

Česká komora porodních asistentek, z. s. (ČKPA)



Moravskoslezský spolek porodních asistentek, p.s. (MSKPA)



Ostravská univerzita, Lékařská fakulta Ústav ošetřovatelství a porodní asistence



a spoluorganizátelé

Fakulta zdravotnických studií Univerzity Pardubice



Fakulta zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni



pořádají odbornou konferenci pro porodní asistentky

SBORNÍK PŘÍSPĚVKŮ

TĚHOTENSTVÍ, POROD A ŠESTINEDĚLÍ

1. června 2019

Ostrava

Editoři: PhDr. Bohdana Dušová, Ph.D.
Mgr. Marketa Babičová
Mgr. Pavla Dušová

Recenzent: PhDr. Martina Hermannová, DiS

Rukopisy neprošly jazykovou úpravou. Autoři jsou za jazykovou a formální úroveň rukopisu plně odpovědní.

© Bohdana Dušová, Marketa Babičová, Pavla Dušová, 2019

© Ostravská univerzita, Lékařská fakulta

ISBN 978-80-7599-094-5

PRO INTIMNÍ HYGIENU PO PORODU
A BĚHEM ŠESTINEDĚLÍ

ROSALGIN® EASY
140 mg vaginální roustek
santyzantem hydrochloridem



Působí proti škodlivým
bakteriím a kvasinám

Účinně pocty bolesti a pálení

Zlepšuje hojení poporodních poranění

V tradiční formě částeč nebo ve formě
přidruženého roztoku k okamžitému
použití např. v porodnici



ROSALGIN EASY®: B: Benzoylperoxid hydrochloridem 0,1 g ve 100 ml vaginálního roztoku, H: Gekoxigolum, anilloglykolum, CR: Benzoylperoxid vylučující při aplikaci silný analgetický, protizánětlivý a antiseptický účinek, redukující bolest spojenou se závažným Průběh by měl být zohledněn při léčbě onemocnění a lokální anestezii účinek. Z: Zánětlivý proces lze slyšet podobně jako u jiných, včetně HCl, které snižují setravnost po chemoterapii nebo radiceapi. Rosalgin Easy se aplikuje preventivně před po operacích gynekologických, může být použito při běžné intimní hygieně. H: Působí lokálně na kůži a sliznici rotopomocně láze. ZD: Děje se ve vnitřní prostředí, je rychle účinná. H: Gekoxin je pro vnitřní použití, jako prášek, svědění, IT: Vápník zraje. T: Těhotenství a laktace nejsou kontraindikací. D: Ženy starší 18 let. Vaginální roztok aplikovat 1-2x denně po dobu maximálně 14 dní. U dětí od 6 let věku pod dohledem lékaře. B: Laktální E x 140 ml. Doba použitelnosti: 24 měsíců. SPC: 10. 3. 2018. Přípravek není vhodný pro děti do 6 let věku. Zdravotnické posouzení. Seznamte se podrobně s Gálem a lázeň v příloze SPC.



www.rosalgin.cz

Hojení a zvlhčení vaginální sliznice

femimella Hyalosoft



Účinky kyseliny hyaluronové přípravku Femimella Hyalosoft jsou podpořeny obsahem vitamínu E a antioxidantním účinkem a extrakty z léčivých bylin



Heřmánek pravý
antimikrobiální účinek



Papoulník asijský
hojivý účinek



Sléz lesní
protizánětlivý účinek



Tea tree olej
antiseptický účinek



Zlepšuje hojení vaginální sliznice po porodu a gynekologických zákrocích



Úleva od symptomů vaginálního dyskomfortu (pálení, svědění) a dohojení sliznice po prodělaných infekcích



Zvlhčuje vaginální sliznici



Angelini Pharma Česká republika s.c.o.
Pátá 7, 635 00 Brno
www.angelini.cz

Zdravotnický prostředek. K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu.

www.zenskezanety.cz

Konferenci podpořili:



OBSAH

Jana Čurdová DULA JAKO SOUČÁST DOBRÉHO TÝMU PRO RODÍCI ŽENU	7
Daniela Drgová LAKTAČNÍ PORADENSTVÍ VE VÍTKOVICKÉ NEMOCNICI, AGEL A.S.	8
Romana Gogelová MOŽNOSTI HOMEOPATICKÉ TERAPIE PRO ŽENU V TĚHOTENSTVÍ A OBDOBÍ LAKTACE	9
Mária Grexová PODPORA KOJENÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRODUKTOVÉHO PORTFOLIA SPOLEČNOSTI LANSINOH.....	10
Martina Holubářová INTELIGENTNÍ POSLECH OZEV PLODU V I. A II. DOBĚ PORODNÍ.....	12
Lucie Horáčková ANIBALL - ZDRAVOTNICKÁ POMŮCKA ČI POUZE PROMYŠLENÝ OBCHODNÍ TRIK?.....	13
Anna Kohutová ZADNÍ POSTAVENÍ PLODU A VLIV NA PRŮBĚH PORODU	15
Gabriela Kotová ANIONOVÁ HYGIENICKÁ VLOŽKA - POMOCNICE PŘED, V PRŮBĚHU, I PO OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ	16
Gabriela Kroupová, Kamila Bulawová ZKUŠENOSTI S BENZYDAMINEM V POPORODNÍ PÉČI.....	18
Jana Křemenová KŘEHKÁ DUŠE MATKY PO PORODU JE ZRANITELNÁ	20
Vladimíra Majdyšová PORODNÍ ASISTENTKA – A TAK JDE ČAS.....	22
Helena Máslová VĚK PRVORODIČKY	25
Markéta Moravcová, Eva Welge MODELOVÉ SITUACE JAKO METODA NÁCVIKU DOVEDNOSTÍ V PORODNÍ ASISTENCI	26
Petr Nádvorník HYPNOROD A JEHO VYUŽITÍ RODIČKAMI, KOMPLEMENTÁRNÍ UŽITÍ KLINICKÉ HYPNÓZY U PORODU A V TĚHOTENSTVÍ	28

Hana Papežová PÉČE O MATKU A DÍTĚ S PŘÍRODNÍ BIO KOSMETIKOU SALOOS.....	29
Zdeňka Rybová FENOMÉN VNUCENÝCH UMĚLÝCH POTRATŮ	31
Zuzana Štromerová, Milena Dvořáková POKOJE PODPORY PŘIROZENÉHO PORODU V PORODNICÍCH.....	32
Jaroslava Trajerová POSTABORTIVNÍ SYNDROM V PRAXI – KAZUISTIKÁCH	35
Monika Valová ŽENSKÁ BYLINNÁ NAPÁŘKA V TĚHOTENSTVÍ A PRVNÍ DOBĚ PORODNÍ.....	36
Eliška Zahutová VÝZNAM FYZIOTERAPIE U TĚHOTNÝCH ŽEN A V POPRODNÍM OBDOBÍ.....	38

DULA JAKO SOUČÁST DOBRÉHO TÝMU PRO RODÍCÍ ŽENU

DULA AS A PART OF A GOOD TEAM FOR FAMILY WOMEN

Jana Čurdová

Centrum aktivního mateřství, Ostrava

Abstrakt

V prezentaci se posluchači dozví, kdo je to dula, jakou péči poskytuje. Jaké zázemí a vzdělání dulam nabízí, ČAD nejstarší profesní organizace v ČR. Velkým tématem bude i to jak funguje spolupráce mezi dulama, a zdravotnickým personálem v našem regionu a ve zbytku republiky.

