



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 ženy v šestinedělí

Průvodní list studijního materiálu

Daniela Nedvědová

Opava 2020



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

Obsah

1	ŽIVOTOSPRÁVA ŽENY V ŠESTINEDĚLÍ	3
1.1	Šestinedělí	4
1.2	Postpartální změny v mateřském organismu.....	4
1.3	Příjem šestinedělky z porodního sálu na oddělení šestinedělí	7
1.4	Životospráva v šestinedělí.....	7
1.5	Hygiena v šestinedělí	8
1.6	Ošetřování porodního poranění.....	8
1.7	Cvičení v šestinedělí	9
1.8	Pohlavní styk v šestinedělí.....	9
1.9	Režim dne, odpočinek, spánek.....	9
1.10	Psychické změny v šestinedělí.....	10
1.11	Alkohol, nikotin, kofein a léky v šestinedělí	11
2	PEDAGOGICKO DIDAKTICKÉ POZNÁMKY	12
	POUŽITÁ LITERATURA	14
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	15

1 ŽIVOTOSPRAVA ŽENY V ŠESTINEDĚLÍ

PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



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

Video svým zaměřením na téma Životospráva v šestinedělí lze využít pro sestavení edukační lekce pro ženy v období šestinedělí.

Základní předpoklady: znalost těhotenství a šestinedělí

RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Video – 7. část se zaměřuje na životosprávu v šestinedělí, na období šestinedělí obecně.

CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



- definování období šestinedělí;
 - vysvětlení změn mateřského organismu;
 - definování správné životosprávy v šestinedělí;
 - vysvětlení ošetření porodního poranění;
 - vysvětlení cvičení, pohlavního styku, režimu dne a psychických změn v šestinedělí.
-

KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Období šestinedělí, postpartální změny mateřského organismu, očistky, životospráva a hygiena v šestinedělí, ošetřování porodního poranění, cvičení, pohlavní styk, režim dne a psychické změny v šestinedělí.



ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU

Stopáž studijního materiálu: 18:17 minut

Doporučený čas ke studiu: 120 minut



DALŠÍ ZDROJE – DOPORUČENÁ LITERATURA

DUŠOVÁ, B. a kol. *Edukace v porodní asistenci*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. ISBN 978-80-271-0836-7.



DALŠÍ ZDROJE – ROZŠIŘUJÍCÍ 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.

1.1 Šestinedělí

Šestinedělí (puerperium) je doba, kterou žena prožívá přibližně šest týdnů po porodu a kdy se anatomické a fyziologické těhotenské změny ženského organismu vrací zpět do stavu před těhotenstvím. Žena se v tomto období nazývá šestinedělka nebo také nedělka. 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).

1.2 Postpartální změny v mateřském organismu

Reprodukční systém – nejvýraznější změny nastanou po porodu v reprodukčním systému.

Děloha

Největší změny v šestinedělí probíhají v děloze, která se během gravidity téměř 11 krát zvětšila a po porodu váží 1000 g. Na konci šestinedělí děloha váží 80 g. Děložní fundus po porodu dosahuje k pupku, poté se snižuje o 1 prst / 24 hodin, po týdnu dosahuje 3 prsty nad horní okraj spony stydké a klesá dále do malé pánve. Po 10 dnech již děložní fundus není zevně hmatný. Involuce je proces probíhající po porodu, při němž se reprodukční orgány, zvláště děloha, vracejí do stavu, ve kterém byly před začátkem těhotenství a nabývají původní velikosti. Děloha se rychle zmenšuje a snižuje svou hmotnost. Involuce dělohy (zavinování dělohy) je ovlivněna retrakcí a kontrakcemi myometria, stlačením cév a hormonálními změnami (skončilo vylučování placentárních hormonů). Děloha má po porodu oválný tvar a dutina děložní štěrbinovitý tvar. Děložní stěna zesiluje z 1 cm na 3 – 5 cm. Endometrium v místě lokalizace placenty prodělává nejintenzivnější změny a po porodu placenty se diferencuje v průběhu 3 dnů na dvě vrstvy:

- 1) *povrchová vrstva* – nekrotizuje a je odloučena ve formě očístků (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.

