

Pohvale knjizi

## Pripremite se za porodaj

"Svaka žena koja planira rađati mora pročitati ovu knjigu."

- Ina May Gaskin, primalja, autorica knjige  
*Ina May's Guide to Childbirth and Spiritual Midwifery*

"Važno je da svaka majka, kako bi osigurala sigurno i pozitivno iskustvo tijekom trudnoće i porođaja, postane aktivna i glasna partnerica medicinskom osoblju i ostalim pomagačima. Knjiga dr. Wagnera nudi dragocjene uvide u mnoge odluke s kojima se trudnica mora suočiti."

- Tonya Jamois, predsjednica *International Cesarean Awareness Network*

"Ovo će nezaobilazno štivo ublažiti vaše strahove i pomoći vam u pronalaženju najboljeg mogućeg načina porođaja. Pružit će vam osjećaj kontrole i upoznati vas s čudom koje očekuje vas i vašu bebu."

- Jan Tritten, primalja i direktorica organizacije *Midwifery Today*

"Ovo je vodič koji vam treba da biste isplanirali porođaj kakav vi i vaša beba zaslužujete - razdragan, osnažujuć, zdrav i radostan."

- Barbara Katz Rothman, profesorica sociologije,  
Sveučilište New York

"Ovdje dobivamo jasno i potpuno objašnjenje 'porođaja u čijem je središtu žena', koje uključuje praktične, realistične savjete i sustavno vodstvo za planiranje sigurnog i ispunjavajućeg porođaja prilagođenog vašim željama."

- Penny Simkin, autorica knjige *The Birth Partner: Everything You Need to Know to Help a Woman Through Childbirth*

"Knjiga *Pripremite se za porođaj* je fantastična. Kao voditeljica tečajeva za trudnice s dvadeset godina iskustva, smatram da sadrži upravo one informacije koje su ženama i njihovim partnerima potrebne u prolaženju kroz labirint tehnologije i mogućih izbora u donošenju konačne odluke. Planiram

ovu knjigu uvesti kao obavezno štivo u svojim tečajevima i nadam se da će je svaka trudnica pročitati."

- Debra Pascali-Bonaro, voditeljica tečaja za trudnice i tečaja za doule

"Baš kao što stručnjaci koriste udžbenike kojima se ruvode u praksi, tako i majke trebaju imati udžbenike koji će ih usmjeravati u traženju njima prihvatljivog oblika tretmana! Ovo je takav udžbenik. Od primarne je važnosti da zdravstveno osoblje ponudi ovakve knjige najvažnijem članu svog zdravstvenog tima... majci."

- Juliana van Olphen Fehr, dr. med., Sveučilište Shenandoah,  
Medicinska škola za primalje i porodničke sestre

---

# Pripremite se za porođaj

---

Izradite plan  
sigurnog i ispunjavajućeg  
porođaja

---

**MARSDEN WAGNER, DR. MED.**

I STEPHANIE GUNNING



OSTVARENJE



HRVATSKA  
UDRUGA PRIMALJA

Naslov izvornika:

**“CREATING YOUR BIRTH PLAN”**

Copyright © 2006 by Marsden Wagner

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d. o. o.

First published in the United States under the title CREATING YOUR BIRTH PLAN  
by Marsden Wagner and Stephanie Gunning. Published by the arrangement with Perigee,  
a division of Penguin Group (USA) Inc.

Prvi izdavač je Penguin Group, SAD.

Recenzent: Iva Podhorsky Štorek, vms, primalja

Prijevod: Davor Stančić

Lektura: Snježana Horvat

Dizajn omota: Snježana Engelman Džafić

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: travanj, 2007.