Klíčová slova: dula, zdravotnický personál, vzdělání

Abstract

In the presentation audience will get to know who is it doula, what service or care she can offer, what background and education is provided to doulas by ČAD (the oldest professional association in Czech Republic). Important topic will be also the way how cooperation between doulas and health staff functions in our region and also in rest of our country.

Keys word: doula, medical staff, education

Kontaktní adresa autora:

Jana Čurdová
dulyservis@seznam.cz

LAKTAČNÍ PORADENSTVÍ VE VÍTKOVICKÉ NEMOCNICI, AGEL A.S.

LACTATION'S CONSULTING ROOM IN THE VÍTKOVICE HOSPITAL

Daniela Drgová

Vítkovická nemocnice Agel a.s. Gynekologicko – porodnické oddělení

Abstrakt

Těhotenství, porod, šestinedělí a kojení patří mezi zásadní životní mezníky v životě každé ženy. Laktační poradci a laktační poradna se snaží maminkám podat adekvátní informace v oblasti podpory a techniky kojení, celých 24 hodin na telefonu nebo osobní konzultací v naší laktační poradně. Jedině empatický a osobní přístup mezi maminkou a zdravotníkem je jistotu úspěšného kojení v nemocnicích i v komunitní péči.

Klíčová slova: šestinedělí, kojení, laktační poradkyně

Abstract

Pregnancy, birth, care about women after birth and breast -feeding belongs between basic aspects in the life every woman. Lactations advisers ad lactation's consulting room educate mothers about breast- feeding. The education performs all 24 hours trough telephone or personal. Consultation in our lactantion's. consulting room . Only empathetic ad personal access between mother and medic is the aim of successfull breast- feeding in the hospital and community s care.

Keys word: puerperium, breastfeeding, lactation consultant

Kontaktní adresa autora:
Mgr. Daniela Drgová
daniela.drgova@vtn.agel.cz

MOŽNOSTI HOMEOPATICKÉ TERAPIE PRO ŽENU V TĚHOTENSTVÍ A OBDOBÍ LAKTACE POSSIBILITIES OF HOMEOPATHIC THERAPY FOR WOMAN IN PREGNANCY AND LACTATION PERIOD

Romana Gogelová

Komunitní porodní asistentka

Abstrakt

Přednáška představí možnosti neinvazivní homeopatické terapie v každodenní praxi komunitní porodní asistentky. Tématem bude podpora I. trimestru gravidity - nevolnost, zvracení, špinění, podpora psychiky ženy a homeopatická podpora laktace, kazuistiky z praxe porodní asistentky.

Klíčová slova: Homeopatie, těhotenská nevolnost, podpora laktace

Abstract

The lecture will introduce the possibilities of non-invasive homeopathic therapy in everyday practice of community midwife. The topic of the lecture will be pregnancy support during the first trimester - nausea, vomiting, spotting, support of the psyche of the woman and homeopathic support of lactation, case reports from the practice of midwife.

Keys word: Homeopatie, pregnancy nauzea, support of lactation

Kontaktní adresa autora:

Romana Gogelová
gogelovaromana@volny.cz

PODPORA KOJENÍ PROSTŘEDNICTVÍM PRODUKTOVÉHO PORTFOLIA SPOLEČNOSTI LANSINOH SUPPORTING BREASTFEEDING THROUGH LANSINOH PRODUCT PORTFOLIO

Mária Grexová

GEOREN EUROPE s.r.o.

Abstrakt

Spoločnosť Lansinoh už vyše 30 rokov podporuje dojčenie prostredníctvom svojho portfólia v úzkej spolupráci a nadväznosti na odbornú prácu zdravotníckeho personálu v oblasti laktačného poradenstva. Názov Lansinoh pochádza zo skratiek slov: lan- (lanolín) sin- (latinsky bez) - OH(chem. značka pre alkohol). Už zo samotného názvu vychádza, že HPA lanolín je jeho kmeňovým produktom, ktorý vďaka svojej jedinečnej úrovni čistoty a hojivým vlastnostiam pomáha matkám prekonať problémy spojené s bolestivými a poranenými bradavkami. Funguje na princípe vlhkého hojenia rán, čo znamená, že urýchľuje proces hojenia rany a utlmuje bolesť. Špeciálny spôsob rafinácie a čistenia zabezpečuje, že Lansinoh HPA lanolín neobsahuje žiadne antioxidanty, konzervanty ani žiadne iné pridané látky. Na rozdiel od iných krémov na bradavky je testovaný na vyše 40 druhov zvyškov pesticídov. Neexistujú preto žiadne obmedzenia pri jeho používaní- je bezpečný pre dieťa aj matku. Rozdiel v čistote je možné vidieť, voňať a cítiť. Lansinoh HPA lanolín je bez chuti, farby a vône- nevytvára tak žiadnu bariéru pre bábätko pri prikladaní k prsníku matky. Obsahuje menej ako 1,5% podiel voľného alkoholu, čo znamená, že je z hľadiska alergií bezpečný- hypoalergénny, a preto ako jediný krém na bradavky získal pečať od Britskej nadácie pre alergie. Okrem HPA lanolínu Lansinoh ponúka celú radu produktov pre starostlivosť o matku, na odsávanie a skladovanie materského mlieka a kŕmenie bábätko.

Kľúčová slova: Lansinoh HPA lanolin, dojčenie, bolesť bradaviek, čistota

Abstract

Lansinoh supports breastfeeding through its product portfolio in narrow cooperation with health care professionals in the field of lactation consultancy for more than 30 years. Name Lansinoh comes from shortcuts of these words: Lan- (lanolin) sin- (in latin meaning without) OH (chem. Alcohol). From the name itself it is clear that HPA lanolin is Lansinoh's core product, which due to its unique level of purity and healing abilities, helps mothers to overcome problems with sore and cracked nipples. It works by the process of moist wound

healing, where it accelerates healing time and it soothes. Special manufacturing process of rafination and purification ensures that Lansinoh HPA lanolin does not contain any antioxidants, preservatives or other additives. Unlike other nipple creams, HPA lanolin is tested for over 40 individual pesticides. Therefore, there aren't any constrains of its usage- it is safe for the baby and mother. The difference of its purity can be seen, smelled and felt. Lansinoh HPA lanolin is without taste, colour and smell- it does not create a barrier for baby to latch on. It contains less than 1,5% free lanolin alcohol, which means it is safe regarding allergies- it is hypoallergenic, and so it is the only lanolin nipple cream to be awarded the British Allergy Foundation seal of approval. Besides HPA lanolin, Lansinoh offers wide range of products in categories like care, pump, store and feed.

