



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



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

**Ošetrovatelská péče o ženu
v těhotenství, v průběhu porodu
a v období šestinedělí –
Životospráva v těhotenství**
Průvodní list studijního materiálu

Daniela Nedvědová

Opava 2020



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

Obsah

1	ŽIVOTOSPRÁVA V TĚHOTENSTVÍ.....	3
1.1	Výživa	4
1.1.1	Váhový přírůstek v těhotenství	4
1.1.2	zásady pestré a vyvážené stravy	5
1.1.3	podíl jídel na energetický přísun v těhotenství	5
1.1.4	složky výživy	5
1.1.5	Vzorový jídelníček pro těhotnou ženu	6
1.1.6	hygiena v těhotenství	7
2	PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY	10
	POUŽITÁ LITERATURA	12
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	13

1 ŽIVOTOSPRAVA V TĚHOTENSTVÍ

PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



Materiál je určen studentkám oboru porodní asistence Slezské univerzity v prostředí IS SLU.

Video svým zaměřením na téma Životospráva v těhotenství lze využít pro vytvoření adekvátního jídelníčku pro těhotnou ženu a následnou edukaci těhotné ženy o oblasti hygieny.

Základní předpoklady: znalost těhotenství

RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Video – 3. část se zaměřuje na životosprávu v těhotenství, na optimální váhový přírůstek v těhotenství, na zásady pestré a vyvážené stravy v těhotenství a na jednotlivé složky výživy.

CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



- definování výživy;
 - stanovení optimálního váhového přírůstku v těhotenství;
 - vysvětlení pestré a vyvážené stravy;
 - definování složek výživy;
 - stanovení jídelníčku pro těhotnou ženu.
-

KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Výživa, optimální váhový přírůstek, pestrá a vyvážená strava, životospráva a hygiena v těhotenství.



ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU

Stopáž studijního materiálu: 22:08 minut

Doporučený čas ke studiu: 60 minut



DALŠÍ ZDROJE – DOPORUČENÁ LITERATURA

PAŘÍZEK, A. *Kniha o těhotenství a dítěti*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-653-3.



DALŠÍ ZDROJE – ROZŠÍŘUJÍCÍ LITERATURA

LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0668-7.

1.1 Výživa

Výživa těhotné ženy je důležitá jak z hlediska zdraví matky, tak z hlediska fyziologického vývoje plodu. Z hlediska vývoje plodu je velmi vhodné začít s nutriční přípravou již před těhotenstvím. Je potřeba věnovat pozornost dostatečnému příjmu bílkovin, správnému výběru tuků, vitamínů a minerálních látek.

1.1.1 VÁHOVÝ PŘÍRŮSTEK V TĚHOTENSTVÍ

- u žen s normální váhou: 11,5 – 16 kg;
 - u žen podvyživených: 12,5 – 18 kg;
 - u žen s nadváhou: 7 – 11,5 kg;
- doporučuje se přírůstek váhy v I. trimestru 1,6 kg, poté do konce těhotenství po 0,44 kg týdně

1.1.2 ZÁSADY PESTRÉ A VYVÁŽENÉ STRAVY

Správně jíst neznamena jíst za dva, ale dvojnásobně lépe. Energetická potřeba se v těhotenství zvýší asi o 15%, tedy na 2 100 až 2 200 kcal. Jednou ze zásad výživy těhotných žen je přijímat 5-6 menších porcí jídla. Je potřeba přijímat především ty složky výživy, které dodávají potřebné látky vyvíjejícímu se plodu. Proto má v denním množství stravy být 70-80 g bílkovin, 350-400 g cukru a asi 50 g tuků.

1.1.3 PODÍL JÍDEL NA ENERGETICKÝ PŘÍSUN V TĚHOTENSTVÍ

SNÍDANĚ: 20%

PŘESNÍDÁVKA: 10%

OBĚD: 35%

SVAČINA: 10%

VEČEŘE: 25%

1.1.4 SLOŽKY VÝŽIVY

Bílkoviny

Bílkoviny živočišného původu: maso, ryby, mléčné výrobky, drůbeží maso, vejce, vnitřnosti

Bílkoviny rostlinného původu: luštěniny, ořechy, sója, kukuřičná mouka.

