



PŘÍPRAVA NA POROD V DOBĚ NOUZOVÉHO STAVU PRAKTICKÉ RADY PRO MIGRANTKY

Jste těhotná a chystáte se k porodu v nejbližších dnech?

Věnujte pozornost **mimořádným opatřením Ministerstva zdravotnictví**, vydaných kvůli pandemii nového koronaviru (zveřejňována na stránkách www.mzcr.cz). Nejnověji s účinností od 28.3.2020 platí [mimořádné opatření - zákaz návštěv pacientů ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociálních služeb s výjimkami](#) (pouze česky).

Na ženy připravující na porod se vztahují především tato pravidla:

1. **Zákaz přítomnosti třetích osob u porodu** ve zdravotnických zařízeních. Zákaz se vztahuje i na otce Vašeho dítěte nebo dlu.
2. Naopak, platí výjimka pro cizinky, že si mohou **k porodu zajistit tlumočení**, pokud to potřebují.
3. **Návštěvy u novorozenců jsou povolené**. Zjistěte si předem u své porodnice, za jakých podmínek může čerstvý tatínek své miminko navštívit. Každá nemocnice má svá pravidla.

Co můžete dělat, když rodíte sama?

Hlavní je zachovat klid a neztrácet sebedůvěru. **Vy porodit zvládnete i sama**, protože vás k tomu příroda dokonale vybavila. K porodu potřebujete hlavně své vlastní tělo a ty správné hormony.

Dobře se na porod připravte. Potřebné rady najdete v následujících materiálech a poradnách:

Letáky se základními informacemi o těhotenství a porodu (Česká ženská lobby, www.czlobby.cz)

- [Tak jsem opravdu těhotná](#) (pouze česky, brzy také anglicky, rusky, vietnamsky a mongolsky)
- [Těhotenství, porod a vaše práva](#) (pouze česky)

Brožura o těhotenství (Hnutí za aktivní mateřství, www.iham.cz)

- Cesty ke spokojenému porodu ([česky](#), [anglicky](#), [rusky](#), [vietnamsky](#), [romsky](#))

Telefonická a online asistence poraden:

- **Aperio - společnost pro zdravé rodičovství** (www.aperio.cz)
 - o Základní rady [jak zvládnout porod sama](#)
 - o Předporodní online kurzy i individuální konzultace ([česky](#), [anglicky](#), [německy](#))
- **Unie porodních asistentek** (www.unipa.cz)
 - o Dobrovolnická telefonní linka: **+420 228 224 063**
 - o Informace a podpora v době pandemie: www.rodimvklidu.cz
- **České asociace dul** (www.duly.cz)
 - o [Bezplatná poradna dul](#)

Vždycky můžete využít **ambulantní porod**, tedy z porodního sálu odejít rovnou domů. Na tuto variantu se však potřebujete dobře připravit, nejlépe za odborné pomoci některé ze zde uvedených poraden.





Nakazila jste se v těhotenství koronavirem? Nezoufejte, je zde řešení!

I v tomto případě existují možnosti jak Vás ošetřit během těhotenství či zvládnout porod a kojení. Základní informace nabízejí tyto materiály:

- [Podrobná doporučení](#) ohledně **postupu pro zdravotníky i pro nakažené těhotné ženy** při povinných prohlídkách a při porodu (vydala Unie porodních asistentek, pouze česky).
- [Infografiky](#) se základními **pravidly pro ohrožené i nakažené těhotné ženy** a dále při porodu a kojení (vydala Světové zdravotnické organizace WHO, pouze anglicky).

Kde sehnat tlumočnicka k porodu?

Tlumočit u porodu může **osoba, kterou si sama vyberete**:

- Váš manžel či partner (tedy otec dítěte),
- jiná osoba blízká (příbuzná, kamarádka),
- porodní asistentka či dula (osoby vzdělané či proškolené k asistencím u porodu),
- interkulturní pracovníce spolupracující s neziskovými organizacemi (osoby proškolené k tlumočení a interkulturní asistenci),
- profesionální tlumočnick, kterého si hradíte na vlastní náklady.

Pokud potřebujete k tlumočení **interkulturní pracovníci**, obraťte se na:

- naši koordinátorku interkulturní práce v SIMI Zuzanu Ostřanskou (ostranska@migrace.com), která Vás naviguje na naše spolupracující interkulturní pracovníce,
- popřípadě zkuste přímo kontaktovat interkulturní pracovníky [ze seznamu](#) Magistrátu hl. m. Prahy.

Nesouhlasíte se zákazem přítomnosti otců u porodu?

Přečtěte si [otevřený dopis](#) České ženské lobby, která sdružuje organizace z oblasti porodnictví
Podepište petici [Pusťte tatínky k porodu!](#)

Potřebujete jinou radu v době pandemie?

Obraťte se na naše **poradce v SIMI**:

- [právní a sociální oddělení](#)
- [psychoterapeutická podpora](#)

Další informace organizace SIMI pro migranty v souvislosti s pandemií COVID-19:

- [Migrace a pobyt](#)
- [Doporučení pro duševní zdraví](#)

Další informace a služby **pro migranty**:

[Služby neziskových organizací v oblasti pobytové a pracovní právní v souvislosti s covid-19](#)

Další informace a služby **pro ženy**:

[Služby sítě ČŽL v souvislosti s nouzovým stavem a Covid-19](#)

