

Netradičně k mateřství

Začátkem roku otevřelo občanské sdružení A-Centrum: Vědomá a aktivní příprava na mateřství prostory v Praze 8, v nichž navazuje na úspěšný projekt Studia PROŽIVOT, které v roce 1998 založila Katarína Zatovičová.



„Při břišním tanci jsou nejkrásnější těhulky,“ tvrdí Tamara Marková.

CO NABÍZÍ A-CENTRUM?

Impulesem pro paní Katarínu bylo setkání s prací Thomase Vernyho, s jeho pojetím prenatalní psychologie. Především však vědomí toho, že dítě a jeho život je třeba vnímat již od početí. Z těchto základů vyrůstá i činnost sdružení, již se daří naplňovat již pátým rokem:

1. Zprostředkovává nastávajícím rodičům informace o těhotenství, porodu a mateřství, s důrazem na pozitivně formující přínos přirozeného průběhu těchto nejdůležitějších fází života nejen pro matku a dítě, ale i otce a celou společnost. Prenatální psychologové a prů-

kopníci přirozených porodů již prokázali, že určujícím předpokladem zdravého, normálního porodu a optimálního prenatalního i postnatalního vývoje dítěte je psychický stav matky. Ten je ovlivněn samozřejmě také situací v porodnicích, v ordinacích gynekologů, ale hlavně informovaností těhotných žen.

2. Na informace navazuje nabídka netradičních praktických kurzů: předporodní příprava, gravidjóga, tanec rodiček, cvičení s balónem, muzikoterapie, kurzy masáže miminek; seminářů: nošení miminek v šátku, psychomotorický vývoj dítěte, arteterapie, Montessori pedagogika; přednášek: zdravá výživa, plavání miminek, homeopatie a masáže: shiatsu, aromaterapie, reflexní terapie. **3.** Napomáhá humanizaci porodnictví v České a následně také ve Slovenské

Rozhovor s Tamarou Markovou, lektorkou tance rodiček v A-Centru

Naše čtenářky mohou v září poznat manželku muzikoterapeuta Vlasty Marka Tamaru jako lektorku břišního tance, která nás učí na seminářích v Krkonoších. To ale není její hlavní zaměření. Je především lektorkou tance rodiček, orientálního břišního tance s miminkou v náručí, a masáže dětí a kojenců. Mgr. Tamara Marková studuje Školu vědomého rodičovství, kurz dul a vede prožitkové semináře Tanec a dotek jako Cesta ženy po celé ČR. Je členkou Hnutí za aktivní mateřství, Centra aktivního porodu, České asociace dul a Asociace českých aromaterapeutů.

► **Tamarko, většinu našich žen, které rodí připoutány k porodnímu stolu, se představa, že během porodu tančí, může zdát neuvěřitelná. Ty ale tvrdíš něco jiného.**

„To ano. Vždyť břišní tanec je přímo stvořen pro přivítání nového života na svět. Vznikl před mnoha tisíci lety jako tanec rodiček ve střední Africe. Naštěstí jsou už i u nás místa, kde je ženě umožněno prožít porod tak, jak ji vede instinkt, jenž ji nabádá k přirozeným pohybům pánve. Jak takový porod vypadal si můžeme představit poměrně snadno – někde se tak rodí dodnes. Když nastal čas porodu, shromáždily se všechny ženy kmene do zvlášť připraveného stanu a utvořily kruh. Rodička si uprostřed vyhloubila v zemi jamku, kterou vystlala kožešinou. Pak ženy hodovaly,

zpívaly a tančily. Tato atmosféra ženského společenství dodávala rodičce odvahu k porodu, dokud dítě nepřišlo na svět. Pro mladé dívky to byla jakási příprava na jejich vlastní porod. Rituály se v různých oblastech lišily, jedno však měly společné: porod nebyl pouhým biologickým aktem, jako je tomu dnes, ale posvátnou událostí. Je příznačné, že se tomuto tanci nejsnadněji učí těhotné ženy. Právě jim totiž umožňuje prožít nejtímnější kontakt s miminkem, které je přirozenými, pomalými, vlnivými, houpavými pohyby jemně masírováno a hlazeno. Při tanci žena přímo cítí reakce svého dítěte a učí se jim naslouchat. Orientální břišní tanec tak přispívá k vytvoření tzv. bondingu, vzájemné hluboké vazby mezi maminkou a miminkem, která je nezbytně nutná pro jeho zdravý vývoj.“