Bílkoviny by měly být obsaženy alespoň ve třech denních jídlech. Těhotné ženy potřebují mimo to bílkoviny pro výstavbu zvětšující se dělohy a rostoucí prsa.

Sacharidy

Sacharidy jsou zdrojem energie. Hlavně jsou obsaženy v potravinách rostlinného původu – brambory, obiloviny, zelenina a ovoce, v živočišných produktech je to mléko, které obsahuje glycidy ve formě mléčného cukru. V těle se vytváří zásoba glycidů v játrech ve formě glykogenu. Při nadměrném příjmu glycidů se jich část mění v tuk, který způsobuje tloušťnutí.

Tuky

Tuky jsou zásobními látkami organismu. V tucích jsou rozpustné důležité vitamíny (A, D, E, K). Kvalitní tuky jsou obsaženy v kvalitních rostlinných olejích, čerstvém másle a v margarínech (které je potřeba střídat z důvodu doplnění jednotlivých mastných kyselin). Je nutné dávat pozor na tzv. skryté tuky – salám, sýry, majonézy, čokolády....

Vitamíny a minerály

Těhotná žena potřebuje více než kdy jindy přísun vitamínů a minerálních látek. Toho docílí pestrou skladbou stravy. Celkově se doporučuje minimálně 400 g ovoce a zeleniny denně. Zeleninu je vhodné konzumovat v syrovém stavu, dobře omytou, jinak upřednostňovat vaření v páře. Z vitamínů a minerálních látek, které mohou mít nežádoucí dopad na vývoj plodu, jde zejména o kyselinu listovou (folacin), která je důležitá pro dělení buněk a snižuje výskyt defektů neurální trubice, jako například spina bifida nebo anencefalie. Dále je nezbytná pro správnou tvorbu a zrání červených a bílých krvinek v kostní dřeni. Denní doporučená dávka pro těhotnou ženu je 400 mikrogramů. Nejbohatšími zdroji tohoto vitamínu jsou játra, ledviny, fazole, listová zelenina, libové hovězí maso, brambory, celozrnný pšeničný chléb, sušená zrna a oříšky. Je prokázáno, že příjem odpovídajícího množství kyseliny listové od okamžiku početí má velký vliv na snížení výskytu defektů neurální trubice.

Těhotným ženám se doporučují z preventivních důvodů tzv. prenatální multivitaminové preparáty (např. Materna, Femobion, Gravitál...), které obsahují doporučovanou denní dávku vitamínů a minerálů.

Pitný režim

Denní potřeba tekutin – 1500 – 2000 ml. Tekutiny by měly být hrazeny: půl litru mléka, netučného mléka nebo podmáslí, minerální vody, které obsahují hořčik, bylinné čaje, méně slazené ovocné šťávy

1.1.5 VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO TĚHOTNOU ŽENU

Snídaně: chléb (1 krajíc) s máslem a se sýrem, 2 rajčata, sklenice mléka (250 ml)

: ovesná kaše, káva bez kofeinu, čaj

Přesnídávka: hroznové víno 250 g

: jablko

Oběd: slepičí vývar s nudlemi, špenát, hovězí maso a bramborový knedlík (5 plátků)

: pečená kuřecí prsíčka, brambory, zeleninový salát

Svačina: jablko, mrkev, musli tyčinka

První večeře: celozrnná houska, jogurt, jablečný závin

: krutí sendvič

Druhá večeře: mrkev

: nízkotučný jogurt

Během dne dostatek pitné vody (2 l)

1.1.6 HYGIENA V TĚHOTENSTVÍ

Péče o kůži

V průběhu těhotenství dochází u žen k hormonálním změnám, které mají vliv na celý organismus, a tedy i na kůži, vlasy a nehty. Tyto změny se vyskytují u většiny těhotných, a proto jsou považovány za fyziologické. Mezi fyziologické změny patří zejména *hyperpigmentace* (chloasma uterinum, melasma – těhotenská maska (symetrické hnědě pigmentované skvrny na tváři), *linea fusca* – tmavá, pigmentovaná linie mezi pupkem a spouhou stydkou), *pavoučkové névy*, *varixy*, *hemoroidy*, *změny růstu vlasů a nehtů*, *striae distensae* (*pajizévky*). Většina kožních změn po porodu zmizí. V těhotenství mohou vznikat křečové žíly díky hormonům nebo tím, že děloha tlačí dolů a brání průtoku krve z nohou do srdce, proto by těhotná žena neměla příliš dlouho dobu stát, ale dávat si nohy do zvýšené polohy, kdykoliv je to možné.

