

Příprava na porod





Copyright © Natalia Aussenberg,
Urszula Gałązka, Woman Care Concept,
2025

Obsah: Natalia Aussenberg, Urszula
Gałązka

Redakce a korektury: Natalia
Aussenberg, Urszula Gałązka

Příprava e-booku: Natalia Aussenberg,
Urszula Gałązka

Distribuce e-booku: Canpol babies



- Obsah této e-knihy slouží pouze jako doporučení a nenahrazuje poporodní konzultaci s vaším ošetřujícím lékařem.
- Autoři nenesou odpovědnost za jakoukoli újmu vzniklou v důsledku nesprávného použití informací uvedených v této e-knize nebo za nahrazení lékařských prohlídek jejím obsahem.
- Veškeré materiály jsou chráněny polským zákonem o autorském právu a právech souvisejících ze dne 4. Února 1994 (ve znění k 21. Květnu 2021, Sbírka zákonů 2021, položka 1062). Žádná část této e-knihy nesmí být rozmnožována písemně, elektronicky, ani ve formě nahrávek či fotokopií bez písemného souhlasu autorů. Jednotlivé části lze citovat s uvedením řádného zdroje.



Natalia Aussenberg

Magistr fyzioterapie, absolventka Lékařské university ve Varšavě.

Denně pracuje s těhotnými ženami a ženami po porodu ve Strefa Zdrowia Wilanów.

Podporuje přípravu na porod a poporodní regeneraci.

Často se věnuje ženám s diastázou břišních svalů a jizvami po císařském řezu.



Urszula Gałązka

Absolventka Fakulty tělesné výchovy ve
Varšavě s magisterským titulem
z fyzioterapie.

Specializuje se na terapii a masáže pro
těhotné a ženy po porodu, stejně jako na
procedury pro regeneraci a formování
postavy.

Majitelka Strefa Zdrowia Wilanów.

Porod je fyzickou i psychickou výzvou.

Vyžaduje zapojení celého těla a přípravu, které během procesu poskytne pocit kontroly a pohodlí. Fyzická a psychická příprava mohou zmírnit obtíže a správné techniky a podpora mohou porod učinit méně stresujícím, vědomějším a pozitivnějším.

Z pohledu urogynekologické fyzioterapie je klíčová tělesná uvědomělost. Znalost anatomie, dechových technik a cvičení pánevního dna tvoří základ přípravy na porod.

V této e-knize představujeme teoretické znalosti i praktická cvičení, se kterými můžete začít už dnes.

JAK POROZUMĚT SVÉMU TĚLU

Příprava na porod začíná poznáním anatomie a funkce vlastního těla!



ANATOMIE PÁNVE A SVALY PÁNEVNÍHO DNA

Svaly pánevního dna mají na starosti:

- Podporu vnitřních orgánů (dělohy, močového měchýře, střev),
- Kontrolu fyziologických funkcí,
- Pomoc při porodu otevřením porodních cest.

Pánevní dno si můžete představit jako trampolínu — pokud je pružné, účinně spolupracuje s vaším tělem. Je příliš napjaté nebo slabé? Může to způsobit komplikace při porodu.



JAK VNÍMAT NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ PÁNEVNÍHO DNA?



Cvičení

Lehněte si na záda s pokrčenými koleny. Jemně stáhněte svaly pánevního dna – představte si brčko ve vodě uvnitř vaší pochvy. Při výdechu se snažte “nasát” vodu brčkem. Poté se vědomě uvolněte – “pouštějte” brčko. Opakujte po dobu 2 minut.



CVIKY PRO PŘÍPRAVU NA POROD



DECHOVÁ CVIČENÍ



Těhotenství mění v životě i těle ženy mnohé. Zvětšující se děloha a miminko zabírají stále více místa v břiše, a tak vnitřní orgány začínají tlačit na bránici a plíce. Proto se dýchání stává obtížnějším.

Aby vám dýchání šlo lépe, začnete dýchat pomocí horní části hrudníku a krku, často přitom také zvedáte ramena.

Postupem času se můžete cítit unavená a cítit napětí v ramenou a krku, které může být způsobeno právě dýcháním v oblasti hrudníku.

Z pohledu fyzioterapie je pro vás prospěšnější dýchat do spodní části žeber, tedy tak, že aktivujete žebra a bránici – váš největší dýchací sval

Jaké jsou výhody dýchání dolní částí hrudníku (brániční dýchání)?

- budete schopná dýchat efektivněji během porodu - budete schopná vyvinout větší sílu při tlačení
- váš hrudník se stane pružnějším – čímž předejdete nepohodlí v žebrech a hrudní kosti
- vy i vaše miminko budete lépe okysličené
- zlepší se krevní zásobení vašich vnitřních orgánů
- vaše břišní svaly, které jsou během těhotenství náchylné k natažení, se uvolní



Pokud chcete uvolnit svaly pánevního dna, vyzkoušejte tyto 2 cviky

1. Sedněte si s chodidly k sobě. Jemně poklepávejte kolena směrem k podlaze a představujte si uvolnění pánevního dna.
2. Lehněte si na záda, pokrčte kolena a pod křížovou kost si dejte polštář. Zůstaňte v této pozici 5 minut. Přidávejte hluboké nádechy do oblasti žeber.



Zajímavost:

- Ve třetím trimestru můžete po dechových cvičeních cítit pohyby miminka intenzivněji. Nebojte se, je to známka toho, že vaše miminko dostalo více kyslíku.
- Dechová cvičení po jídle masírují vnitřní orgány a pomáhají trávení.





