



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



# Předporodní příprava těhotných žen

Mgr. Daniela Nedvědová, Ph.D.

---

# Hlavní cíle

- ❖ příprava na fyziologický porod
- ❖ odstranění negativních emocí, jako je úzkost a strach z porodu
- ❖ důležitým úkolem je, aby si žena vytvořila reálný postoj k těhotenství a porodu na základě kvalitních a pravdivých informací
- ❖ pozitivní naladění ženiny mysli na blížící se porod
- ❖ získávání informací i praktických návyků a dovedností

## Hlavní cíle

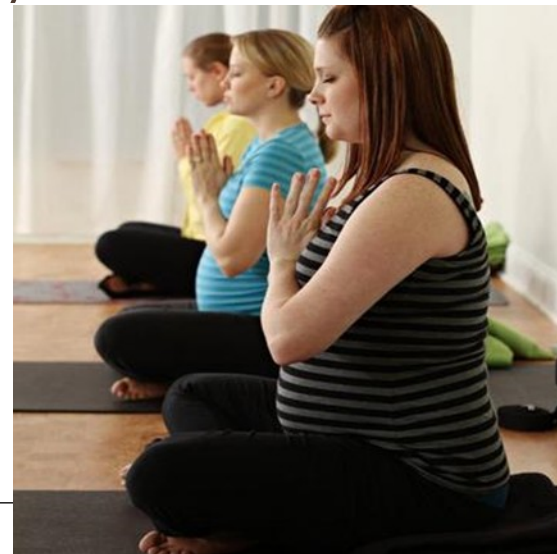
- ❖ nabídnout ženě všechny možnosti, jak s bolestí pracovat a zvládat
- ❖ ženy mají také možnost seznámit se prostředím porodního sálu
- ❖ frekventantky kurzů získávají teoretické a praktické vědomosti o svalové relaxaci, způsobech dýchání a nácviku chování za porodu
- ❖ je podporována přítomnost partnera v kurzech předporodní přípravy i za porodu

# Základní klady přípravy na porod

- ❖ snížení porodní bolesti a úzkost
- ❖ snížení nutnosti aplikace léků během porodu
- ❖ zkrácení doby porodu
- ❖ zvýší se sebekontrola rodičky
- ❖ žena má větší radost ze spolupráce s partnerem
- ❖ dochází k navození pozitivního vztahu k dítěti

# Formy a způsoby vedení předporodní přípravy

- ❖ příprava těhotných obsahuje minimálně 6 devadesátiminutových lekcí
- ❖ první dvě lekce probíhají v první polovině těhotenství a další 4 lekce po 32. týdnu těhotenství



# Skupinová předporodní příprava

- ❖ těhotné ženy jsou rozděleny do skupinek, nebo může příprava probíhat individuálně
- ❖ skupinová příprava, ideálním počtem ve skupině je 8 žen
- ❖ maximální přijatelný počet je 12 žen v jedné skupině
- ❖ forma diskuse a besedy (prostřednictvím kterých jsou probrána všechna témata dané hodiny)
- ❖ využití názorných pomůcek (videoprojekce)
- ❖ poslední čtyři lekce praktický nácvik
- ❖ možnost přizvání odborníků příslušného oboru (pediatr, anesteziolog, ....)
- ❖ prohlídka porodního sálu

# Individuální předporodní příprava

- ❖ individuální příprava je forma přípravy jež využívají ženy, které se rozhodly родit doma
- ❖ provádí ji porodní asistentka formou rozhovoru, konzultace, popřípadě praktického cvičení
- ❖ žena by měla být poučena o tom, co ji v průběhu porodu čeká a jak by se měla na porod připravit



