

*Jemný porod,
jemné mateřství*



Jemný porod, jemné mateřství

Lékařský průvodce přirozeným porodem
a rozhodováním v raném rodičovství

Sarah J. Buckleyová

Předmluva: Ina May Gaskinová

Přeložila Iva Michalíková



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Buckley, Sarah J.

[Gentle birth, gentle mothering. Česky]

Jemný porod, jemné mateřství: lékařský průvodce přirozeným porodem a rozhodováním v raném rodičovství/Sarah J. Buckleyová; z anglického originálu Gentle birth, gentle mothering ... přeložila Iva Michalíková. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2016. -- 459 stran

ISBN 978-80-7500-164-1

618.4/.5 * 612.63 * 618.4 * 173.5/.7 * 316.812.1-055.52-055.62 * 613.952/.953

– porod

– přirozený porod

– matky a děti

– rodiče a děti

– raná péče o dítě

– eseje

618 – Gynekologie. Porodnictví [14]

Tento překlad byl vydán ve spolupráci s Celestial Arts, součástí skupiny The Crown Publishing Group, divizí společnosti Random House LLC.

Sarah J. Buckleyová

Jemný porod, jemné mateřství

Gentle Birth, Gentle Mothering

Copyright © Sarah Buckley, 2009

Translation © Iva Michalíková, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-164-1

Matkám, dětem, otcům a rodinám na celém světě

Verze 1. kapitoly vyšla v minulosti v deníku *The Age*, Melbourne, 29. listopad, 1996; verze 2. kapitoly vyšla v minulosti pod názvem „A Vision of Birth“ v *Midwifery Today*, č. 68, zima 2005; verze 3. kapitoly vyšla v minulosti v *Living Now*, zima 2002, příloha k *Women Now*; verze 5. kapitoly vyšla v minulosti v *Mothering* č. 102, září-říjen 2000 a v *Nexus*, sv. 9, č. 6, říjen-listopad 2002; verze 6. kapitoly vyšla v minulosti v *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health* 17(4), léto 2003 a v *MIDIRS Midwifery Digest*, červen a září 2004, sv. 14(2), s. 203-209 a sv. 14(3), s. 353-359; verze eseje „Narození Emmy – sladké a oceánické“ byla poprvé publikována na stránkách www.birthlove.com; verze eseje „Maiino narození – rodinná oslava“ byla poprvé publikována v *Midwifery Today Birthkit*, zima 2001; delší verze se nachází na stránkách www.sarahbuckley.com; verze 7. kapitoly vyšla v minulosti v *Mothering*, listopad-prosinec 2005 pod názvem „Hidden risk of Epidurals“; verze 8. kapitoly poprvé vyšla v *Lotus Birth*, Shivam Rachana, Greenwood Press 2000; verze eseje „Jakobův porod do vody“ byla vydána

v *Australia's Parents Pregnancy*, zima 1999; verze eseje „Jacobova placenta“ vyšla pod názvem „The Amazing Placenta“ v *Mothering* č. 131, červenec-srpen 2005; materiál v 9. kapitole byl původně sepsán jménem Maternity Coalition jako podkladové informace pro queenslandské poslance; verze 10. kapitoly byla původně sepsaná jako informační přehled pro Home Midwifery Association v Brisbane (Queensland, Austrálie, 2003); verze 12. kapitoly poprvé vyšla v *Courier Mail* (Brisbane, Austrálie), 7. května 1998 pod názvem „Breastfeed and Bonding“; verze eseje „Moje kojení“ poprvé vyšla jako „My Breastfeeding Career“ v *The Mother* (UK) 2004, č. 10; verze „Deset rad pro bezpečný spánek“ byla původně publikována v *Natural Parenting* č. 4, jaro 2003.

