

Porod



Zahvaljujemo se češki organizaciji SPMP ČR - Inclusion Czech Republic za podporo.

Knjižica temelji na češki različici, ki jo je razvil SPMP ČR in ilustrirala Helena Neubertova, Prooko, dostopna na: **www.smpcr.cz** in **www.uzvim.org**.



Izdajatelj: Zveza Sožitje

Uredila: Mateja Turk

Prevod in jezikovni pregled: Jezikovna zadruga Soglasnik

Pregled in priredba za lahko branje v slovenščini:

Mario Bogar, Mario Hainc, Magda Janžekovič, Marjetka Levar, Jožica Stropnik in Tatjana Knapp

Strokovni pregled:

Vojka Lipovšek Polc, Vera Resnik in Saša Fužir

Ilustracije: Peter Gaber

Oblikovanje, prelom in tisk: Tiskarna Kalipso d.o.o.

Naklada: 1000 izvodov

Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod

Ljubljana, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

618.4/.5

POROD / [uredila Mateja Turk ; priredba za lahko branje v slovenščini Mario Bogar ... [et al.] ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik ; ilustracije Peter Gaber]. - Ljubljana : Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-06-2

1. Turk, Mateja, 22.1.1989-

COBISS.SI-ID 300353792

Porod

Kaj boste izvedeli v tej brošuri?

- Kaj je porod
- Kaj lahko nosečnica počne pred porodom
- Kako nosečnica ve, da se je začel porod
- Kaj nosečnico čaka v porodnišnici
- Kako poteka porod
- Kaj se dogaja po porodu
- Kaj je poporodno obdobje
- Kako skrbeti za dojenčka



Na koncu nosečnosti je porod

Nosečnost je, ko v ženskem telesu raste dojenček. Ženska lahko zanosi, če ima spolni odnos z moškim. To pomeni, da moški porine vzburjen penis ženski v nožnico. Na koncu spolnega odnosa moški brizgne spermo v nožnico. Moške semenčice se v maternici v ženskinem telesu združijo z jajčecem. Tako nastane **zarodek** dojenčka.

Nosečnost traja 9 mesecev. Po 9 mesecih v maminem trebuhu je dojenček dovolj velik, da se rodi. Dojenček pride ven iz materinega telesa. Temu rečemo, da ženska rodi. Dogodku rečemo **porod**. Ženska pri porodu dojenčka potisne ven iz trebuha skozi nožnico. Vsaka ženska rojeva različno dolgo. Večinoma traja porod nekaj ur. Včasih pa porod traja tudi dlje časa.



Kako se lahko nosečnica na porod pripravi?

Noseči ženski rečemo **nosečnica**.

Nosečnica hodi na preglede h ginekologu.

Ginekolog gleda, ali je z dojenčkom in nosečnico vse v redu.

Ginekolog določi rok poroda.

To je datum poroda.

Na približno ta datum se bo dojenček rodil.

Ko se bliža rok poroda, nosečnico včasih postane strah.

Strah jo je na primer, ali jo bo porod bolel.

Nosečnica se lahko na porod pripravi.

Nosečnica lahko hodi na telovadbo za nosečnice.

Na telovadbi se uči različnih vaj.

Nosečnica lahko hodi pred porodom na poseben tečaj.

Tam nosečnica izve, kako poteka porod.

Nosečnica izve, kako naj med porodom diha in pritiska.

O porodu lahko vpraša tudi ženske, ki so že rodile.



Kaj lahko nosečnica uredi pred porodom?

Ene ženske živijo s svojim partnerjem, ampak niso poročene.

S svojim partnerjem pričakujejo otroka.

Želijo, da je njihov partner priznan kot oče otroka.

Partner mora biti kot oče napisan v **rojstnem listu**.

To je treba urediti pred rokom poroda.

Nosečnica in njen partner gresta skupaj na matični urad.

Tam vložita prošnjo,

naj bo partner vpisan v rojstni list.

Eni pari želijo, da se dojenček piše tako kot oče.