Keys word: Lansinoh HPA lanolin, breastfeeding, sore nipples, purity

Kontaktní adresa autora:
Mária Grexová
Muškátová 12
Svätý Jur
90001

INTELIGENTNÍ POSLECH OZEV PLODU V I. A II. DOBĚ PORODNÍ INTELLIGENT AUSCULTATION DURING LABOUR

Martina Holubářová

Soukromá porodní asistentka

Abstrakt

Inteligentní poslech ozev plodu v I. a II. době porodní je vhodný použit u tzv. nízkorizikových těhotných žen. U této skupiny může plně nahradit CTG monitor. Inteligentní poslech ozev plodu podporuje fyziologický průběh porodu a snižuje počet medicínských zásahů. Důležité je správné vyhodnocení, ostražitost a okamžité zahájení CTG monitoringu při první známce patologie.

Klíčová slova: auskultace, monitoring při porodu, CTG

Abstract

Intelligent auscultation in the first and second stage of labour is appropriate for use in the low-risk pregnancy. Intelligent auscultation can substitute CTG monitoring in this group. Intelligent auscultation promotes physiological progress of childbirth and declines rates of medical intervention. The most important is good interpretation of findings, vigilance and considering the CTG monitoring if there are any signs of pathology.

Keys word: auscultation, monitoring during labour, CTG

Kontaktní adresa autora:
Martina Holubářová
Hustířany 7, 552 11 Velichovky

ANIBALL - ZDRAVOTNICKÁ POMŮCKA ČI POUZE PROMYŠLENÝ OBCHODNÍ TRIK?

THE ANIBALL - PROVEN MEDICAL DEVICE OR JUST A THOUGHTFUL MARKETING TRICK?

Lucie Horáčková
RR Medical s.r.o.

Abstrakt

Pánevní dno je důležitou strukturou lidského těla. Je zodpovědné za řadu zásadních funkcí – opěrnou, stabilizační, podílí se na mnoha každodenních pohybových stereotypch, ovlivňuje sexualitu, fertilitu, kvalitu porodu.

Vzhledem k evolučním zákonitostem je označováno centrem ženské síly a sebevědomí. Pro správné fungování pánevní oblasti je nutné zvládat svaly pánevního dna dle potřeby aktivovat či relaxovat. Jakákoliv nerovnováha na této úrovni se projeví dysfunkcí i na jiných, zdánlivě nesouvisejících, částech těla.

Těhotenství a porod jsou pro pánevní dno náročnou zatěžkavací zkouškou. Existují metody prevence poranění perinea? Je možností zachování integrity pánevního dna skutečně císařský řez? Nebo lze vhodnou přípravou těhotné ženy a podporou intuitivního chování efektivně předcházet poranění struktur pánevního dna během vaginálního porodu?

Zdravotnický prostředek Aniball obecně slouží k rozpoznání aktivace a uvědomění relaxace svalů pánevního dna. V rámci předporodní přípravy účinným způsobem napomáhá nácviku vědomého uvolnění pánevního dna v kontextu s dechem a bránicí, bez násilného tlačení. Umožňuje vyzkoušení nejvhodnější porodní polohy, pocitu tlaku, podporuje intuici a spontánní vypuzování. Pokud je používán správně, výsledkem může být usnadnění II. doby porodní a snížení rizika spontánního poranění nebo nutnosti nástřihu hráze. Důsledné používání pomůcky po porodu a šestinedělí navíc přispívá k lepší rehabilitaci svalstva pánevního dna a prevenci dysfunkcí pánevního dna v pozdějším období.

Klíčová slova: pánevní dno; aktivace/ relaxace svalů pánevního dna; porod; poranění perinea; předporodní příprava

Abstract

The pelvic floor is an important structure of the human body. It is responsible for a number of essential functions - supportive, stabilizing, participates in many everyday movement

stereotypes, affects sexuality, fertility, quality of childbirth. Given evolutionary patterns, it is referred to as the center of female strength and self-confidence.

For the proper functioning of the pelvic area, it is necessary to manage the pelvic floor muscles to activate or relax as needed. Any imbalance at this level will manifest itself in dysfunction in other, seemingly unrelated, parts of the body.

Pregnancy and childbirth are a difficult test for the pelvic floor. Are there methods for preventing perineum injury? Is it possible to maintain the integrity of the pelvic floor by a really caesarean section? Or is it possible to effectively prevent the injury of pelvic floor structures during vaginal delivery by properly preparing a pregnant woman and promoting intuitive behavior?

The Aniball medical device is generally used to recognize the activation and awareness of pelvic floor muscles relaxation. As part of antenatal preparation, it effectively helps to train conscious relaxation of the pelvic floor in the context of breath and diaphragm, without forcible pushing. It allows to test the most suitable birthing position, feeling of pressure, supports intuition and spontaneous expulsion. If it is being used correctly, it may result in facilitation of II. delivery time and reduce the risk of spontaneous injury or the need for an episiotomy. In addition, consistent use of the device after childbirth and the puerperium contributes to better rehabilitation of the pelvic floor muscles and prevention of pelvic floor dysfunctions in a later period.

Keywords: pelvic floor; stretching/ relaxing of the pelvic floor muscles; childbirth; perineal injury; prenatal preparation

Kontaktní adresa autora:
MUDr. Lucie Horáčková
Medical Advisor, RR Medical s.r.o.
horackova@aniball.cz

ZADNÍ POSTAVENÍ PLODU A VLIV NA PRŮBĚH PORODU

POSTERIOR POSITION INFLUENCE ON THE DURATION OF THE LABOR

Anna Kohutová

NZZ – komunitní porodní asistentka Havířov

Abstrakt

Prezentace bude zaměřena na zadní postavení plodu, jeho častou příčinu, včasnou diagnostiku a možnosti korekce již v těhotenství, role porodní asistentky při nepravidelných pozicích. Časně nezjištěná porucha postavení plodu může být příčinou bolestivého porodu, vyčerpanosti a traumatizace rodičí ženy a dítěte, následného ukončení porodu císařským řezem, vexem či kleštěmi. Ve vzdělávacím systému porodních asistentek není zařazena problematika časného a efektivního řešení nepravidelnosti polohy a držení plodu, přitom nepravidelnou polohu plodu můžeme efektivně ovlivnit již v těhotenství. Je tedy výhodnější zasahovat více v těhotenství, a méně u porodu.

Klíčová slova: Zadní pozice, bolest, rebozo, spinning babies, protražovaný porod

Abstract

The presentation will focus on the fetus's posterior position, its frequent cause, early diagnosis and correction options during pregnancy, as early unrecognized fetal position disorder may be the cause of painful delivery, fatigue and traumatization of the nascent woman and child, followed by cesarean section, vex or forceps. In the midwifery education system, the issue of early and effective solution of irregularity of position and holding of the fetus is not included, while the irregular position of the fetus can be effectively influenced even during pregnancy. It is preferable to intervene more in pregnancy and less in labor.

Keys word: Back position, pain, spinning babies, rebozo. protracted childbirth

Kontaktní adresa autora:

Anna Kohutová
Petřvaldská 47
Havířov

ANIONOVÁ HYGIENICKÁ VLOŽKA - POMOCNICE PŘED, V PRŮBĚHU, I PO OBDOBÍ TĚHOTENSTVÍ ANION HYGIENE PAD – HELPER BEFORE, DURING, EVEN AFTER PREGNANCY

Gabriela Kotová

Accord Group, spol. s.r.o., Bohumín

Abstrakt

Co dělá aunity hygienickou vložku tak kouzelnou?