Očistky – V průběhu šestinedělí se mění, hojně se vyskytují první týden po porodu, obsahují sekret z děložní dutiny (krev, krevní sraženiny, nekrotická decidua, tkáňový mok, sekrety z hrdla a pochvy) a mají charakteristický nasládlý až mdlý zápach. Očistky jsou vysoce infekční. Rozlišujeme očistky podle jejich charakteru na:

- *lochia rubra (červená)* - obsahují převážně krev, vyskytují se v prvních hodinách a dnech po porodu
- *lochia fusca (zahnědlé)* - obsahují tkáňový sekret (krve ubývá), vyskytují se po 3 – 4 dnech po porodu
- *lochia flava (nažloutlé)* – cévy se uzavírají, mohou obsahovat leukocyty
- *lochia alba (bělavé)* – nejsou přítomné erytrocyty, leukocyty, pouze hlen, vyskytují se zhruba od desátého dne po porodu
- *lochia mucosa (hlenovité)*

Porodní asistentka kontroluje charakter, množství a typ očístků.

Hrdlo děložní a dolní děložní segment

Po porodu je hrdlo děložní přístupné pro dva prsty. Týden po porodu je přístupné pro prst (dilatováno do 1 cm), vnitřní branka se uzavírá rychleji než zevní branka. Dva týdny po porodu je přístupná již jen zevní branka, tři týdny po porodu je děložní hrdlo uzavřené

a zevní branka má tvar příčné štěrbin. Dolní děložní segment se retrahuje a kontrahuje a na konci šestinedělí je formován zpět do netěhotenského isthmu.

Vaječníky

Probíhající laktace je determinující faktor, který určuje nástup první poporodní ovulace a menstruace. Hladiny prolaktinu jsou stimulovány drážděním prsní bradavky ústy novorozence a pozastavují tak sekreci folikulostimulujícího hormonu (FSH) a luteinizačního hormonu (LH), a tím potažmo i folikulogenezi. Hladiny prolaktinu v období laktace mají tudíž antikoncepční účinek. Na jeho účinek však nelze spoléhat. U nekojících žen se objeví první ovulace mezi 70. – 75. dnem po porodu a 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.

Pochva

Po vaginálním porodu se pochva vrací do původního stavu za 3 týdny, zůstává však méně pružná, má vyhlazené slizniční řasy, stěny pochvy se snižují a vulva zeje.

Perineum

Perineum je často nateklé, citlivé, pohmožděné v důsledku episiotomie nebo v důsledku lacerací (trhlínek) perinea. Ženy trpící hemoroidy pociťují vlivem tlacení při porodu dočasné zhoršení. Někdy dochází k periuretrální laceraci blízko močové trubice.

Změny břišní stěny

Břišní stěna zůstává ochablá a slabá několik týdnů. Elasticita břišní stěny a tonus břišních svalů bývají po porodu sníženy. Tonus těchto svalů se normalizuje během 6 – 8 týdnů. Na břišní stěně můžeme také pozorovat diastázu přímých břišních svalů. Diastáza se může objevit po porodu velkého plodu, po vícečetném těhotenství, při polyhydramniu. Ke správnému obnovení břišního tonu napomáhá správná tělesná aktivita žen po porodu.

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.

Močový systém

Sliznice močového měchýře je překrvená, edematózní. Močový měchýř je rozepjatý, nedokonalé se vyprazdňuje, objevuje se reziduální moč. Snížená citlivost močového měchýře na intravezikální tlak a snazší vezikoureterální reflux při hypotonii měchýře a ureteru mají za následek časté infekce močových cest. První poporodní hodiny jsou charakterizovány zvýšenou diurézou.

Trávicí ústrojí

Činnost gastrointestinálního systému se normalizuje krátce po porodu. Rodička po porodu obvykle pociťuje hlad. Chůze k jídlu se vrací poměrně rychle. V postpartálním období se může dostavit zácpa.

Metabolické změny

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

Kardiovaskulární a krevní změny

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

1.3 Příjem šestinedělky z porodního sálu na oddělení šestinedělí

Žena je na oddělení šestinedělí převezena po dvou hodinách strávených po porodu na porodním sále (pokud se nevyskytly žádné poporodní komplikace). Na oddělení šestinedělí se ženě pravidelně dva krát denně kontrolují fyziologické funkce (tlak krevní, pulz, tělesná teplota), dále se kontroluje výška děložního fundu, krvácení z rodidel, charakter očístek, močení, vyprazdňování stolice..... Poprvé vstává šestinedělka na porodním sále (do sprchy), pokud tomu tak není, poprvé vstává na oddělení šestinedělí, kde je preferováno časné vstávání. První močení by mělo proběhnout do 6 hodin po porodu (pokud se žena nevymočí, je nutné přistoupit k jednorázovému vycévkování ženy).

