



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 – Předporodní příprava těhotných žen

Průvodní list studijního materiálu

Daniela Nedvědová

Opava 2020



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

Obsah

1	PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA TĚHOTNÝCH ŽEN.....	3
1.1	Cíle předporodní přípravy	4
1.1.1	základní klady přípravy na porod patří	4
1.1.2	Formy a způsoby vedení předporodní přípravy	5
1.1.3	Užívané metody přípravy na porod.....	5
1.1.4	Obsah jednotlivých lekcí.....	6
1.2	Předporodní období	8
1.2.1	Projevy předporodního období	9
1.2.2	Známky blížícího se porodu.....	9
2	PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY	10
	POUŽITÁ LITERATURA	12
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	13

1 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 – ROZŠÍŘUJÍCÍ LITERATURA

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

1.1 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.

1.1.1 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

1.1.2 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 psychoprophylaxi. 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 probírána 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 tematiky 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 doporučenými 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 родit doma. Provádí ji porodní asistentka formou rozhovoru, konzultace, popřípadě praktického cvičení. Žena by měla být poučena o tom, co jí v průběhu porodu čeká a jak by se měla na porod připravit.

1.1.3 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 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 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

1.2 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.

1.2.1 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.

1.2.2 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 ne-dráždivého sekret. Podráždění a svědění bývá známkou infekce, proto by měl být o těchto příznacích informován lékař nebo registrovaná porodní asistentka;
- *přívál energie* – mnoho žen pocítí před porodem náhlý přívál 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*

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 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 tematikou 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 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 – 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.