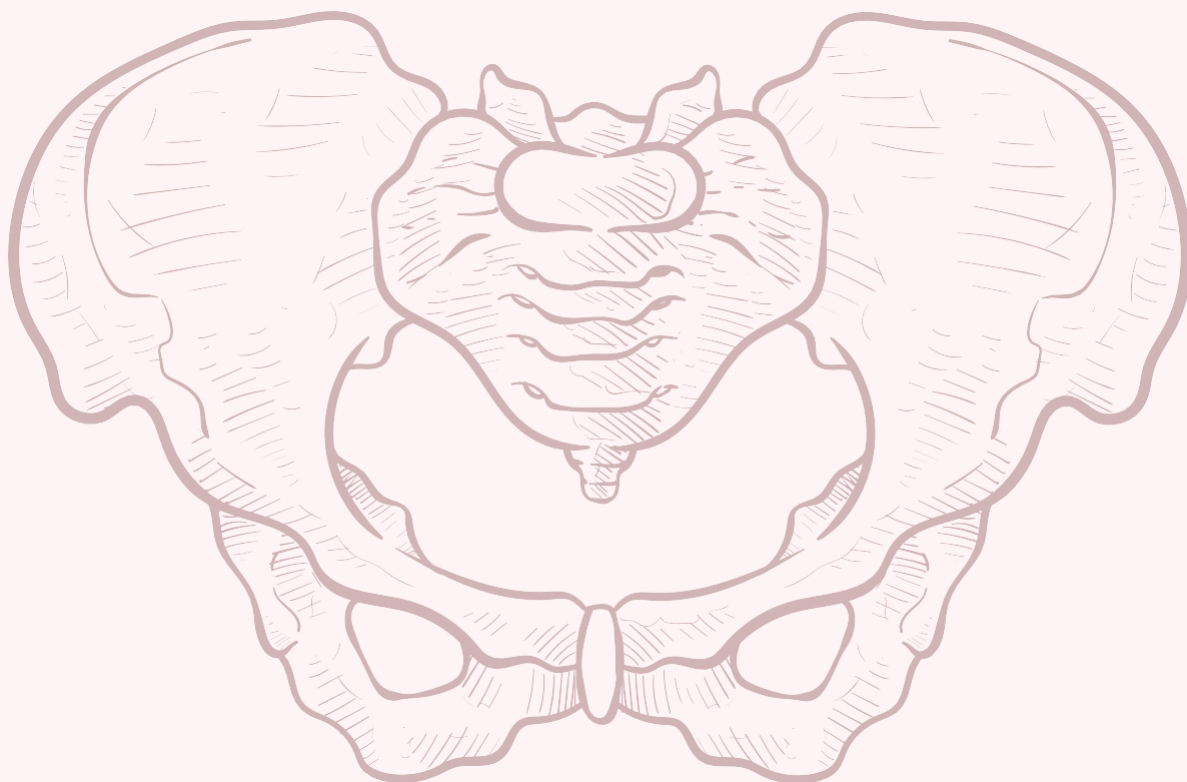
UVOLNĚNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA



Proč je to tak důležité?

Uvolnění svalů pánevního dna je klíčovou součástí přípravy na porod.

Tyto svaly hrají zásadní roli během porodu a jejich pružnost a schopnost uvolnit se může významně ovlivnit průběh porodu.



- Usnadnění průchodu dítěte porodními cestami – Svaly pánevního dna se musí správně uvolnit, aby dítě mohlo při porodu volně projít. Napjaté svaly mohou tento proces ztížit, prodloužit porod a zvýšit riziko poranění.
- Ochrana hráze – Pružné svaly pánevního dna snižují riziko natržení nebo potřeby nástřihu (epiziotomie). Příprava těchto svalů podporuje přirozené natažení tkání.
- Úleva od bolesti – Napětí ve svalech pánevního dna může způsobovat nepohodlí během těhotenství i porodu. Uvolnění pomáhá toto napětí snížit a usnadňuje porod.

Výhody práce na uvolnění

1. Snížené riziko lékařských zásahů: Pružné a dobře připravené svaly mohou usnadnit fyziologický porod bez potřeby nástrojů jako je vakuum.
2. Kratší délka porodu: Lepší spolupráce těla a efektivnější tlačení znamenají menší zátěž jak pro matku, tak pro dítě.
3. Rychlejší poporodní rekonvalescence: Uvolněné svaly se po porodu rychleji vrací ke své funkci, což snižuje riziko úniku moči a dalších komplikací.





JAK PRACOVAT NA UVOLNĚNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA



Dechová cvičení

Naučit se bráničnímu dýchání pomáhá aktivovat a uvolňovat svaly pánevního dna. Při nádechu by se svaly měly natahovat, při výdechu se vracet do původního napětí.

Techniky relaxace

Meditace, vizualizace nebo techniky všímatosti mohou podpořit uvolnění celého těla včetně pánevního dna.

Masáž hráze

Pravidelná masáž hráze od 34. týdne těhotenství zvyšuje elasticitu tkání a připravuje je na natažení během porodu.

Relaxační pozice

Například pozice tureckého sedu, podepřený klek s jemnými pohyby pánve nebo pozice dítěte z jógy pomáhají uvolnit pánevní dno.



ZLEPŠENÍ MOBILITY KYČLÍ



Proč je důležitá mobilita kyčlí?

1. Lepší přístup dítěte do porodních cest

Otevřená a pohyblivá pánev usnadňuje dítěti najít správnou polohu pro porod, což přispívá k hladšímu průběhu porodu.

2. Úleva od bolesti

Zvýšená pohyblivost kyčlí snižuje napětí v oblasti bederní páteře a kyčlí, což pomáhá předcházet bolestem zad a kyčlí, zejména v závěrečné fázi těhotenství.

3. Podpora přirozeného průběhu porodu

Kyčle a pánev slouží jako mechanická opora během porodu. Jejich pohyblivost umožňuje vertikální a aktivní polohy, které využívají sílu gravitace.

Výhody zlepšení mobility kyčlí

1. Zkrácení doby porodu: Pružné kyčle umožňují efektivnější tlačení, což může pomoci zkrátit délku porodu.
2. Snížení rizika lékařských zásahů: Dobrá pohyblivost kyčlí podporuje fyziologický porod a může minimalizovat potřebu nástrojů jako vakuum nebo kleště.
3. Lepší pocit během těhotenství:
Cvičení na pohyblivost kyčlí pomáhají uvolnit napětí a zlepšit držení těla, což přispívá k celkovému pohodlí maminky.





JAK PRACOVAT NA MOBILITĚ KYČLÍ?



Cviky na otevření kyčlí

Pozice jako sumo dřep, pozice motýla, nebo podepřený klek s kroužením pánví pomáhají protáhnout svaly kyčlí.



