



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Usetrovatejska pece o zenu v těhotenství, v průběhu porodu a v období šestinedělí

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ



Těhotenství

Mgr. Daniela Nedvědová, Ph.D.

Definice těhotenství

- časově omezený, fyziologický proces
- délka 280 dní (40 ukončených týdnů, 10 lunárních měsíců)
- vývoj plodu, nového jedince
- začíná oplodněním
- končí porodem



Těhotenství a trimestry

- rozdělení dle délky na 3 trimestry
- jeden trimestr = 13 kalendářních týdnů
- u matky i plodu dochází ke specifickým změnám
- *I. trimestr* (1. – 12. týden těhotenství)
- *II. trimestr* (13. – 28. týden těhotenství)
- *III. trimestr* (29. – 40. týden těhotenství)

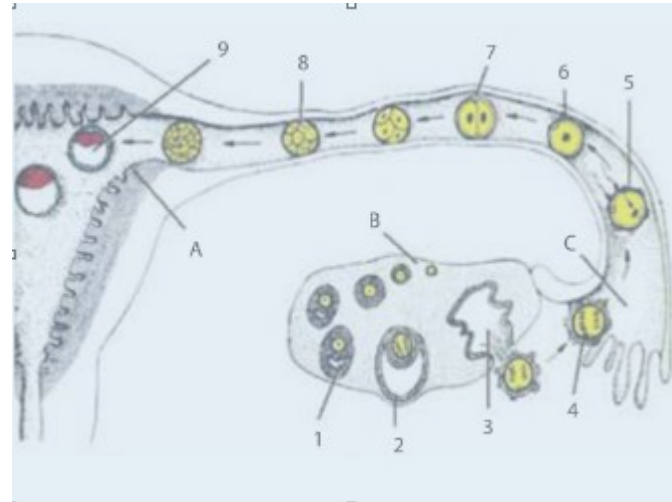
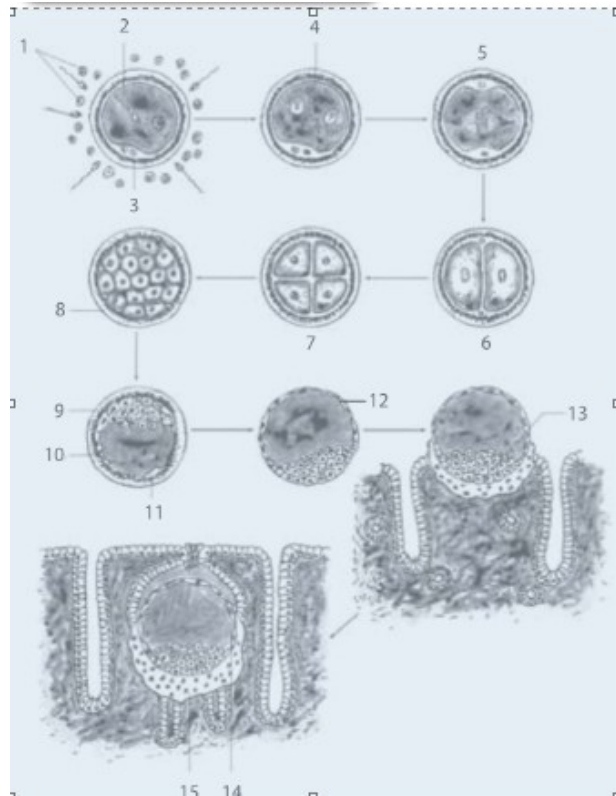
Pojmy

- gravida;
- nulligravida;
- primigravida;
- multigravida;
- para;
- primipara;
- multipara;
- nullipara
- partus
- partus praematurus;
- potermínová gravidita;
- abortus;
- gestační věk;
- fertilizační věk;

Oplodnění (fertilizace)

- spojení mužské a ženské zárodečné buňky
- probíhá ve vejcovodu
- zygota, blastomera, morula
- 6. – 7. den vstup embrya do dělohy
- vznik blastocysty (vnitřní vrstva embryoblast / zevní vrstva trofoblast)
- zralé gamety mají omezenou životnost
- vajíčko přežívá 24 hodin
- spermie přežívají 24 – 72 hodin