Péče o vlasy

Od 2. – 3. měsíce dochází vlivem hormonů ke stimulaci růstu vlasů. Vlasy mění v těhotenství svou kvalitu. Vlivem hormonů – estrogeneru, který je v těhotenství dostatečně vylučován, se zlepšuje kvalita suchých a roztřepených vlasů a zpomaluje se jejich přirozené vypadávání. Mastné vlasy se někdy zhoršují. Naopak po porodu dochází ke zvýšenému vypadávání vlasů. Stav se upravuje a vlasy dorůstají do jednoho roku po porodu. Na tento stav neexistuje léčba.

Péče o nehty

V těhotenství se mohou na nehtech vyskytovat různé příčné rýhy, bílé skvrnky, může docházet k zeslabení, třepení a zvýšené lámavosti. Tyto změny jsou většinou přechodné a nevyžadují léčbu.

Péče o dutinu ústní a chrup

Správná péče o chrup těhotné ženy by měla patřit mezi běžné součásti předporodní přípravy. Hlavní důraz se klade na profylaxi a prevenci. Součástí zubní péče v průběhu gravidity jsou preventivní prohlídky, kdy se provádějí nejen cílená vyšetření a některé profylaktické úkony, ale také i léčba nově vzniklých kazů. Je všeobecně známo, že kolísání hladin hormonů se během těhotenství projevuje na změnách parodontu. Dále všeobecně platí, že v těhotenství je větší kazivost zubů.

Oblečení a obuv v těhotenství

V těhotenství by těhotná žena měla užívat pohodlnou obuv, ve které noha pevně drží, která má široký podpatek, nebo malý podpatek vysoký maximálně 2-3 cm, aby byla zajištěna stabilita těla. Těhotná žena by neměla nosit pantofle, otevřené sandály, protože v nich noha pevně nedrží a je zde riziko větších pádů nebo vymknutí končetiny. Protože v těhotenství dolní končetiny otékají, je vhodné si koupit boty o číslo větší, než těhotná žena běžně nosí. Šaty by měly být volné, vzdušné a přiměřené počasí, nemají dovolit prochlazení, ani způsobovat přehřátí. Důležitým prvkem v těhotenství je podprsenka, která dá prsům řádnou podporu. V současné době existuje řada specializovaných prodejen, které nabízejí široký sortiment oděvů i obuvi navržených a vyvinutých speciálně pro těhotné ženy. Důležité je, aby budoucí maminka toto období prožila co nejlépe, přispět k tomu může i oblečení, které se jí líbí a které jí sluší.

Odpočinek a spánek

Je důležité, aby těhotná žena odpočívala dostatečně v klidném prostředí. Doporučuje se spát alespoň 8 hodin v noci a další dvě hodiny během dne. Spánek je důležitý pro obnovování tělesných a duševních sil. V prvních měsících těhotenství těhotná spí hodně v posledních měsících má problémy s nespavostí, což je dáno také i tím, že se ženě už i obtížně leží. Nedoporučují se žádné léky na spaní, mohou poškodit plod.

Tělesná aktivita

V těhotenství se doporučuje, pokud těhotenství probíhá bez jakýchkoliv potíží. Tělesná aktivita zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, k duševní pohodě, odolnosti proti stresu, pozitivně působí proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti a zlepšuje prokrvení kůže. Nedoporučuje se účastnit se sportovních závodů, ani vykonávat sporty, kde hrozí riziko pádů, otřesů (míčové hry, silové sporty, jízda na koni, squash, lyžování, tenis, terénní běh, bruslení, ...). Naopak se doporučuje: chůze, plavání, těhotenská gymnastika, jóga-gravidjóga, tanec (orientální).

Pro tělesnou aktivitu a sport v těhotenství platí některá omezení a doporučení:

- netrénovat do úplného vyčerpání;
- TT nesmí být při tělesné aktivitě vyšší než 38°C;
- předejít dehydrataci, dodržovat pitný režim;
- sportovní výkon nesmí vyvolat oběhové selhání (tzv. „černo před očima“);
- vyvarovat se cviků se zadržáním dechu;
- nezapojovat příliš břišní lis při cvičení;

- neprochladnout;
- neprovozovat sporty, při kterých hrozí zranění, pády, srážky, nárazy, ...

