zacvičte si
Těhotenství samozřejmě neznamená rezignaci na veškerý pohyb. A určitě by znamenat nemělo! Není k tomu vůbec žádný důvod, právě naopak. Pohyb v těhotenství vám ve finále může usnadnit i samotný porod, proto byste se ho rozhodně neměla vzdávat. Určitě je ale třeba ho přizpůsobit vašemu, tedy jinému stavu. Ideální volbou jsou lekce těhotenského cvičení nebo jógy, plavání nebo chůze. Pročistíte si tak hlavu, rozhybete zpomalená střeva a užijete si vyplavených endorfinů, díky kterým se vám rázem zlepší nálada. A to už za to stojí, ne? ▶

6 Vyzkoušejte vaginální napářku

Zpříjemnit si poslední týdny před porodem můžete i pomocí vaginální napářky. Zvládnete si ji připravit sama doma nebo můžete oslovit porodní asistentku či dula. „Jedinou podmínkou je ukončený 38. týden, kdy se těhotenství považuje za termínové a dítě za donošené,“ vysvětluje dula a laktační poradkyně Mgr. Monika Valová. Jde vlastně o relax nad teplou vodní párou při vůni bylinek, během kterého se aktivně uvolňuje napětí, jež se v těle ženy s blížícím se porodem hromadí. Pro nastávající maminku má i další benefity jako prohřívání břišní oblasti a lepší peristaltiku střev, vlivem tepla také dochází ke zvýšení cirkulace krve nebo snižování otoků. Napářka uvolňuje svaly pánevního dna, zvlhčuje a připravuje porodní cesty. V neposlední řadě zvyšuje elasticitu hráze. Při zvažování, zda napářku ano, či ne, je třeba vzít v potaz křečové žíly v oblasti vulvy nebo rozběhnutý kvasinkový zánět.

7 Udělejte si bublinu

Určitě není třeba se zavírat sama mezi čtyřmi stěnami a čekat

POSLEDNÍ MĚSÍC TĚHOTENSTVÍ SI MŮŽETE ZPŘÍJEMNIT I ŽENSKOU NAPÁŘKOU.

na kýžený den D, společnost vám naopak může udělat dobře. Vybírejte si ji ale pečlivě. Připravte se na to, že se vás všichni kolem budu ptát, jestli „už“, a zazní i další podobné otázky, které vám na náladě rozhodně nepřidají. Obklopte se proto jen lidmi, se kterými je vám dobře, udělejte si prostě a jednoduše kolem sebe bublinu (nebo vajíčko, chcete-li) a pusťte do ní jen toho, s kým je vám fajn.

8 Nechte si uklidit

Možná vás poslední týdny před porodem přepadne takzvaný hnízdicí syndrom. Budete mít potřebu neustále něco uklízet, začnou vás na jedinou štvát špinavé stěny, kterých jste

si předtím vůbec nevšimla. Neděste se, je to normální. A rozhodně není ostuda pozvat si pomoc na úklid – mytí oken a další náročnější práce určitě nemusíte dělat vy sama a pro jednu vás to nezruinuje. Za klid na duši to rozhodně stojí!

9 Všechno si předem připravte

Nejpozději poslední měsíc před porodem si určitě nachystejte tašku do porodnice i se všemi potřebnými dokumenty včetně těhotenské průkazky. V klidu si připravte všechny věci pro miminko, abyste pak mohla jen sáhnout po všem, co budete potřebovat. Kromě toho se vám bude hodit i uvařený a zamražený vývar, který pak jen v kalupu kolem miminka vytáhnete z mrazáku.

10 Sosejte informace

Ale jen ty správné! Pokud jste to ještě neudělala nebo neabsolvovala předporodní kurz, zjistěte si, jak poznáte začínající porod i to, co vás čeká během něj. Máte čas a prostor si v klidu sepsat i svůj porodní plán. Určitě se vyhněte pročítání internetových diskusí, které vás mohou psychicky rozladit – jsou jen ztrátou času. ■

naše tipy

CO VÁM ZPŘÍJEMNÍ 9. MĚSÍC?



* **MORINGA** je superpotravina, která vám i miminku dodá potřebné živiny a antioxidanty. Vyzkoušet ji můžete ve formě kapslí, čaje či v lahodných pokrmech. Nebo můžete přímo zkusit balíček pro těhotné, který obsahuje moringovou bylinnou směs s meduňkou, jahodové potěšení s meduňkou a porcovanou moringu v nálevových sáčcích, herbandme.cz, 368 Kč



* **SMĚS NA BYLINNOU NAPÁŘKU** působí pozitivně na přípravu porodních cest. Bylinky uvolňují pánevní dno, pomáhají udržet poševní sliznici v dobré zdravotní kondici, usnadňují průběh porodu a uklidňují psychiku nastávající maminky, steamy.cz, 60 Kč



* **TĚHOTENSKÝ MASÁŽNÍ OLEJ POUPÁTKO** s majoránkou a levandulí uleví od tvrdnutí bříška, pomoci může i při potížích s bolestmi a tlakem v prsech. Potírejte si jím bříško dvakrát až třikrát denně směrem odspodu nahoru. A nezapomeňte na vydatný odpočinek! eshop.nobilis.cz, 399 Kč