

# 5. díl Od zrození ke smrti...



Text:  
Lucie Suchá  
Groverová

## Brána první – POROD (pokračování) Zrození

*Každý konec je novým začátkem. I my v tomto díle ukončíme naši porodní cestu. Opustíme období života, kterému se říká prenatální. Opustíme mateřské lůno, abychom začali pozvolna a svým tempem poznávat svět „na vlastní triko“. © Ukončíme jednu etapu života, aby mohla začít etapa jiná. Všechno má svůj čas.*

Pokud máte z tohoto tématu z nejrůznějších důvodů sevržený žaludek, už víte, že zpěv je přirozeným pomocníkem při vypouštění jakýchkoliv emocí, tlaků a přetlaků. Neváhejte zpomalit, zastavit, dýchat a zpívat. To samé se skutečně dá dělat i při procesu porodním.

Když jsem minule zmiňovala, že jsem u porodu prvního syna volala o pomoc, řeknu vám také, že jsem s nabytou zkušeností a uvědoměním si, že „jak nahoře, tak dole“, příchody na svět mých tří dalších dětí celé prozpívávala. Někde mezi tím byl porod, který jsem zplna hrdla prokřičela, už ne ale zoufalstvím a bolestí. Prokřičela jsem ho silou ohromné životní energie, která mi pomáhala uvolnit tělo a nechat vyplout dítě ven. UVOLNĚNÍ, DÝCHÁNÍ (nebo zpěv) a OHROMNÁ ŽIVOTNÍ SÍLA jsou dalšími nezbytnými pomocníky na cestě člověka na svět. Jistě chápete, že ono známé: „Maminko, nekřičte nám tady“, není na místě. Mezi křikem (či zpěvem) podpůrným a křikem ze zoufalství je veliký rozdíl. Pokud má kdokoliv ze svého křiku či zpěvu strach, je čas těhotenství dost dlouhá doba na trénink. ©

A ještě jedna zajímavost. Jakákoliv opakovaná činnost snižuje hladinu adrenalinu v těle. Nízká hladina adrenalinu je pro ženu, partnera i rodiče se dítě ideální stav. Zvolí-li tedy žena jako doplněk porodu nějaký opakující se refrén či mantru, nejenže přirozeně dýchá, snižujete tím zároveň i hladinu adrenalinu všem zúčastněným. Víím, že to zní v dnešní době absurdně, ale proč neměnit současná paradigmatata.

Tím jsme na porodních vlnách dopluli do bodu, kdy takzvané „odejde“ plodová voda, která do té doby ochraňovala dítě. Namočí a zároveň i očistí porodní cesty a človíček doslova a do písmene klouže ven. Pomocí jednoduchého podobenství si představte, jak kloužete nahým tělem po skluzavce. Po namočené sklouznete bezpečně a rychle dolů, na suché drhnete a dťete si kůži (zažíváte bolest).

Dostáváme se do momentu, kdy se klube ven hlavička. Nejprve temínko, které se ale zase na chvíli zasune. Tento moment je vlastně oním mezníkem mezi prenatálním životem a následující realitou. Důležitou První Branou, kterou je potřeba projít. Ve chvíli, kdy se hlavička na chvíli zasune, si totiž rodiče se Člověk hledá tu nejlepší, svoji vlastní a jedinečnou polohu pro finální manévry. Když ji najde, odkopne se patičkou od stěny dělohy (nejsem jediná žena, která právě ono odkopnutí citelně vnímala) a prorazí si hlavičkou cestu ven. Tato část porodu je pro ženu nejdynamičtější a při nedostatečném uvolnění a vypouštění tlaků může být vnímána jako nejobolavější. Při další porodní vlně vyklouzne novorozenec do rukou... (dosadte si, koho chcete).

Zdá se, že jsme skutečně ve finále, ale ještě tomu tak není. Celý proces můžeme pomyslně ukončit, až když je dítě v maminciných (tatínkových) rukou. Cítí rodičovskou vůni, teplo, srdce, nadšení... vnímá BEZPEČNÉ MÍSTO a vzájemnou DŮVĚRU. Člověk, který přišel na svět svojí přirozenou lidskou silou a schopností, má hned po narození doširoka rozšířenou zorničku a nepřehlédnutelný zájem o navázání očního kontaktu. Tímto kontaktem se také „připoutává“ k lidskému druhu, podobně jako nás všechny připoutává gravitace k planetě Zemi. Když se

Koukněte na:  
[www.sweb.cz/luciegroverova](http://www.sweb.cz/luciegroverova)

dostatečně prostřednictvím citění i vidění „nalepí“, začne vyhledávat mámino prso.

Uspo-KOJENÍ je další nezbytně nutná součást našeho vstupu do života. Mateřská (potažmo rodičovská) OCHRANA a USPO-KOJENÍ je další nevyhnutelná lidská potřeba a právo každého z nás. Forever.

Není možné zapomenout na pupeční šňůru, která nás devět měsíců spojovala s maminkou. Dítě už je v jejím náručí, zatímco ona za něj stále ještě prostřednictvím pupeční šňůry dýchá. Dochází k tzv. dozrávání plic. Teprve poté, co k dozrání dojde, se dítě samo nadýchne a pupeční šňůra pozvolna dotepe. Živijó, živijó, živijóóó... Mnoga ljeta, mnoga ljeta, mnoga ljeta živijó... Člověk. Cella. Buňka. Ucelená forma schopná samostatného rozvoje.

V první bráně jsme obdrželi manuál k Životu a také vědomí, že se vyplácí absolvovat náročné Cesty, neb na konci nás čeká uspokojení, nadšení a Láska.

Manuál k životu: životní síla, sebevědomí, citlivost, spolupráce, vzájemný respekt, rovnováha, přizpůsobivost, přítomnost, uvolnění, dech, důvěra, vlastní tempo, vlastní poloha, akce, relaxace, soustředěná pozornost, průbojnost, uspokojení, nadšení, láska.

*Poznámka autorky: odborné info na [www.prirozeny-porod.eu](http://www.prirozeny-porod.eu). Věnujte pozornost tématům pupeční šňůra a placenta. Další info naleznete také v knize Aby porod nebolel.*

*Ilustrace: Jaroslav Švandrlík, [www.yarwik.estranky.cz](http://www.yarwik.estranky.cz)  
Kresba je opět k dotvoření.*