V první řadě pro ty, pro které je pojem anionová vložka zatím neznámou.

Prozradíme, že je to vložka, která uvolňuje aniony kyslíku. Ve vložce je ve formě nanočástic turmalín, drahokam s velmi zajímavými schopnostmi. Díky jeho přítomnosti se z vložky uvolňují aniony kyslíku.

Navíc má aunity ANION hygienická vložka do první vrstvy vložené nanostříbro, jeho protizánětlivé účinky jsou dnes všeobecně známé. Je vyrobena z BIO - materiálu, jejichž povrch nedráždí, protože není bělený chlórem (chlórovým vápnem). Vložka velmi dobře dýchá, jelikož neobsahuje polyetylenové fólie.

Absorpční schopnost je nadprůměrná. Ale podívejme se hlavně na to, jak nám aniony mohou být užitečné a proč nás alespoň jedna intimka denně, zvláště v období těhotenství, umí ochránit.

Klíčová slova: silverplus, aniony, nanostříbro, anionova hygienická vložka, intimní hygiena

Abstract

What makes a sanitary napkin so magical?

First of all, for those for whom the term anionic pad is still unknown, we will reveal that it is a pad that releases oxygen anions. Tourmaline, a gemstone with very interesting abilities, is in the form of nanoparticles there. Due to its presence, the anion of oxygen is released from the pad.

In addition, the ANION sanitary napkin has nanosilver embedded in the first layer, and its anti-inflammatory effects are now widely known.

It is made of BIO material, its surface does not irritate because it is not bleached with chlorine (chlorine lime). The pad breathes very well because it does not contain polyethylene foils.

Absorption capacity is above average. But let's look at how the anions can be useful to us, and why at least one pad can protect us every day, especially during pregnancy.

Key words: silverplus, anions, nanosilver, anionpad, intimatehygiene

Kontaktní adresa autora:

Gabriela Kotová

E: gabi@accordgroup.cz

T: +420 777 765 101

www.aunity.de

Translation: Klára Šušková

ZKUŠENOSTI S BENZYDAMINEM V POPORODNÍ PÉČI EXPERIENCE WITH BENZYDAMINE IN POSTPARTUM CARE

Gabriela Kroupová

Lékárna AVE Olomouc

Kamila Bulawová

Fakultní nemocnice Ostrava, Gynekologicko - porodnická klinika

Abstrakt

Pozorování probíhalo v rámci poporodního oddělení Fakultní nemocnice Ostrava u 11 rodiček. Po dobu hospitalizace používaly rodičky v rámci hygieny oplach s účinnou látkou benzydamin, který patří do skupiny nesteroidních antiflogistik. Při lokální aplikaci benzydamin vykazuje silný analgetický, protizánětlivý a lokálně anestetický účinek. Prokázán byl také jeho antiseptický a antimikrobiální účinek.

V období po porodu a v rámci šestinedělí je intimní hygiena obzvláště důležitá, jelikož může přetrvávat bolest, zarudnutí, otok, pálení a pocit dyskomfortu v oblasti hráze. Proto bylo cílem v rámci pozorování získat praktické zkušenosti rodiček s tou účinnou látkou, urychlit dobu hojení a minimalizovat riziko vzniku zánětu.

Klíčová slova: Benzydamin, poporodní péče, hojení, epiziotomie, prevence zánětu po porodu

Abstract

The observation was made within the postpartum unit of the University Hospital Ostrava in 11 mothers. During hospitalization, mothers used vaginal rinse with the active substance benzydamine, which belongs to the group of non-steroidal anti-inflammatory drugs as a part of intimate hygiene. Benzydamin applied topically exhibits a strong analgesic, anti-inflammatory and locally anesthetic effect. It has been also demonstrate antiseptic and antimicrobial effect.

Intimate hygiene is particularly important in postpartum and puerperal period because pain, redness, swelling, burning, and discomfort in the perineum area may persist. Therefore, the aim of the observation was to gain practical experience of mothers with this active substance, to speed up the healing time and to minimize the risk of inflammation.

Keys word: Benzydamine, postpartum care, healing, episiotomy, prevention of postpartum inflammation

Kontaktní adresa autora:
Mgr. Gabriela Kroupová
Kamila Bulawová

KŘEHKÁ DUŠE MATKY PO PORODU JE ZRANITELNÁ THE FRAGILE SOUL OF THE MOTHER AFTER CHILDBIRTH IS VULNERABLE

Jana Křemenová

DN FORMED Brno s.r.o.

Abstrakt

Průběhu porodu a péči o ženu při porodu je věnována dlouhodobě velká pozornost. Poporodní období a péče o matku a dítě vyžaduje stejnou, ne-li větší pozornost.

Součástí efektivní strategie podpory laktace a kojení musí být respekt ke všem matkám. Matkám, které porodily v termínu fyziologického novorozence, které porodily před termínem nezralé dítě, i těm, které porodily dítě se zdravotním problémem. Podpora křehké duše matky po porodu spočívá především z 90 % v psychické podpoře.

Velký problém představuje rozdělení péče o matku a dítě mezi týmy porodních asistentek a dětských sester, často neosobní atmosféra na oddělení šestinedělí a neonatologie, chladná, formální komunikace s matkou a její rodinou, nedostatek soukromí a klidu pro matku a dítě.

Je třeba, aby porodní asistentky věnovaly velkou pozornost osobnosti matky a faktorům, které ovlivňují prožívání a chování v období před i po porodu. Zejména aby se zaměřily na péči o matku předčasně narozeného dítěte, dítěte se zdravotním problémem a na prvorodičku. Důležitá je podpora ženy po porodu, která vede k jejímu zotavení, co nejrychlejšímu zahájení kojení a tím i prospívání novorozence.

Klíčová slova: porod, laktace, kojení, podpora, komunikace

Abstract

A great deal of attention has been paid to the course of childbirth and woman care during childbirth. Postpartum period and mother and child care require the same, if not more, attention.

Respect for all mothers must be part of an effective strategy to support lactation and breastfeeding. Respect for mothers who gave birth in the term of a newborn baby, for those who gave birth to an immature baby, and those who gave birth to a baby with a health problem. The support of the delicate mother's soul after childbirth consists mainly of 90 percent in mental support.

A big problem is the division of mother and child care between midwives and pediatric nursing teams, often impersonal atmosphere in the puerperium and neonatology departments,

cold, formal communication with mother and her family, lack of privacy and calmness for mother and child.

It is important that midwives pay close attention to the personality of the mother and the factors that affect perception and behavior in the period before and after childbirth. Especially to focus on caring for mother of a premature baby, a child with a health problem, or of a first-born child. Consistent support for a woman after childbirth leads to her recovery, to start breastfeeding as quickly as possible and benefit her newborn.

