Fyziologický a patologický průběh šestinedělí

Mgr. Štěpánka Žejdlíková



Šestinedělí

= období po porodu, kdy v organismu nedělky probíhají změny, organismus se vrací do původní podoby

Dělení

- časné - prvních sedm dní
- pozdní - další týdny do konce šestinedělí

- hojí se porodní poranění
- pohlavní orgány a celý organismus se vrací do stavu před otěhotněním
- nástup laktace

Hojení porodních poranění

- děložní stěna - velká ranná plocha - očistky (lochia) - nejvíce 3.-4. den
- důležité dodržovat hygienu
- hojení trhlin bez obtíží
- ledování, hojivý gel na hráz



Poporodní krvácení

- nejvíce nebezpečné ve formě diseminované intravaskulární koagulopatie, kdy představuje peripartální život ohrožující krvácení a jednu z nejčastějších příčin úmrtí rodičky
- poporodní krvácení můžeme rozdělit podle časového hlediska na krvácení v časném a pozdním šestinedělí
- krvácení v časném šestinedělí - příčiny - poruchy retrakce a kontrakce dělohy, placentární rezidua v děloze, špatné ošetření porodního poraněn, hemokoagulační poruchy - DIC
- krvácení v pozdním šestinedělí - příčiny - výskyt endometritidy, choriokarcinomu, placentárního polypu nebo také dřívější nástup menstruace

Puerperální infekce

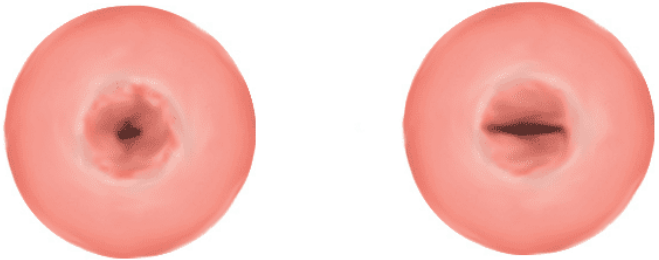
- dříve nejčastějším důvodem vzniku tzv. horečky omladnic
- pochva po odloučené placentě byla vhodným místem pro zmnožení bakterií a dalšího šíření infekce
- zdroj infekce - heterogenní infekce - zevní zdroj, autogenní infekce - vlastní poševní flóra
- rizikové faktory - intrauterinní výkony, předčasný odtok plodové vody, císařský řez,
- infekce vulvy a pochvy - sekundární hojení porodního poranění
- endometritida - děloha je bolestivá a na ultrazvukovém vyšetření se objevuje

Puerperální infekce

- myometritida - infekce vzniká přestupem z děložní sliznice na děložní svalovinu buď přímo nebo lymfatickou cestou, při závažnějším průběhu může část svaloviny podléhat nekróze nebo se v ní vytvoří abscesy, hnis se poté může provalit do břišní dutiny, léčí se antibiotiky
- peritonitida - pokud přejde infekce z dělohy na vejcovody, může se poté šířit lymfatickou cestou do peritonea

Involuce těhotenských změn na rodidlech

- děloha z 1000g na 500g - vliv oxytocinu, stahování dělohy, bolest při kojení
- fundus klesá - 1 prst denně - po porodu k pupku, na konci prvního týdne - 1-2 prsty nad sponou, 2 týden fundus již není hmatný
- děložní hrdlo - ochablé, za týden se uzavírá vnitřní branka zevní později, hrdlo po porodu tvar příčné štěrbiny (před porodem konické)



Poruchy kontrakce a involuce dělohy

- pokud se nezavinuje určitou rychlostí, hrozí ženě výraznější krvácení
- proti této komplikaci aplikujeme uterotonika, kterými retrakci dělohy podpoříme
- musíme také vyloučit rezidua placenty v děloze, lochiometru apod.
- lochiometra = dochází zde k předčasnému uzavření děložního hrdla a mohou tak v děloze zůstat placentární rezidua, která brání správnému zavinování dělohy

Involuce těhotenských změn na rodidlech

- podpůrný děložní aparát - pánevní dno povoleno - posléze doporučeno cvičení
- pochva a hráz - při porodu poškozeny, trhá se zbytek hymenálního kruhu, poševní stěny snižují elasticitu
- vaječníky - po dobu laktace nezrají folikuly, trvá laktační amenorhea - není to antikoncepce!

Involuce ostatních těhotenských změn

- břišní stěna - ochablá, rozestup svalů, pigmentace kolem pupku mizí
- ledviny a močové cesty - zvýšená mikce 3-5 dní
- GIT - sklony k zácpě
- nástup laktace (laktogen a produkce oxytocinu)
- úbytek hmotnosti - 6-7 kg ihned po porodu, 12-15 kg do konce šestinedělí

Saturace základních potřeb

- odpočinek a spánek
- teplo
- být bez bolesti
- strava a tekutiny
- vyprazdňování

Péče o hráz

- často sprchovat vlažnou vodou, hlavně po vyprázdnění
- používat ručník pouze na tyto partie - očistky infekční
- po epiziotomii nebo porodním poranění suturu větrat, odlehčit při sedání, udržovat suturu v čistotě

Hemoroidy

- pokud v šestinedělí nedojde k vymizení, léčíme je nejdříve lokálními čípky a mastmi
- později připojíme i antiedematózní léčbu a šetrnou repozici