# Užívané metody přípravy na porod

- ❖ přednáška
- ❖ audiovizuální metoda
- ❖ diskuse
- ❖ praktický nácvik



*OBSAH JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ*

# I. lekce

- ❖ cíl psychologické přípravy těhotných
- ❖ termín porodu
- ❖ doplňující rady pro období těhotenství
- ❖ tělesné a psychické změny v těhotenství
- ❖ výživa, oblékání, životospráva v těhotenství
- ❖ zvládání zdravotních komplikací
- ❖ lékařská péče o těhotnou ženu
- ❖ prenatální diagnostika, vyšetření
- ❖ prenatální vývoj dítěte
- ❖ poznatky prenatální psychologie
- ❖ právní ochrana a hmotné zabezpečení v těhotenství a mateřství

## II. lekce

- ❖ redukce strachu z porodu
- ❖ vnímání bolesti, možnosti jejího ovlivnění - nácvik, posílení sebedůvěry
- ❖ přístup k porodu jako k pozitivnímu životnímu zážitku
- ❖ vnímání vlastního těla a posílení sebedůvěry ve vlastní síly
- ❖ schopnost orientace v nové životní situaci
- ❖ možnost navázání sociálních kontaktů s jinými nastávajícími rodiči
- ❖ informace o možnostech spolupráce rodičky a jejího partnera s porodní asistentkou
- ❖ nefarmakologické a farmakologické tlumení bolesti

## III. lekce

- ❖ příprava na vlastní porod, doprovod u porodu
- ❖ předporodní období, kdy do porodnice, příjem v porodnici
- ❖ úloha otce u porodu nebo jiné doprovázející osoby u porodu
- ❖ poučení, kdy do porodnice, příprava na příjem
- ❖ první doba porodní, přirozené techniky zvládnání bolesti
- ❖ nácvik dýchání, tlačení k porodu, volba porodní polohy
- ❖ první přiložení novorozence k prsu
- ❖ informovaná volba, možnost porodu přirozenou metodou

## IV. lekce

- ❖ druhá doba porodní
- ❖ přirozené metody porodnictví
- ❖ nácvik polohy a zadržetí dechu
- ❖ třetí doba porodní, doba poporodní
- ❖ informace o patologickém průběhu porodu
- ❖ seznámení s riziky, operativní porod
- ❖ císařský řez, klešťový porod, vakuometrakce

## V. lekce

- ❖ rady pro období po porodu, kojení o šestinedělí z hlediska matky, péče o novorozence
- ❖ tělesné a psychické změny v šestinedělí
- ❖ šestinedělí po císařském řezu
- ❖ péče o epiziotomii, péče o prsa
- ❖ hygiena a životospráva v šestinedělí
- ❖ sexuální život po porodu

## VI. lekce

- ❖ šestinedělí z hlediska novorozence
- ❖ péče o matku a dítě, systém rooming-in
- ❖ vývoj citové vazby matka – dítě
- ❖ zdravé polohy pro novorozence
- ❖ hygiena dítěte a jeho raný vývoj
- ❖ způsob manipulace s novorozencem
- ❖ očkovací kalendář
- ❖ pediatrické preventivní prohlídky
- ❖ trendy v péči o matku a dítě



# Předporodní období

- ❖ období od 37. týdne do porodu
- ❖ období, kdy zátěž pro organismus ženy dosahuje vrcholu
- ❖ organismus dítěte i matky se intenzivně připravuje na porodní proces a laktaci.....

# Projevy předporodního období

- ❖ klesá fundus děložní
- ❖ výskyt poslíčků
- ❖ plod se aktivně připravuje k porodu

## Známky blížícího se porodu

- ❖ odchod hlenové zátky
- ❖ pokles děložního fundu
- ❖ výskyt poslíčků
- ❖ zvýšení vaginální sekrece
- ❖ příval energie
- ❖ zastavení váhového přírůstku, úbytek na váze
- ❖ zmenšení obvodu břicha, vzdálenost spona fundus přestane růst
- ❖ cervix skóre 10 bodů
- ❖ odtok plodové vody



◦ DĚKUJI ZA POZORNOST