Keys word: childbirth, lactation, breastfeeding, support, communication

Kontaktní adresa autora:
Mgr. Jana Křemenová
jana.kremenova@dnformed.cz

PORODNÍ ASISTENTKA – A TAK JDE ČAS MIDWIFERY - AND THAT IS TIME

Vladimíra Majdyšová

Vítkovická nemocnice, člen skupiny AGEL, Gynekologicko-porodnické oddělení

Abstrakt

Jaké zásadní změny udělalo porodnictví za mou praxi porodní asistentky aneb **rodička, zdravotník, porod** přibližně před 30. léty a v dnešní době. Myslím si, že stojí za zmínku ohlédnout se za tím, jak byl porod veden a to ryze medicínsky a jaký humání, empatický pokrok udělal obor porodnictví do této doby. Často se setkáváme, jak zdravotníci tak laická veřejnost s prezentováním porodu v médiích a i v běžném životě.

Proto si dovoluji přednést své vlastní zkušenosti a postřehy, aby jsme si uvědomili pravdivou realitu porodnictví v dnešním životě. Starší generace zavzpomínají a mladší věřím ocení dnešní přístup k porodu a snad pochopí časté bouřlivé diskuze na toto téma.

A o čem tedy budu hovořit?

Regionalizace a nemožnost zvolit si porodnici podle svých potřeb a přání, jak je to nyní, kdy žena navštíví a prohlédne si porodnice, o které má zájem a sama se rozhodne, kde přivede na svět své dítě.

Předporodní příprava, jako ji známe nyní, ať komplexní skupinová nebo individuální s porodní asistentkou či dulou, dříve nebyla žádná. Ženy byly odkázány na zkušenosti jiných žen či omezenou literaturu.

Vlastní porod veden výhradně medicínsky, hlavní slovo ordinace lékaře. Minimální pohyb, pití, jídlo zakázáno. Dítě po porodu ihned ošetřeno a odneseno na novorozenecké oddělení a nošeno výhradně na kojení. Otec v porodnici jen při příjezdu a odvozu, omezené návštěvy. Rodička, šestinedělka brána jako pacient!

A nyní pokud porod probíhá fyziologicky je oboustraná spolupráce a dialog zdravotník - rodička! Žena si může sama rozhodovat o zásahu do porodu či nikoli. Pohybuje se na samostatném porodnickém boxe se sociálním zařízením. Může poslouchat oblíbenou hudbu, používat aromaterapii, balón, žíněnku, porodnickou stoličku, vak, pohodlnou porodnickou postel, sprchu a některé porodnice i vanu. Během celého porodu může pít a jíst. Doprovází ji osoba či osoby, které si sama zvolí. Dítě po porodu je celou dobu s ní, může si zvolit boding a až posléze ošetření novorozence přímo na porodnickém boxe. Pokud ji to její stav dovolí, ihned se může na oddělení šestinedělí starat o miminko. Pokud má nadstandartní pokoj může s ní zůstat i nepřetržitě partner. Podstatně se

zkrátila i doba hospitalizace.

Věřím, že ohlédnutí se za minulostí bude jen nehezku vzpomínkou a všem udělá radost vnímání porodu dnes, alespoň stejně jako mě.

Klíčová slova: porodní asistentka, rodička, porod, porodnictví

Abstract

What major changes have obstetrics made to my midwife practice, or to a woman, a nurse, childbirth, about the age of 30s and nowadays. I think it is worth noting to look back at how childbirth was conducted, and purely medical and humane, empathic progress made the field of obstetrics by this time. We often meet both healthcare professionals and the general public with the presentation of childbirth in the media and in everyday life.

Therefore, I would like to present my own experiences and insights to realize the true reality of obstetrics in today's life. Older generations remember and younger believe today's attitude to childbirth and perhaps understand the frequent turbulent discussions on the subject.

And what am I going to talk about?

regionalization and the impossibility of choosing a maternity ward according to their needs and wishes, as it is now, when a woman visits and inspects a maternity hospital of interest and decides where to bring her child into the world.

Antenatal preparation, as we know it now, whether complex group or individual with a midwife or doula, was none before. Women were dependent on the experience of other women or limited literature

The birth is conducted exclusively by medical means, the main word of the doctor's office. Minimal movement, drinking, food prohibited. The baby is treated immediately and delivered to the neonatal department and carried exclusively for breastfeeding. Father in maternity hospital only on arrival and removal, limited visits. Parent, puerperium as a patient!

And now if the birth is physiologically, the mutual cooperation and dialogue is a paramedic - a woman! A woman can decide for herself to intervene in childbirth or not. She moves to a separate obstetric box with a social setting. She can listen to her favorite music, use aromatherapy, balloon, mat, maternity stool, bag, comfortable maternity bed, shower and some maternity and bath. Throughout the birth he can drink and eat. It is accompanied by a person or persons of his choice. A child after childbirth is with her all the time, she can choose a boding and then a newborn treatment directly on the maternity box. If her condition permits her, she can take care of her baby at the postpartum department immediately. A

partner can stay with her if she has a deluxe room. The length of hospitalization was significantly reduced.

I believe that looking back on the past will only be a bad memory, and everyone will be happy to perceive birth today, at least as much as I am.

Keys word: midwife, mother, childbirth, obstetrics

Kontaktní adresa autora:

Vladimíra Majdyšová
Vítkovická nemocnice, Agel, Gynekologicko-porodnické oddělení, Zalužanského 15,
703 00 Ostrava-Vítkovice
vladkamajdysova@seznam.cz, web: www.materstvisvladkou.cz

VĚK PRVORODIČKY AGE OF PRIMIPARA

Helena Máslová

Centrum psychosomatické péče, Praha

Abstrakt

Naši kolegové, pamětníci v poskytování péče předešlé generaci žen, mají zažitou zkušenost s prvorodkami kolem dvaceti let, které otěhotněly často neplánovaně s přítelem např. konajícím povinnou vojenskou službu. Více jak polovina svateb v ČSSR byla v prvním či druhém trimestru gravidity. Ve třiceti letech měly tyto ženy většinou dvě děti na základní škole. Reprodukce se účastnilo přes 90% populace, neplodnost byla minimální. Dnes se jejich dcery v tomto věku teprve odhodlávají k založení rodiny. Reprodukční prokrastinace má své logické důvody, ale také důsledky. Co všechno kromě vzorně připravené tašky přináší primipara po třicítce sebou do porodnice?

Klíčová slova: věk, reprodukce, primipara, gravidita, žena

Abstract

Our colleagues, witnesses in providing care to the previous generation of women, have had experience with primiparas around the age of twenty who have often become unplanned with a friend such as compulsory military service. More than half of weddings in Czechoslovakia were in the first or second trimester of pregnancy. At the age of thirty, these women mostly had two children in primary school. Over 90% of the population participated in reproduction, the infertility was minimal. Today, their daughters at this age are committed to establishing a family. Reproductive procrastination has logical reasons, but also implications. What does the primipara bring to the maternity hospital in its thirty years apart from the well-prepared bag?

