

PRENATÁLNÍ PÉČE

Koordinátor: T. Binder

Předsedající: D. Koryntová

Účastníci panelu: T. Binder, B. Čermáková, J. Hanžlová, T. Kalinová, A. Šindelářová, B. Vavřinková

B. Vavřinková: Prenatální péče o problémové skupiny žen. Rozsah poskytované prenatální péče

J. Hanžlová: Prenatální péče o těhotnou s diabetem

A. Šindelářová: Předporodní příprava

T. Kalinová: Návštěvní služba

PŘEDPORODNÍ PŘÍPRAVA

A. Šindelářová

Gynekologicko-porodnické odd. nemocnice, Příbram

Porod je pro ženu velice radostný a zároveň bolestivý a stresující okamžik bez ohledu na výsledek. Ženy se dostanou do porodních bolestí obvykle po devíti měsících rozrušení, nejistoty a starosti o dítě. Jsou vyčerpané z toho, že musely nosit váhu navíc, zvláště ke konci těhotenství a zoufale se těší, že to vše skončí. Horší než bolest může být děsivé prožívání nejistoty v kterémkoli stadiu. Ženy se samy sebe ptají: jak dlouho to bude trvat, jak to bude bolestivé, jak budu snášet bolest, bude personál schopný a jak budu uvažovat o dítěti? Málo žen si myslí, že porod je snadný, i když většina z nich optimisticky očekává, že proces dobře zvládnou.

Všechny ženy prožívají záležitost porodu velmi vážně a snaží se co nejlépe vyhovět svým předsevzetím, která odpovídá filozofii dnešní doby – že možná úleva od bolesti by měla být co nejpřirozenější a porod by měl proběhnout co nejnornálněji. Každá nastávající matka chce v této úloze co nejlépe uspět.

Předporodní příprava těhotných k porodu se provádí nejčastěji v posledním trimestru těhotenství v několika sezeních. Je to formou kurzu se zdravotně výchovnými lekcemi a lekcemi gymnastických cvičení, prováděných koncem těhotenství s cílem připravit rodičky na porod psychicky i fyzicky. Jejím smyslem je odstranit negativní emoce (strach) z porodu, z bolesti, obavy o vývoj dítěte apod.

Psychická příprava má odstranit všechny tyto negativní emoce a navodit pozitivní postoj k porodu, vzbudit důvěru a pocit bezpečí. Ženy jsou poučeny o těhotenství a porodu, o potřebě klidu a uvolnění, o podstatě nepříjemných pocitů v průběhu porodu, o možnostech a způsobech jejich tlumení. Tato část průpravy si klade za cíl získat důvěru ve zdravotnické zařízení, v němž má žena porodit a s prostředím ji také seznámit. Pokud si přeje nastávající otec být přítomen u porodu, je třeba připravit psychicky i jeho. Dále je budoucí matka a eventuálně partner v předporodních kurzech seznámena a poučena o hygieně v těhotenství a šestinedělí, životosprávě, sexuálním životě v těhotenství. Hovoří se o šestinedělí – o změně psychice v tomto období, o tom jak pečovat o případné porodní poranění. Dostatek času v předporodní přípravě je nutné věnovat kojení (nástup

laktace, častost kojení, střídání prsou, odstříkávání, péče o prsy, prevence zánětu, psychická pohoda v době kojení, v případě potřeby nástup jiné doplňkové stravy u kojence).

Fyzická příprava je neméně důležitá, spočívá v provádění těhotenské gymnastiky, v nácviku správného dýchání, účinného tlačení za porodu a v nácviku relaxace. Cvičení těhotných je účelovým prvkem tělesné aktivity gravidních žen zaměřeným nikoliv na zvyšování tělesné zdatnosti, ale na posilování některých svalových skupin. Cviky jsou přizpůsobeny pokročilosti těhotenství. Tělocvik učí v prenatálních poradnách školené porodní asistentky nebo rehabilitační pracovnice. Podle jejich návodu mohou cvičit těhotné i doma. Cviky mají zlepšit celkovou kondici těhotné a navodit příjemný pocit u každé nastávající matky. Správně volené cviky odstraní nebo zmírní obtíže vyvolané jednostranným zatěžováním některých svalových skupin. Cvičit několikrát denně v malých dávkách je lepší než cvičit jednou a vydatně. Svá každodenní cvičení má těhotná provádět v klidném tempu. Před každou sérií je třeba se zhluboka nadechnout, aby kyslíkem bohatě nasycená krev mohla předat jeho dostatek svalům. Pocítí-li některá těhotná jakoukoli bolest nebo dusnost, musí cvičení přerušit. Provádí se dechová cvičení, relaxační cvičení, posilovači cviky, cviky pro zvýšení pohyblivosti kyčelních kloubů a cviky zvyšující prokrvení DK.

Musíme dodržet tyto podmínky:

- cvičit na pevné podložce,
- začínat cvičit pomalu a opatrně, zahajovat dechovým cvičením,
- po celou dobu cvičení pravidelně dýchat,
- držet vzpřímená záda,
- zanechat cvičení ihned poté, dostaví-li se pocit únavy.

Musíme se vystříhat:

- cvikům, při kterých se zadržuje dech,
- cvikům zvyšujícím nitrobřišní tlak,
- cvikům s otřesy těla (skoky),
- cvikům a polohám, při kterých jsou delší dobu stlačena lýtka.