Protažení vnitřní strany stehen

Protažení těchto svalových skupin zvyšuje pružnost a podporuje pohyblivost.



Pravidelná fyzická cvičení

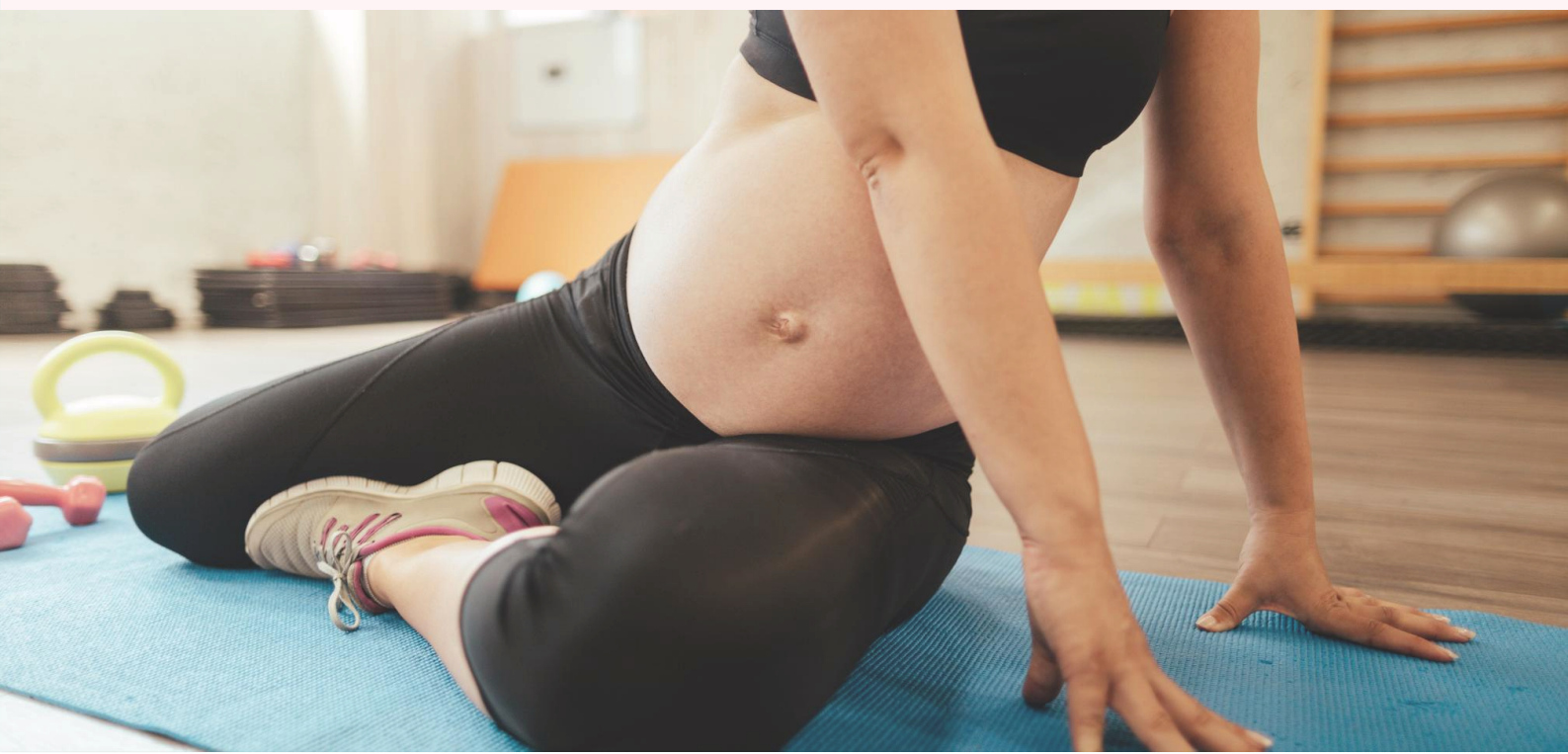
Prenatální jóga, Pilates, a tanec jsou skvělé způsoby, jak zlepšit pohyblivost kyčlí.

Spolupráce s urogynekologickým fyzioterapeutem

Specialista vám pomůže přizpůsobit cviky vašim potřebám a zajistí, že je budete provádět správně.