1.4 Životospráva v šestinedělí

Strava kojící matky by měla být pestrá a rozmanitá. Ve stravě nesmí chybět ovoce a zelenina, celozrnné pečivo, rýže, jáhlová a ovesná jídla, těstoviny,). Nezbytný je i vyšší příjem potravin obsahujících vápník (datle, tvrdé sýry, tvaroh, polotučné mléko, zakysané mléčné výrobky, brokolice, ryby, ...), potravin bohatých na železo (červené maso, červená řepa, vaječný žloutek, ořechy, celozrnné obiloviny, špenát), dále šestinedělka může konzumovat kompoty (švestkový), sušené ovoce (prevence zácpy), apod. Vhodný je také dostatečný pitný režim (2,5 – 3 l tekutin), neperlivé vody, čaje (na podporu kojení, meduňka, fenykl, kmín, anýz, ...), obilninové nápoje. Denní spotřeba polotučného mléka by měla být okolo jednoho litru. A v neposlední řadě vyvarování se alkoholu a kofeinu.

1.5 Hygiena v šestinedělí

V období šestinedělí je důležité dbát na důslednou čistotu oděvů, na vhodné osobní prádlo (bavlněná podprsenka pro kojící matky – odepínatelná ramínka, porodnické síťované kalhotky, poté bavlněné). Doporučuje se preference sprchy (po kojení, stolici, močení), používat 2 ručníky (jeden na horní polovinu těla a druhý na dolní polovinu těla), neparfémovaná mýdla, sprchování směrem od hlavy dolů (horní polovina těla, dolní polovina těla, rodidla, konečník) a častá výměna vložek (hlavně po kojení). Důsledná by měla být také hygiena rukou – po každé stolici, močení, po manipulaci s vložkou, před i po kojení.

V období šestinedělí je také nezbytná péče o prsa. Šestinedělky by měly nosit bavlněné (mateřské) podprsenky vhodné velikosti a často je vyměňovat. Vhodné je vkládat do podprsenek speciální prsní vložky, které vsají samovolně odcházející mléko. Prsní vložky je třeba vyměnit po každém kojení. Prsy mají být denně myty vlažnou vodou bez mýdla, sušení bradavek a dvorců má být prováděno dotykem osušky, nikoliv třením. Před každou manipulací s prsy je potřeba si důkladně umýt ruce.

1.6 Ošetřování porodního poranění

Porodní poranění vzniká během porodu. Jedná se o poranění hráze, hrdla, těla děložního, pochvy a někdy i konečníku. Hojení porodního poranění trvá přibližně týden až 10 dní. Je nutné edukovat ženu, aby používala síťované (prodyšné) kalhotky a porodnické vložky. Je vhodné pravidelně nechávat hráz volně na vzduchu. Dále je vhodná:

- 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

1.7 Cvičení v šestinedělí

Cílem cvičení je odstranit změny, které v těle ženy nastaly v průběhu těhotenství, při porodu a následně i v šestinedělí. Cvičení v šestinedělí hraje značnou roli. Organismus rychleji regeneruje a navíc cvičení zabraňuje poporodním obtížím, jako jsou bolesti zad, problémy s udržením moči, sestup dělohy, apod. Začít cvičit může žena již 12 – 24 hodin po porodu. Dnes všech porodnice preferují včasné vstávání po porodu, a tak časnou mobilizaci šestinedělky. První cvičení probíhají na odděleních šestinedělí pod vedením rehabilitačních pracovníků. Cvičit se začíná pozvolna. Nikdy by cvičení nemělo vyvolávat bolest. Navíc 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 vymočít, 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.

1.8 Pohlavní styk v šestinedělí

Pohlavní styk se doporučuje vynechat po celou dobu šestinedělí. Po ukončeném šestinedělí žena obvykle navštěvuje gynekologa, který jí zkontroluje porodní poranění. Do této doby je vhodné se sexuální aktivitě vyvarovat a dodržovat přísný hygienický režim. Děložní hrdlo se postupně uzavírá a mohlo by dojít k zanesení infekce do rodidel. Ženy po porodu mívají nechuť na sexuální aktivitu. Častým důvodem je únava, pocity vyčerpání (kvůli nedostatku spánku a péči o miminko), snížit chuť na sex může také hormon prolaktin, který produkuje ženino tělo po porodu. Dále může ovlivňovat chuť na sex i negativní vnímání vlastního těla. Žena si po porodu může připadat neatraktivní, nepřitažlivá. Pokud ale k pohlavnímu styku dojde, měl by muž použít kondom (prevence zanesení infekce do rodidel a prevence nechtěné gravidity). Kojení nelze brát jako antikoncepci. V současné době existují pro kojící matky snadno dostupné možnosti antikoncepce. Po porodu je možné užívat hormonální antikoncepci. Pokud žena kojí, podávají se přípravky, které obsahují hormon gestagen (tablety Azalia, Cerazette, Exluton – obsahují pouze hormon žlutého tělíska). Další výhodnou antikoncepční metodou pro kojící ženu je zavedení nitroděložního tělíska (zavádí se až je děloha po porodu plně zavinuta).