► **Jaké zásady bys doporučila ženám pro tanec v těhotenství?**

„Měly by tančit v pomalém rytmu a velmi něžně; naopak během první doby porodní, mezi stahy nebo přímo ve stazích, se doporučuje použít rytmus dynamičtější, který dokáže zmírnit porodní bolesti a urychlit porod. Těhotné ženy, které tančí, získávají kromě zvýšené pohyblivosti a pružnosti svalstva v pánevní oblasti také pozitivní vztah k sobě samé, učí se lépe ovládat tělo i mysl, čímž přispívají k přirozenému průběhu porodu. Zároveň také nalézají důvěru ve svou přirozenou schopnost porodit bezpečně, bez pomoci lékařů a léků. Tanec je ve svém původním významu vyjádřením

radosti ze života. To nádherně koresponduje s obdobím těhotenství, kdy se ženě nabízí možnost plného a radostného prožívání, těšení se na miminko a hrdosti z naplněného ženství. V naší společnosti je statut těhotné ženy zatím bohužel velmi nízký, není jí prokazována patřičná úcta a respekt, jako je tomu v jiných kulturách. Břišní tanec ve společenství dalších těhotných žen



pomáhá nastávající mamince posilovat vědomí vlastní hodnoty a té nejženštější krásy.

Ideální je, když se žena břišnímu tanci věnuje již před početím, ale začít se dá i v kterémkoliv týdnu těhotenství. Některé dynamické prvky se v tomto období pochopitelně vynechávají, v devátém měsíci se například pánevní dno již neposiluje, ale naopak se uvolňuje perineální masáže.

republice a přispívá k liberalizaci podmínek a možností v oblasti porodnictví.

4. Podílí se na budování vzdělávacího centra v oblasti těhotenství a rodičovství v rámci projektu porodních domů.

Dá se říci, že se v centru snažíme o komplexní cílené působení na ozdravení celé společnosti přímo „u pramene“. V duchu myšlenek prenatalní psychologie: „Jak se k dítěti chováme, když je v děloze, tak se bude chovat v dospělosti ke svému okolí.“

PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA

Zatímco v médiích probíhají diskuse o podobě českého porodnictví, A-Centrum již pátý rok poskytuje jinde bohužel nedostupné informace a zkušenosti. Zájem o služby, které jsou v něm nabízeny, stále roste. Přednáškami, kurzy a předporodní přípravou v něm prošly a posléze bez větších komplikací bezpečně porodily již tisíce žen. Zatímco porodní „odborníci“ lobují v parlamentu za své finanční zájmy a pomocí stále stejného

číslo a nízké porodní úmrtnosti přesvědčují ministerstvo, že jen oni mají pravdu – těhotenství je pro ně nemoc a porod operace – ženy, nespokojené s rolí pasivních obětí nevyhovujícího systému, si samy vyhledávají informace o jiných možnostech porodu a přípravy na něj. Mimochodem, naprostá většina žen navštěvujících A-Centrum si první informace o jiných způsobech porodu našla na internetu nebo získala od známých, ne od lékařů! Přitom se oficiálně uznává, že asi 80 % prvorodiček není informováno o možnostech porodní péče a zvláště pak o výhodách a nevýhodách stávajícího rutinního porodu v nemocnicích. Roste procento žen, které si tak nepřejí родit, podle údajů z výzkumu je jich dnes již 25 %.

PŘIROZENÉ PORODY

Zatímco zdravotnictví doluje z ministerstva financí stále více peněz pro zadlužené nemocnice a jedna rodička projde od početí k porodu rukama asi šedesáti „odborníků“, porod vedený porodní asistent-

kou – doma, v porodním centru či v několika porodnicích, kde lékaři pochopili svou roli a aktivně do průběhu porodu, není-li třeba, nezasahují – je prokazatelně nejen levnější, ale především jak pro ženu bez zdravotních komplikací (a takových je téměř 80 %), tak pro dítě po všech stránkách přirozenější, snadnější a bezpečnější. Moderní porodní lůžko, na němž je žena připoutána v pro ni nejméně vhodné porodní poloze, stojí více jak 300 000 korun. Porodní stoličku, na níž je porod rychlejší, snadnější a bezpečnější, pořídíte za několik stovek korun.

Zatímco odborníci celé roky o změnách v systému péče o těhotné a porodnictví jen diskutují, těhotné ženy a rodící se děti čekat nemohou. Zásadní změna, aniž si toho zatím ministerstva a odborné komise všimly, už začala: když tolik potřebné informace nedokáže poskytnout škola či vláda, začaly si je ženy vyhledávat samy. Důsledkem je i existence zařízení, jako je A-Centrum. ■

Tamara Marková

Při tanci je kladen velký důraz na koncentraci a relaxaci. Koncentrací myslím schopnost soustředit se na činnost, kterou vykonávám v daném okamžiku, tedy vědomé prožívání pohybů a zároveň „naslouchání“ miminku v bříšku. Vše, čím se těhotná žena zabývá, a to nejen při tanci, by jí mělo být příjemné. Prenatální psychologie již před dvaceti lety objevila, že tak jako nastávající matka se cítí i její dítě. A vzhledem k tomu, že během prenatalního života se postupně rozvíjejí všechny smysly miminka, měla by maminka věnovat pozornost tomu, aby její psychické naladění bylo pozitivní, neboť tyto vjemy jsou určující pro fyzický i psychický vývoj miminka.