Péče o vyprazdňování

- sledovat frekvenci
- spontánně by se žena měla vymočit do šesti hodin od porodu - vycévkovat
- podpora pitného režimu
- první stolice 2-3 den, zácpa - obava z bolesti, ev. glycerinový čípek

Poruchy vyprazdňování močového měchýře

- po porodu může nastat situace, kdy vlivem porodu dochází k otoku močové trubice
- močový měchýř se nemůže vyprazdňovat podle potřeby a zabraňuje tak svou velikostí správnému zavinování dělohy

Péče o tělesnou kondici

- prevence bolesti zad
- pokles rodidel, inkontinence
- odpočívat na břiše - polštář pod břicho - involuce

Bolesti hlavy

- jednou ze zdrojů bolesti hlavy po porodu je postpunkční cefalea
- vzniká jako komplikace epidurální analgezie, tím že dojde k perforaci dura mater, dochází ke snižování intrakraniálního tlaku
- bolest se zhoršuje zejména při vertikalizaci (změně polohy z lehu do sedu), někdy se přidávají i poruchy sluchu a zraku
- postpunkční cefalea se léčí dvěma způsoby: konzervativní léčba (poloha vleže, hydratace, nesteroidní antirevmatika, centrální relaxaci) nebo krevní zátka (10-15 ml vlastní krve aplikována do místa epidurální analgezie)

Péče o psychiku

- poporodní období - náročné, únava z porodu, nezvládnutí mateřské role, laktace
- důležité posoudit stav psychiky, empatický přístup, emocionální podpora

Poporodní blues - výskyt až u 80% matek, krátká a přechodná záležitost, matka je smutná, plačtivá, má pocit zlosti či osamělosti, bez léčebného zásahu, důležitá podpora okolí

Pozdní poporodní deprese - závažnější stav, postihuje cca 10% matek, žena je vyčerpaná, dlouhodobě unavená, pesimistická, pocity úzkosti, výčitky svědomí, poruchy spánku, nutná lékařská intervence - sebevražedné tendence

Péče o psychiku

Poporodní psychóza (laktační psychóza)

- nejzávažnější stav (výskyt minimální, 0.1% žen)
- pocity silného rozrišení, výkyvy nálad, výpadky paměti, poruchy soustředění
- ztrácí kontakt s realitou (neví jak se jmenuje, jaký je den), trpí bludy, halucinace (zrakové i sluchové)
- ztrácí schopnost pečovat o dítě, svůj stav si neuvědomuje
- Capgrasův příznak - je přesvědčena, že ji vyměnili dítě
- výskyt často ihned po porodu, někdy i později (až dva měsíce po porodu)
- nutná hospitalizace, léčba
- k sebevraždě dochází u 5% nemocných, vražda novorozence u 4%

Péče o výživu

- dostatek bílkovin
- dostatek vitamínů a minerálů
- dostatečný pitný režim
- pozor na nadýmavé potraviny

Péče o prsy

- důležité, pravidelná kontrola stavu prsů
- ženě doporučit vhodnou podprsenku, prsy po koupeli usušit, před kojením omýt čistou vodou
- šetrné odstříkávání
- před a po potřít bradavku kapkou mléka, Bepanthen, Purelan
- stříbrné kloboučky



Mastitida

- puerperální mastitida je závažný stav s vysokými horečkami, vyčerpaností, otokem prsou s možnou tvorbou abscesů
- způsobena bakterií Staphylococcus aureus, který se do prsu dostane buď cestou ragád nebo mlékovody z úst dítěte
- léčba spočívá v pravidelném odstříkávání (nesmí se zastavit laktace) a podávání penicilinových antibiotik



Mateřské mléko

- kolostrum - 1. den po porodu, více bílkovin, minerálů, méně tuků, cukrů
- nástup laktace 3.-4. den
- mateřské mléko - optimální složení protilátky proti E. coli



Podpora kojení

- snaha zajistit přirozenou výživu novorozence
- ženy motivovat, vysvětlit pozitiva
- dopomoc při kojení - vhodná poloha, správná technika, nevzdávat se při prvních pokusech, kojení na p



Poruchy laktace

Nedostatečná tvorba mléka (hypogalakcie) - často zapříčiněna hypertrofií mléčné žlázy, celkovou astenií či chybnou technikou kojení

Nadměrná tvorba mléka (hypergalakcie) -jde tomu v menší míře zamezit studenými obklady

Samovolný odtok mléka (galaktorea) - může se jednat o vzácné poporodní postižení hypofýzy, lze tlumit kompresí prsou

Retence mléka - velice bolestivý stav, kdy dochází k ucpání mléčných vývodů mlékem, bývá často doprovázena teplotami, řešením je pravidelné odstříkávání mléka a obklady, do tří dnů většinou retence sama vymizí

Zástava laktace

- při psychických obtížích, po porodu mrtvého plodu, na žádost nedělky
- podání inhibitorů - Dostinex (2 tablety), ruší hypofyzární hormon - prolaktin
- dříve i vývaz prsou
- edukace o omezení tekutin

Režim dne, odpočinek, spánek

- režim dne podřízen novorozenci/kojenci
- nutná psychická podpora
- možnost spánku během dne
- pomoc s domácností

Cvičení po porodu

- možno začít 2 týdny po porodu
- ženy po SC později
- vhodné cviky na pánevní dno, RHB, cvičení s dětmi

Sex po porodu

- po šestinedělí
- dále dle subjektivního přístupu
- vhodné dodržovat hygienu
- snížení libida - potřeba podpory partnera