Keys word: age, reproduction, primipara, pregnancy, woman

Kontaktní adresa autora:
Centrum psychosomatické péče
Poliklinika Revoluční
Revoluční19, Praha 1, 110 00
info@psychosomatic.cz

MODELOVÉ SITUACE JAKO METODA NÁCVIKU DOVEDNOSTÍ V PORODNÍ ASISTENCI

FACILITATED SIMULATION SESSIONS AS AN EDUCATIONAL TEACHING TECHNIQUE THAT AIMS TO TEACH MIDWIFERY SKILLS

Markéta Moravcová, Eva Welge

Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií, Katedra porodní asistence a zdravotně sociální práce

Abstrakt

Autorky se ve svém sdělení zaměřují na zkušenosti s využitím metody modelových situací ve výuce studentek studijního programu Porodní asistence. Modelové situace jsou metodou, která napomáhá ve výuce praktických dovedností simulovat reálné situace. Při těchto simulacích se lze lépe zaměřit na prohloubení dovedností a znalostí potřebných pro zvládnutí reálné situace. Autorky využívají modelové situace v současnosti při nácviku péče při poporodním krvácení, při dystokii ramének a resuscitaci novorozence. Autorky předpokládají rozšíření této metody do systému celoživotního vzdělávání porodních asistentek opět se zaměřením na nejzávažnější akutní stavy v porodnictví.

Klíčová slova: modelové situace – porodní asistence – poporodní krvácení – dystokie ramének - resuscitace

Abstract

The authors are introducing their experiences with the use of simulation sessions in education for pre-registration midwifery students. Simulated sessions are educational methods that help bring the real life scenarios to the students in safe environment. These sessions allow the students to enhance their learning due to the realism of a scenario as well as give them the opportunity to gain deeper knowledge in obstetric skills. At present, the authors use the simulation sessions during these obstetric emergencies: postpartum hemorrhage, shoulder dystocia and neonatal resuscitation. Authors would like to use this framework for mandatory part of education and continuing professional development for qualified midwives, again with the focus on obstetric emergencies.

Key words: simulation sessions – midwifery – postpartum haemorrhage – shoulder dystocia neonatal resuscitation

Kontakní adresa autora:
Markéta Moravcová
Marketa.moravcova@upce.cz
Eva Welge
Eva.welge@upce.cz

HYPNOPOROD A JEHO VYUŽITÍ RODIČKAMI, KOMPLEMENTÁRNÍ UŽITÍ KLINICKÉ HYPNÓZY U PORODU A V TĚHOTENSTVÍ HYPNOBITRH AND ITS USAGE FOR WOMEN IN LABOUR, COMPLEMENTARY USAGE OF CLINICAL HYPNOSIS DURING LABOUR AND PREGNACY

Petr Nádvorník

Gynekologicko-porodnické oddělení Nemocnice Třinec p.o.

Abstrakt

Cílem této přednášky je přiblížit komerční užívání souboru relaxačních technik pod značkou Hypnoporod užívanou v podmínkách ČR. Zároveň k tomuto představím potenciál užití klinické hypnózy v průběhu porodu, v předporodní přípravě. Budou představeny možnosti modulace vjemů v průběhu porodu, práce s traumatem a rozvoj osobnosti v kontextu komplementárního užití hypnotizace v porodnické praxi.

Klíčová slova: porod, hypnoporod, hypnóza, modulace vjemů, porodnická praxe

Abstract

The aim of this lecture is to introduce the commercial use of a set of relaxation techniques under the Hypnoporod brand used in the Czech Republic. At the same time, I present the potential of using clinical hypnosis during childbirth, in antenatal preparation. The possibilities of modulation of perceptions during labor, trauma therapy and personality development in the context of complementary use of hypnotization in obstetric practice will be presented.

Keys word: childbirth, hypnobirth, hypnosis, modulation of perceptions, obstetric practise

Kontaktní adresa autora:
petr.nadvornik87@seznam.cz

PÉČE O MATKU A DÍTĚ S PŘÍRODNÍ BIO KOSMETIKOU SALOOS NATURAL SALOOS BIO COSMETICS - MOTHER AND CHILD SKINCARE PRODUCTS

Hana Papežová

Saloos - M + H, Míča a Harašta s.r.o.

Abstrakt

Dnes je Saloos českou jedničkou v oboru aromaterapeutické biokosmetiky a největším výrobcem přírodní kosmetiky už 26 let. Od prvopočátku klade důraz na kvalitu a podařilo se jí získat v roce 2007 jako první v České republice certifikát CPK Bio, kterou uděluje nezávislá organizace KEZ. Tento certifikát zaručuje, že výrobky splňují přísně daná kritéria pro udělení tohoto certifikátu. V některých parametrech jsou tato kritéria přísnější než u jiných značek v zahraničí. Pro výrobu používá pouze nejkvalitnější a pečlivě vybrané rostlinné oleje lisované za studena a 100% přírodní esenciální oleje, tudíž to nejlepší, co můžete své pokožce dopřát. Svým šetrným složením vyhovuje všem typům pokožky včetně problematické i jemné dětské.

Saloos vyvinul speciální unikátní řadu pro nastávající maminky i jejich děti. Těhotenství, porod a následně období kojení kladou na ženské tělo veliké nároky. Pokožka by v tomto náročném období měla dostávat patřičnou výživu a hydrataci, aby byla dostatečně vláčná a poddajná. Koncentrace EO je v dětské řadě velmi jemná a zvolena tak, aby měla příznivý účinek, a v žádném případě nemůže uškodit.

Přírodní biokosmetika pečuje o pokožku šetrně bez zbytečného zatížení. Neobsahuje žádné syntetické konzervační, vonné ani barvicí látky.

Klíčová slova: Saloos, přírodní bio kosmetika, těhotenství, děti, péče o pokožku

Abstract

As of today, Saloos has become no. 1 in the field of aromatherapeutic bio cosmetics in the Czech republic, having been the leading producer of natural cosmetics for more than 26 years. Since the very beginning, the company has been putting strong emphasis on product quality. As a result, it became the first Czech company to receive the CPK BIO certification in 2007, which is issued by an independent organization called the KEZ. CPK BIO certification represents the guarantee that the company's products meet very strict criteria specifically required for the granting of this certificate. In some instances, the criteria applied to Saloos

products are even stricter than those applied to other product brands produced abroad. Saloos products contain carefully selected cold pressed vegetable oils and 100% essential oils of best quality, representing the best treatment you can offer to your skin. Their composition is suitable for all skin types, including the problematic skin and fine baby skin.

Saloos has also developed a unique product line for expectant mothers and their babies. Pregnancy, delivery and breastfeeding put a great strain on the female body. During this difficult period, the skin should receive proper nurture and hydration to remain moist and supple. The concentration of essential oils in the baby product line is extremely low. It was especially designed to ensure product effectiveness and exclude any potential harm to the baby.

Natural bio cosmetic products provide gentle nurture for the skin, without causing unnecessary strain. The products do not contain any synthetic or conservative substances, coloring agents or fragrances.

