

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

Ošetřovatelská péče o ženu v těhotenství, v průběhu porodu a v období šestinedělí –

Předporodní příprava těhotných žen

Průvodní list studijního materiálu

Daniela Nedvědová

**Opava 2020**



Obsah

[1 předporodní příprava těhotných žen 3](#_Toc64381666)

[1.1 Cíle předporodní přípravy 4](#_Toc64381667)

[1.1.1 základní klady přípravy na porod patří 4](#_Toc64381668)

[1.1.2 Formy a způsoby vedení předporodní přípravy 5](#_Toc64381669)

[1.1.3 Užívané metody přípravy na porod 5](#_Toc64381670)

[1.1.4 Obsah jednotlivých lekcí 6](#_Toc64381671)

[1.2 Předporodní období 8](#_Toc64381672)

[1.2.1 Projevy předporodního období 9](#_Toc64381673)

[1.2.2 Známky blížícího se porodu 9](#_Toc64381674)

[2 Pedagogicko didaktické poznámky 10](#_Toc64381675)

[Použitá Literatura 12](#_Toc64381676)

[Přehled dostupných ikon 13](#_Toc64381677)

# předporodní příprava těhotných žen

Průvodce studiem – studijní předpoklady



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

Video svým zaměřením na téma Předporodní příprava slouží jako návod k vytvoření kurzů předporodní přípravy.

Základní předpoklady: znalost těhotenství, vývoje plodu, předporodního období, porodních dob, období šestinedělí, znalost manipulace s novorozencem.

Rychlý náhled studijního materiálu



Video – 4. část se zaměřuje na předporodní přípravu těhotných žen a předporodní období.

Cíle STUDIJNÍHO MATERIÁLU



* definování pojmu předporodní příprava;
* vysvětlení forem a způsobů předporodní přípravy;
* popsání jednotlivých metod přípravy na porod;
* definování obsahu jednotlivých lekcí předporodní přípravy;
* definování předporodního období;
* popsání známek blížícího se porodu.

Klíčová STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Předporodní příprava, formy a způsoby předporodní přípravy, metody přípravy na porod, obsah lekcí předporodní přípravy; předporodní období.

Čas potřebný ke studiu



Stopáž studijního materiálu: 22:16 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 – rozšiřující literatura

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

## Cíle předporodní přípravy

Hlavním cílem moderní přípravy k porodu je 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. Cílem kurzů by měla být příprava na fyziologický porod.

### základní klady přípravy na porod patří

* 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, z nichž první dvě lekce probíhají v první polovině těhotenství a další 4 lekce po 32. týdnu těhotenství. Optimální model předporodní přípravy vychází ze snahy o celostně pojatou těhotenskou, porodní a částečně i rodičovskou psychoprofylaxi. 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. Nejvhodnější je vést lekci formou diskuse a besedy, prostřednictvím kterých jsou probrána všechna témata dané hodiny. Neplnohodnotné řešení je náhrada diskuse přednáškou. Poslední čtyři lekce obsahují praktický nácvik chování při porodu. Proto je vhodné, aby měla každá těhotná žena k dispozici žíněnku a pohodlný oděv. Podle dané tématiky je ideální pozvat na lekci odborníky příslušného oboru, například pediatra, dětské sestry nebo gynekologa. Za průběh těchto lekcí však stále odpovídá porodní asistentka a při lekci musí být přítomna. Doporučuje se použití názorných pomůcek, vhodné je také promítání videofilmů, které ukazují průběh první a druhé doby porodní, nebo například techniku kojení. Videofilmy by však měly být pouze praktickým doplňkem přípravy. V rámci kurzu je vhodná prohlídka porodního sálu. Dalšími doporučovanými doplňky jsou těhotenská jóga, plavání, relaxace, těhotenský tělocvik, či aromaterapie. O způsobu vedení nadstavbové úrovně předporodní přípravy rozhoduje gynekolog popřípadě psycholog, kteří přípravu vedou.

Individuální příprava - je forma přípravy, kterou využívají ženy, které se rozhodly rodit 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

Porodní asistentka má možnost vést kurz předporodní přípravy několika styly.

**Přednáška** patří mezi metody, které můžeme použít v případě, že není možné organizovat diskusi, je vhodná pro vícerodičky, které si chtějí porodní průběh pouze připomenout. Prostřednictvím přednášky je možno rychle poskytnout rodičům informace a je dostačující v případě, že ženy již mají všeobecné informace o průběhu porodu, které čerpají z literatury. Pokud se přednášky zbytečně protahují, můžou být nudné a nezáživné. Přednášet může porodní asistentka, nebo odborník daného tématu.