ZLEPŠENÍ MOBILITY KŘÍŽOVÉ KOSTI

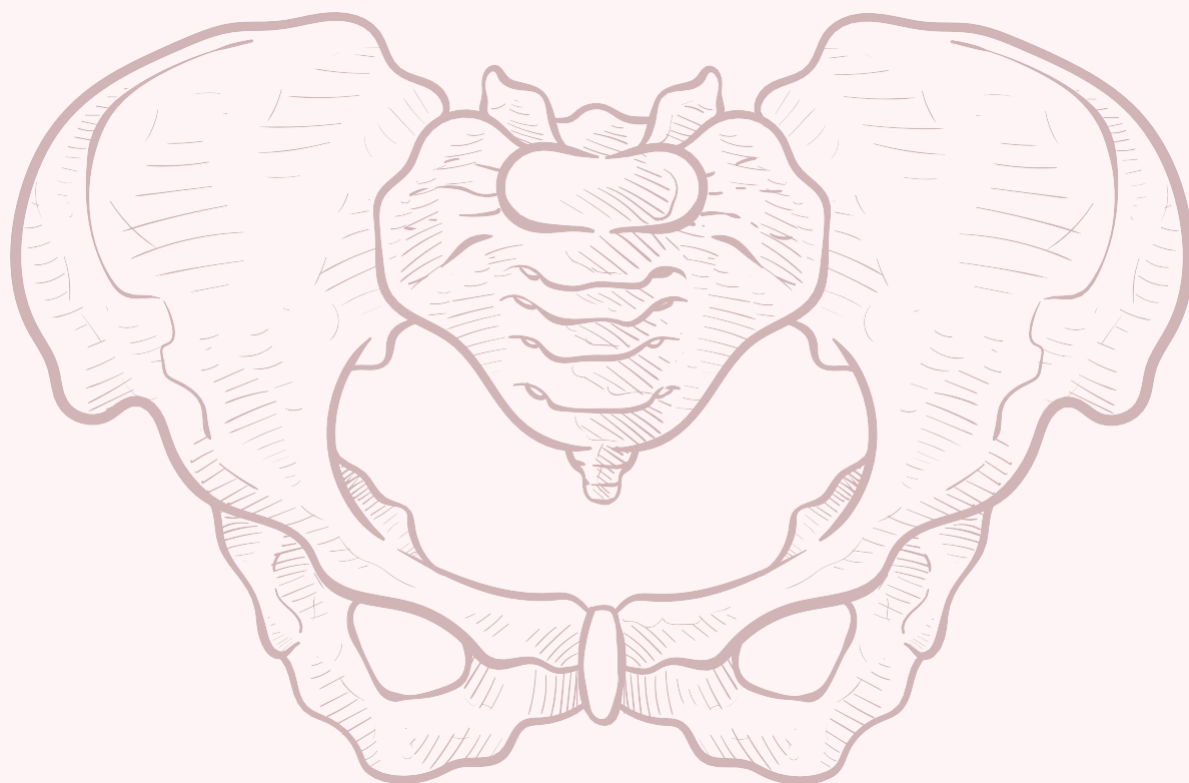


Proč je to tak důležité?

Křížová kost hraje klíčovou roli během porodu. Je střední částí pánve, která musí mít správnou pohyblivost, aby umožnila bezpečný průchod dítěte porodními cestami.

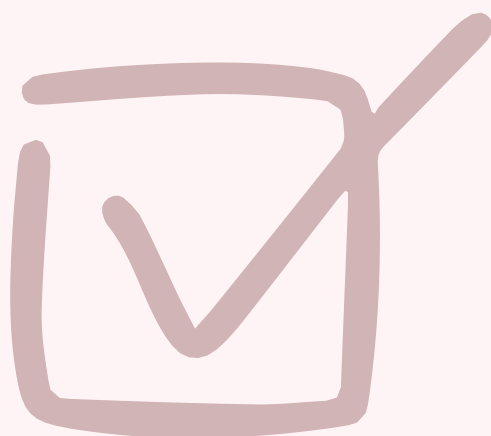
Bohužel kvůli napětí, přetížení nebo špatnému držení těla může být pohyblivost křížové kosti omezená.

Proto je důležité této oblasti věnovat zvláštní pozornost při přípravě na porod.



Výhody práce na mobilitě kosti křížové

- Zkrácení doby porodu díky efektivnějším kontrakcím a snadnějšímu pohybu dítěte porodními cestami.
- Snížení rizika lékařských zásahů jako je použití vakuového extraktoru nebo porodnických kleští.
- Lepší pocit během těhotenství: Pravidelná práce na mobilitě křížové kosti zmírňuje bolesti v dolní části zad a zlepšuje celkové držení těla.



Proč je to tak důležité?

1. Vytvoření prostoru pro dítě: během porodu se musí křížová kost naklonit dozadu, aby se zvětšil prostor v porodních cestách.

Omezená pohyblivost v této oblasti může porod ztížit a zvýšit riziko komplikací.

2. Podpora přirozených mechanismů porodu: Pohyblivost křížové kosti umožňuje pánvi dynamicky se přizpůsobit poloze dítěte. To pomáhá, aby se hlavička správně nastavila a porod postupovat jednotlivými fázemi.

3. Snížení bolesti a napětí: Práce s křížovou kostí pomáhá uvolnit napětí v dolní části zad, což je obzvlášť důležité během těhotenství, kdy je tato oblast silně zatěžována.

Cviky na mobilizaci pánve

Kroužení pánví, pohyby v podepřeném kleku (např. pozice „kočka-kráva“) a jemné nadzvedávání pánve vleže na zádech jsou skvělými způsoby, jak zlepšit pohyblivost



Protahování

Jemné protažení svalů kolem křížové kosti zlepšuje pružnost a snižuje napětí.



Pozice, které otevírají pánev

Sumo dřep, klek na jedné noze s pohybem
pánve a pozice motýla pomáhají zvětšit
prostor v pánvi



Manuální masáž hráze

Masáž hráze je přípravná technika pro těhotné ženy, která spočívá v jemném protažení a zvýšení elasticity tkání v oblasti mezi pochvou a konečníkem.

Je zvláště doporučována od 34. týdne těhotenství jako způsob, jak zlepšit pružnost svalů a kůže, což může pomoci snížit riziko natržení nebo potřeby nástřihu (epiziotomie) během porodu.

Proč se vyplatí masáž hráze provádět?

Pravidelná masáž pomáhá připravit tkáň na natažení, ke kterému dochází během porodu.

Studie naznačují, že masáž hráze může snížit riziko natržení a epiziotomie, zejména u prvorodiček.

Masáž zlepšuje tělesné uvědomění a prohlubuje porozumění svalů, pánevního dna, což pomáhá účinněji spolupracovat s přirozeným rytmem porodu. Menší poranění hráze vede k rychlejšímu zotavení a menšímu nepohodlí v poporodním období.

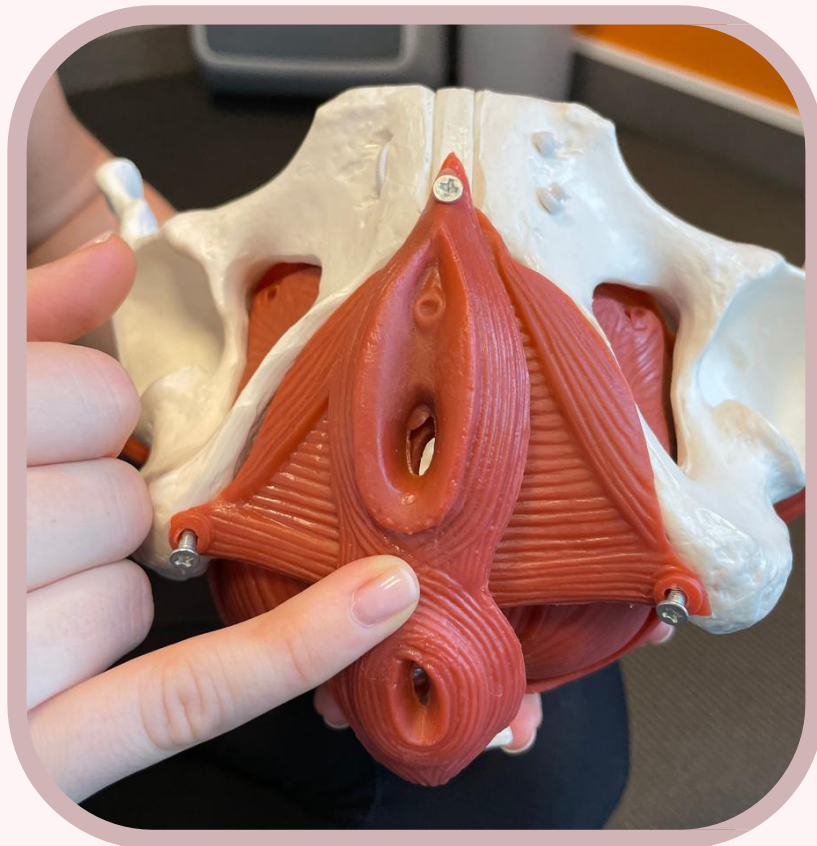
Jak provádět masáž hráze?