Tudi to je treba urediti pred porodom.

Če nosečnica ni prepričana,

se lahko o tem s kom pogovori.

Pomagajo ji lahko zdravnik ali kdo od bližnjih,

na primer mama ali asistentka.



Kaj naj si nosečnica pripravi pred porodom?

Nosečnica si mora pripraviti torbo za v porodnišnico.

Torbo mora imeti pripravljeno že 1 mesec pred rokom poroda.

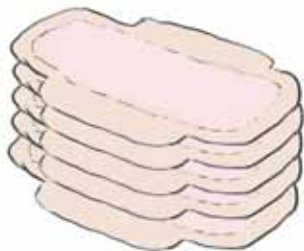
V torbi bi morala nosečnica imeti:

- spalno srajco z gumbi,
- jutranjo haljo ali kopalni plašč,
- modrček za dojenje,
- spodnjice za po porodu,
- vložke za po porodu, rečemo jim poporodni vložki,
- blazinice za modrček,
- plenice za dojenčka,
- kremo za vneta kožo,
- oblačila za dojenčka.

Ženska bi morala izbrati ime za dojenčka:

- ime za fantka,
- ime za punčko.

Ime lahko izbere skupaj s človekom, ki mu zaupa.



Kako nosečnica ve, da se je začel porod?

Nosečnice navadno ne rodijo točno na rok poroda.

Lahko rodijo prej ali pozneje.

Pri vsaki nosečnici se porod začne malo drugače.

Porod se navadno začne tako, da ima ženska krče v trebuhu.

Krči se ponavljajo.

Na trenutke nosečnico močno boli trebuh.

Potem je nekaj časa ne boli.

To se ponavlja ves čas.

Krči so vedno močnejši.

Krči so vedno pogostejši.

Tem krčem rečemo tudi:

- **popadki,**
- kontrakcije.

Ko nosečnica dobi redne popadke, ali ko ji odteče voda, mora iti v porodnišnico.

To lahko pomeni, da se je porod začel.



Kako se še lahko začne porod?

Porod se lahko začne tudi tako, da nosečnici začne iz nožnice teči voda.

Tej vodi rečemo tudi **plodovnica**.

Rečemo, da nosečnici odteče voda.

Curek vode je lahko močan.

Podobno, kot če bi po tleh polili skodelico vode.

Včasih pa odteče samo malo vode.

Voda je lahko različnih barv.

Voda je lahko na primer prozorna, rumena, zelena ali rjava.

Ko nosečnici odteče voda, bi morala iti v porodnišnico.

V porodnišnico jo lahko z avtom pelje družinski član.

Lahko gre s taksijem.

Lahko se tudi zgodi, da nosečnici začne iz nožnice teči kri.

To je lahko nevarno.

Nosečnica naj pokliče reševalce na številko 112.

Rešilec jo bo odpeljal v porodnišnico.



Kdo je v porodnišnici?

Z nosečnico gre lahko v porodnišnico človek, ki ga ima rada.

Tako bo imela v porodnišnici človeka, ki jo bo pomiril.

To je lahko na primer njen partner.

To sta lahko mama ali asistentka.

V porodnišnici za nosečnico skrbijo porodne babice in porodničarji.

Porodne babice so medicinske sestre.

Porodne babice so z nosečnico ves čas poroda.

Gledajo, ali je z dojenčkom v trebuhu vse v redu.

Nosečnici dajejo nasvete, kaj naj počne.

Porodničar je zdravnik,

ki pomaga pri porodu dojenčka.

Porodničarju ni treba biti pri porodu ves čas.

Navadno pomaga na koncu poroda, ko ženska pritiska.

Po porodu ženski zašije porodne rane.

Po porodu pride dojenčka pogledat **otroški zdravnik**.



Kaj se dogaja v porodnišnici?

