

KDYŽ DOJDE NA CÍSAŘE...

Císařský řez nemá moc společného s moučníkem, který název asociuje. Ale to asi víte. Pokusíme se vám naservírovat informace od lékařů, laktační poradkyně i maminky s trojnásobnou zkušeností. Třeba se budou hodit.

PŘIPRAVILA: ZUZANA GRANÁTOVÁ



MUDr. DANICA OLŠOVSKÁ,
gynekolog a porodník
pracuje v gynekologicko-
porodnické ambulanci
v Hostivici, gynhost.cz

V ČR rodí císařským řezem (v našem článku také jako sekce nebo SC podle medicínského sectio caesarea) každá 4. žena – v roce 2017 to bylo 24 % porodů. „Až donedávna byl patrný nárůst počtu provedených sekcí ročně. Ten se v posledních 5 letech již zastavil,“ poukazuje na zajímavou skutečnost gynekoložka Danica Olšovská.

Kdy se provádí?

Sekci lékař indikuje, když její rizika (asi 5% riziko závažnějších komplikací) jsou menší než rizika, která představuje pro ženu nebo dítě přirozený porod. Sekce může být naplánována už v průběhu těhotenství. „Důvodem jsou stavy po úrazech pánve, operacích na děloze, překážky v porodních cestách, jakékoli očekávání zhoršení základních interních nemocí maminky,“ vypočítává MUDr. Mikešová. „Indikace k plánované sekci ze strany miminka jsou příčná a šikmá poloha plodu, poruchy placentárního prokrvení nebo velký plod nad 4500 g u prvoroďičky.“ Bývá načasován na týden až dva před plánovaným termínem porodu, tedy dobu, kdy je miminko již zcela zralé. „Výhodou je, že se na porod může maminka připravit, a to

hlavně po psychické stránce,“ doplňuje MUDr. Olšovská a dodává: „Při plánované sekci preferujeme epidurální anestezii, kdy matka je při vědomí, může mít u sebe partnera a vidí miminko hned, jak se narodí.“

„V případě akutního císařského řezu, kdy dojde k ohrožení matky nebo dítěte, je předoperační příprava radikálně zkrácena, a proto se velká část akutních sekcí provádí v celkové narkóze. „Jedná se o vteřiny a toto je nejrychlejší možná metoda,“ vysvětluje MUDr. Olšovská.

POHLED MAMINKY: První porod skončil akutní sekci. Byl to velký stres a měla jsem pocit totální ztráty kontroly. Další dva porody byly už plánované sekce. Věděla jsem, do čeho jdu, a těšila se. ▶

Případy na hraně pohledem MUDr. Mikešové

*** DVOJČATA:** Pokud jsou oba plody v poloze podélné hlavičkou a jedná se o těhotenství donošené, sekce není nutná. Jakákoli jiná poloha a těhotenství nedonošené však indikací k sekci jsou. Pokud je žena navíc po IVF, přikládáme se také k vedení porodu sekcí.

*** KONEC PÁNEVNÍ:** Při hmotnostním odhadu mezi 2500–3500 g by mohl být navrhován spontánní porod. Je o něco rizikovější a velmi záleží na spolupráci matky a zkušeném porodníkovi, ale automatická indikace k sekci to rozhodně není.

V roce 2017 proběhlo 24% porodů sekcí, z toho 50,5% bylo plánovaných. O deset let dřív se sekci narodilo 20% dětí, plánované 49%. Nejčastější příčinou plánované sekce je abnormalita mateřských pánevních orgánů. Akutní sekce jsou nejčastěji indikovány kvůli tísní plodu.



MUDr. MICHAELA MIKEŠOVÁ,
gynekolog
a porodník
KCK Salve,
kcksalve.cz

CO SE BUDE DÍT PŘED OPERACÍ?

„Před operací se nesmí jíst ani pít. Do ruky je mamince zavedena kanyla, přes kterou kapou roztoky dodávající tělu tekutiny. Dají se přes ni aplikovat léky a anestetikum přímo do žíly. Do močového měchýře se zavede permanentní katétr, který se většinou ponechá dalších 24 hodin po operaci. Jako prevence se dolní končetiny buď obvážou stahujícím obvazem, nebo se natáhnou stahující punčochy,“ líčí předoperační postup MUDr. Olšovská.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ARCHIV

Co mám čekat po porodu?