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21, 10417 Buševac

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://razvojdjece.crolink.net>

<http://prirodniporod.crolink.net>

[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 631886
---

ISBN 978-953-6827-55-8

*Mojoj obitelji*  
*Pružate mi hrabrost i radost,*  
*Vi ste mi sve na svijetu*



# Sadržaj

<i>Predgovor hrvatskom izdanju</i>	9
<i>Zahvale</i>	11
<i>Uvod</i>	15
<b>1. Načela njege u čijem je središtu žena</b>	21
<b>2. Savršeni tijek porođaja: Faze zdravog porođaja</b>	29
<b>3. Odabir mjesta za porođaj:</b> <i>Želite li bebu roditi u bolnici, porođajnom centru ili kod kuće?</i>	42
<b>4. Odabir osobe koja pomaže u porođaju:</b> <i>Sve što trebate znati o opstetričarima i primaljama</i>	52
<b>5. Pravilno korištenje tehnološke opreme tijekom porođaja:</b> <i>Elektronsko praćenje fetusa, intravenozna infuzija, porođajna klijesta i vakuumski ekstraktor</i>	71
<b>6. Pravilno korištenje lijekova i ljekovitog bilja:</b> <i>Izazivanje i pojačavanje</i>	84
<b>7. Što trebate znati o ublažavanju boli:</b> <i>Tehnike opuštanja, ambijent i epiduralna anestezija</i>	98
<b>8. Kako znati treba li vam kirurški zahvat:</b> <i>Carski rez i epiziotomija</i>	116
<b>9. Je li vaša trudnoća visokorizična ili niskorizična:</b> <i>Odgovor može biti neočekivan</i>	139
<b>10. Tim za potporu i zastupanje:</b> <i>Doule, budući otac, članovi obitelji i druge bliske osobe</i>	153
<b>11. Dobro došla u svijet!</b> <i>Bolnička njega usmjerena na bebu</i>	162

<b>12. Vrijeme oporavka:</b>	
<i>Više niste trudni</i>	173
<b>13. Osigurajte da se vaše želje poštuju:</b>	
<i>Vaš plan na djelu</i>	186
<i>Bilješke</i>	216
<i>Kazalo</i>	223



# Predgovor hrvatskom izdanju

Drage čitateljice i čitatelji,

pred vama je prva knjiga prevedena na hrvatski jezik koja govori o važnosti vlastitog izbora za porođaj i o planiranju porođaja tijekom cijele trudnoće. Svaki je porođaj različit, kao što smo i mi različite, stoga je nemoguće izabrati jednake postupke, načine i skrb za porođaj.

Dr. Wagner, autor ove knjige, veliki je stručnjak za maternalnu skrb i vrlo cijenjen u cijelom svijetu. Svoj je profesionalni životni put posvetio poboljšanju skrbi za trudnice, roditelje i babinjače, i to isključivo kroz znanstvene dokaze i činjenice. Njegova je knjiga razumljiva, topla i pristupačna, iako je građena na čvrstoj osnovi "medicine temeljene na dokazima".

Knjiga je dobar izvor podataka i za profesionalne djelatnike: liječnike, primalje, patronažne sestre, te sve osobe koje se bave izobrazbom o porođaju. Neke opcije za porođaj koje se spominju u knjizi kod nas još nisu dostupne, a mi se zaista nadamo kako će se i u Hrvatskoj ponuditi izbor ženama/roditeljima s vremenom proširiti i poboljšati.

Kako svako prevođenje donosi poteškoće i zamke, tako ih je donijelo i nama, a najviše problema imali smo s riječi "baby". Nakon mnogo promišljanja ipak smo tu riječ preveli kao "beba", jer je jednostavna i univerzalna, dosta se uvriježila u govornom jeziku, laicima je bliska, a time smo izbjegli upotrebu svaki puta druge riječi kao što su npr. embrio, fetus, novorođenče, dojenče, dijete... Stoga se nadamo da nam nitko neće zamjeriti.

Želja nam je bila popratiti nečim dobrim dolazak dr. Wagnera u Hrvatsku, na lijepi način obilježiti Dan primalja koji je 5. svibnja, omogućiti ženama/parovima izradu vlastitog plana porođaja, a profesionalnim osoba-

ma proširiti vidike. Stoga se nadamo da će ova knjiga naći put do onih kojima je potrebna, a isto tako i sve nas učiniti boljima, plemenitijima, izobraženijima, pametnijima.

Hrvatska udruga primalja zahvaljuje dr. Wagneru za njegov angažman, trud i dobru volju, a osobito za njegovo veliko srce koje je otvoreno za sve žene svijeta i koje ne poznaje velike i male, važne i nevažne.

