

# První hodina po porodu: 9 instinktivních fází novorozence

<http://www.prirozeny-porod.eu/prvni-hodina-po-porodu-instinktivni-faze-novorozence/>

Publikováno 14.11.2013 | Autor: **Přirozený porod**

To, co dítě skutečně potřebuje, jakmile se narodí, je matčina náruč. Je totiž ideálním místem k snadné adaptaci na nové prostředí. Měření a vážení není důležité. Základní ošetření novorozence může být velice snadno provedeno na matčině těle. Proč je tak důležité nevyrušovat novorozence a nechat ho v matčině náručí?

První hodiny po porodu jsou pro dítě vývojově odlišným časem a krátkodobé i dlouhodobé fyzické a psychické výhody kontaktu kůže na kůži během tohoto času jsou velmi dobře zdokumentovány.

Jestliže je dítě po porodu v kontaktu kůže na kůži, můžeme pozorovat devět zjistitelných fází, které se dějí v specifickém pořadí, které jsou pro dítě vrozené a instinktivní. V rámci těchto fází dítě vykazuje nejrůznější činnost.

## FÁZE 1: PLÁČ ZROZENÍ

První fází je pláč zrození. Tento osobitý pláč nastane okamžitě po porodu, jakmile se plíce dítěte roztáhnou.

## FÁZE 2: UVOLNĚNÍ

Druhou fází je fáze uvolnění. Během fáze uvolnění novorozenec nevykazuje žádné pohyby úst a ruce jsou uvolněné. Tato fáze obvykle nastává, jakmile ustane pláč zrození. Dítě je v kontaktu kůže na kůži se svou matkou a přikryto teplým, suchým ručníkem či dekou.

## FÁZE 3: PROBUZENÍ

Třetí fází je fáze probuzení. Během této fáze novorozenec vykazuje malé šoupavé pohyby hlavou a rameny. Tato fáze obvykle začíná 3 minuty po porodu. Novorozenec během fáze probuzení může hýbat hlavičkou, otevírá oči, pohybuje ústy a může hýbat i rameny.

#### **FÁZE 4: AKTIVITA**

Čtvrtou fází je fáze aktivity. Během této fáze začne novorozenec ve zvýšené míře pohybovat ústy a dělat sací pohyby, základní reflex začíná být zřejmější. Tato fáze obvykle začíná 8 minut po porodu.

#### **FÁZE 5: ODPOČINEK**

V určitém okamžiku si musí dítě odpočinout. Během první hodiny po porodu má dítě období odpočinku mezi obdobími aktivity.

#### **FÁZE 6: PLAZENÍ SE K PRSU**

Šestá fáze je fází plazení se k prsu. Během této fáze se dítě přibližuje k prsu a to s krátkými obdobími aktivity, což vede k dosažení prsu a bradavky. Tato fáze obvykle začíná po 35 minutách po porodu.

#### **FÁZE 7: SEZNÁMENÍ**

Sedmá fáze je nazvána seznámení. Během této fáze se začíná novorozenec seznamovat s matkou olizováním bradavky a dotýkáním a masírováním jejich prsou. Tato fáze obvykle začíná kolem 45. minuty porodu a může trvat 20 minut či více.

#### **FÁZE 8: SÁNÍ**

Osmou fází je sání. Během této fáze si novorozenec vezme bradavku, sám se přiloží a saje. Tato časná zkušenost učení se nakojit obvykle začíná kolem hodiny po porodu. Jestliže měla matka během porodu analgezií/anestezii, může dokončení všech fází a začátek sání během kontaktu kůže na kůži trvat déle.

#### **FÁZE 9: SPÁNEK**

Konečnou fází je spánek. Dítě, a někdy i matka, upadnou do klidného spánku. Děti obvykle usnou po půl druhé až dvou hodinách.

*Video od UNICEF o důležitosti okamžitého kontaktu kůže na kůži s následným plazením se k prsu a samopřisátím. Na videu jdou krásně vidět jednotlivé fáze.*