Ko nosečnica pride v porodnišnico, ji porodna babica pomaga izpolniti papirje. Nosečnica pokaže osebno izkaznico in zdravstveno kartico. Potem jo porodna babica pregleda na porodnem ležalniku. S prsti gre nosečnici v nožnico in pogleda, ali se bo dojenček kmalu rodil. Prav tako da nosečnici na trebuh dva pasova. Pasova sta povezana z napravo, ki se ji reče **monitor**. Naprava kaže, kako dojenčku utripa srce. Včasih porodna babica žensko pobrije med nogami. Ženska lahko dobi tudi **klistir**. To pomeni, da dajo nosečnici v zadnjik cevko. Po cevki ji v zadnjik vlijejo tekočino. Tekočina gre v črevo. Nosečnica mora nato na veliko potrebo. Potem gre nosečnica v **porodno sobo**. Porodna soba je prostor, kjer se dojenček rodi.



Kaj se dogaja pri porodu?

Nosečnica rojeva dojenčka nekaj ur, včasih tudi dlje.

Najprej dobi nosečnica **popadke**.

To so krči v trebuhu.

Popadki postanejo vse pogostejši.

Popadki so namenjeni temu,

da se nosečnici odpreta maternica in nožnica.

Tako bo dojenček lahko prišel ven.

Ta del navadno traja nekaj ur.

Ko je dojenček pripravljen za porod, nosečnica želi potiskati.

A mora navadno še malo počakati.

Porodničar ali porodna babica ji povesta,

kdaj lahko začne potiskati dojenčka ven.

Potiskanje je podobno kot pri veliki potrebi.

S potiskanjem dojenček pride ven.

Če je porod normalen, najprej pride ven glavica, potem ramena in potem preostalo telo.



Porodne bolečine

Pri porodu ima nosečnica popadke.

To pomeni,

da ima močne krče v trebuhu.

Na trenutke to boli.

Potem spet neha boleti.

To se ponavlja skozi ves porod.

Na koncu poroda ima nosečnica že zelo močne krče.

Ti krči lahko močno bolijo in so zelo dolgi.

Včasih zaradi tega nosečnica dobi drisko ali bruha.

Enim nosečnicam pomaga, če znajo dobro dihati.

Enim pomagajo topli ali mrzli obkladki.

Enim pomaga masiranje hrbta.

Včasih pomaga vroč tuš.

Enim nosečnicam pomaga guganje na telovadni žogi.

Zdravnik lahko nosečnici da injekcijo proti bolečinam.

Potem nosečnica nima tako močnih bolečin.



V kakšnih položajih lahko nosečnica potiska dojenčka ven?

Na koncu poroda mora nosečnica dojenčka potisniti ven skozi nožnico.

Nosečnica potiska podobno kot pri veliki potrebi.

Ko nosečnica potiska, prihaja dojenček iz njenega trebuha ven skozi nožnico.

Nosečnica lahko potiska v različnih položajih.

Od nosečnice je odvisno, v katerem položaju ji je najbolj udobno.

Vsaki nosečnici ustreza kaj drugega.

Lahko potiska:

- na porodnem ležalniku, ki se lahko prilagodi po višini,
- na porodnem stolu,
- tako, da kleči,
- tako, da sedi,
- tako, da stoji,
- tako, da leži na boku.

Nosečnici mora biti udobno.



Kaj se dogaja, ko je dojenček zunaj?

Ženska potisne dojenčka iz trebuha ven skozi nožnico.

Temu rečemo **naravni porod**.

Ko je dojenček cel zunaj, navadno začne jokati.

Zdravnik položi dojenčka ženski na trebuh.

Potem porodna babica dojenčka:

- obriše,
- previje,
- stehta,
- izmeri.

Dojenček je z mamo v trebuhu povezan s **popkovino**.

Po popkovini med nosečnostjo dojenček dobiva hrano.

Zdravnik ali partner po porodu popkovino prereže.

Po porodu ženska potisne ven tudi **posteljico**.

Posteljica je poseben organ,

v katerem je dojenček v trebuhu.

Ko ženska iz sebe potisne posteljico,

je to videti kot velika krvava masa.