Također zahvaljujemo na požrtvovnosti svima koji su puno radili kako bi ova knjiga bila objavljena.

Svima koji se uz ovu knjigu budu pripremali za porođaj želimo da svoje djetetešce dočekaju baš onako kako su željeli. Drage žene, želimo vam da prihvatite svoju bebu u naručje i kažete: "Osvojila sam svijet!"

Za Hrvatsku udrugu primalja

*Iva Podhorsky Štorek, vms, primalja*

# Zahvale

Zahvaljujem Stephanie Gunning, savršenoj koautorici; Stephany Evans, agentici koja je uvijek tu i Meg Leder koja uvelike pomaže u uređivanju. Za izuzetnu velikodušnost u iznošenju svojih profesionalnih stajališta i osobnih iskustava s rađanjem djece iskreno zahvaljujem Lowell Levin, Ini May Gaskin. Leslie Whitcomb, Deborah Badran, Kelly Townsend, Dani Parness, Heidi Rinehart, Maddy Oden, Tanji Johnson, Natalie Laughlin, Sandy Grason, Patriciji Stephenson, Peggy Vincent, Steveu Schuetzeu, Marku Boweru, Diani i Marcu Northu, Janu Trittenu, Robbieu Davis-Floydu, Juliani Fehr, Sheryl Rivett, Henci Goer, Murrayu Enkinu, Chrisu Kjellsenu, Kathleen Steinberg, Susani Hodges, Barbari Katz Rothman, Saraswathi Vedam, Carolini Rafferty, Katherine Prown, Tonyi Jamois, Steveu Cochranu, svima u Udruženju za poboljšanje maternalnih usluga, udruzi Baby-Friendly USA, Childbirth Connection i Metropolitan Doula Group u New Yorku.



*P*ripremite se za  
porodaj



# Uvod

*Pripremite se za porođaj: Izradite plan sigurnog i ispunjavajućeg porođaja* je knjiga o planiranju takvog porođaja u čijem je središtu žena. Planiranje porođaja podrazumijeva pristup samom tijeku porođaja, a ne pojam nekog određenog ishoda. Mnoge aspekte porođaja nemoguće je predvidjeti, primjerice brzinu otvaranja i jačinu sljedeće kontrakcije. Ovom vas knjigom namjeravam podržati u postizanju cilja idealnog porođaja.

Bilo da ste trudni ili tek planirate trudnoću, pred vama se nalazi više odluka i pitanja nego ikada dosad u životu. Kako se radi o možda najvažnijim odlukama koje ćete ikad donijeti, zaslužujete raspolagati nepristranim podacima - svim argumentima za i protiv - o različitim tipovima porođajne njege koji vam se nude. Imate pravo na izvrsnu podršku tijekom porođaja i potpunu informaciju prije pristanka na bilo koji postupak. Bez obzira na to kako će se porođaj odvijati, upravo vi, kao središte cijelog tog događaja, imate potpunu odgovornost za stvaranje vlastitog iskustva koje će biti sigurno, oslobođeno stresa i koje će vam donijeti što je moguće veće zadovoljstvo. Imate pravo na iskustvo rađanja iz snova, koliko god to dopuštaju tajne prirode.

Porođaj je uzbuđujući, strahopoštovanja vrijedan događaj koji mijenja život. Dugo prije nego postane majka, trudna žena osjeća odgovornost za dijete koje nosi. Mjesecima predosjeća promjenu i odvaguje njezino značenje. Istodobno, tijelo se mijenja i priprema je za porođaj. Krajem trudnoće moguće je ono što ni u jednom drugom razdoblju života ne bi bilo zamislivo - ljudsko biće od tri i pol kilograma (ili približno toliko) izranja u svijet kroz ženinu rodnicu. Ipak, porođaj je rijetko neupečatljiv ili običan. Jednostavno rečeno, previše čimbenika je u igri.