Nesmíme opomíjet nácvik relaxace – bude pro každou ženu výhodou při porodu. Uvolněním se snižuje napětí svalů, bolest, zlepšuje se prokrvení malé pánve. Cvičení spojené s relaxací, by u těhotným žen mělo trvat nejdéle 45 minut.

Neméně cenným efektem je posílení sebevědomí, dosažení klidu z pocitu aktivity. Duševní pohoda snižuje sklon k napětí a ke křečím a zvyšuje schopnost tělesné i duševní relaxace.

Pro dobrou psychiku každé rodičky je také důležitá úloha partnera při porodu. Během posledních let je většina otců na porodním sále přítomna. Žena potřebuje podporovat a dodávat odvalu během celého porodu. Někdy bývá jako doprovod i jiná osoba (kamarádka, sestra, matka...). Většina otců, kteří se účastní porodu, berou svoji účast jako výzvu k přijetí péče o dítě. Svou prezentaci u porodu cítí jako důležitou součást svého otcovství. Otcové berou svoji roli při porodu především jako podpůrnou. Zjišťují při tom, že porod je náročnější než předpokládali. Přítomností otce u porodu se značně snižují obavy z porodu, a to jak u matek, tak u otců. Partner je velkou psychickou oporou,

nejen tím, že matku povzbuzuje, musí ji chválit za velké úsilí, pomáhat s masáží zad, břicha a další drobné úkony, jako přikládání obkladů, podávání pití a jiné.

Během těhotenství prochází budoucí matka i její partner mnoha změnami. Prožívají spoustu nových pocitů, kdy radost nad příchodem očekávaného miminka střídají obavy. Musí se podělit navzájem o své emoce a prožitky, jedině tak získají důvěru sami v sebe. Oba budoucí rodiče musejí mít stejný názor na doprovod k porodu. Nemá smysl partnera přesvědčovat nebo ho dokonce nutit. Je také samozřejmé, že pokud si budoucí maminka nepřeje být během porodu s partnerem, partner bude její přání respektovat. Je to záležitost velmi individuální.

Součástí předporodních kurzů jsou informativní filmy – porod, alternativní porody, kojení, ošetření novorozence...

Porodní sály jsou dnes vybaveny různými pomůckami, jako jsou míče, koženkové vaky, závěsná lana, žebřiny, žíněny, porodní stoličky nebo hydromasážní vany. Ty mohou sloužit nejen pro samotný porod, ale také k relaxaci v I. době porodní.

V dnešní době se setkáváme s tím, že ženy přicházejí s porodními plány, které samy tvoří a před porodem konzultují s porodní asistentkou nebo lékařem.

Maminky též informujeme o bylinkách a olejích, které mohou použít v těhotenství, při porodu i v šestinedělí (čaj z malinového listí k uvolnění svalů dna pánevního, kopřiva zvyšuje příjem železa, meduňka navozuje pocit klidu, jasmín zesiluje porodní stahy, růžové dřevo harmonizuje atd.). Doporučujeme např. oleje na masáž hráze, na stří, na prsa, nebo na bederní oblast při porodu.

Naše porodnice pořádá kurzy předporodní přípravy pro těhotné ženy a jejich doprovod. Kurz trvá 8–12 hodin a je rozdělen do 4 lekcí. Vede jej porodní asistentka. Účast na kurzech je dobrovolná. Součástí kurzu je prohlídka porodního sálu a oddělení šestinedělí (každé 1. pondělí a 4. úterý v měsíci). Myslíme si, že je pro nás velice důležité, aby budoucí maminka poznala prostředí, ve kterém bude prožívat svůj porod a trávit své první dny s miminkem.

Pro všechny ženy a jejich doprovod připravuje porodnice také jednorázová informativní setkání, která nejsou součástí předporodního kurzu.

Jak překonat nedůvěru každé rodičky? Musí být na místě snaha alespoň částečně naplnit její potřeby – především zmírnit strach a nejistotu. Důležité jsou pohovory a neustálá komunikace. Z chování sestry by měla každá budoucí matka cítit, že je tu pro ni, samozřejmostí je podání ruky, přímý pohled, úsměv a takt. Tyto základní věci navozují u každé maminky dobrou psychickou pohodu a vedou ke sblížení vztahu porodní asistentka – rodička. Tyto předpoklady může splňovat jen dobře proškolený a profesionální personál.

Dnešní porod je především volba. Je mnoho odlišností v tom, jak probíhal porod dříve a dnes. Zjistíme velké rozdíly. Moderní porodnice, dokonalé přístroje, kvalifikovaný personál a především téměř neomezené návštěvy u matek po porodu. O tom si předchozí generace mohly nechat jenom zdát. Budoucí matka má možnost zvolit si svého gynekologa, který o ni bude pečovat. Rodička má možnost vybrat si porodnici, zvolit způsob porodu, přítomnost partnera, navštěvovat kurzy pro budoucí maminky dle svého uvážení. Všichni mají jeden společný cíl – bezproblémový porod završený příchodem zdravého miminka na svět.

V období těhotenství by měla být každá žena v maximální harmonii. O to se musí snažit nejen ona sama, ale i její okolí.