Oplodnění (fertilizace)



Vývoj plodu



- dělí se na 3 období (blastogeneze, embryogeneze, fetogeneze)
- *blastogeneze* – vývoj oplodněného vejce, trvá první 3 týdny po oplodnění
- *embryogeneze* – založení orgánových systémů, vyživovacího systému, trvá od 3. do 8. týdne gravidity
- *fetogeneze* – růst, zrání a funkční diferenciaci, trvá od 9. týdne do 40. týdne gravidity

Známky těhotenství

- rozdělujeme je do tří hlavních skupin

1) Nejisté známky – jedná se o celkové, nespecifické příznaky (amenorea, změny prsou, nauzea, zvracení, změny pigmentace kůže, polakisurie, zvýšená únavnost, pajizévky (strie), pocit pohybů v podbříšku)

Známky těhotenství

2) *Pravděpodobné známky – známky vyvolané specificky graviditou (Braunovo znamení, Hegarovo znamení, Goodellovo znamení, Piskáčkovo znamení, Braxton-Hicksovy kontrakce, zvětšení dělohy a břicha, balotování)*

Známky těhotenství

3) *Jisté známky* – potvrzující diagnózu těhotenství (ozvy plodu, pohyby plodu, průkaz laboratorních hodnot)

Výpočet termínu porodu

- pomocí gravidometru, podle prvního dne poslední menstruace, prvních pohybů, fyzikálního vyšetření nebo ultrazvukem
- *Podle prvního dne poslední menstruace - Nägelevo pravidlo* – od prvního dne poslední menstruace se odečtou 3 měsíce a připočítá se 7 dní.
- *Podle prvních pohybů plodu* – u prvoroďčky připočítáme 4,5 kalendářních měsíců; u víceroďčky připočítáme 5 kalendářních měsíců.



Obtíže v těhotenství

Nausea, zvracení

- popisují se jako ranní nevolnosti (mohou se objevit v kteroukoli denní dobu)
- ženy si stěžují na nechut k určitým pokrmům nebo zápachům
- nauzea začíná přibližně v 6. týdnu a přetrvává do konce I. trimestru.
- nauzeu mohou vyvolávat i emocionální problémy nebo poruchy trávicího systému
- porodní asistentka hlídá intenzitu zvracení, v případě patologie doporučí vyšetření lékařem

Nauzea, zvracení (intervence)

- mít u lůžka stále zásobu potravin typu piškoty, suchý rohlík, chléb, suchary (sníst ještě před vstanutím z postele)
- požívat menší porce a častěji, vyvarovat se smaženým, mastným, tučným nebo kořeněným pokrmům se silným zápachem, tekutiny přijímat mezi stravou v menším množství a opakovaně.
- nepopíjet teplé tekutiny (dráždí žaludek), spíše studené (džusy, mátový čaj, zázvorový čaj, ...)
- vyhýbat se vydýchanému a nevětranému prostoru, často pobývat na zdravém vzduchu a relaxovat
- v případě dojíždění do zaměstnání, je vhodná pracovní neschopnost na dobu odeznění příznaků
- lze použít vhodnou homeopatii po domluvě s homeopatem
- aromaterapie: nakapat éterický olej do kapesníku a inhalovat v případě nauzey – citrusové plody mandarinka, grep, citrón, limeta

Pálení žáhy (pyróza)

- vyskytuje se většinou ve III. trimestru a posledních 14 dní před porodem
- kyselé žaludeční šťávy v těhotenství snadno stoupají do jícnu, těhotenské hormony uvolňují svalstvo žaludku, děloha tlačí na žaludek (žaludeční obsah se vrací zpět do jícnu)
- ruší matku při odpočinku, spánku, při pohybu
- příčina: hormonální změny a rostoucí děloha tlačící na žaludek

Pyróza (intervence)