**Audiovizuální metoda** je metoda, kterou se podávají informace promítáním videofilmů, kdy po zhlédnutí může přínos informací podstatně zlepšit diskusi na předmětné téma. Porodní asistentka se na promítání videofilmů připraví tím způsobem, že film nejdříve zhlédne, doplní svým komentářem jí vybrané zajímavé pasáže a připraví se na možné dotazy ze strany účastnic kurzu. Takhle připravena pak promítne těhotným ženám daný videofilm, který vhodně doplní svými poznámkami a komentářem.

**Diskuse** je zaměřená na řešení problémů. Jedná se o skupinovou komunikaci, vedenou porodní asistentkou s těhotnými ženami. Zde porodní asistentka navodí určitý problém a umožní těhotným ženám podělit se o názory, pocity a myšlenky týkající se určitého tématu. Ženy využívají vlastního myšlení a seznamují se i s odlišnými názory na danou věc. V této metodě se rozvíjí vědomosti a praktické zkušenosti získané v jednotlivých lekcích. Metoda je využívána v průběhu celého programu v rozmanitých skupinách.

**Praktický nácvik** je vhodné využít po nabytí teoretických vědomostí účastnic kurzů. Umožní konkrétně se seznámit s určitou problematikou. Jde o praktický nácvik úkonů, kterými se určité lekce zabývají, například nácvik dýchání, relaxace, péče o novorozence.

### 1.1.4 Obsah jednotlivých lekcí

**I. lekce**

• cíl psychologické přípravy těhotných žen

• 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, prenatální 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

• 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 zvládání 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 zadržení dechu

• třetí doba porodní, doba poporodní

• informace o patologickém průběhu porodu

• seznámení s riziky, operativní porod (císařský řez, klešťový porod, vakuumextrakce)

**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

Je charakterizováno jako období od 37. týdne těhotenství do porodu. Celkově se jedná o čas, kdy zátěž pro organismus ženy dosahuje vrcholu a současně s tím se organismus jak matky, tak i dítěte intenzivně připravuje na porodní proces a laktaci.

### Projevy předporodního období

* klesá fundus děložní – těhotné ženě se začne lépe dýchat;
* výskyt poslíčků („neporodní“ děložní kontrakce, předzvěstné stahy; jsou nepříjemné, bolestivé, ale nemají pravidelný interval, pouze připravují porodní cesty na porod; nezesilují a koupelí v teplé vodě buď zesílí nebo ustoupí, poté se buď jedná o poslíčky nebo již o nástup děložních kontrakcí);
* plod se aktivně připravuje k porodu – zaujímá stabilní porodní polohu a jeho naléhající část začíná vstupovat hlouběji do pánve.

### Známky blížícího se porodu

* *odchod hlenové zátky* – s blížícím se porodem prodělává hrdlo děložní některé změny (spotřebovává se a mírně se dilatuje). Hlenová zátka, která do této chvíle chránila dělohu, se uvolňuje a s trochou krve z natržených kapilár hrdla odchází (hlenová zátka tvořená krví smíchanou s hustým hlenem může být růžová nebo tmavě hnědá). Může se uvolnit několik dní před porodem, v průběhu porodu nebo vaginálním vyšetření či pohlavním styku;
* *klesá fundus děložní*, *pokles břicha („poklesne pupík“);*
* *výskyt poslíčků*;
* *zvýšení vaginální sekrece* – tlak plodu způsobuje zvýšenou tvorbu čirého nedráždivého sekret. Podráždění a svědění bývá známkou infekce, proto by měl být o těchto příznacích informován lékař nebo registrovaná porodní asistentka;
* *příval energie* – mnoho žen pocítí před porodem náhlý příval energie
* *zastavení váhy nebo úbytek na váze* – většina matek před porodem zjistí, že ubyla na váze asi 0,5 až 1,5 kg. Je to dáno větším vylučováním tělesných tekutin, způsobeným hormonálními změnami.
* *zmenšení obvodu břicha, vzdálenost spona fundus přestane růst*
* *cervix skóre 10 bodů*
* *odtok plodové vody*

# Pedagogicko didaktické poznámky

Průvodce studiem



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

Po prostudování této kapitoly a zhlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s tématikou předporodní přípravy těhotných žen, 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 užívanými metodami předporodní přípravy a pokuste se navrhnout další metody.

Kontrolní otázka



1. Charakterizujte předporodní období.

2. Vyjmenujte užívané metody přípravy na porod.

3. Charakterizujte obsah jednotlivých lekcí předporodní přípravy.

4. Jmenujte známky blížícího se porodu.

Korespondenční úkol



Zamyslete se nad probranou tématikou a pokuste se vytvořit koncepci kurzu předporodní přípravy včetně obsahu jednotlivých lekcí.

Samostatný úkol



Vytvořte reklamní leták předporodního kurzu.

Použitá Literatura

LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství.* 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: **Ošetřovatelská péče o ženu v těhotenství, v průběhu porodu a v období šestinedělí – Předporodní příprava těhotných žen**

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.