Zdravnik s posebno iglo in nitjo ženski zašije **porodne poškodbe**.

Najpogostejše porodne poškodbe so:

- prerezan presredek,
- pretrgan presredek
(**presredek** je del telesa med nožnico in zadnjikom),
- pretrgana nožnica,
- pretrgan maternični vrat.

Ženska še 2 uri po porodu ostane v porodni sobi.

Potem gre z dojenčkom v drugo sobo.

Tam ostaneta še nekaj dni.



Kaj je carski rez?

Včasih nosečnica ne more potisniti dojenčka ven skozi nožnico.

Ali pa je naravni porod za nosečnico ali dojenčka nevaren.

Naravni porod je nevaren na primer, kadar je dojenček obrnjen z ritko navzdol.

To pomeni, da je ritka tam, kjer bi morala biti glava.

Takrat je treba dojenčka vzeti iz trebuha s carskim rezom.

Carski rez je operacija.

Carski rez naredijo v operacijski dvorani.

Zdravnik nosečnico uspava, da je operacija ne bi bolela.

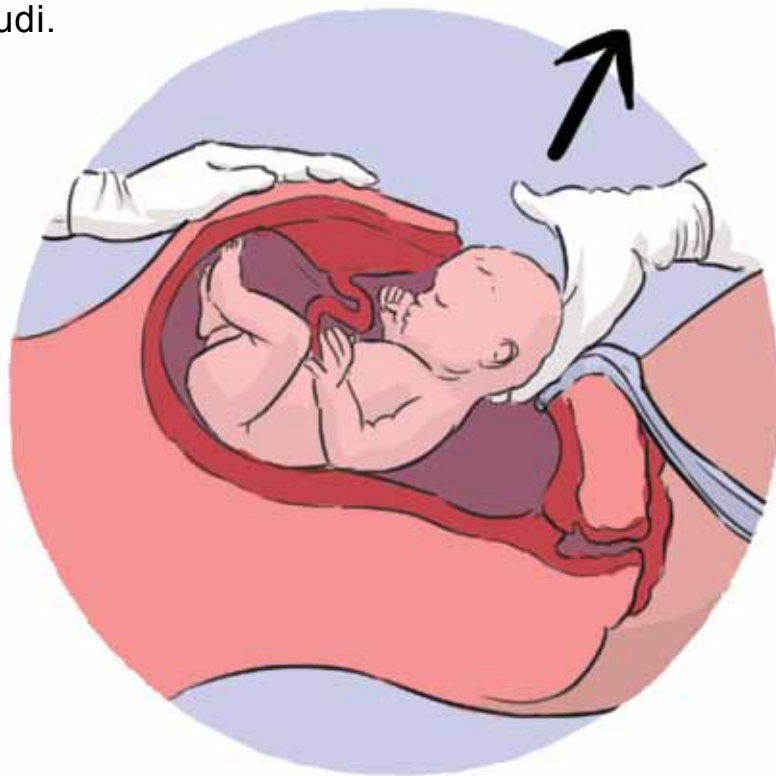
Rečemo, da ji da narkozo.

Včasih pa da zdravnik nosečnici samo injekcijo v hrbet.

Nosečnica potem ne čuti bolečine od pasu navzdol.

Ostane pa budna.

Zdravnik nosečnici prereže trebuh.
Iz trebuha vzame dojenčka.
Prerezan trebuh zdravnik zašije.
Če je bila ženska uspavana, se zbudi.
Dojenček je že zunaj.



Kakšne težave ima lahko ženska po porodu?

Po porodu lahko žensko bolijo različni deli telesa.

Lahko jo boli nožnica in med nogami.

Lahko jo tiščijo in bolijo prsi.

Prav tako lahko žensko boli trebuh.

Včasih se ne more usesti ali iti na stranišče.

Po porodu ženski iz nožnice teče kri.

Temu se reče **čišča**.

Videti je podobno kot močna menstruacija.

Ženska uporablja posebne poporodne vložke.