Příprava: Vyberte si klidné místo a použijte čistý rostlinný olej (například mandlový, kokosový nebo speciální olej na masáž hráze).

Masáž můžete provádět vleže na boku s polštářem mezi nohama, v polosedě nebo ve stoje s jednou nohou opřenou o židli nebo toaletu.

Technika: Jemně vsuňte prst asi 2–3 cm do pochvy a provádějte protahovací pohyby ve tvaru písmene "U," lehce tlačte na tkáň hráze.

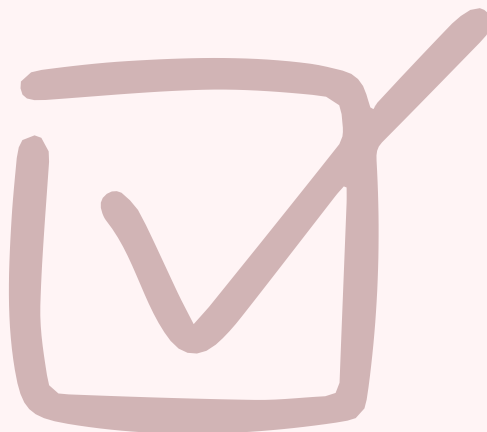
Frekvence: Masáž provádějte 2–3x týdně, s blížícím se termínem porodu frekvenci zvyšujte.



Výhody masáže hráze

- Lepší kontrola nad svaly pánevního dna.
- Lepší příprava na fázi tlačení během porodu.
- Snížení rizika bolesti a nepohodlí v poporodním období.

Masáž hráze je jednoduchá, ale účinná technika, kterou se vyplatí zařadit do přípravy na porod. Nezapomeňte se před jejím zahájením poradit s porodní asistentkou nebo lékařem, zvláště pokud existují nějaké zdravotní kontraindikace.





TECHNIKY PRO ZVLÁDÁNÍ PORODNÍ BOLESTI



Porod je jedinečná a proměňující zkušenost, ale může být také fyzicky náročný a provázený intenzivní bolestí. Dobrou zprávou je, že existuje mnoho ověřených metod, které mohou pomoci zmírnit nepohodlí a učinit celý proces lépe zvládnutelným a pohodlnějším.

Zde je několik účinných způsobů, jak zvládat porodní bolest:

1.Dýchání a relaxace

Hluboké dýchání: Pomáhá dodávat kyslík vám i vašemu miminku a zároveň snižuje svalové napětí.

Brániční dýchání je obzvlášť účinné pro podporu klidu a soustředění během kontrakcí.

Progresivní relaxace: Spočívá ve střídavém napínání a uvolňování různých svalových skupin v těle. Tato technika pomáhá snížit celkové napětí a odvést pozornost od pocitu bolesti.



2. Pohyb a porodní polohy

Aktivita během porodu: Chůze, kroužení pánví na porodním míči nebo jemné pohupování těla mohou pomoci zmírnit bolest a podpořit postup porodu.

Vzpřímené polohy: Dřep, poloha na všech čtyřech nebo stání u postele podporují sestup dítěte pomocí gravitace a často činí kontrakce účinnějšími.

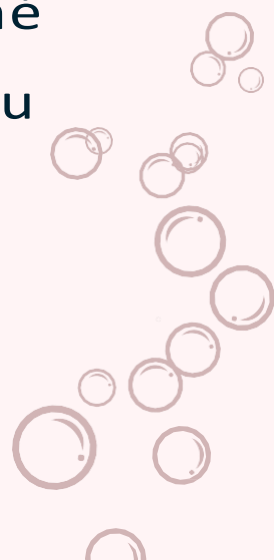
3. Tepelná terapie

Teplé obklady: Přiložení tepla na dolní část zad nebo hráz pomáhá uvolnit svaly a snížit vnímání bolesti.

4. Voda jako přirozený prostředek proti bolesti

Teplé koupele: Ponoření do teplé vody pomáhá uvolnit tělo a zmírnit svalové napětí.

Porod do vody: Průběh porodu nebo samotné narození dítěte ve vodě poskytuje přirozenou úlevu od bolesti, podporuje uvolnění svalů a usnadňuje zvládání kontrakcí.



5. Dotek a masáž

Masáž zad: Zvláště účinná v oblasti dolní části zad, kde se často soustřeďuje porodní bolest.

Protitah: Jemný, ale pevný tlak na dolní část zad nebo kyčle může během kontrakcí výrazně ulevit.

6. Mentální techniky

Vizualizace: Představování si uklidňujících, pozitivních scén — například mořských vln nebo rozkvétajícího květu — může pomoci odvést pozornost od bolesti.

Mantry a afirmace: Opakování povzbudivých myšlenek, jako například „Mé tělo ví, co má dělat,“ může posílit sebevědomí a vnitřní sílu.

7. Podpora blízkých

Partner nebo dula: Přítomnost podpůrné osoby, které může pomoci s masáží, vést dechová cvičení a poskytovat povzbuzení, je nesmírně cenná.

Emocionální podpora: Jednoduchá slova ujištění mohou mít silný vliv na vaše pohodlí a psychiku během porodu.