Bez obzira na to koliko ste djece rodili, nitko ne može točno predvidjeti sljedeće porođajno iskustvo - hoće li ono biti dugo ili kratko, bolno, euforično, teško ili lagano - i hoće li se pojaviti komplikacije. Porođaj zahtijeva fizičku, mentalnu i emocionalnu izdržljivost. Pored toga što donosi osjećaj radosti, nade i ljubavi, ujedno pokreće i brojne strahove: od nepoznatog, od sposobnosti (ili nedostatka istih), od traume i bolova, za vlastitu sigurnost i sigurnost novorođenčeta. Moguće je da ćete se tijekom rađanja osjetiti bespomoćni ili nadvladani. Postoji i drugi put koji omogućava da ovaj važan i emocijama nabijen događaj bude smiren i jednostavan. Ključni čimbenik za sigurniji i ugodniji porođaj je vlastita sposobnost opuštanja i povjerenja u one koji vas okružuju.

Knjiga *Pripremite se za porođaj* pomaže u izradi osobnog plana porođaja, potpisanog dokumenta koji jasno obavještava stručno osoblje o vašim željama i odlukama u vezi s pomoći koju ćete prihvatiti. Također pomaže objasniti stavove u vezi s odlukama u hitnom slučaju. U sadašnjem ozračju porođajne njege, plan porođaja može biti djelotvorno sredstvo u uspostavljanju kontrole i povjerenja tijekom porođaja. (Naravno, mnogi vidovi porođaja nisu ni pod čijom kontrolom!) Izrada plana porođaja zapravo vas educira i priprema na događaj, poučava vas o mogućnostima izbora, pomaže vam u procjeni rizika i dobrobiti pojedinih zahvata te smiruje nepotrebne strahove. Plan porođaja potiče na donošenje dobrih odluka na svakom koraku puta. Upućuje u pravne mogućnosti u slučaju nesuglasja sa stručnim osobljem, iako to nije osnovna zamisao pristupa. Pruža zakonsko sredstvo izražavanja mišljenja tijekom ovog uzbudljivog, ali ranjivog razdoblja u vašem životu.

## Zašto je knjiga potrebna

U Americi svake godine rađa više od četiri milijuna žena, od toga više od 95 posto njih u bolnicama. Biraju bolnice iz raznih razloga, uglavnom vezanih uz netočno uvjerenje da jedino bolnica može osigurati najsigurniji porođaj. Iako se žene ponekad odluče na porođaj u bolnici jer im nije dostupna primalja koja pomaže tijekom porođaja kod kuće ili odluku određuje politika njihovog osiguravajućeg društva, ipak ih najčešće potiče vjerovanje da je liječnik jamstvo sigurnosti u hitnom slučaju. Primalje u nekim bolnicama prate porođaj, no glavni posao obavljaju liječnici opstetričari i medicinske sestre. Drugi je razlog odabira bolnice dostupnost jakih lijekova protiv boli - epidurala.



Kao rezultat pretjeranog oslanjanja na bolnice i liječnike, porođaj je postao medicinski, a ne prirodni događaj - doslovno ga promatramo očima liječnika. Na porođaje trošimo dva puta više nego u ijednoj drugoj zemlji na svijetu jer se medicinska tehnologija i lijekovi visoko cijene, svugdje su dostupni, a mi želimo kupiti najbolju njegu. Čak i kod normalnih trudnoća, broj intervencija kao što su elektronsko praćenje fetusa, poticanje i jačanje trudova, carski rez i sl. prekomjerno raste. Usprkos tome, mnoge druge zemlje polučuju bolje rezultate koristeći manje tehnologije i lijekova.<sup>1</sup> Što u tim zemljama trudne žene i stručno osoblje čine ili ne čine, a što vam može koristiti?

Knjiga *Pripremite se za porođaj* istražuje standarde njege u bolnicama, porođajnim centrima koji nisu u sklopu bolnica i pri porođaju kod kuće. Na što ukazuju znanstveni dokazi? Pridržavaju li se bolnice i liječnici najbolje i najsigurnije prakse? Pridržavaju li se primalje najbolje i najsigurnije prakse? U kojim je hitnim slučajevima nužno biti pod kontrolom opstetričara? Koje čimbenike valja razmotriti prije rađanja u bolnici, u nezavisnom porođajnom centru ili kod kuće? Kako bi uistinu trebao izgledati prirodan porođaj, bez ijedne intervencije ili lijeka?

