

## 1.4 Porodní plán

Je to seznam bodů, ve kterých těhotná žena uvede možnosti, které by si přála, aby byly v průběhu porodu dodrženy. Porodní plán se používá jen jako průvodce a je možné ho v kteroukoliv chvíli změnit. Představuje soupis představ a přání, jak by měl porod rodičky probíhat. Sepisuje se mezi 34.-36. týdnem těhotenství. Zaznamenává údaje týkající se přijetí na porodní sál, průběhu první doby porodní, přání ohledně anestezie, nástřihu hráze a následné péče o dítě včetně preferencí v případě komplikací.

Při vytváření porodního plánu se zaměřuje na potřeby rodičky v jednotlivých fázích porodu. Do této písemné přípravy je dobré zapojit také porodního partnera/-ku, podle výběru rodičky, který/á je součástí diskuse k jednotlivým bodům. Pomocí ní bude moci partner na místě interpretovat přání porodním asistentkám a porodníkovi, zatím co se rodička soustředí na prožívání jednotlivých etap porodu.

Porodní plán můžeme rozdělit na požadavky všeobecného charakteru a charakteru specifického, týkajícího se pouze průběhu porodu.

### Všeobecné informace zahrnují:

- údaje, které chce rodička, aby o ní personál věděl;
- postupy nebo aktivity, kterým dává přednost;
- postoje, pocity, přesvědčení o tom, jak by měl její porod proběhnout;
- jakému typu zdravotnické péče dává přednost;
- obavy, strach z určitých výkonů;
- předcházející zkušenosti s péčí poskytnutou v nemocnici (pozitiva/negativa).

### Specifické informace o průběhu porodu (rodička zaznamenává své požadavky):

#### 1. První doba porodní

##### 1) Typ porodnice, které dáváte přednost

- klasický typ s čekacími místnostmi a jedním porodním sálem;
- samostatný, útulně zařízený porodní pokoj;
- možnost porodu do vody.

##### 2) Činnost během 1. doby porodní

- ráda byste chodila, měnila polohy, využívala sprchu nebo koupel;
- ráda byste ležela na lůžku.

##### 3) Jídlo a nápoje

- ráda byste jedla a pila podle své chuti;
- přijala byste, kdyby vám doporučili, jaké jídlo a nápoje můžete požívat;
- postacii vám infuze.

#### 4) Doprovodné osoby

- uvedte, kdo vás bude doprovázet při porodu: manžel, vaše matka, sestra, přítelkyně, dula, odborník na akupunkturu, hypnózu... aj.

#### 5) Říšení bolesti při porodu – jakému typu dáváte přednost

- lékům proti bolesti;
- aplikaci epidurální anestezie;
- jiným formám: aplikace tepla, chladu, hydroterapii, masáže, pohybu, relaxačním a dýchacím cvičením, využití fit-míče, hudby, aromaterapie, hypnózy, akupunktury, homeopatie... aj.

#### 6) Klýzma – přála byste si

- absolvovat klasickou proceduru;
- využila byste raději přípravek z lékárny na to určený;
- máte odmítavý postoj.

#### 7) Oholení genitálu

- dáte souhlas k tomuto druhu výkonu;
- souhlasíte v případě, že budou použity vámi přinesené pomůcky;
- ráda byste odmítla tento druh výkonu;
- výkon provedete sama před příchodem na porodní sál.

#### 8) Vnitřní vyšetření

- nemáte vůči nim výhrady;
- žádáte, aby byly minimalizovány a použity jen v nevyhnutelných případech.

#### 2. Druhá doba porodní

##### 1) Poloha při porodu – jakou byste chtěla zaujmout

- ležící polohu;
- polohu v polosedě;
- polohu na čtyřech;
- vsedě (na porodní židli);
- v dřepu;
- střídání poloh, dokud si nenajdete tu, která vám bude nejlépe vyhovovat.

##### 2) Technika tlačení

- dáte přednost vlastním pocitům a budete tláčit podle sebe,
- nebo budete raději tláčit podle instrukcí porodníka.

##### 3) Epiziotomie – jaký máte postoj k tomuto výkonu

- odmítáte jej, dáte přednost spontánnímu narušení tkáně;
- chcete, aby byl provedený jen v nevyhnutelném případě;
- chcete, aby byl provedený preventivně.

##### 4) Přestřížení pupeční šňůry

- přetejte si, aby byla přestříhnutá hned po narození dítěte;
- nebo aby byla přestříhnutá, až když dotepe;
- přestříhne otec dítěte.

