

Obsah

ÚVOD	11
1 ŠESTINEDĚLÍ	13
1.1 Šestinedělí (puerperium).....	13
1.2 Celkové změny organismu	14
1.2.1 Kardiovaskulární systém a hematologické změny	14
1.2.2 Respirační systém.....	14
1.2.3 Uropoetický systém.....	14
1.2.4 Gastrointestinální trakt	15
1.2.5 Endokrinní systém.....	15
1.2.6 Muskuloskeletární systém	15
1.2.7 Metabolické změny	16
1.2.8 Změny tělesné teploty	16
1.2.9 Kožní systém	16
1.2.10 Poporodní bolesti.....	16
1.3 Involuční změny reprodukčních orgánů	16
1.3.1 Děloha	17
1.3.2 Vejcovody a vaječníky	17
1.3.3 Pochva	18
1.3.4 Hráz	18
1.3.5 Pánevní dno a břišní stěna.....	18
1.4 Otázky.....	18
2 PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU PŘI ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY A ODCHODU OČISTKŮ	19
2.1 Zavínování dělohy (involuce dělohy).....	19
2.2 Poporodní péče o břicho a zavínování dělohy	20
2.2.1 Masáž břicha	20
2.2.2 Bylinná koule	20
2.2.3 Rebozo šátek	20
2.3 Očistky (lochia)	21
2.4 Činnosti porodní asistentky	22
2.5 Otázky.....	23
3 PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU S POPORODNÍM PORANĚNÍM	24
3.1 Porodní poranění.....	24
3.2 Ruptury hráze	24
3.2.1 Příčiny vzniku ruptury.....	24
3.2.2 Klasifikace ruptur hráze	24

3.2.3	Netypické ruptury hráze	24
3.3	Epiziotomie.....	25
3.3.1	Rozdělení epiziotomií	25
3.3.2	Komplikace epiziotomie	25
3.4	Péče o rupturu a epiziotomii na porodním sále	26
3.5	Péče o rupturu a epiziotomii na oddělení šestinedělí	26
3.6	Péče o rupturu a epiziotomii v domácím prostředí.....	27
3.7	Činnosti porodní asistentky	28
3.8	Otázky.....	28
4	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU PŘI VYPRAZDŇOVÁNÍ MOČI A STOLICE PO PORODU	29
4.1	Vyprazdňování močového měchýře	29
4.1.1	Močová dysfunkce	29
4.2	Vyprazdňování střev.....	30
4.3	Anální inkontinence.....	31
4.3.1	Rozdělení anální inkontinence	31
4.4	Hemeroidy	31
4.5	Činnosti porodní asistentky	32
4.6	Otázky.....	32
5	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O VÝŽIVĚ ŽENY PŘI KOJENÍ.....	33
5.1	Výživa.....	33
5.2	Pitný režim.....	33
5.3	Základní živiny	34
5.3.1	Vláknina	34
5.3.2	Tuky	34
5.3.3	Sacharidy	34
5.3.4	Bílkoviny	34
5.3.5	Minerální látky	35
5.4	Vitamíny	36
5.4.1	Vitamíny rozpustné ve vodě.....	36
5.4.2	Vitamíny rozpustné v tucích	37
5.5	Pyramida potravin.....	38
5.5.1	Pečivo, obiloviny, těstoviny	39
5.5.2	Zelenina	39
5.5.3	Ovoce	39
5.5.4	Mléko a mléčné výrobky.....	39
5.6	Kojení a alergie.....	40