Tanec je také estetickou záležitostí. Tvořením a prožíváním ladných pohybů s vědomím, že tančí pro své miminko, vytváří nastávající maminka atmosféru lásky, krásy a bezpečí. Děťátko je těmito pohyby jemně masírováno a může si začít uvědomovat svoje tělíčko – ještě dříve, než se mu dostane největší životní „masáže“ v podobě průchodu porodními cestami. Břišní tanec také posiluje pánevní, břišní i zádové svaly, tedy ty části těla, které jsou během těhotenství a porodu nejvíce zatěžovány. Navíc se při něm žena učí správně dýchat a relaxovat.

Důležitým aspektem břišního tance je také orientální hudba, která zahrnuje jak meditativní, tak i rytmické prvky důležité pro uvolnění matky i dítěte. Dítě v bříšku maminky slyší hudbu, která ho

uklidňuje, a vnímá harmonii pohybů. Mnoho žen už zjistilo, že pokud dítě pláče, velmi rychle se zklidní právě při hudbě, kterou zná z prenatalního období. Doporučovány jsou zejména vlnivé a krouživé pohyby pánve, hrudníku, rukou a hlavy. Pohyby hrudníku do stran, dopředu a dozadu také ulevují, neboť zmenšují tlak dětské hlavičky. Břišní vlnou se zlepší pohyblivost břišního svalstva, které při porodních bolestech tlačí na dělohu. Kolébatvé pohyby různých osmiček a kroužení pánve zklidňují dítě, protože jej kolébají v plodové vodě.

► Dá se tedy říci, že tanec může vést ženu k přirozenému porodu?

„Určitě. Orientální tanec posiluje ženinovo sebevědomí a vede ji tak k aktivnímu a vědomému přístupu nejen k těhotenství, ale i k samotnému porodu. Břišní tanec totiž naučí ženu vzprímenému držení těla, jež podporuje optimální polohu dítěte. Většina maminek, které v těhotenství tančí, proto touží porod prožít přirozeným způsobem, a to nejlépe ve vertikální poloze, v níž je porod usnadněn působením zemské přitažlivosti. Tyto polohy (ve dřepu, vesteje a vsedě) jsou mnohem přirozenější než vleže. Ne náhodou byly v Evropě běžné ještě na přelomu 19. a 20. století. Nyní se naštěstí vzedmula celosvětová vlna hnutí návratu k přirozenému porodu. Tím, že žena první dobu porodní ve stazích či mezi stahy protančí vlnivými, krouživými a třesoucími pohyby, usnadní miminku, které spirálovitě sestupuje porodními cestami, příchod na svět.

Tím, že tančíme s nastávajícími maminkami, se snažíme orientálnímu břišnímu tanci navrátit jeho původní smysl – chceme, aby se znovu stal tancem rodiček. Spolupracujeme proto s Českou asociací porodních asistentek a společně připravujeme celorepublikové školení. V něm si porodní asistentky osvojí základní terapeutické prvky břišního tance, aby je mohly v rámci kurzů předporodní přípravy nabídnout ženám jako jednu z možností těhotenského cvičení a také přirozené úlevy od porodních bolestí.“

► Viděla jsem tvůj kurz tance maminek s miminku v náručí. Bylo to nádherné. Můžeš nám o tom říci něco víc?

„Některé prvky břišního tance se dají s úspěchem využít i během šestinedělí, kdy mamince pomohou urychlit fyzickou i psychickou regeneraci. V A-Centru si mohou maminky zatančit s miminkem v náručí již v šestinedělí, což opět posiluje jejich harmonický vztah. Takto se dá s děťátkem tančit, dokud je maminka unese. Pak mohou maminky učit své holčičky prvním tanečním pohybům a dát jim tak jeden z nejhezčích dáreků pro ženu na celý život: přijetí sebe sama a radost z vlastního ženství.“

Tamarko, děkujeme za rozhovor a čtenářům připomínám, že v září mohou strávit víkend s manžely Markovými (muzikoterapie, břišní tanec) na chatě Rozhled v Krkonoších (viz info na str. 19). ■

Ilona Manolevská