Po sekci stráví matka 24 hodin na oddělení JIP, kde je monitorována. „Miminko je přiloženo – pokud podmínky dovolují – k prsu již na operačním sále. Po dvou hodinách přichází s dítětem dětské sestřičky ke kojení,“ přibližuje další postup MUDr. Mikešová. Po operaci je nasazena čajová dieta, posléze racionální, nenadýmavá strava. Důležitý je i dostatek tekutin, a to kvůli dřívějšímu odstranění močové cévky. Velmi důležité i pro celkovou rekonvalescenci je tlumení pooperační bolesti. Nejsilněji bývá pocítována třetí pooperační den. MUDr. Mikešová uklidňuje: „Obavy z přestupu léku do mateřského mléka nejsou namístě. Naopak, pokud žena cítí bolest, komplikuje to tvorbu mléka.“ Postupné snižování léku proti bolesti se daří časnou tělesnou aktivitou, která podporuje krevní oběh a vede ke snížení ztuhlosti svalstva.

POHLED MAMINKY: Snažila jsem se po operaci co nejdřív chodit, aby mi odstranili cévku a abych mohla být na pokoji s miminkem. Razím heslo: Císař se musí rozhodit. Když ale byla bolest opravdu nepříjemná, nestyděla jsem se vzít nabízený analgetický čípek.

CO MÁM DĚLAT S JIZVOU?

„Jizva je hned po operaci umyta a ošetřena krytím a dezinfekcí. Po odstranění krytí je velmi dobré nechat jizvu „schnout“, pečlivě ji umývat mýdlem bez parfemace a vodou. Nezakrýváte ji a nemažte,“ radí MUDr. Mikešová. Zhruba po týdně doma je vhodné jizvu ošetřovat, gynekoložka doporučuje nesolené vepřové sádlo, měsíčkovou mast nebo modrou indulonou.

POHLED MAMINKY: Jizvu jsem sledovala a podle instrukcí mazala. Při podezření na začínající hnisání se mi osvědčil „višňák“, opakované zanicení bych šla ukázat lékaři. A musela jsem si dávat pozor při kašli: při potřebě kašle jsem pevně stiskla ránu, aby se nepotrhalý stehy.

CO PSYCHIKA – MOJE I MIMINKA?

Porod sekci se od klasického liší v mnoha ohledech. „Vaginální porod je přirozenější. Dítě podstoupí klasický porodní stres, při kterém se oběma zúčastněným vyplaví endorfiny, miminku zbytky kmenových buněk, které by mohly v pozdějším životě škodit,“ říká MUDr. Mikešová. Zároveň se vyjadřuje k určité hysterii kolem porodů, kterou vnímá. „Nejsou důkazy, že by matky, které rodily sekci, své děti milovaly méně. Porodila jsem akutním řezem a svého syna bych bránila i proti medvědovi! Spíše bych apelovala na mateřské nastavení – pokud byla sekce nutná, nejste neschopná nebo méněcenná matka.“ Přesto se někdy žena po sekci vnímá jako pomalá a nevykonná. „Hrozí zvýšené riziko závažnějších stupňů poporodního splínu,“ upozorňuje MUDr. Olšovská. Zejména pokud byl řez akutní nebo s komplikacemi, potřebuje maminka co největší emocionální podporu.

POHLED MAMINKY: Všechna šestinedělí jsem sice trpěla poporodním blues, s pomocí manžela, babiček a téměř každodenních výletů do přírody jsme to ale zvládli. Myslím, že nás ta zkušenost jako rodinu stmelila a posílila.



RNDr. MILADA ŘEHÁKOVÁ, Ph.D., laktační poradkyně, umenikojeni.cz

„Tělo ženy se na kojení připravuje hormonálními změnami během těhotenství i při porodu. Nástup laktace tak může být po císařském řezu trochu jiný. Není ale třeba propadat panice,“ říká laktační poradkyně RNDr. Milada Řeháková, Ph.D.