Kao buduća majka, trebate aktivno sudjelovati u brizi za sebe. Morate znati kako prepoznati najbolju stručnu njegu i isto tako znati kako se zaštititi od manje obzirnih praktičara koje u odlukama vodi strah od parnice i odnosi prevagu nad rezultatima istraživanja.

Kao liječnik, znanstvenik i raniji direktor sektora za zaštitu zdravlja žena i djece pri Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), petnaest sam godina vodio tim koji je prikupljao znanstvene podatke o različitim oblicima porođajne njege u industrijaliziranim nacijama svijeta. Istraživali smo sve, od porođajnih položaja i toga treba li žena ili ne treba jesti, piti i kretati se za vrijeme porođaja, pa do djelotvornosti elektronskog praćenja fetusa, ultrazvuka, intravenoznih dripova, anestezije, rezanja međice, vađenja ploda porođajnim kliještama ili vakuumom te carskog reza. Knjiga *Pripremite se za porođaj* uzima u obzir navedena istraživanja.

Danas se u Americi ukorijenilo duboko nerazumijevanje i nepovjerenje prema ulozi primalje, dok je mnoge druge industrijalizirane zemlje u svijetu objeručke prihvaćaju i smatraju osnovom za vođenje normalnog, zdravog porođaja. Statistika pokazuje da se porođaj koji vodi primalja, kod kuće ili u bolnici, pokazuje kao najsigurniji za ženu i dijete, a usto je ispunjavajući. Nadamo se da će vam ova knjiga pomoći u razumijevanju uloge primalja, kako biste mogli procijeniti njihove usluge sukladno činjenicama, a ne na temelju zabluda.

Dovođenje zdrave bebe na svijet osnovni je cilj porođaja. No uspješni rezultat porođaja uključuje daleko više od običnog preživljavanja. Ne smijemo zanemariti ljudski aspekt porođaja. Pozitivno iskustvo rađanja potiče ženu da postane dobra majka i pouzdana osoba. Ljudi se penju na planine ili trče maraton da bi otkrili za što su sposobni. Rađanje pruža istu mogućnost ženi koja je odlučila postati majkom. Može spoznati sebe i promijeniti mišljenje o sebi.

Uzevši u obzir sve što znamo o porođaju i njegovu značaju, možete li biti sigurni da ste iskoristili sve mogućnosti da porođaj bude siguran i pruži osjećaj zadovoljstva? Ako imate osobni plan porođaja, bez obzira gdje i uz čiju primarnu stručnu pomoć odlučite rađati, možete biti sigurni u to.

## Kako koristiti knjigu

Kad govorimo o izradi plana porođaja, raspravljamo o složenom procesu. Kao prvo, dobivate obavijesti o svemu što se može dogoditi. Drugo, doznajete različite načine kako se nositi s onim što se događa. Treće, donosite odluku što ćete odabrati u slučaju raznih događaja. I napokon, izražavate svoj izbor.

Knjiga *Pripremite se za porođaj* vodi vas kroz podatke koje sam prikupio u nizu intervjuja s naprednim opstetričarima, primaljama, doulama, stručnjacima u javnom zdravstvu, kroz stvarne priče rađanja, te moja osobna iskustva i znanje. Tekst, usto, sadrži najnovija znanstvena istraživanja preuzeta od vodećih baza podataka iz područja porođajne njege, kao što su biblioteka Cochrane i Svjetska zdravstvena organizacija, kao i statističke podatke preuzete iz međunarodnih studija, iz Velike Britanije, Brazila, Njemačke, Novog Zelanda i Japana ili preuzete od organizacija u Sjedinjenim Američkim Državama kao što je Nacionalno udruženje centara za skrb i rađanje djece (prije Udruženje centara za majčinstvo). U pravnim pitanjima savjetovala su me dva odvjetnika, stručnjaka za pogreške u medicinskoj praksi.

Knjiga je zamišljena na način da omogući razumijevanje različitih čimbenika koji utječu na njegu trudnice, žene u trudovima i novorođenčeta. Raspravljamo o postojećem sustavu porođanja. Pronaći ćete praktične podatke o tome kako s obitelji možete postići pozitivno iskustvo rađanja uz zaštitu i najbolju moguću njegu.

