



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



## **ŽIVOTOSPRÁVA ŽENY V ŠESTINEDĚLÍ**

**Mgr. Daniela Nedvědová, Ph.D.**

## ŠESTINEDĚLÍ

- období po porodu, trvající přibližně 6 týdnů, kdy se anatomické a fyziologické těhotenské změny ženského organismu vrací do stavu před těhotenstvím
- probíhající změny lze zařadit do tří skupin:
  - 1) hojí se poranění vzniklá během porodu;
  - 2) pohlavní orgány a celý organismus se vrací do stavu před otěhotněním
  - 3) zahajuje činnost mléčná žláza (nastává kojení)

*Dělení šestinedělí:*

- **časné (rané):** 7 dní po porodu
- **pozdní:** od 8. dne do 42. dne po porodu



## ZMĚNY ORGANISMU - DĚLOHA

- *involute dělohy* – zavinování dělohy
- *involute je ovlivněna*: retrakcí, kontrakcemi myometria, stlačením cév a hormonálními změnami
- endometrium v místě lokalizace placenty prodělává nejintenzivnější změny
- endometrium se po porodu placenty diferencuje v průběhu 3 dnů na dvě vrstvy:
  - 1) *Povrchová vrstva* – nekrotizuje a je odloučena ve formě očítků (lochií) z dělohy
  - 2) *Vnitřní vrstva* – základ pro růst nového endometria (začíná růst 3. poporodní den)
- endometrium v místě inzerce placenty je úplně vystavěno za 6 týdnů



## ZMĚNY ORGANISMU - DĚLOHA

- děloha po porodu váží 1000 g, na konci šestinedělí – 80 g
- děložní fundus po porodu dosahuje k pupku, poté se snižuje o 1 prst/24 hodin (1 prst = 1 cm), po týdnu dosahuje 3 prsty nad horní okraj spony stydké, po 10 dnech již není zevně hmatný
- děloha má po porodu oválný tvar, dutina děložní štěrbinovitý tvar, stěna dělohy zesiluje z 1 cm na 3 - 5 cm



## ZMĚNY ORGANISMU – DĚLOHA (OČISTKY)

- typ se mění v průběhu šestinedělí
- hojně se vyskytují první týden po porodu
- sekret z děložní dutiny (krev, nekrotická decidua, tkáň. mok, sekrety z hrdla, pochvy)
- mají charakteristický nasládlý až mdlý zápach
- **očistky jsou vysoce infekční**
- *lochia rubra* (červené)
- *lochia fusca* (zahnědlé)
- *lochia flava* (nažloutlé)
- *lochia alba* (bělavé)
- *lochia mucosa* (hlenovité)



## ZMĚNY ORGANISMU – DĚLOHA (OČISTKY)

- mohou vytékat intenzivněji při chůzi šestinedělky, při kojení, při fyzické námaze
- porodní asistentka kontroluje množství, typ a vlastnosti očístků
- na očístky nikdy nesahat rukama (pinzeta, rukavice)



# ZMĚNY ORGANISMU – HRDLO DĚLOŽNÍ A DOLNÍ DĚLOŽNÍ SEGMENT

- po porodu je hrdlo děložní prostupné pro 2 prsty
- týden po porodu je prostupné pro prst (dilatováno do 1 cm)
- 2 týdny po porodu je prostupná již jen zevní branka
- 3 týdny po porodu je hrdlo uzavřené, zevní branka má tvar příčné štěrby
- dolní děložní segment se stahuje – na konci šestinedělí - isthmus





## ZMĚNY ORGANISMU - VAJEČNÍKY

- laktace = determinující faktor, určující nástup první poporodní ovulace a menstruace
- hladiny prolaktinu jsou stimulovány drážděním prsní bradavky ústy novorozence a pozastavují sekreci folikulostimulujícího hormonu a luteinizačního hormonu, a tím potažmo i folikulogenezi
- hladiny prolaktinu v období laktace mají tudíž antikoncepční účinek (ne 100%)
- u nekojících žen se objeví první ovulace mezi 70. – 75. dnem po porodu
- u kojících žen dojde k první ovulaci v průměru v 6 měsících po porodu
- u nekojících žen dojde k první menstruaci asi ve 12. poporodním týdnu
- délka anovulace závisí na frekvenci kojení, době trvání každého kojení a na množství doplňkové potravy pro novorozence



## ZMĚNY ORGANISMU – POCHVA

- za 3 týdny – normální stav (původní), je méně pružná, má vyhlazené slizniční řasy, stěny pochvy se snižují, vulva zeje



## ZMĚNY ORGANISMU - PERINEUM

- po porodu bývá nateklé, citlivé, pohmožděné
- bývá postiženo v důsledku epiziotomie nebo lacerací