Cestování

Při cestování je důležité posouzení aktuálního zdravotního stavu těhotné ženy, pokročilosti gravidity, klimatických podmínek dané oblasti a délky pobytu (letu). Nebylo prokázáno, že by cestování autem, vlakem, autobusem nebo letadlem negativně ovlivňovalo těhotenství. Ale dlouhodobé cestování je pro těhotnou ženu namáhavé, protože jízda jakýmkoliv dopravním prostředkem je spojena s otřesy, pády... Nejlepším obdobím pro dovolenou je období mezi 5. – 7. měsícem. Cestování se nedoporučuje v prvních čtyřech měsících těhotenství, protože se zvyšuje riziko potratu a těhotné ženy trpí nauzeou a zvracením. Nedoporučuje se ani v posledních dvou měsících, protože se zvyšuje riziko předčasného porodu (hlavně dlouhé lety letadlem).

Pohlavní život v těhotenství

Pohlavní styk je v těhotenství přístupný a bezpečný, pokud nejsou medicínské důvody zdržovat se sexu. Těhotná žena prožívá sexuální styk intenzivněji. Typický pokles sexu je v prvních třech měsících těhotenství (nevolnost, únava) a zvýšení zájmu o sex je od 4. – 7. měsíce těhotenství, a pak pokles v posledních třech měsících. Sexuální styk napomáhá přípravě svalů pánevního dna na porod a působí relaxačně pro oba partnery, ale i pro budoucí dítě. Vždy je nutné volit vhodné polohy (v kleče, poloha na boku, zezadu, žena nahoře, hlavně netlačit na břicho). Pokud nejsou potíže v těhotenství, není nutné omezovat pohlavní styk v těhotenství. Dítě leží chráněné v plodové vodě, obklopeno silným svalstvem dělohy.

2 PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY



PRŮVODCE STUDIEM

Obory, 091-Zdravotní péče, 0913 Ošetrovatelství a porodní asistenství

Po prostudování této kapitoly a zhlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s tematikou životosprávy v těhotenství, jsou zde uvedeny definice jednotlivých pojmů a zapojení studentů do úkolů, či zodpovězení otázek, které se týkají daného tématu. Průvodní listy jsou logicky seřazeny pro dobrý přehled jednotlivých kapitol pro studenty a odpovídají tématům v prezentaci a ve videích.



ÚKOL K ZAMYŠLENÍ

Zamyslete se nad jídelníčkem pro těhotnou ženu s vícečetnou graviditou.



KONTROLNÍ OTÁZKA

1. Vyjmenujte potraviny, které obsahují bílkoviny živočišného a rostlinného původu.
 2. Jaký by měl být váhový přírůstek u těhotných podvyživených žen?
 3. Proč je nezbytně nutné přijímat v těhotenství folacin?
 4. Co je tzv. melasma?
-



KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Pokuste se pomocí otázek, u konkrétní těhotné ženy, zjistit jaké jsou její stravovací návyky, skladba živin, apod..... Zjištěné informace si запиšte a zkonzultujte poté ve skupině s ostatními studenty. Pokuste se nalézt chyby ve stravování těhotné ženy a následně tyto chyby napravit.

SAMOSTATNÝ ÚKOL

























Vytvořte vzorový jídelníček pro těhotnou ženu.

POUŽITÁ LITERATURA

LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0668-7.

PAŘÍZEK, A. *Kniha o těhotenství a dítěti*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-653-3.

PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON

	Čas potřebný ke studiu		Cíle kapitoly
	Klíčová slova		Nezapomeňte na odpočinek
	Průvodce studiem		Průvodce textem
	Rychlý náhled		Shrnutí
	Tutoriály		Definice
	K zapamatování		Případová studie
	Řešená úloha		Věta
	Kontrolní otázka		Korespondenční úkol
	Odpovědi		Otázky
	Samostatný úkol		Další zdroje
	Pro zájemce		Úkol k zamyšlení

Název: **Ošetrovatelská péče o ženu v těhotenství, v průběhu porodu a v období šestinedělí – Životospráva v těhotenství**

Autor: **Mgr. Daniela Nedvědová, Ph.D.**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým pracovníkům SU

Počet stran: 14

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.