Key words: Saloos, natural bio cosmetic products, pregnancy, children, skin care

Kontaktní adresa autora:
Hana Papežová
Saloos - M + H, Míča a Harašta s.r.o.
Terronská 19, 160 00 Praha

FENOMÉN VNUCENÝCH UMĚLÝCH POTRATŮ PHENOMENON OF FORCED ARTIFICIAL ABORTIONS

Zdeňka Rybová

Linka pomoci, Hnutí Pro život ČR

Abstrakt

Podle oficiálních statistických dat a jejich analýz je v České republice akutním problémem fenomén interrupcí, k jejichž podstoupení jsou ženy různým způsobem donuceny. Průměrný vzorek ženy, která se rozhoduje o umělém ukončení těhotenství, není žena na okraji společnosti nebo v nouzové životní situaci, ale v největší statistické skupině žena vdaná, zajištěná, s jedním či dvěma dětmi, v průměrném ekonomickém postavení. Z vlastní praxe na Lince pomoci tato data můžeme dosvědčit, stejně jako skutečnost, že tzv. svobodná volba, kterou má zaručovat více než 60 let stará legislativní praxe, je spíše touhou než reálnou skutečností.

Klíčová slova: umělý potrat, interrupce, těhotenství, násilí, donucení

Abstract

According to official statistical data and their analysis, the phenomenon of abortion is an acute problem in the Czech Republic, and women are forced to undergo the abortion through various types of action. The average sample of a woman who decides to terminate her pregnancy is not from marginalized part of society or in an emergency, but in the largest statistical group, it is a married woman, with one or two children, in an average economic position. We can testify to this data from our own practice on the Helpline, as is the fact that the so-called free choice, which is to be guaranteed by more than 60 years of legal practice, is a desire rather than a real reality.

Key words: abortion, pregnancy, violence, coercion

Kontaktní adresa autora:

Zdeňka Rybová

Linka pomoci, Hnutí Pro život ČR

POKOJE PODPORY PŘIROZENÉHO PORODU V PORODNICÍCH NATURAL BIRTH SUPPORT ROOMS IN HOSPITALS

Zuzana Štromerová

Komunitní porodní asistentka, Porodní dům U čápa, Praha

Milena Dvořáková

Komunitní porodní asistentka, Praha

Abstrakt

Cíl projektu - Porodnice 5P vize 2019 – 2022.

Název vychází ze slov 'porod' a z anglického 'nice', tj. vlídný, milý, vstřícný, hezký, sympatický. 5P jsou počáteční písmena slov: pokoje podpory přirozeného porodu v porodnicích. Jedná se o projekt, jehož dlouhodobým cílem je zavedení pokojů podpory přirozeného porodu v porodnicích. Tyto pokoje by měly nabídnout ženám prostředí a způsob péče "jako doma" a tím snížit počet porodů doma. Stejně tak poslouží projekt ženám, které nechtějí zůstat při porodu doma, ale také touží po vlídné porodnické péči.

Proč?

Porodnická péče dnešní doby je vysoce technicky zaměřena. Perinatologická centra dokáží řešit nejrůznější komplikace. Zdravé rodící ženy si sice mohou vybrat porodnici (budovu) podle svého, nikoli však způsob péče. Při péči o rodící ženu v porodnicích stále převažují rutinní postupy, které nepodporují přirozený běh porodu a často nejsou ani v souladu s doporučeními WHO (Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience, WHO, 2018). I dnes ještě dochází k rušení raného poporodního období nebo dokonce separaci zdravého novorozence od zdravé matky. Ženy, kterým nemocniční praktiky nevyhovují, volí pro svůj porod domácí prostředí. Porod mimo porodnici však zdravotnický systém České republiky nepodporuje. V některých oblastech České republiky ženy neseženou komunitní porodní asistentku, která by o ně při porodu doma pečovala. Některé se tedy uchylují k neasistovanému porodu nebo k tzv. porodní turistice a za vlídnou, vstřícnou porodnickou péčí cestují desítky kilometrů.

Jak?

Cíle projektu chceme dosáhnout prostřednictvím vzdělání vzdělavatelů porodních asistentek, vytvořením studijních a podkladových materiálů pro kvalitní výuku a vytvořením jasných doporučených postupů pro bezpečnou práci komunitních porodních asistentek i pro samostatnou práci porodních asistentek pracujících v budoucích porodnicích 5P.

Klíčová slova: Přirozený porod, porodní asistentka, prostředí jako doma, porodnice, podpora

Abstract

Aim of the project. The name of the project comes out of two words. The Czech one „Porod“ = „Birth“. And „NICE“ stands for beautiful, considerate, pleasant, kind, welcoming... 5P these are the initial letters of Czech words:

Pokoje (rooms) Podpory (support) Přirozeného (natural) Porodu (Birth) v Porodnicích (maternity clinics). In English the best translation would be: Home - like Environment in Hospital.

We wish to initiate home-like rooms with home-like care in hospitals. This attitude and offer of the hospitals should lower the number of homebirths, which are not supported at all by the Czech healthcare system. The project will also be a great option for women who do not wish to stay at home for birth, but also desire for calm, kind, nice, welcoming and supportive care in childbirth.

Why?

Modern obstetric care is sophisticated and highly technical. Perinatal centers can handle a variety of complications. The healthy birthing women can choose maternity hospital, but not the type of care provided. The routine procedures still prevail in maternity hospitals in care for healthy birthing women. These procedures are often not corresponding to recent WHO recommendations (Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience, WHO, 2018). Even today the healthy mother and healthy baby are disturbed in early postnatal time or even separated. Women, who do not like the routine hospital practices opt for homebirth. Homebirth is not supported by the healthcare system of the Czech Republic. In some regions of the Czech Republic the women cannot find a community midwife to care for them during homebirth. Some of them would opt for so called free birthing (not assisted at all by healthcare professional) or travel tens of kilometres to get a kind and empathetic obstetric care.

How to reach the aim?

We intend to reach the aim through education of midwifery educators, setting up teaching and guiding materials for quality education, setting up guidelines for safe work of community midwives and autonomous work of midwives working in future PorodNICE 5P.

Keys word: Natural birth, midwife, home-like environment, maternity hospital, support

Kontaktní adresa autora:

Zuzana Štomerová

Augustinova 2

148 00 Praha 4

stromer@upcmail.cz

602 958 396

POSTABORTIVNÍ SYNDROM V PRAXI – KAZUISTIKÁCH POSTABORTIVE SYNDROME IN PRACTICE - CASES

Jaroslava Trajerová

vedoucí projektu „Nesoudíme. Pomáháme.“, Hnutí Pro život ČR

Abstrakt

Jak lze účinně působit v prevenci posttraumatu u žen, které se rozhodují podstoupit umělý potrat? Jak můžeme pomoci zdravotníkům, aby dobře porozuměli řeči žen v této životní situaci a fázi rozhodování o (ne)pokračování gravidity? Jak být dobrým průvodcem ženě, která nevidí východisko a žádnou z nabízených cest jako tu ideální? Co by rády slyšely ženy od zdravotníků? Jakým způsobem nabídnout pomoc těsně před výkonem? Ukazuje se, že dobře osvojená empatie je neúčinnější nástroj pomoci.