8. Lékařské techniky úlevy od bolesti

Oxid dusný (rajský plyn): Mírné analgetikum vdechované přes masku, které pomáhá snížit vnímání bolesti a zároveň vám umožňuje zůstat při vědomí.

Epidurální anestezie: Běžně používaná metoda tlumení bolesti během aktivní fáze porodu, která znecitliví spodní polovinu těla, ale umožní vám zůstat vzhůru a v kontaktu s děním.

TENS (Transkutánní elektrická nervová stimulace): Přístroj, který vysílá jemné elektrické impulzy do dolní části zad, čímž pomáhá blokovat bolestivé signály a zmírňovat nepohodlí.

Proč se vyplatí plánovat techniky zvládání bolesti?

Plán, jak zvládat porodní bolest, vám dodává pocit kontroly a připravenosti.

Mějte na paměti, že každý porod je jiným proto důležité zůstat otevřená případným změnám. Je také dobré své preference probrat s porodní asistentkou nebo lékařem ještě před začátkem porodu. Porod je náročná zkušenost, ale se správnými technikami ho můžete prožít pohodlněji a pozitivněji.



BALENÍ TAŠKY DO PORODNICE



Porod je období, které vyžaduje nejen fyzickou a psychickou přípravu, ale také správné plánování a organizaci.

Připravení tašky do porodnice je jedním z klíčových kroků, které může výrazně ovlivnit pohodlí a klid jak nastávající maminky, tak i jejího miminka.

Proč je to tak důležité?

1. Snížení stresu

V den porodu se vše děje rychle a emoce mohou být velmi silné. Mít připravenou tašku se všemi nezbytnostmi znamená méně starostí a více kontroly nad situací. Předem naplánovaná taška do porodnice eliminuje chaos a umožňuje vám soustředit se na to nejdůležitější — na porod a vaše miminko.



2. Lepší organizace

Příprava tašky do porodnice s předstihem vám dává čas pečlivě promyslet, co budete potřebovat jak v porodnici, tak po návratu domů. Vyhnete se tak stresu na poslední chvíli i zbytečným impulzivním nákupům. Dobře sbalená taška pokryje potřeby maminky, miminka a případně i partnera (pokud bude u porodu přítomen).

3. Pohodlí v porodnici

Správně zvolený obsah tašky zahrnuje nejen oblečení pro miminko, ale i věci, které zvýší vaše pohodlí během pobytu v porodnici – například pohodlnou poporodní košili, toaletní potřeby, oblíbené svačinky nebo nabíječku na telefon. Díky tomu se budete v novém prostředí cítit více „jako doma“.

4. Podpora zdravotnického personálu

Když máte vše potřebné po ruce, usnadňuje to práci zdravotníkům. Připravenost na porod také znamená, že jste připravena na různé situace, které mohou během nebo po porodu nastat.

5. Jistota, že na nic nezapomenete

V době porodu je snadné zapomenout na maličkosti. Když si tašku připravíte předem, můžete si být jistá, že i ty nejmenší detaily — jako pleny, deka nebo první obleček pro miminko — máte nachystané.

Co si vzít do porodnice?

Příprava na porod není jen o sbalení tašky do porodnice. Je také důležité pravidelně chodit na těhotenské prohlídky, získávat informace o porodu, poporodní péči a péči o novorozence. V tomto procesu pomáhají předporodní kurzy, konzultace s porodní asistentkou, čtení knih o mateřství a využívání ověřených online zdrojů. Předporodní kurz je skvělým místem, kde se můžete naučit, jak se připravit na porod, jak pečovat o novorozence v prvních týdnech života a co by mělo být součástí vaší tašky do porodnice.

Mnoho žen si klade otázku, co přesně si do porodnice zabalit. Zkušenosti jiných maminek ukazují, že někdy si toho zabalí příliš, nebo naopak málo. Proto se vyplatí obsah tašky probrat s porodní asistentkou. Zajímavé je, že seznam věcí pro maminku je podobný bez ohledu na to, zda plánujete přirozený porod nebo císařský řez. V obou případech se vám budou hodit poporodní vložky, poporodní kalhotky, vložky do podprsenky, kojící podprsenka a hygienické vložky.

Co si vzít s sebou do porodnice?

Na webových stránkách porodnic nebo v materiálech od nemocnice najdete podrobné seznamy věcí, které je potřeba si s sebou přinést. Pokud si nejste jistá, co zabalit do své tašky k porodu, můžete se kdykoliv obrátit na svou porodní asistentku nebo požádat o pomoc s výběrem správných věcí.

Pamatujte: správně sbalená taška k porodu je klíčem ke klidnějšímu a pohodlnějšímu prožití tohoto výjimečného okamžiku!



Příprava nemocniční tašky pro maminku

Organizace nemocniční tašky pro matku a dítě je klíčovou součástí příprav před porodem. Taška by měla být rozdělena do dvou částí: věci potřebné v nemocnici a ty které se hodí po návratu domů.

Je dobré připravit nemocniční tašku dopředu a potřebné věci si odložit na jedno místo, aby byly po ruce, až nastane čas. Po porodu je také potřeba zorganizovat hygienické potřeby, jako jsou poporodní vložky, vložky do podprsenky nebo hygienické vložky – některé zabalit do nemocnice a zbytek mít pohodlně uložený doma.

Co si vzít s sebou do nemocnice při porodu?

Pamatujte, že hygienické potřeby, jako jsou vložky a podložky, budete potřebovat asi tři týdny po porodu. Ujistěte se, že jich máte dostatek, abyste se vyhnula stresu spojeném s jejich nedostatkem, zejména v prvních dnech po narození dítěte.

Doporučuje se častá výměna vložek a podložek, zejména v počátečních dnech, kdy je poporodní výtok intenzivní a při kojení může narůstat potřeba časté výměny ochranného prádla.

Proto při balení nemocniční tašky zahrňte větší množství těchto produktů, aby bylo zajištěno pohodlí po delší dobu. Doporučujeme vzít do nemocnice alespoň 2 balení každé hygienické potřeby a navíc ještě dostatek pro domácí použití.



Kdy začít balit tašku do porodnice?