* „Považuji za hlavní včasné přiložení děťátka na prsy matky okamžitě po porodu. Miminko je schopné samopřisátí a velmi doporučuji, aby mohlo v klidu proběhnout. Při něm se totiž mohou naplno uplatnit všechny vrozené reflexy a působit dva klíčové hormony – prolaktin, který ovlivňuje tvorbu mateřského mléka a stoupá do 3 hodin po porodu, a oxytocin, zodpovědný za vypuzovací reflex, který ovlivňuje tok mateřského mléka. Tento hormon působí, ještě než začne miminko sát, a to díky dotekům, vzpomínkám či pohledu na dítě. Jeho nepřítelem je stres.“

* Dále je důležité kojení podle potřeb miminka, a hlavně důvěra maminky, že je schopna své miminko zdárně kojit i po sekci. Po porodu sekci není automaticky nutné miminko dokrmovat. Pokud k tomu přece jen dojde, ideální způsob představuje dokrm mateřským mlékem (klidně dárcovským) pomocí sondy přímo na prsu. Doporučuji poprosit laktační poradkyni, aby postup ukázala.

* Maminky po sekci si mnohdy nevědí rady se správnou polohou pro kojení, která by netlačila na jizvu. Vhodná by mohla být buď poloha, kdy maminka i miminko leží na boku, přitisknutí k sobě bříškem, anebo poloha, kdy je žena podepřena polštáři v polosedě a miminko na ní leží napříč, opět bříškem k ní, ale tak, aby nožičkami nezasahovalo jizvu.“

JAK SE DOSTAT DO FORMY?

Pro rekonvalescenci je zásadní pohyb.

„Den po operaci přichází rehabilitační sestry, s maminkou cvičí a radí, jak postupovat doma,“ popisuje běžný průběh MUDr. Mikešová. Po propuštění do domácí péče, ke kterému dochází 5.–6. den po porodu, se doporučuje týden až 10 dní klidu. Maminka si srovná režim s dítětem, odpočine si. Pak lze začít s lehkou jógou, jemným posilováním dna pánevního. MUDr. Danica Olšovská radí, co nezanedbat, než se vrátíte k oblíbeným sportovním aktivitám: „Běhání nebo aerobik se doporučuje zařadit až ve chvíli, kdy bude mít matka posílenou střední část těla.“ Jednoduše cvičte, kolik vám tělo dovolí, a nemyslete na „celebrity“ a jejich vzhled. Mají na to lidi a o dítě většinou pečují jiní. „Návrat těla po porodu do stavu před otěhotněním je variabilní, ale většinou trvá 6–12 měsíců. Také s počtem dalšího dítěte je vhodné počkat minimálně rok,“ dodává Danica Olšovská.



Musím další dítě rodit taky císařem?

„Po porodu sekci je u dalšího porodu zvýšené riziko další sekce zhruba o 50 %, ale spontánní porod je také možný. Vždy záleží na tom, z jakého důvodu byla předchozí sekce provedena a zda ten důvod pominul, či nastala jiná situace, která spontánní porod neumožní,“ nastiňuje nesnadné zodpovězení naší otázky MUDr. Danica Olšovská a pokračuje: „Po předchozí sekci se nedoporučuje rodit spontánně dvojčata, dítě koncem pánevním nebo s váhovým odhadem nad 4000 g, je-li při ultrazvukovém vyšetření viditelná tenká jizva po předchozí operaci.“ ■

Onclé®
PŘÍRODNÍ PÉČE O MIMINKO

Dětská kosmetická řada poskytuje dokonalou péči o dětskou pokožku. Je vhodná pro každodenní jemnou a šetrnou očistu Vašeho děťátka.

Jemnou dětskou pokožku VYŽIVUJE, ZVLÁČŇUJE, ZKLIDŇUJE A REGENERUJE.

Kosmetika je DERMATOLOGICKY testovaná, obsahuje vysoký podíl přírodních složek. ŠÍPKOVÝ OLEJ v BIO kvalitě. Je HYPOALERGENNÍ.

ČESKÝ VÝROBEK

PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ

HYPOALERGENNÍ

OCHRANA POKOŽKY

DOBŘÍ SNÁŠELIVOST

RELAXACE PŘED SPÁNKEM

BIO ŠÍPKOVÝ OLEJ
vyživuje a zklidňuje pokožku

SQUALAN
obnovuje přirozenou ochrannou vrstvu pokožky a působí jako významný antioxidant a chrání před nepříznivými vnějšími vlivy

BAVLNÍKOVÝ OLEJ
obnovuje poškozenou pokožku a přirozeně ji zvláčňuje

ÚČINNÉ LÁTKY

www.oncle.cz
Výrobky je možné zakoupit na: www.eshop.oncle.cz