Klíčová slova: umělý potrat, interrupce, těhotenství, pomoc, empatie, posttraumatický stresový syndrom, postabortivní syndrom, psychologická pomoc

Abstract

How can we make the effective prevention of post-traumatism for women who decide to undergo an artificial abortion? How can we help healthcare professionals understand women's language in this life situation and the decision-making phase of pregnancy? How to be a good guide to a woman who does not see the starting point and none of the offered paths as ideal here? What would women like to hear from medical staff? How to offer help just before the performance? Good empathy is proving to be the most effective tool to help.

Key words: abortion, pregnancy, help, empathy, posttraumatic stress syndrome, postabortive syndrome, psychological help

Kontaktní adresa autora:

Jaroslava Trajerová
vedoucí projektu „Nesoudíme. Pomáháme.“, Hnutí Pro život ČR

ŽENSKÁ BYLINNÁ NAPÁŘKA V TĚHOTENSTVÍ A PRVNÍ DOBĚ PORODNÍ

VAGINAL STEAMING DURING THE PREGNANCY AND DURING THE LABOUR

Monika Valová

Laktační poradkyně, dula, lektorka ženské bylinné napáčky pod značkou Steamy

Abstrakt

Ženská bylinná napáčka je technikou péče o ženské tělo využívající účinků termoterapie, hydroterapie, fytotherapie a aromaterapie. Díky působení teplých bylinných výparů dochází k prohřátí ženských pohlavních orgánů, lepší krevní cirkulaci v oblasti malé pánvi a k absorpci účinných látek z bylin krevním oběhem. Během posledních dní těhotenství pomáhá uvolňovat napětí, odplavovat stresové hormony, vyrovnávat se se strachem z porodu a zbavovat se obavy z porodních bolestí a jejich zvládnutí. Při psychickém zklidnění, které sezení nad teplou parou způsobuje, přichází úleva těla. Při uvolnění těla, svalů, vazů a fascií dochází i k psychické úlevě. Při napařovací proceduře se fyzické a psychické propojuje, stejně jako u porodu. Pokud se žena naučí před porodem vědomě uvolnit pánevní dno, může být během porodu méně náchylná k vnímání bolesti. Během první doby porodní napáčka uvolňuje napětí, působí spazmolyticky, nahřívá hráz, změkčuje porodní cesty a poskytuje rodičce tepelný komfort.

Klíčová slova: ženská bylinná napáčka, termoterapie, pánevní dno, uvolnění porodních cest, nahřívání hráze

Abstract

Vaginal steaming (also known as yoni steaming) is a herbal wellness treatment for women combining heat therapy, hydrotherapy, phytotherapy and aromatherapy. The beneficial effects of hot herbal steam on the female reproductive system are follows: The minor pelvic area being warmed through, increased blood circulation in that area and medicinal ingredients being absorbed from the herbs into the blood stream. Vaginal steaming treatment performed during the last days of the pregnancy helps to release tension, wash away the stress hormones, cope with anxiety and eliminate worries from upcoming labour and birth pains. When the mind becomes relaxed which is achieved when sitting over the hot herbal steam, the body relaxes too. When the body, muscles, ligaments and fascia become relaxed the mind relaxes too. During the steaming treatment the physical and psychological aspects become

interconnected in the same way as during labour. If a pregnant woman learns before the onset of her labour to consciously relax her pelvic floor, she might become more resilient to the perception of her own pain. Vaginal steaming treatment performed during the onset of labour releases tension, reduces cramping, warms through the perineum, softens the birth canal and provides the mother-to-be with a feeling of wellbeing.

Keys word: vaginal steaming, heat therapy, pelvic floor, releasing of tension, softening the birth canal

Kontaktní adresa autora:
U Tří lip 953, 739 44 Brušpek
www.steamy.cz
www.sebevedomarodina.cz

VÝZNAM FYZIOTERAPIE U TĚHOTNÝCH ŽEN A V POPORODNÍM OBDOBÍ

PHYSIOTHERAPY MEANING IN PREGNANCY AND POSTPARTUM PERIOD

Eliška Zahutová,

Ústav rehabilitace, Lékařská fakulta, Ostravská univerzita; EliteFyzio s.r.o.

Abstrakt

Využití fyzioterapie v tak důležitém, ale i fyzicky náročném, období ženy jako je těhotenství je stále spíše v pozadí. Informovanost sice stoupá, avšak v ordinacích se setkáváme spíše s klientkami, které přijdou až s poporodními obtížemi (nejčastěji různý stupeň inkontinence, bolestivost v oblasti jizvy – v oblasti hráze či po císařském řezu, nebo kvůli „běžným“ bolestem zad). Předporodní fyzioterapeutická péče je neméně důležitá jako příprava ženy v předporodním kurzu s porodní asistentkou. Fyzioterapie nabízí odstranění nebo alespoň zmírnění svalových dysbalancí, které si žena „nese“ již z doby před otěhotněním, je možné upravit pohybové stereotypy a návyky a zmírnit důsledky měnící se konstituce ženy během těhotenství. Péče jak o pánevní dno (PD), tak i o celkovou posturu, může zlepšit svalové napětí v oblasti hráze (PD je pružnější, pacientka je schopna vnímat fázi relaxace a kontrakce), tedy může zkrátit první dobu porodní až o několik hodin. Pánevní dno je svalově velmi důležitou křížovatkou těla, tedy může se do něj promítat zvýšené svalové napětí i ze zdánlivě vzdálených oblastí. To může šikovný fyzioterapeut pomocí adekvátní diferencíální diagnostiky rozklíčovat a posléze pomoci s konkrétním problémem.

Klíčová slova: svalové pánevní dno, svalové dysbalance, svalové zřetězení, fascie

Abstract

The use of physiotherapy in such an important but also physically demanding period of a woman like pregnancy is still in the background. While awareness is increasing, we encounter clients in office, which come with postpartum difficulties (most often different degrees of incontinence, pain in the scar area - in the perineum area or after caesarean section, or due to "common" low back pain). Pre-natal physiotherapeutic care is no less important as preparing a woman in an antenatal course with a midwife. Physiotherapy offers the elimination or at least alleviation of muscle imbalances that a woman "carries" already before pregnancy, it is possible to adjust movement stereotypes and habits and alleviate the consequences of changing female constitution during pregnancy. Taking care of both the pelvic floor (PF) and

the overall posture can improve muscle tension in the perineum area (PF is more flexible, the patient is able to perceive the phase of relaxation and contraction), thus can shorten the first stage of labor by up to several hours. The pelvic floor is a very important muscular junction of the body, so increased muscle tension can also be projected from seemingly distant areas. This can be handled by a skilled physiotherapist with adequate differential diagnosis and then helped with a particular problem.

Keys word: pelvic floor muscle, muscle imbalances, muscle chaining, fascie

Kontaktní adresa autora:

Eliška Záhutová
kubonka@gmail.com

NÁZEV: Těhotenství, porod a šestinedělí

Vydal: Ostravská univerzita, Lékařská fakulta

Editor: PhDr. Bohdana Dušová, PhD., Mgr. Marketa Babičová, Mgr. Pavla Dušová

Počet stran: 40

Publikace neprošla jazykovou úpravou. Za jazykovou kulturu zodpovídají autoři příspěvků.

ISBN 978-80-7599-094-5