- přijímat stravu častěji, v malých dávkách, dobře rozkousat
- vyvarovat se sladkostí, kynutých těst, ostrých jídel, nadýmavé stravě, kávě, nápojům syceným CO₂
- potraviny zmírňující obtíže: mandle, ořechy – neochucené, mléčné výrobky, fenyklový čaj
- nezvyšovat nitrobřišní tlak – např. zvedáním těžkých břemen (nákupy, děti, ...)
- nejíst před spánkem, upravit polohu při odpočinku a spánku – zvednutí pod hlavou, tzv. polosed
- užívání antacid (Rennie)

Citlivost prsů a intervence

- jsou způsobeny placentárními hormony, které stimulují růst duktálního systému a připravují ženu na kojení
- podobné změny se u některých žen objevují před menstruací, ne však vyznačené v takové míře
- nosit měkkou, pohodlnou podprsenku a vložky do podprsenky

Zácpa, nadýmání a intervence

- Ve střevech dochází k pomalejšímu posunu stolice a tím k zahušťování, na konci těhotenství se přidává tlak velké dělohy = plynatost a obstipace.
 - progesteron – zpomaluje, snižuje motilitu střev
 - ! na preparáty železa - vyšší riziko zácpy
 - hodně pít (2 – 2,5 l tekutin), dostatek listové zeleniny a vlákniny (ovoce, zelenina, švestky, meruňky, fíky, ...), celozrnné pečivo, ovesné kaše, ovocné šťávy, pít minerálky s obsahem hořčíku, cvičení (plavání, chůze, těhotenská cvičení – gravidjóga, cvičení na míčích, břišní tance,...)
 - nácvik vyprazdňovacího reflexu
- Pozn.: posl. řešení – glycerinové čípky

Nespavost a intervence

- spát ve vyvětrané místnosti
- vypít hrnek vlažného mléka s medem, meduňkový čaj
- nejíst před spánkem těžká jídla
- doporučení teplé koupele s přidáním éterického oleje – heřmánek římský, levandule, geránie, mandarinka, růže apod.
- ke čtení před spánkem použít nenáročné texty
- využít partnerské masáže – masáže nohy éterickými oleji meduňka, levandule apod.
- volné oblečení na spaní
- kojící polštář v poloze na boku
- odpočívat během dne

Poševní výtok a intervence

- zvýšená sekrece je v těhotenství normální, je způsoben hormonálními změnami.
- výtok je bělavého vzhledu a nezpůsobuje matce žádné obtíže ve smyslu pálení, bolest, krvácení, zapáchající výtok
- dbát na intimní hygienu (upřednostňovat sprchu) nosit bavlněné, prodyšné spodní prádlo (často měnit), vyhýbat se ochranným vložkám, neprovádět výplachy (pouze na doporučení lékaře, používat výrobky určené na intimní hygienu)

Bolesti zad a intervence

- špatné držení těla vlivem zátěže rostoucí dělohy, mění se těžiště těla
- prohnutí páteře v oblasti beder
- pamatovat na správné držení těla
- nosit obuv s nízkým podpatkem
- při zvedání předmětu ze země se neohýbat, ale jít do dřepu
- sedět na měkkém podkladě – nejlépe používat k sezení míče.
- cvičit turecký sed, kroužení ramen, kroužení pánví
- při sedavém zaměstnání střídat s protažením a chůzí a obráceně

Ortostatické otoky - intervence

- způsobené zátěží, velkým váhovým přírůstkem, teplem a letním období
- nejčastěji se vyskytují na dolních končetinách
- vhodný je pohyb v těhotenství , i vhodné oblečení – nesmí přerušovat tok krve v dolních končetinách – podkolenky, ponožky se zdravotním lemem, nenosit pevné kalhotky škrťící v třísle
- odpočívat s mírně zvýšenými dolními končetinami.
- při sedavém zaměstnání se občas projít a obráceně
- nedávat nohu přes nohu, nesesat v tureckém sedu
- při stání na místě přenášet váhu z nohy na nohu
- k posílení prokrvení končetin využít střídavě chladnou a teplejší sprchu – způsobuje tzv. cévní gymnastiku (vasodilataci, vasokonstrikci)



• DĚKUJI ZA POZORNOST