



# Nám, nám, narodil se!

Těhotenství i porod jsou především fyziologické procesy. V průběhu tisíciletí jsme se rodili i umírali doma a toto spojení s životem i smrtí bylo stěžejní pro pochopení celého života. Ve své práci se setkávám častěji s fenoménem porodního traumatu, a to dvojího druhu – ženám se v průběhu těhotenství objevují jejich vlastní porodní traumata, nebo se vynořují traumata spojená s předchozím porodem a rozsáhle se ukazuje i akutnost kolektivního porodního traumatu v celém porodnictví. Snažím se preventivním a psychoprofylaktickým přístupem využít ten nekonečně obrovský potenciál terapeutického vedení porodu i k léčení předchozích traumat.



Foto: Pavel Ovsík, [www.pixpo.cz](http://www.pixpo.cz)

## Skryté možnosti porodu

Profese, kterou jsem si zvolila, je možná v našich krajinách v současnosti netradiční. Způsob, kterým ji provádím, však ve své podstatě tradičnější ani být nemůže. Propojuji znalosti z oborů, které jsem vystudovala, konkrétně porodní asistence, psychoterapie a práce s tělem a myslí (vycházející z východních směrů). Snažím se pracovat komplexně a preventivně a poskytovat ženám kontinuální péči, která je zejména pro období těhotenství tak nezbytná jako pro koně čerstvé seno a oves. Ze své praxe vím, jak je důležité být s ženou, následovat a projít s ní holisticky skrze proces celého těhotenství, vytvořit vztah, vybudovat důvěru, poznat, čím vlastně prochází a co skutečně potřebuje, ale zároveň jí i ukázat, co může očekávat ode mě a co už v mých silách není. Pokud se toto propojení povede, během

porodu se to tisíckrát zúročí. Porod je pro ženu i dítě velkým přechodovým momentem a může docházet k velké transformaci, pokud toho vědomě umíme využít. Je mnohem víc možností, které mohou ženy objevovat, než současný český systém nabízí.

## Těhotenství otvírá velká témata

Pracuji s těhotnými ideálně již od začátku těhotenství. Samozřejmě by bylo nejlepší, kdyby žena vědomě pracovala se sebou tak, že by určitou transformaci prošla již před otěhotněním a poté vědomým počtem přivedla se svým mužem dítě do svého těla. Pak by naše spolupráce byla vůbec nejintimnější. Ovšem na takové vize ještě jako společnost nejsme zdaleka připravení. Takže ve skutečnosti je to tak, že při setkáních s těhotnými projdeme jak poradnu založenou na práci zdravotnické – od pro-





hmatání břicha, změření toho, jak děloha i dětátko rostou a prospívají, přes určení polohy ve vyšším stupni těhotenství. Pokud je třeba, zaměřuji se na práci terapeutickou. V těhotenství se otevírá mnoho témat, nejvíce většinou „tlačí“ ty nejakutnější a nejdůležitější, jakoby nenarozené dětátko se vším důvtipem říkalo: „mami, tohle si ještě vyřeš, ať to nemusíme řešit potom“. Je to pestré a různorodé, někdy se vynoří stará traumata, někdy ta nejaktuálnější, je dobré nebránit se ničemu, co se ukazuje, čím víc toho vyřešíme již v těhotenství, tím transcendentnější může být pak porod samotný. Samozřejmě, vše se nechává tak, jak to vyplyne, řešit něco jen proto, abychom něco řešily, nemá význam.

## Harmonizace těla

Nejpříjemnější je asi práce s tělem. Dělam shiatsu, japonskou masáž, která je založena na akupresuře, tradiční čínské medicíně, práci s meridiány, prenatalní terapii, kraniosakrální terapii a body&soul therapy. Kombinací těchto technik vznikne sezení, na kterém dochází k harmonizaci těla i uvolnění bloků, energeticky také k propojení a interakci s nenarozeným dětátkem. Cvičím s těhotnými na míčích, připojuji imaginativní relaxaci a meditaci, založenou na focusingu a harmonizačních technikách. Ženy se tak mohou lépe zaměřit na plnohodnotné prožití a procítění těhotenství, lépe se dokáží propojit s dětátkem i samy se sebou, což je v rámci přípravy na porod důležité. Během porodu je pak možné využít terapeutického potenciálu porodu vzhledem k již vytvořenému vztahu a důvěře.

## Respekt a láska

Ptáte se, kam až můžeme spolu dohlédnout? Doufám, že daleko za horizont dnešních zaběhlých praktik. Věřím, že reálnost momentu vzájemného porozumění a možnosti otevření prostoru pro velký potenciál změny, rozšíření vnímání toho, o čem porod ve skutečnosti je – o celém životě. Těším se, až se jednou budeme moci podívat na systém porodnické péče jako na ten, který podporuje rozvoj nikoli „pacientky“ (kterou ve skutečnosti taková žena není), ale hlavně ženy, rodičky, matky – ale i dítěte, které, ač ještě není narozené, již žije. Až bude moci i u nás začínat život v respektu a lásce, na samém počátku, kde to je stěžejně důležité! Neboť každá žena si zaslouží respektující péči a každé dítě si zaslouží přijít na svět s láskou.



### Mgr. Natálie Sedlická

V A centru ([www.acentrum.eu](http://www.acentrum.eu)) působí jako shiatsu terapeutka, lektorka, poskytuje individuální konzultace, provází těhotenstvím a porodem, dělá psycho-terapeutické poradenství, poradenství v oblasti zdravého životního stylu, výživy, body&soul therapy – práci s tělem a myslí vycházející z východních směrů (shiatsu, TČM, reflexní terapie, prenatalní terapie, kraniosakrální terapie).

*Každá těhotná a rodičí žena  
si zaslouží respektující  
a profesionální péči – každé  
dítě má právo narodit se  
do světa s láskou.*