5.7	Léky během laktace	40
5.8	Alkohol, kofein, nikotin.....	41
5.9	Nadýmavé potraviny.....	41
5.10	Vegetariánství a veganství při kojení.....	42
5.11	Hubnutí a cizorodé látky v mateřském mléce.....	42
5.12	Činnosti porodní asistentky.....	44
5.13	Otázky	44
6	PÉČE O PRSY ŽEN V ŠESTINEDĚLÍ.....	45
6.1	Význam kojení pro matku a dítě.....	45
6.2	Regulace laktace, přikládání ke kojení	46
6.3	Hygienická péče o prsa.....	47
6.4	Technika kojení	48
6.5	Odstříkávání mateřského mléka	53
6.6	Činnosti porodní asistentky	56
6.7	Otázky.....	56
7	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU PŘI HYGIENICKÉM REŽIMU	58
7.1	Intimní hygiena.....	58
7.2	Hygiena rukou	59
7.3	Hygiena o prsy.....	59
7.4	Činnosti porodní asistentky	61
7.5	Otázky.....	61
8	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ PO SPONTÁNNÍM PORODU	62
8.1	Pohybová aktivita v šestinedělí	62
8.1.1	Zásady při cvičení	63
8.1.2	Zaměření cvičení	63
8.2	Posilování břišního svalstva	64
8.3	Posilování pánevního dna.....	64
8.4	Posilování prsních svalů	64
8.5	Cévní gymnastika	64
8.6	Cvičení na podporu zavinování dělohy	65
8.7	Cviky po spontánním porodu	65
8.8	Diastáza břišního svalstva	65
8.9	Nevhodné aktivity během šestinedělí	67
8.10	Činnosti porodní asistentky.....	67
8.11	Otázky	67
9	ROOMING-IN, BONDING, KLOKÁNKOVÁNÍ U ŽENY PRO POPORODU	68

9.1	Bonding	68
9.2	Rooming-in	69
9.3	Klokánkování, KMC = Kangaroo mother care	71
9.4	Činnosti porodní asistentky	72
9.5	Otázky	73
10	ANTIKONCEPCE U ŽENY PO PORODU	74
10.1	Přirozené metody kontroly početí	74
10.1.1	Kojení	74
10.1.2	Výpočet plodných a neplodných dnů	75
10.1.3	Přerušovaná soulož	75
10.2	Mechanické, bariérové metody kontroly početí	75
10.2.1	Kondom	75
10.2.2	Cervikální kloboučky a vaginální pesary	76
10.3	Hormonální antikoncepční metoda	76
10.3.1	Gestagení antikoncepce	76
10.3.2	Kombinovaná hormonální antikoncepce	77
10.4	Nitroděložní antikoncepční metody	77
10.4.1	Tělísko nehormonální	78
10.4.2	Tělísko s obsahem hormonů	78
10.5	Chirurgická antikoncepční metoda	79
10.5.1	Sterilizace ženy	79
10.6	Činnosti porodní asistentky	79
10.7	Otázky	79
11	SEXUALITA U ŽENY V OBDOBÍ ŠESTINEDĚLÍ	80
11.1	Pohlavní styk v šestinedělí	80
11.2	Doporučený postup k návratu aktivního sexuálního života	81
11.3	Činnost porodní asistentky	82
11.4	Otázky	82
12	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU	83
12.1	Indikace císařského řezu	83
12.2	Císařský řez podle ERAS protokolu	84
12.3	Oblasti ERAS protokolu	84
12.3.1	Předoperační péče	84
12.3.2	Perioperační péče	86
12.3.3	Pooperační péče	87
12.4	Role porodní asistentky v oblastech ERAS protokolu	89
12.5	Pooperační komplikace	90