OBSAH

Předmluva od Iny May Gaskinové / 13

Úvod / 17

První část Jemný porod

1. Navrácení práva na porod / 25

2. Vize a nástroje instinktivního porodu / 31

Narození Emmy - sladké a oceánické / 41

3. Léčivý porod, léčení Země / 47

Porod Zoe - výzva a transformace / 56

4. Vaše tělo, vaše dítě, vaše volba: jak se moudře rozhodovat / 61

5. Ultrazvukové vyšetření / 115

6. Nenarušovaná porod: Matka příroda - průvodkyně k bezpečí, lehkosti a extatičnosti / 135

Maiino narození - rodinná oslava / 176

7. Epidurální anestezie: rizika a zájmy matky a dítěte / 181

8. Jde to i bez cizí pomoci: přirozené pojetí třetí porodní doby / 209

Jacobova placenta / 248

9. Celá pravda o císařském řezu / 255

10. Volba domácího porodu / 269

Jacobův porod do vody: dokonalé načasování / 280

Druhá část Jemné mateřství

**11. Lásky, propojení a mozek vašeho dítěte: vliv jemné
rané rodičovské péče na kvalitu celého života / 287**

12. Kojení: celoživotní dar / 309

Dudu a ham, aneb moje kojení / 318

13. Děti, matky a věda zvaná společné spaní / 325

Deset rad pro bezpečný spánek / 345

Epilog: stáváme se rodiči / 349

Zdroje / 357

Poděkování / 365

Rejstřík / 450



PŘEDMLUVA

VELKÁ POKLONA pro Sarah Buckleyovou! Její informovaný, autoritativní hlas je v této náročné době, kdy je téma rození dětí a mateřské péče obklopeno strachem, nedostatkem informovanosti a nejasnostmi, silně zapotřebí. Nikdy předtím nečelily rodící ženy tak velikému nebezpečí, pokud budou současné trendy přetrvávat, mohly by ztratit prastaré vědomosti a moudrost na celá desetiletí nebo i déle. V mnoha zemích si pouze ženy středního věku a staré ženy pamatují časy, kdy pouze čtyři nebo pět žen ze sta přiváděly děti na svět císařským řezem. Budou lidé v budoucnosti vědět, že porod, který probíhá bez zásahu, je bezpečnější než operační porody? Budou v budoucnosti feministky věřit nynějším porodním aktivistkám, nebo porodníkům, kteří se cítí daleko jistější při provádění chirurgického zákroku, než aby se spoléhali na fyziologické procesy, které se odehrávají se ve vlastním rytmu?

Strach může přispívat k iracionálnímu rozhodování, čímž se dostáváme k dobrému příkladu, jak tento úkaz funguje. V mnoha částech světa se ženy začaly bát přirozeného porodu do té míry, že se doslova dožadují operačního porodu i tehdy, když chybí jakékoliv lékařské odůvodnění zvýšeného rizika pro matku i dítě, které s sebou tento druh porodu nese. Nikdy v historii se nic takového ještě neodehrálo. Čelíme masové hysterii rozpínající se po celé planetě. Po druhé vlně feminismu je tento zvrát poněkud nečekaný, protože jeho součástí je strach žen z vlastního lůna. Je ironií, že tento rozšířený strach vede bezpočet žen k tomu, aby dobrovolně souhlasily s poškozením své dělohy císařským řezem, i když tento úkon většinou nepopisujeme tak věcně. Ženám nejsou, stejně jako většině naší společnosti, poskytovány informace potřebné k plnému porozumění nebezpečí plynoucích z rozhodnutí, jež musí v době okolo porodu

učinit. Za těchto okolností se nejasnosti stále prohlubují a pro mladou ženu je stále obtížnější se dozvědět o darech a možnostech jejího těla.

Prostřednictvím satelitních televizí a filmů je možné rychlostí blesku celosvětově distribuovat děsivé příběhy o porodech, což má za následek, že stanoviska založená na nedostatku informací (z nichž mnoho vzniklo ve Spojených státech) povedou ke zvýšení rutiny, s jakou jsou lékařské zákroky při porodech zdravých žen prováděny, takže hrozí, že se na prastarý způsob přivádění dětí na svět začne nahlížet tak, že žena, která zvolí tuto cestu, se chová sobecky a nezodpovědně.

Většina žen si příliš neuvědomuje důležitost autonomní profese porodní asistentky pro uchovávání dlouhodobé moudrosti o opravdových schopnostech žen při rození a porodu. Když porodní asistentky ztratí schopnost uznávat práva žen rodit tak dlouho, jak jsou ochotné pokračovat, pokud jsou fyziologické funkce matky i dítěte v pořádku a na místě, které si k porodu samy vybraly, když porodní asistentky v porodnicích musí na rušném porodnickém oddělení dělit svou pozornost mezi několik rodících žen, když budoucí porodní asistentky a lékaři přestanou mít během svého výcviku příležitost vidět normální fyziologický proces porodu, pak porodu přestaneme rozumět a fyziologické realie nahradí postupně mýty.

Dílo Sarah Buckleyové je směrodatné a přesvědčivé. Díky létům lékařského vzdělávání a zkušenostem totiž disponuje medicínskými znalostmi. Ale na rozdíl od 99 procent jejích lékařských kolegů z bohatých zemí je také obeznána s porodem bez lékařských zásahů do takové míry, do jaké se to povede pouze lidem s přímou zkušeností. Život ji učil nejpráhlejšími možnými způsobem – čtyřikrát rodila doma. Už tento fakt vydá za mnoho knih.