## ZMĚNY ORGANISMU – ZMĚNY BŘIŠNÍ STĚNY

- břišní stěna ochablá a slabá
- elasticita břišní stěny a tonus břišních svalů jsou snižené
- tonus svalů se normalizuje během 6 – 8 týdnů
- diastáza přímých břišních svalů (po porodu velkého plodu, při polyhydramniu, po vícečetném těhotenství, ...)
- důraz na tělesnou aktivitu ženy po porodu



## ZMĚNY ORGANISMU – VULVA A PÁNEVNÍ DNO

- po porodu se zmenšuje prokrvení zevních rodidel, mizí prokrvení zevních rodidel, mizí prosáknutí a pigmentace, případné varixy se zmenší nebo zcela vymizí
- svaly pánevního dna postupně získávají tonus a vracejí se do původní polohy



## ZMĚNY ORGANISMU – MOČOVÝ SYSTÉM

- sliznice močového měchýře je překrvená, edematózní
- močový měchýř je rozepjatý, nedokonale se vyprazdňuje, objevuje se reziduální moč
- snížená citlivost močového měchýře, časté infekce močových cest
- v prvních poporodních hodinách ↑ diuréza



## ZMĚNY V ORGANISMU – TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

- během prvních 2 týdnů – normalizace střevní motility
- zácpa, nadýmání



## ZMĚNY V ORGANISMU – METABOLICKÉ ZMĚNY

- po porodu a v šestinedělí je hmotnostní úbytek cca 9 kg
- po porodu je úbytek na váze kolem 5 kg
- v šestinedělí kolem 4 kg (v důsledky ztráty vody a elektrolytů nahromaděných v graviditě)





## ZMĚNY V ORGANISMU – KARDIOVASKULÁRNÍ A KREVNÍ ZMĚNY

- pokles bránice
- srdce zaujímá svou fyziologickou polohu
- plíce se rozepínají, dýchání se prohlubuje
- celkový objem krve klesá z 5 – 6 litrů na 4 l
- krevní obraz je závislý na krevní ztrátě při porodu



# PŘÍJEM ŠESTINEDĚLKY Z POR. SÁLU NA ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

- 2 hod. po porodu
- kontrola FF (TK, P, TT) 2x denně, dále se kontroluje výška děložního fundu, krvácení z rodidel, očistky (charakter), močení, vyprazdňování stolice, ...
- první vstávání na porodním sále, preferuje se časné vstávání
- první močení do 6 hodin po porodu (cévkování)



# ŽIVOTNÍ STYL V ŠESTINEDĚLÍ



- pestrá a rozmanitá strava
- střídmy příjem tuků (zdravé tuky)
- dostatečný příjem vitamínů, vlákniny a minerálních látek (čerstvé ovoce, zelenina, celozrnné pečivo, ovesná jídla, těstoviny, rýže, ....)
- vápník (mléko, tvrdé sýry, tvaroh, zakysané mléčné výrobky)
- potraviny bohaté na železo (červené maso, vaječný žloutek, ořechy, celozrnné obiloviny, červená řepa, špenát)
- kompoty (švestkový), sušené ovoce
- pitný režim (2,5 – 3 l tekutin), neperlivé vody, čaje (na podporu kojení, meduňka, fenykl, kmín, anýz, ...), Čaro  
.....
- vyvarování se alkoholu a kofeinu



## HYGIENA V ŠESTINEDĚLÍ

- čistota oděvů, vhodné osobní prádlo (bavlněná podprsenka pro kojící matky – odepínatelná ramínka, porodnické síťované kalhotky, poté bavlněné)
- preference sprchy (po kojení, stolici, močení)
- 2 ručníky, neparfémovaná mýdla, sprchování od hlavy dolů (horní polovina těla, dolní polovina těla, rodidla, konečník)
- častá výměna vložek (2 – 3 vložky), hlavně po kojení
- hygiena rukou – po stolici, močení, po manipulaci s vložkou, před i po kojení



## OŠETŘOVÁNÍ PORODNÍHO PORANĚNÍ

- aplikace ledových obkladů
- časté sprchování vlažnou vodou (po kojení, močení, stolici), lze použít i intimní gely
- častá výměna vložek
- sedat přes bok (nafukovací kruh)
- nošení prodyšného prádla
- aplikace gelů (z dubové kůry)
- homeopatie (Arnica montana)
- Rosalgin (oplachy)



## CVIČENÍ V ŠESTINEDĚLÍ

- cíl cvičení - odstranit změny, které v těle ženy nastaly v průběhu těhotenství, při porodu a následně i v šestinedělí
- organismus rychleji regeneruje a navíc cvičení zabraňuje poporodním obtížím (bolesti zad, problémy s udržením moči, sestup dělohy, apod.)
- začít cvičit může žena již 12 – 24 hodin po porodu
- první cvičení probíhají na odděleních šestinedělí pod vedením rehabilitačních pracovníků
- velká fyzická zátěž způsobuje vylučování kyseliny mléčné do mateřského mléka, a tak ovlivňuje jeho chuť (mateřské mléko je kyselé).
- před cvičením je nutné se vždy vymočit, lépe po kojení, ne s plnými a s těžkými prsy.
- cvičení je zaměřeno na pánevní dno, prsní svaly, svaly dolních končetin, břišní svaly a na zavinování dělohy