*Pripremite se za porođaj* pomoći će vam da procijenite:

- Gdje želite roditi - u bolnici, u centru za porođaje izvan bolnice ili kod kuće - i što je tipično za pojedina okruženja?

- Koji tip stručnjaka želite da bude vaša pomoć u porođaju - liječnik ili primalja - u čemu se razlikuje njihova izobrazba i pristup?
- Kako procijeniti stručnjaka kojeg ste odabrali da pomaže tijekom porođaja i kako s njim komunicirati?
- Tko bi trebao biti vaš zastupnik koji će paziti da stručna pomoć pri porođaju poštuje vaše želje i odluke - npr. suprug ili životni partner, član obitelji, i/ili doula?
- Koga biste izabrali za pružanje emocionalne podrške?
- Koje su normalne faze porođaja koji se odvija bez problema?
- Koje su moguće komplikacije s kojima biste se mogli suočiti?
- Koju biste liječničku ili kiruršku pomoć mogli zatrebati ili odabrati? Koji su rizici i dobrobit od toga?
- Postoji li prirodna zamjena za lijekove, tehnologiju ili operaciju?
- Na što ukazuje znanost kao na najsvrsishodniji i najsigurniji oblik prakse rađanja?
- Koji su vaši snovi, očekivanja i osjećaji u vezi s porođajem?

Svako poglavlje u knjizi obrađuje temu izrade i provedbe plana porođaja. Cilj je informirati vas i potom vas oboružati nizom vrijednih pitanja koja prema potrebi možete postaviti pomagaču u porođaju. Razumijevanje realnosti porođaja - vaših ljudskih i zakonskih prava - pomoći će vam odagnati mnoge strahove. Također će zaštititi vas i vaše još nerođeno dijete od neovlaštenih medicinskih zahvata.

Prvo poglavlje predstavlja zlatno pravilo porođajne njege, obrađuje razloge zašto u središtu porođaja treba biti žena. Drugo poglavlje objašnjava stadije normalnog, nekomplikiranog porođaja kakav može očekivati većina zdravih žena. U trećem poglavlju dobivate pregled različitih mjesta za porođaj gdje ćete moći uživati u normalnom porođaju: vaš dom, različiti tipovi centara za porođaje i bolnica. U četvrtom poglavlju možete odvagnuti argumente za i protiv liječnika i primalja u pomaganju kod normalnog porođaja. Odluka o mjestu porođaja i tipu stručnjaka koji će pružiti njegu tijekom porođaja stvorit će temelje osobnog plana porođaja.

Od petog do osmog poglavlja razmatramo moguće komplikacije i moguće iskustvo kirurških zahvata i upotrebe lijekova. Možete li izbjeći

takve postupke? Koje vam se mogućnosti pružaju kod pojedinih problema? Ovdje ćete saznati odgovore.

Od devetog do dvanaestog poglavlja naučit ćete o sustavima pomoći, o visokorizičnim i niskorizičnim uvjetima (fizičkim i emocionalnim), *baby-friendly* njezi i razdoblju oporavka nakon porođaja.

Naposljetku, u trinaestom poglavlju, stečeno ćete znanje upotrijebiti u izradi nacрта plana svog porođaja. Ovo poglavlje predstavlja pregled ranijih poglavlja, gdje ćete uz predložene ideje kako izraziti želje i zaštititi svoja prava, moći staviti vlastite ideje na papir i tako vizualizirati cijeli proces porođaja.

Žene i njihovi životni partneri priželjkuju iskustvo radosti i preobraženja, a često to *nepotrebno* žrtvuju u svrhu lažne sigurnosti. Kao liječnik i specijalist za porođajnu njegu, želio bih vam pomoći da se snađete u labirintu odluka koje donosite sada ili ćete ih donositi u budućnosti. Namjera mi je da vas ovom knjigom podržim u iskustvu sigurnog, važnog, čak i svetog čina porođaja kakav želite. Što god na kraju izabrali, nadam se da će nadmašiti vaša očekivanja.