Vědomosti se staly součástí její bytosti, nicméně také ví, jak je může podpořit věrohodnými vědeckými poznatky. V této knize najdete bohaté

zdroje ke každému tématu vztahujícímu se k těhotenství, porodu, kojení, vztahu matky a dítěte a společnému spaní.

Posloucháte, mladé feministky? Pamatujte, že zde máme lékařku, která má více znalostí a větší škálu zkušeností než její kolegové, kteří s ní nesouhlasí, i když nikdy nevyzkoušeli schopnost svého těla родit. Feminismus se zakládá na odvaze, síle a oslavování síly žen. Opravdový feminismus nebude znevažovat ženu, která našla sílu родit bez medikace nebo nepotřebných zákroků. Je jen málo žen, které si tuto zkušenost prožily a obrátily se k víře, kterou někteří chovají, že Stvořitel záměrně vytvořil ženská těla tak, aby nebyla příliš dobře uzpůsobená k rození. Naopak touto zkušeností velmi pravděpodobně získají nový obdiv k síle skryté v jejich těle.

— Ina May Gaskinová,
certifikovaná profesionální porodní asistentka



ÚVOD

ZÁRODKY KNIHY *Jemný porod, jemné mateřství* byly zasety během dní a týdnů plných štěstí po narození mého syna Jacoba Patricka. Jacobův porod byl můj třetí, který se odehrál doma, a byl intenzivní i obyčejný, namáhavý, ale radostný a naprosto prosycený extází a naplněním. Když jsem držela v rukou své čerstvě narozené dítě, přála jsem si, aby se takového požehnání dostalo každé rodině.

Po Jacobově narození jsem si udělala několikaletou pauzu od práce praktické lékařky a nechala jsem si více příležitostí na prozkoumání své cesty v roli matky a na sepsání zkušeností. Mým hlavním zájmem se stalo objevování styčných bodů mezi biomedicínskými a jemnými přístupy k porodu a mateřství.

Bylo vzrušující zjistit, že velké množství porodních a výchovných technik, které jsem instinktivně zvolila – například domácí porod, sdílení postele a kojení vedené dítětem –, bylo silně podloženo vědeckými, antropologickými, psychologickými a lékařskými důkazy. Zřetelně jsem cítila, že rodiče si zaslouhují je znát, aby mohli při vyhodnocování rozhodnutí vážících se k porodu a rodičovství rozlišit mezi kulturně podmíněným odmítáním a reálnými riziky.

Během výzkumu a psaní jsem se také poučila o evolučně podmíněné moudrosti sdílení lůžka a dlouhodobého kojení a o pozitivním dopadu vytvoření pevné citové vazby na celoživotní duševní zdraví. Na základě četby, pozorování a vlastní zkušenosti jsem si začala uvědomovat, jak hluboce narození a péče o dítě v raném stádiu ovlivňují vývoj dítěte a rodinné vztahy.

Při porodu svého čtvrtého dítěte Maiy Rose v roce 2000 jsem přivádění dítěte na svět prožila způsobem, jakým ho mohly vnímat naše

pramatky – porod jako čistý instinkt a potěšení. Tato úžasná zkušenost mě inspirovala k tomu, abych nahlédla na extázi porodu z vědeckého hlediska a začala jsem sepsávat text o extatickém porodu bez jakýchkoliv intervencí, který je součástí této knihy a který poprvé vyšel v časopise *Mothering*.

„Jemný porod“ je první částí knihy *Jemný porod, jemné mateřství* a zaměřuje se na jemné přístupy k těhotenství a porodu a jeho součástí je řada vědeckých důkazů o rozhodnutích při mateřské péči. Tyto kapitoly jsou vhodné pro ženy rodící všemi způsoby a obsahují informace, které pomohou rodičům a rodině porozumět a důvěřovat přirozeným procesům rození a porodu.

Část „Jemný porod“ obsahuje i mé vlastní zkušenosti během těhotenství a porodu, včetně domácího porodu Emmy, mého prvního dítěte, které se narodilo téměř o měsíc předčasně, Zoe, která se narodila v termínu, a stejně jako Emma se narodila obličejem otočeným vzhůru, Jacoba, mého třetího dítěte, které se narodilo do vody téměř tři týdny po porodním termínu, a porodu mého čtvrtého dítěte Maii, který probíhal bez asistence a částečně ve vodě. „Jemný porod“ také obsahuje kapitolu nazvanou „Vize a nástroje instinktivního porodu“, která poskytuje množství nápomocných nápadů a nástrojů při přípravě na porod. Kapitola nazvaná „Léčivý porod, léčení Země“ je jedním z mých nejznámějších textů a sdílím zde svou vlastní porodní inspiraci.