Nenechávejte to na poslední chvíli; ideálně by měla být taška do porodnice sbalená do 35.-36. týdne těhotenství. Pomůže vám to vyhnout se zbytečnému stresu a, což je důležité, budete mít čas zkontrolovat, zda jste na nic nezapomněla.





1. Poporodní vložky

Poporodní vložky jsou určeny k použití v prvních dnech po porodu v porodnici, kde je krvácení nejintenzivnější.

Výhody:

- Ultra savé
- Měkké
- Prodyšné, což zabraňuje podráždění

Doporučuje se do porodnice přinést alespoň 2 balení poporodních vložek. Denní vložky mají anatomický tvar pro větší pohodlí, noční jsou delší, aby zabránily protečení.

Poporodní vložky jsou nezbytné jak po vaginálním porodu, tak po císařském řezu kvůli silnému krvácení v prvních dnech po porodu a potřebě větrání hráze.





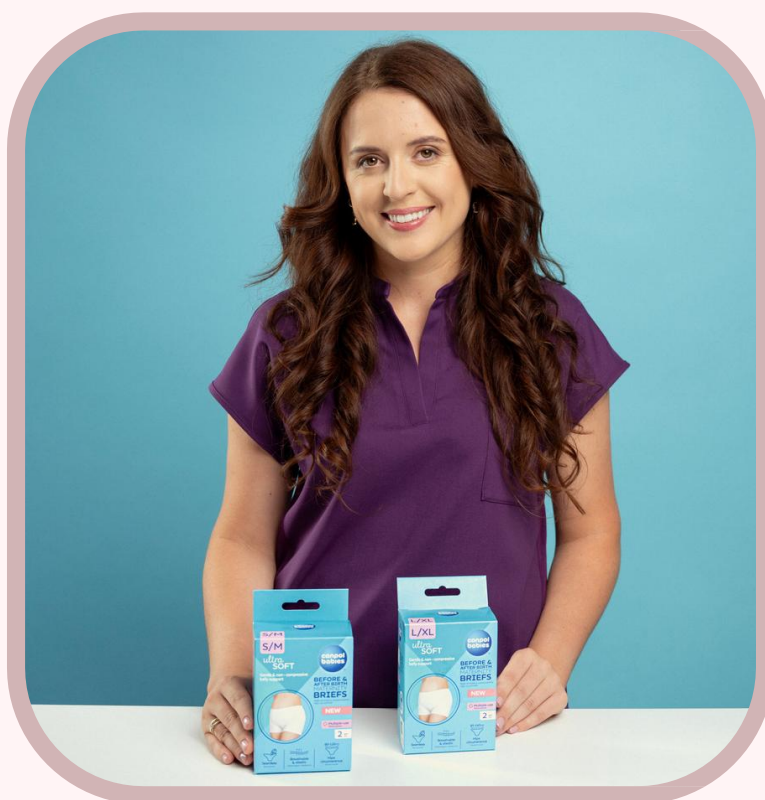
2. Měkké a elastické síťované kalhotky

Poporodní spodní prádlo je jednou ze základních položek na vašem seznamu. Doporučujeme síťované kalhotky od Canpol babies, které jsou nezbytné zejména v prvních dnech po porodu. Jsou vyrobeny ze síťovaného materiálu, který nedráždí pokožku a umožňuje správnou cirkulaci vzduchu. Prodyšné prádlo pomáhá a urychluje hojení ran, ať už po vaginálním porodu, nebo po císařském řezu.

Výhody:

- Bezpečně drží poporodní vložku na místě
- Velmi elastické
- Měkké a beze švů
- Vysoký pas jemný k jizvám po císařském řezu

Tyto síťované poporodní kalhotky jsou znovupoužitelné a pratelné. Doporučujeme si přinést do porodnice 2 balení (každé balení obsahuje 2 kusy).





3. Poporodní vložky

Poporodní vložky jsou naprostou nezbytností ve vaší porodní tašce. Běžné vložky nebudou stačit na silné krvácení v prvních dnech po porodu.

Superabsorpční poporodní vložky jsou nezbytné.

Doporučujeme poporodní vložky Canpol babies, které jsou ideální pro použití doma po propuštění z porodnice. Tyto vložky jsou tenčí, než vložky používané v nemocnici, ale stále velmi savé a prodyšné.

Výhody:

- Ultraabsorpční jádro rychle vstřebává tekutiny a zadržuje vlhkost uvnitř
- Dlouhotrvající suchost a pohodlí
- Tvarovaná vložka, čtyři křídélka a široký lepivý proužek drží vložku na místě při pohybu
- Měkká vrchní vrstva pevně přiléhá k jádru, zabraňuje oddělování, podráždění pokožky a diskomfortu
- Bělení bez chloru

Noční vložky jsou delší (42 cm) a poskytují ochranu proti protečení i při ležení. .

Doporučení: Na začátek poporodního období doporučujeme 4 balení denních vložek a 3 balení nočních vložek.





4. Odsávačka MilkShell

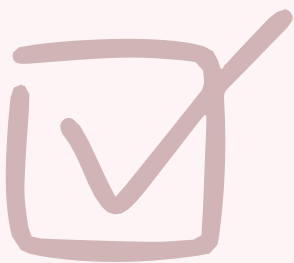
Výběr správné odsávačky mateřského mléka je velmi důležitý. Tip produktového týmu Canpol babies je odsávačka MilkShell.

Dvojitá elektrická odsávačka MilkShell je bezdrátové zařízení určené pro časté, rychlé a bezbolestné odsávání mléka. Je ideální pro každou maminku, zejména pro ty, které se rozhodly výhradně pro kojení. Díky mobilitě odsávačky mohou maminky odsávat mateřské mléko, zatímco mají volné ruce.

Výhody:

- Velmi lehké zásobníky na mléko poskytují pohodlí pro větší prsa a trychtýře dokonale přilnou k prsům.
- Malý a lehký ovládací panel odsávačky snadno vložíte do kapsy nebo jej díky šňůrce pohodlně zavěsíte na krk či opasek.
- Odsávačka mateřského mléka MilkShell nabízí 4 pracovní režimy založené na dvoufázovém rytmu sání dítěte, v každém režimu je pak 12 nastavitelných úrovní.
- Funkce korekce bradavek: Pomáhá formovat vpáčené nebo ploché bradavky, usnadňuje přisátí dítěte a podporuje správnou laktaci.
- Dostupné doplňky: V balení naleznete 4 velikosti vložek do trychtýřů, k zakoupení jsou také náhradní díly (jako například sběrný trychtýř nebo zpětný ventil).





