TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 02. 10. 2021

Zaručené triky, jak vyvolat porod, když se děťátku nechce na svět. Pomoci mohou i bylinky

Rychlý, bezproblémový a bezbolestný porod si přeje každá žena. Avšak ne vždy všechno vyjde podle našich představ. Přeci jen ale existují rady, jak je možné porod usnadnit, případně i urychlit. Naše babičky si věděly rady se vším, na všechno měly nějakou fintu. A ono to většinou i fungovalo. Navíc pokud jde o bylinky, pak jistě potvrdí i bylinkáři, že s těmi správnými rozhodně chybu neuděláte. A po čem tedy před porodem sáhnout, aby šlo všechno lépe?

Termín, kdy by miminko mělo přijít na svět, vypočítávají lékaři podle data poslední menstruace a pak se také řídí ultrazvukovým vyšetřením. Někdy se proto tyto dva termíny mohou lišit. Většinou to však nebývá více než o týden. K porodu by mělo dojít zhruba **za 40 týdnů od poslední menstruace**. Za

fyziologický termín je považováno **rozmezí 38. a 42. týdne**. Pokud se děťátko narodí dříve, je nedonošené. Později je pak označováno jako přenošené.

Byliny pro snadnější porod

Říká se, že některé **byliny mohou porod značně usnadnit**. Z těch, které jsou skloňovány nejvíce, je oblíbený především maliník. Hovoří se o tom, že by jej měly pít těhotné ženy zhruba od 34. týdne těhotenství. Také se však říká, že **dřívější pití maliníku** není bezpečné. Pojďme se tedy podívat na to, jak je to ve skutečnosti. Maliník obsahuje spoustu minerálů a vitamínů. Rozhodně nepatří mezi byliny, které by v těhotenství byly kontraindikované a mohly nějak ublížit. Avšak **nic se nemá přehánět**. Budete-li jej popíjet v rozumné míře, můžete si **klidně šálek čaje denně dát**. Od 34. týdne pak můžete už pít klidně litr denně. Maliník způsobí to, že budou **porodní cesty v druhé době porodní uvolněnější** a budete se lépe otvírat. Rozhodně není pravdou, že by mohl způsobit předčasný porod.

Dále je možné sáhnout i po **kontryhelu**, který je bohatým zdrojem **fytohormonů**. Kontryhel je možné popíjet jak v těhotenství, tak i těsně před porodem nebo následně pak během kojení. Těsně před porodem může být nápomocna **obyčejná mateřídouška**. Při porodu pomáhá zmírňovat křeče hladkého svalstva. A podobně **funguje i rozmarýn**, avšak ve formě koupele. Využít se může teprve v termínu porodu nebo v případě, že rodička přenáší. **Rozmarýnová koupe**l může zkrátit u prvorodiček první dobu porodní až o 50 %. U dalších porodů to může být ještě o víc. **Podobně funguje i levandule** – ta však není doporučována, pokud máte nízký krevní tlak.

Lněné semínko pro rychlý porod

Lněné semínko je známo především jako projímadlo. Avšak je velmi oblíbené právě u těhotných žen. Lněné semínko je schopno uvolňovat porodní cesty tím, že zvyšuje hladinu hlenu v cestách porodních. To pak může mít následně **značný vliv na ulehčení celého porodu**. Pokud chcete lněné semínko pro tento účel užívat, pak se doporučuje **zařadit jej nejdříve ve 34. týdnu těhotenství**. Je však důležité konzumovat jej nadrcené nebo jej důkladně pokousat. Pokud bychom to neudělali a chtěli bychom jej využívat výhradně vcelku, pak by byl efekt téměř nulový. Semínko by totiž jen **prošlo zažívacím traktem neporušené**.

Masáž bradavek i pohlavní styk mohou porod nastartovat

Staré dobré rady, které fungují. Jedním z **nejúčinnějších způsobů pro vyvolání kontrakcí** je masáž bradavek. A to hned několikrát denně. Způsobí se tím, že se začne vyplavovat hormon oxytocin, který má na svědomí děložní stahy. Masáž bradavek však není vhodné provádět dříve než v **39. týdnu těhotenství**. Těsně před porodem se pak nebojte ani pohlavního styku. Mužské sperma totiž obsahuje **prostaglandiny**, které mohou vyvolat kontrakce.

Fyzická námaha pro nástup porodu

Nastartovat porod může i **fyzická námaha**. Ne nadarmo říkávaly naše babičky, že žena “hnízdí”, když před porodem uklízí dům, vytírá nebo třeba myje okna. Samozřejmě je nutné fyzickou aktivitu **přizpůsobit vašemu aktuálnímu stavu**. Pokud je všechno v pořádku, pak neuškodí ani dlouhé procházky nebo cvičení. Zkrátka rozumná fyzická zátěž. A nezapomeňte: pokud si s čímkoliv nejste jisti, **raději své obavy konzultujte** s vaším ošetřujícím gynekologem či porodníkem.

Autor článku: **Monika Poledníková**