## POHLAVNÍ STYK V ŠESTINEDĚLÍ

- doporučuje se vynechat po celou dobu šestinedělí
- žena – sexuální nechuť (únava, vyčerpání, péče o miminko, hormon prolaktin, negativní vnímání svého těla)
- ochrana - kondom
- kojící ženy mají amenoreu (kojení podporuje sekreci prolaktinu)
- kojení není antikoncepce
- současná doba – hormonální antikoncepce po porodu (gestageny); tablety: Azalia, Cerazette, Exluton (obsahující pouze hormon žlutého tělíska) - je možné začít užívat hned po porodu či po skončení šestinedělí, nitroděložní tělísko



## REŽIM DNE, ODPOČINEK, SPÁNEK

- režim dne je podřízen péčí o kojence
- dostatek spánku (alespoň 8 hodin denně)
- odpočívat i během dne
- proti nespavosti se doporučuje:
  - 1) vyhnout se konzumaci kofeinových nápojů alespoň 5 hodin před spaním
  - 2) dodržovat pravidelný režim, chodit spát ve stejnou dobu
  - 3) nevyřizovat na poslední chvíli pracovní povinnosti
  - 4) vytvořit si večerní rituál (pití bylinkového čaje, čtení knihy, dobře vyvětraná místnost, .....





# PSYCHICKÉ ZMĚNY V ŠESTINEDĚLÍ

## 1) Poporodní blues („baby blues“)

- 3. – 5. den po porodu
- krátkodobá skleslost
- *příčina*: hormonální dysbalance
- *projevy*: změny nálady, plačtivost (bezdůvodná), smutek, zmatek, podrážděnost
- *terapie*: psychická podpora šestinedělky
- samovolně odezní do 10. dne po porodu
- prožívá 50% - 80% matek



# PSYCHICKÉ ZMĚNY V ŠESTINEDĚLÍ

## 2) Poporodní deprese

- *projevy*: skleslost, nezáměr o druhé, pocit bezmocnosti, strach, odmítání, hanba, pocit selhání, viny, porucha spánku, únava, uzavřenost, iritabilita
- může se objevit v kterémkoliv období (po umělém ukončení těhotenství, potratu, mimoděložním těhotenství, předčasném porodu)
- 4. – 6. týden po porodu
- *rizikové faktory*: deprese v anamnéze, matky mladší 20 let, ztížená finanční situace, narušený partnerský vztah, VVV u novorozence, nepříznivá sociální situace
- *prevence*: kvalitní příprava na rodičovství, stabilní partnerský vztah, podpora ze strany rodiny
- *léčba*: psychoterapie, podpora, medikace (antidepresiva)



## PSYCHICKÉ ZMĚNY V ŠESTINEDĚLÍ

### 3) Poporodní psychóza („laktační psychóza“)

- nejzávažnější psychická porucha, ohrožující život matky i dítěte
- *výskyt*: kolem 3. dne po porodu, ale také i za měsíc
- *projevy*: poruchy pozornosti, halucinace, zmatenost, bludy, plačtivost, úzkost, deprese, porucha komunikace, suicidální chování, hluboké pocity viny, euforie, hyperaktivita, .....
- *terapie*: psychiatrická terapie (psychiatrické oddělení), psychofarmaka (antidepresiva, neuroleptika, benzodiazepiny, ...), zástava laktace (Dostinex), spolupráce s rodinou



## ALKOHOL, KOFEIN A LÉKY V ŠESTINEDĚLÍ

- neprospívání dítěte
- *alkohol* snižuje tvorbu mateřského mléka, vyskytuje se zpožděný psychomotorický vývoj dítěte, ospalost, mění chuť mléka, ...
- nadměrné *pití kávy* – neklid dítěte, poruchy spánku, tachykardie, podrážděnost; pomalé odbourávání kofeinu z těla dítěte, doporučeno max. 200 mg kávy (2 – 3 šálky denně)
- léky přestupují do mateřského mléka (doporučuje se užívat jen 1x denně, a to po posledním večerním kojení)



## NIKOTIN A KOJENÍ

- rizika pro dítě: astma, časté respirační infekce, špatný somatický a neuropsychický vývoj, častější otitis media, poruchy koncentrace, hyperaktivita
- přechází do mateřského mléka, mění jeho chuť (nevolnosti, kolika, křeče, průjmy u novorozence)
- při kojení – dítě neklidné, odmítá prs
- začátek závislosti na nikotinu



○ DĚKUJI ZA POZORNOST