Nekatere ženske po porodu sili na jok.

Skrbi jih na primer,

ali bodo zmogle skrbeti za svojega dojenčka.

Nekaterim ženskam pomaga,

če je z njimi kdo od bližnjih.

Na primer partner, mama ali asistentka.



Kaj je poporodno obdobje?

Ženska se mora **6 tednov po porodu** držati posebnih pravil.

Temu času rečemo **poporodno obdobje**.

V tem času je dobro, da ženska veliko počiva.

Dobro je, da je veliko s svojim dojenčkom.

Prav tako bi morala ženska:

- jesti zdravo hrano, ki ne napihuje,
- piti veliko pijač brez mehurčkov.

Ženska bi se morala večkrat na dan stuširati med nogami.

Prav tako bi si morala pogosto menjati poporodne vložke.

V tem času ni dobro, da:

- ima spolne odnose,
- nosi težke stvari,
- se kopa v bazenu.

Po 6 tednih naj gre ženska k svojemu ginekologu.

On bo pogledal, ali so se porodne rane dobro zacelile.

Pogledal bo, ali je vse v redu z ženskimi spolnimi organi.



Kako naj ženska skrbi za dojenčka?

Ženska z dojenčkom ostane v porodnišnici še nekaj dni.

Ženska ima svojega dojenčka pri sebi v sobi.

Ženska se uči:

- kako previti dojenčka,
- kako skopati dojenčka,
- kako dojenčka dojiti.

Ženska doji tako, da prsno bradavico položi dojenčku v usta.

Dojenček prek bradavice iz dojke sesa mleko.

Dojenček ne potrebuje druge hrane.

Ene ženske ne morejo dojiti.

V lekarni kupijo mleko za dojenje.

To je prašek, ki se zmeša s toplo vodo.

Ženska da mleko za dojenje dojenčku piti po steklenički.

Po nekaj dneh gresta iz porodnišnice domov.

Glede dojenja lahko ženski na domu pomaga svetovalka za dojenje.

Mamica naj z dojenčkom hodi k otroškemu zdravniku.



Ko ženska ne more skrbeti za dojenčka

Ženska bi se morala sama odločiti, ali bo dojenčka obdržala.

Dobro je, da se pogovori s kom od bližnjih.

Mogoče lahko ženski kdo pomaga skrbeti za dojenčka.

Za dojenčka lahko na primer pomagajo skrbeti mama, partner ali asistentka.

V porodnišnici včasih žensko obišče socialna delavka.

Socialna delavka se z žensko pogovori, ali želi za dojenčka skrbeti.

Ene ženske se odločijo, da za dojenčka ne bodo skrbele.

Ženska lahko po porodu dojenčka da drugim ljudem.

Ti ljudje bodo skrbeli za dojenčka namesto nje.

Ženska lahko da na primer dojenčka v **posvojitev**.

To pomeni, da se ženska dojenčku odpove.

Do dojenčka nima več nobene pravice.

Dojenček gre za vedno k drugi družini.

Ona pa ne more več skrbeti za njega.

Ženska lahko da otroka tudi v **rejništvo**.

To pomeni, da za otroka skrbi nekdo drug.

Ženska pa lahko hodi k njemu na obisk.





Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Naslov: Samova 9, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: 01 43 69 750
Elektronska pošta: info@zveza-sozitie.si
Spletna stran: www.zveza-sozitie.si

Napisano v lahkem branju



Knjižica je nastala v okviru projekta PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**. Projekt je potekal med organizacijama, ki delujeta v skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom, Zvezo Sožitje in SPMP ČR - Inclusion Czech Republic.

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.

Preberite tudi:

Življenje ženske



Napisano v lahkem branju



Življenje moškega



Napisano v lahkem branju



Ljubezen, seks in jaz



Napisano v lahkem branju



Ginekološki pregled



Napisano v lahkem branju



Nosečnost



Napisano v lahkem branju



Spolno nasilje



Napisano v lahkem branju



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