12.5.1	Perioperační komplikace	90
12.5.2	Pooperační komplikace	90
12.5.3	Pozdní komplikace	91
12.6	Péče o jizvu po císařském řezu	91
12.6.1	Seznámení se s operační jizvou po císařském řezu	91
12.6.2	Promazávání jizvy po vytažení stehu	92
12.6.3	Masáž jizvy	92
12.6.4	Tejpování jizvy po císařském řezu	95
12.7	Cviky po porodu císařským řezem (<i>sectio caesare</i>)	96
12.8	Činnosti porodní asistentky	96
12.9	Kazuistika	96
12.10	Úkoly	97
13	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU S KRVÁCENÍM PO PORODU	98
13.1	Puerperální krvácení	98
13.2	Primární (časné) poporodní krvácení	98
13.3	Pozdní poporodní krvácení	98
13.4	Subinvoluce dělohy	98
13.5	Peripartální život ohrožující krvácení (PŽOK)	99
13.5.1	Příčiny	99
13.5.2	Příznaky	99
13.5.3	Diagnostický postup krvácení	100
13.5.4	Laboratorní vyšetření	100
13.5.5	Léčba	100
13.6	Inzerce placenty	101
13.7	Rezidua post partum (zadržení části placenty a plodových obalů)	102
13.8	Děložní inverze	102
13.8.1	Příznaky	102
13.8.2	Stupně inverze	102
13.8.3	Příčiny	103
13.8.4	Léčba	103
13.9	Hematomy vulvy, pochvy a širokého vazů	103
13.9.1	Příznaky	103
13.9.2	Léčba	103
13.10	Poruchy koagulace	103
13.10.1	Von Willebrantova choroba	104
13.10.2	Hemofilie A a B	104
13.10.3	Diseminovaná intravaskulární koagulace (DIC)	104

13.10.4	Léčba	105
13.11	Činnosti porodní asistentky.....	105
13.12	Kazuistika	106
13.13	Úkoly.....	106
14	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU S PORUCHAMI LAKTACE.....	107
14.1	Množství mateřského mléka	107
14.1.1	Hypogalaktie.....	107
14.1.2	Hypergalaktie.....	108
14.1.3	Retence mléka	109
14.1.4	Mastitida.....	110
14.2	Bradavky	111
14.2.1	Ploché, krátké, vpáčené bradavky	112
14.2.2	Bolestivost prsních bradavek	112
14.2.3	Poranění – ragády/fisury bradavek.....	112
14.3	Činnosti porodní asistentky.....	113
14.4	Kazuistika	114
14.5	Úkoly.....	114
15	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU S PUERPERÁLNÍ INFEKČÍ	115
15.1	Infekce v období šestinedělí.....	115
15.2	Puerperální infekce	115
15.2.1	Rizikové faktory	115
15.2.2	Laboratorní vyšetření	116
15.3	Endometritida.....	116
15.4	Myometritida.....	116
15.5	Parametritida	117
15.6	Peritonitida	117
15.7	Salpingitida	117
15.8	Adnexitida.....	118
15.9	Infekce v porodním poranění, vulvy, pochvy a děložního hrdla	118
15.10	Puerperální infekce močových cest.....	118
15.11	Pyelonefritida	119
15.12	Sepse	119
15.13	Tromboflebitida	120
15.13.1	Povrchová tromboflebitida	120
15.13.2	Hluboká tromboflebitida.....	120
15.13.3	Trombembolie	121
15.14	Činnosti porodní asistentky.....	121

15.15	Kazuistika	122
15.16	Úkoly.....	122
16	PÉČE PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU S PSYCHICKÝMI ZMĚNAMI V ŠESTINEDĚLÍ	123
16.1	Psychika ženy v šestinedělí.....	123
16.1.1	Poporodní blues, baby blues, poporodní lehká deprese, subdepresivní epizoda 123	
16.1.2	Poporodní deprese	124
16.1.3	Poporodní psychóza, Laktační psychóza.....	124
16.2	Zástava laktace	125
16.3	Prevence poporodních psychických poruch.....	126
16.4	Kde může žena vyhledat pomoc v případě ohrožení duševního zdraví.....	126
16.5	Činnosti porodní asistentky.....	126
16.6	Kazuistika	127
16.7	Úkoly.....	127
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	128
	SEZNAM TABULEK	129
	SEZNAM ZKRATEK.....	130
	SEZNAM LITERATURY	132
	PŘÍLOHA	139