1.9 Režim dne, odpočinek, spánek

Režim dne matky je plně podřízen péči o kojence, což je velmi vyčerpávající. Žena by proto neměla být příliš zatěžována starostmi o domácnost, alespoň v prvních týdnech šestinedělí. Spánek je pro ženu v šestinedělí velmi důležitý jak pro načerpání tělesných sil, tak i pro nezbytný duševní odpočinek. Je důležité věnovat spánku alespoň 8 hodin denně a odpočívat i během dne. Je vhodné, když dítě spí během dne, aby spala i matka. V šestinedělí se spousta žen setkává bohužel s vyčerpáním a nespavostí. Obecně se proti nespavosti doporučuje: vyhnout se konzumaci kofeinových nápojů alespoň 5 hodin před spaním, dodržovat pravidelný režim (chodit spát ve stejnou dobu), nevyřizovat na posled-

ní chvíli pracovní povinnosti, vytvořit si večerní rituál (pití bylinkového čaje, čtení knihy, dobře vyvětraná místnost, teplá relaxační koupel, masáž, apod.....)

1.10 Psychické změny v šestinedělí

Poporodní blues („baby blues“, poporodní smutek) - nejčastější forma psychické labilitity

- 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

Poporodní deprese postihuje ženy všech věkových skupin, ras, etnického původu a vyskytuje se i v každém socioekonomickém prostředí.

- *projevy*: skleslost, nezáměr o druhé, pocit bezmocnosti, strach, odmítání, hanba, pocit selhání, viny, porucha spánku, únava, uzavřenost, iritabilita, nadměrná únava

- může se objevit v kterémkoliv období (po umělém ukončení těhotenství, po spontánním potratu – postabortivní syndrom, po mimoděložním těhotenství, po předčasném porodu)

- 4. – 6. týden po porodu

- *rizikové faktory*: deprese v anamnéze, matky mladší 20 let, ztížená finanční situace, narušený partnerský vztah, vrozené vývojové vady u novorozence, nepříznivá sociální situace

- *prevence*: kvalitní příprava na rodičovství, stabilní partnerský vztah, podpora ze strany rodiny

- *léčba*: psychoterapie, podpora, medikace (antidepresiva)

Poporodní psychóza („laktační psychóza“) – jedná se o určitý druh schizofrenie, která vychází z poruchy neurotransmiterů a zároveň je to 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

1.11 Alkohol, nikotin, kofein a léky v šestinedělí

Alkohol, nikotin, kofein a léky přechází do mateřského mléka a mají tak negativní dopad na vývoj dítěte. Také ovlivňují chuť mateřského mléka, kvůli které dítě může odmítat prs či pít z prsu kratší dobu a následkem toho přijmout menší množství mléka. U kojenných dětí se vyskytuje neklid, zpožděný psychomotorický vývoj, tachykardie, ospalost, podrážděnost, poruchy koncentrace, hyperaktivita,

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 ženy v šestinedělí, 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 pojmem diastáza. Jak lze tento stav řešit?



KONTROLNÍ OTÁZKA

1. Definujte období šestinedělí.
 2. Vysvětlete pojem involuce dělohy.
 3. Podle charakteru rozdělujeme očistky na:
 4. Popište péči o prsa v období šestinedělí.
 5. Definujte laktační psychózu.
-



KORESPONDENČNÍ ÚKOL

Pokuste se vytvořit edukační brožuru, leták, plakát zaměřující se na problematiku alkoholu, nikotinu a kofeinu v období šestinedělí.

SAMOSTATNÝ ÚKOL



- 1) Vytvořte vzorový jídelníček pro šestinedělku na celý týden.
 - 2) Rozdělte se do dvojic a každá dvojice se pokusí vytvořit konkrétní edukační lekci zaměřenou na dané téma v období šestinedělí.
-













POUŽITÁ LITERATURA

DUŠOVÁ, B. a kol. *Edukace v porodní asistenci*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. ISBN 978-80-271-0836-7.

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 – Životaspráva ženy v šestinedělí**

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

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým pracovníkům SU

Počet stran: 16

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.