Další kapitoly v první části se věnují těhotenství a rozhodnutím, která je v souvislosti s porodem potřeba učinit, pojatých z lékařské a vědecké perspektivy. Osobně věřím, že ženy jsou odbornicemi na vlastní tělo a děti a že zvolí to, co je pro ně a jejich dítě nejlepší, pokud budou disponovat úplnými informacemi, ať už je tento výběr v souladu se současnými lékařskými a kulturními postoji, nebo není. Současně podporuji všechny budoucí rodiče, aby vnímali své instinkty a intuici bez ohledu na předchozí koncepty, ideály nebo politickou korektnost, aby mohli vhodně

reagovat a přijmout zodpovědnost. Věřím, že tatínkové mohou při rozhodování o svých dětech hrát důležitou roli, pokud se tak rozhodnou, a že během této doby také potřebují podporu a porozumění.

V knize jsem začlenila kapitolu o ultrazvuku, protože cítím, že rodičům obecně nejsou podávány dostatečně přesné informace, na jejichž základě by o této technologii učinili informované rozhodnutí. Ve čtvrté kapitole píší o přístupu k rozhodování „BRAN“ a používám tento model k pohledu na tři rozhodnutí, která se během těhotenství typicky odehrají: testování na těhotenskou cukrovku, testování na výskyt streptokoka skupiny B spojené s podáváním antibiotik a vyvolání porodu po termínu. Ústředním úsekem této části, i knihy jako celku, je můj článek „Nenarušovaný porod: Matka příroda - průvodkyně k bezpečí, lehkosti a extaticnosti“. Jedná se o rozšíření mých materiálů o extatickém porodu, vydaných dříve v časopise *Mothering*, který publikuje výsledky vědeckých výzkumů se stanoviskem ve prospěch extaticnosti a evolučního moudra jemného porodu. V detailu se také zabývám možnými následky narušování porodu intenzivním monitorováním a lékařskými zákroky. Síla této kapitoly spočívá v rozsáhlosti materiálu (a stále nacházím další) a v tom, že u řady žen rezonuje s buněčnou pamětí vztahující se k rození a zkušenostmi těch, kdo podporují porod bez intervencí.

Osmá kapitola, „Jde to i bez cizí pomoci“, vysvětluje přírodní procesy třetí porodní doby a zabývá se důsledky předčasného podvázání pupeční šňůry (včetně bank pupečnickové krve), které může mít zásadní dopad na zdraví matky a dítěte. Kapitoly o epidurální anestézii (původně také publikované v časopise *Mothering*) a císařském řezu poskytnou důležité informace, které pomohou rodičům se informovaně rozhodnout a obsahují informace o vaginálním porodu po císařském řezu a doporučení, jak kvalitně provést císařský řez v případě, že bude zapotřebí. V závěru této části se nachází shrnutí vědeckých poznatků o bezpečnosti domácího

porodu společně s praktickými doporučeními pro ty, kteří tuto možnost zodpovědně zvolí.

Druhá část této knihy, „Jemné mateřství“, se zabývá volbami pro jemné rodičovství. Čerství rodiče mohou mít užitek z informací o citové vazbě, výhodách kojení a bezpečném sdílení lůžka. Zkušení rodiče mohou čerpat podporu z lékařských informací, které stojí na straně těchto často intuitivně provedených rozhodnutí. Můžete si zde také přečíst o mé celkem šestnáctileté pouti kojící matky a o výhodách kojení po prvním roce pro matku i dítě.

Mnohé z těchto kapitol se objevily v prvním (australském) vydání knihy *Jemný porod, jemné mateřství* z roku 2005 a bylo mi potěšením tyto vědecké studie aktualizovat pro širší distribuci. Zvláště jsem si užila dokumentování důvěryhodných vědeckých zdrojů, které podporují rodičovství založené na citové vazbě a sdílení lůžka společně s dalšími způsoby společného spaní, abyste se mohli cítit jistí ohledně těchto rozhodnutí, která bývají někdy špatně pochopena.

Porod a mateřství pro mě byly požehnáním a toto požehnání vám předávám prostřednictvím této knihy. Doufám, že vás její četba bude inspirovat, informovat a podporovat, a že bude vaše výchova dětí těžit z toho, že stojí na pevných a jemných základech, vycházejících z instinktu, moudrosti a lásky.