5. Chráníč prsní bradavky

Silikonové chrániče na bradavky chrání citlivé a bolestivé bradavky během procesu hojení, poskytují úlevu a zároveň umožňují pokračovat v kojení.

Chrániče by měly být vyrobeny z vysoce kvalitního silikonu, bez obsahu BPA a dalších škodlivých látek, a zároveň bezpečné pro přímý kontakt s mateřským mlékem. Takové chrániče nabízí například Canpol babies, které doporučujeme.

Důležité je, že používání chráničů nijak nemění chuť ani vůni mateřského mléka, takže je dítě při kojení snadno přijme. Určitě si je nezapomeňte přibalit do své tašky do porodnice.





6. Lanolinová mast

Lanolinová mast by neměla chybět ve vaší tašce do porodnice. V prvních dnech a týdnech kojení pociťuje mnoho žen bolest bradavek. Lanolinová mast od Canpol babies přináší rychlou úlevu a podporuje regeneraci podrážděných bradavek.

Lanolin je hloubkově hydratační látka, která se přirozeně nachází ve vlně ovcí. Díky svému přírodnímu složení je vysoce účinný – vytváří ochrannou vrstvu na povrchu pokožky a zároveň ji hydratuje zevnitř.

Doporučujeme lanolinovou mast od Canpol babies, která je jednosložková a obsahuje 100% čistý lanolin, bez přísad, konzervantů a parfemace. Je hypoalergenní a bezpečná pro miminko, takže ji není třeba před kojením smývat.





7. Ultraabsorpční vločky do podprsenky

Vložky do podprsenky budou nezbytné na začátku vaší cesty kojením. Je důležité, aby byly savé a pohodlné – a právě tyto vlastnosti mají ultraabsorpční vložky do podprsenky od Canpol babies. Poskytují ochranu a mimořádně rychlý pocit sucha a svěžesti jak ve dne, tak i v noci.

Výhody:

- Velmi tenké, takže jsou diskrétní a neviditelné pod oblečením
- 7 vrstev ochrany, včetně ultraabsorpčního jádra, které rychle nasává tekutinu a uzamyká vlhkost uvnitř vložky na dlouhou dobu
- Jemná vrchní vrstva je šetrná k pokožce a propouští vzduch, díky čemuž může pokožka dýchat a nedochází k podráždění citlivých prsou
- Vložka se dokonale přizpůsobí tvaru prsu
- Nerozpadají se po nasáknutí tekutinou a zachovávají si svůj původní tvar





8. Sběrače mateřského mléka

Na začátku kojení se můžete setkat s nekontrolovaným únikem mléka z druhého prsu během kojení nebo odsávání. Proto byste si měla do porodnice vzít také sběrač mléka. Tento nástroj je nezbytný pro každou maminku a rozhodně patří do vaší tašky do porodnice.

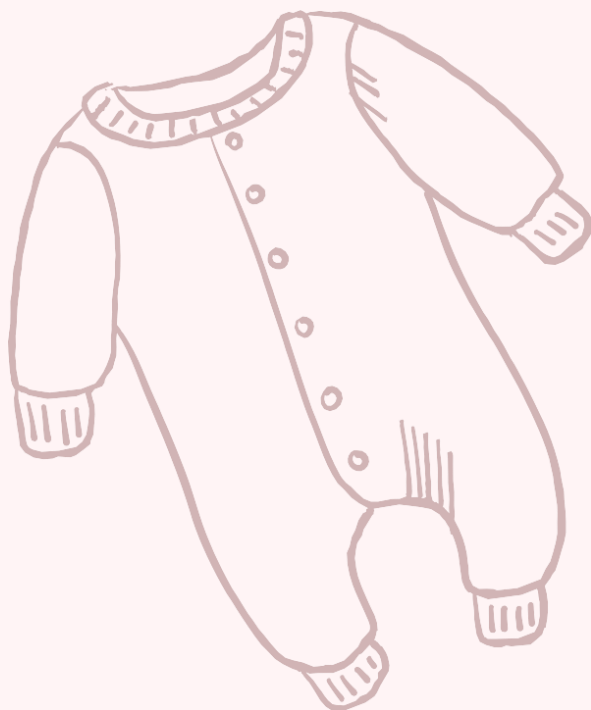
My si ceníme praktických řešení, a proto jsou naší volbou sběrače mateřského mléka od Canpol babies. Jsou hands-free, což znamená, že je nemusíte držet v ruce.

Jsou lehké a tenké – po vložení do podprsenky jsou nenápadné a pohodlné k použití. Sběrače netlačí na prso, zatímco shromažďují mléko. Po přiložení k prsu přirozeně vytvoří podtlak a fungují jako manuální odsávačka. Navíc se hodí na všechny velikost bradavek.



Novorozené miminko

Dobře organizovaná taška do porodnice pro novorozence je nezbytná pro hladkou přípravu a snadný přístup k věcem po porodu. Je praktické rozdělit věci do kategorií pro rychlé vyhledávání. K organizaci oblečení, hygienických potřeb (např. koupací gel, sterilní gáza, plenky) a dokumentů lze použít průhledné kosmetické taštičky. Je důležité zajistit, aby oblečení bylo předem vyprané a vyžehlené, a nezapomenout přibalit potřebné lékařské dokumenty a svačinu pro maminku – podle doporučení WHO může rodička během porodu jíst a pít.



Příprava na porod je cestou plnou výzev, ale zároveň i příležitost objevit schopnosti vlastního těla. Pravidelné cvičení, správné informace a vědomé používání produktů, jako jsou ty od Canpol babies, vám pomohou cítit se sebejistěji a lépe připravena!

Pamatujte, že každý porod je jiný. Naslouchajte svému tělu a nebojte se požádat o podporu, když ji budete potřebovat!

Hodně štěstí!