### 3. Po porodu

#### 1) Kontakt s dieťaťom po narodení

- chcete, aby bolo nejdív ošetrované;
- prežete si, aby vám bolo dieťaťko ihneď po narodení položené na bricho, resp. hrudník;
- ošetrovanie dieťaťa na bruše matky.

#### 2) Krmenie

- uvažujete o kojení;
- o umelé výživě.

#### 3) Péče o dieťaťko

- chčtela byste se o něj starat sama (příp. s manželém) v systému rooming-in, mít jej přes den i v noci u sebe;
- prežete si kombinovat vaši péči s péčí zdravotníckého personálu.

#### 4) Pobyt v nemocnici

- jak dlouho byste chtěla v nemocnici zůstat?

### 4. Osobní přání

- použití hudby během porodu;
- fotografování, filmování;
- vyloučení osob, jejichž přítomnost není nevyhnutelná (např. studenti, oprařaři, uklízečky);
- přivítání novorozence – osobní nebo náboženský rituál aj.

### 5. Neočekávané situace

#### 1) Komplikace v 1. době porodní – pokud se vyskytnou

- prežete si být přesně informovaná a podílet se na rozhodování;
- důvěřujete lékařům a všechno necháte na jejich rozhodnutích.

#### 2) Cisařský řez

- chčtela byste být během operace při vědomí a uvidět svoje dieťaťko ihneď po narodení;
- chcete být od začátku pod narkózou;
- prežete si bonding bezprostředně po SC s matkou. Pokud to nebude možné, dieť se přiloží na hrudník otce.

Porodní plán je vhodné předem poskytnout a přehodnotit společně s porodní asistentkou respektive porodníkem. Rodičkám doporučujeme vzít si kopii porodního plánu s sebou k porodu.

### Literatura

- BAJKOVÁ, M., STRUHÁROVÁ, P. Psychoprofylaktická příprava na porod – efektivity a význam v porodnej asistencii. In *Ošetrovatelství a porodní asistence*, 2010; 1(3): 81-88. ISSN 1804-2740.
- BAŠKOVÁ, M., URBANOVÁ, E. Výhradná starostlivosť o ženu pôrodnou asistenciou. In *Sestra a lekár v praxi*. 2011; X(5-6): 28-30. ISSN 1335-9444.
- CLICHÉ, I., et al. *Porodnictví*: 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1313-9.
- FREYBERG P. G. F. *Prenatálne dieťaťa*. Trenčín: Pro mente sana s.r.o., 2013. ISBN 978-80-88952-74-9.
- GLEBORA, M., VELEMÍNSKÝ, M. ml. *Nová kniha o tehotenství a mateřství*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3081-3.
- HRONEK, M. *Výživa ženy v období těhotenství a kojení*. Praha: JESSENIUS MAX-DORF s.r.o., 2004. ISBN 80-7345-013-5.
- LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0668-7.
- Nariadenie vlády SR č. 296/2010 Z.z.** o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania, spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, sústave špecializovaných odborov a sústave certifikovaných pracovných činností.
- RATISLAVOVÁ, K. *Aplikovaná psychologie – porodnictví*: 1. vyd. Praha: Area, 2008. ISBN 978-80254-2186-4.
- RIPKOVÁ, A. *Psychoprofylaktická príprava na porod*. Bratislava: Slovenská zdravotnícka univerzita, 2008. ISBN 978-80-89352-21-0.
- ROZTOČIL, A., et al. *Moderní porodnictví*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1941-2.
- URBANOVÁ, E., et al. *Reprodukčné a sexuálne zdravie ženy v dimenziách ošetrovatelstva a porodnej asistencie*. Martin: Osveta, 2010. ISBN 978-80-8063-343-1.
- Vestník Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky. Konceptia odboru pôrodná asistencia**. 2006 [online]. Dostupné na: <http://www.porodnaasistencia.sk/upload/porodna-asistencia.pdf>
- Vyhľadka Ministerstva zdravotníctva SR č. 364/2005 Z.z.**, ktorou sa určuje rozsah ošetrovateľskej praxe poskytovanej sestrou samostatne a v spolupráci s lekárom a rozsah praxe porodnej asistencie poskytovanej pôrodnou asistentkou samostatne a v spolupráci s lekárom v znení neskorších predpisov.
- Vyhľadka Ministerstva zdravotníctva SR č. 470/2006**, ktorou sa mení vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 364/2005 Z.z., ktorou sa určuje rozsah ošetrovateľskej praxe poskytovanej sestrou samostatne a v spolupráci s lekárom a rozsah praxe porodnej asistencie poskytovanej pôrodnou asistentkou samostatne a v spolupráci s lekárom.
- Zákon Ministerstva zdravotníctva SR č.576/2004 Z.z.**, o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov.