

# **PORODNÍ ASISTENCE II – POHYB A POLOHY PŘI PORODU**

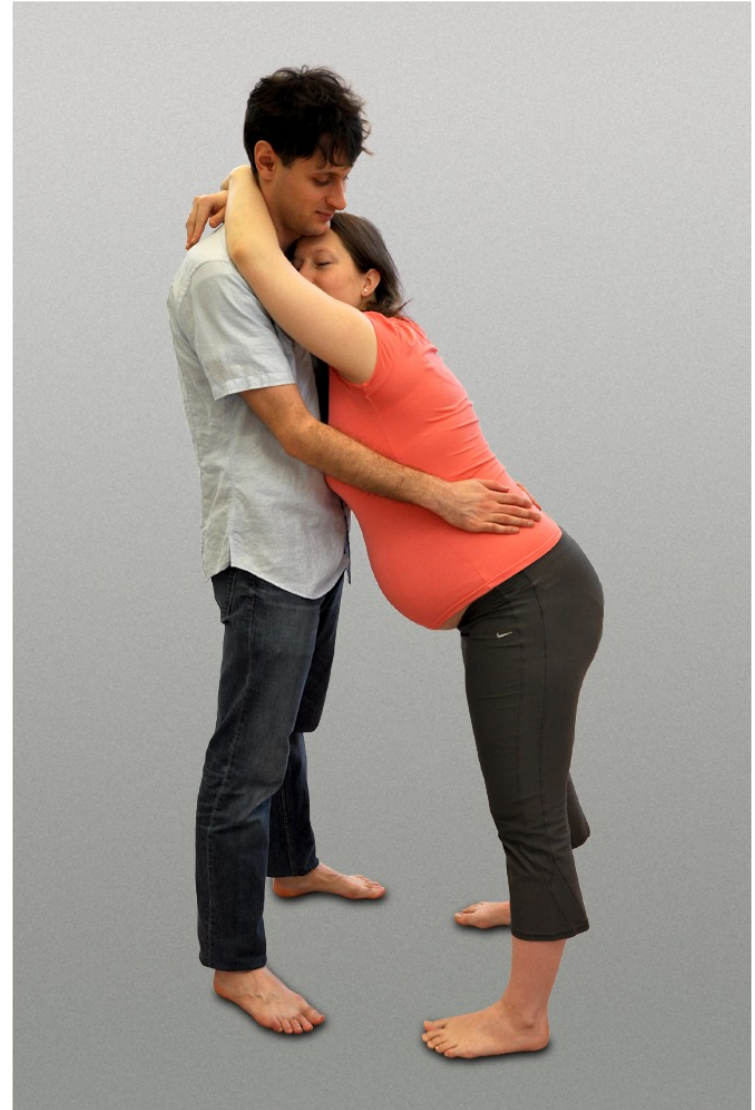
Mgr. Blanka Trojanová, Ph.D.

# Poloha – stání

Provedení: tuto polohu může žena zaujmout během kontrakce i mimo ni. Doporučuje se široký stoj a pohupování z nohy na nohu – uvolňuje pánev, podporuje rotaci a sestup hlavičky

Charakteristika polohy:

- Využívá gravitace
- Kontrakce jsou méně bolestivé a více efektivní
- Může urychlit porod, pokud žena doposud ležela
- Plod je v souladu se sklonem pánve
- Zvyšuje pocit na tlačení v II. době porodní
- Lze modifikovat jako „**pomalé tancování**“

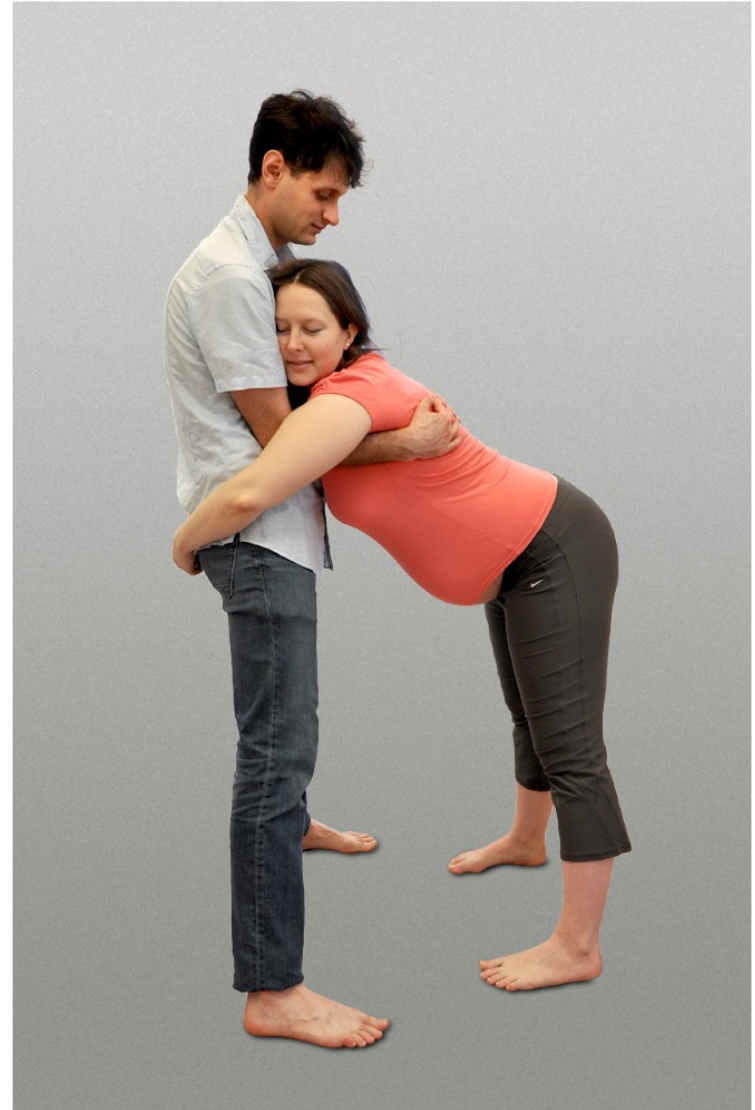


# Úlevová poloha – odpočinkový stoj

Provedení: jako u stání, žena se opře o hrudník partnera, je široce rozkročena

Charakteristika polohy:

- Výrazně odpočinková poloha pro ženu
- Náročnější pro partnera
- Vhodné je doplnit širokým postojem a pohupováním
- Zmírňuje bolesti zad – lze dobře masírovat záda
- Výhody stejné jako u stání

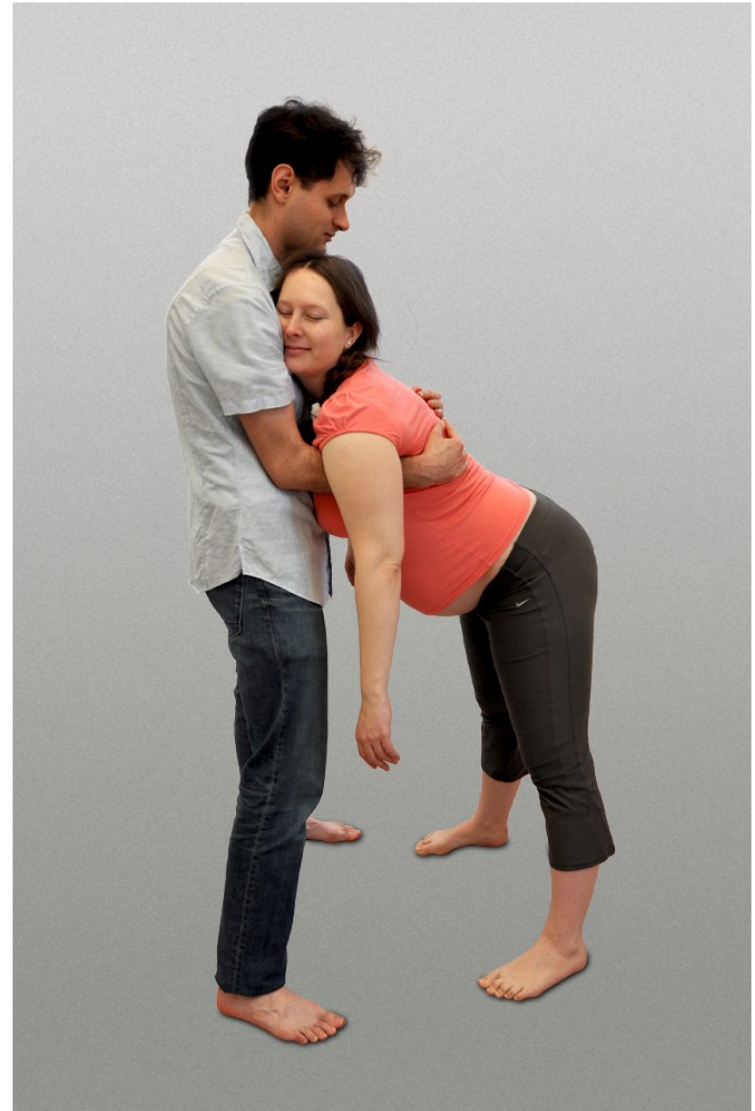


# Úlevová poloha s oporou o partnera

Provedení: jako u odpočinkového stání, navíc si žena uvolní horní končetiny vyvěšením

Charakteristika polohy:

- Výrazně odpočinková poloha pro ženu
- Náročná pro partnera
- Vhodné je doplnit širokým postojem a pohupováním
- Zmírňuje bolesti dolních zad
- Výhody stejné jako u předešlých poloh

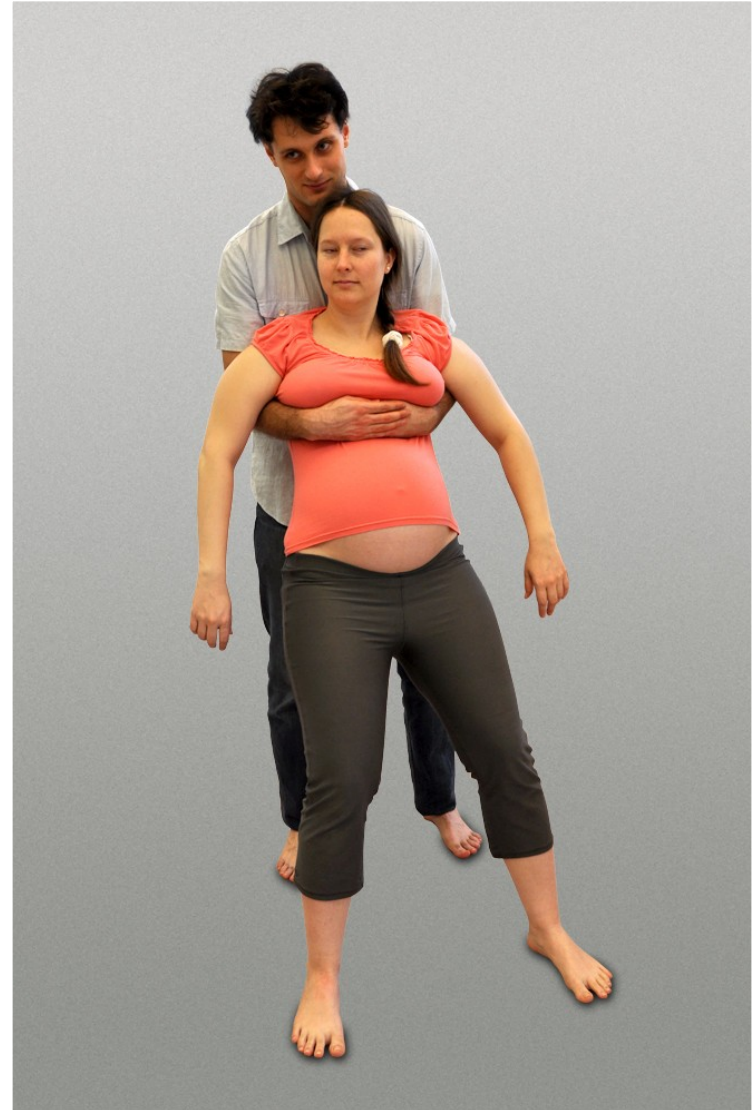


# Úlevová poloha – podřep s oporou

Provedení: žena se zády opře o partnera, paže má zaklesnuty o jeho předloktí, je široce rozkročena

Charakteristika polohy:

- Poloha je velmi náročná pro partnera, protože na sebe bere váhu ženy
- Je vhodná při kontrakci, mezi kontrakcemi žena stojí
- Velmi vhodná při pomalém vstupování hlavičky do pánve, zejména při asynklitismu.
- Pánev se dobře přizpůsobí rozměrům sestupující hlavičky
- Využívá se gravitace



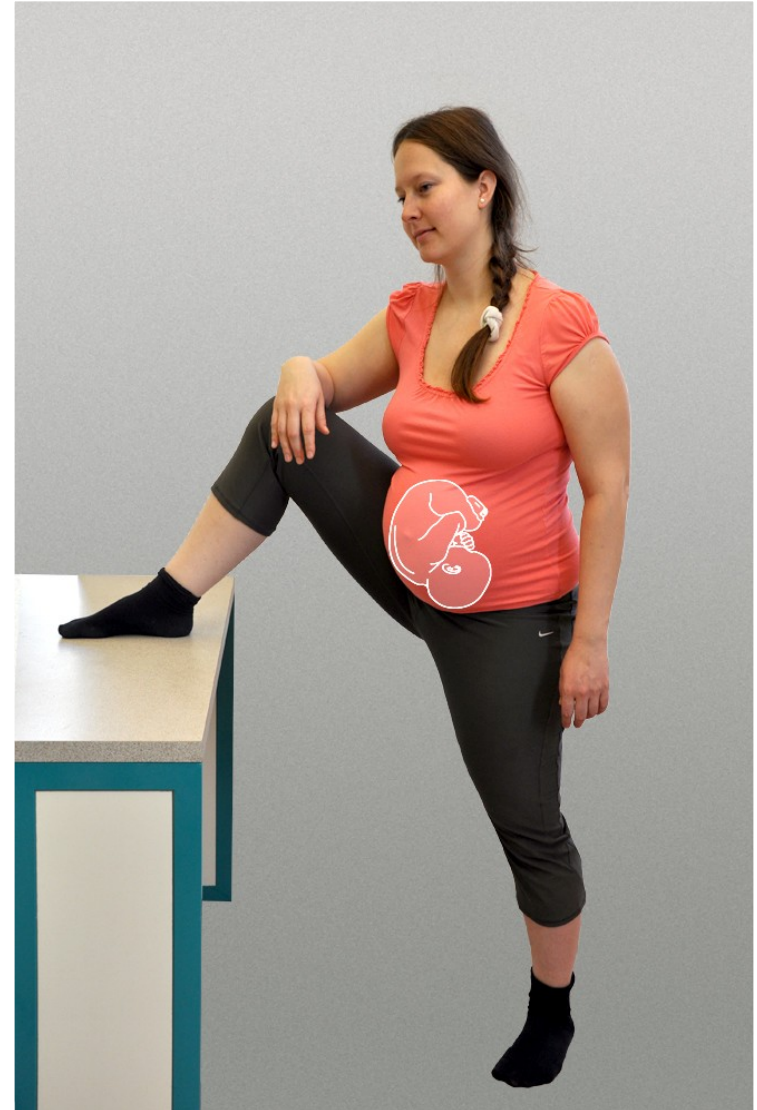


# Startovací poloha ve stoji

Provedení: během kontrakce žena po dobu asi 5 vteřin ohýbá koleno a bok vychyluje je do strany. Měla by cítit napětí na vnitřní straně stehen. Zvednutá by měla být ta končetina, kde se nachází hřbet plodu.

Charakteristika polohy:

- Rozšiřuje pánev na stranu unožené končetiny
- Podporuje tak rotaci plodu v zadním postavení
- Partner může ženu přidržovat



# Startovací poloha v kleče

Provedení a výhody polohy jako u předešlé.  
Je považována za bezpečnější variantu startovací polohy.  
Nevyžaduje podporu partnera.

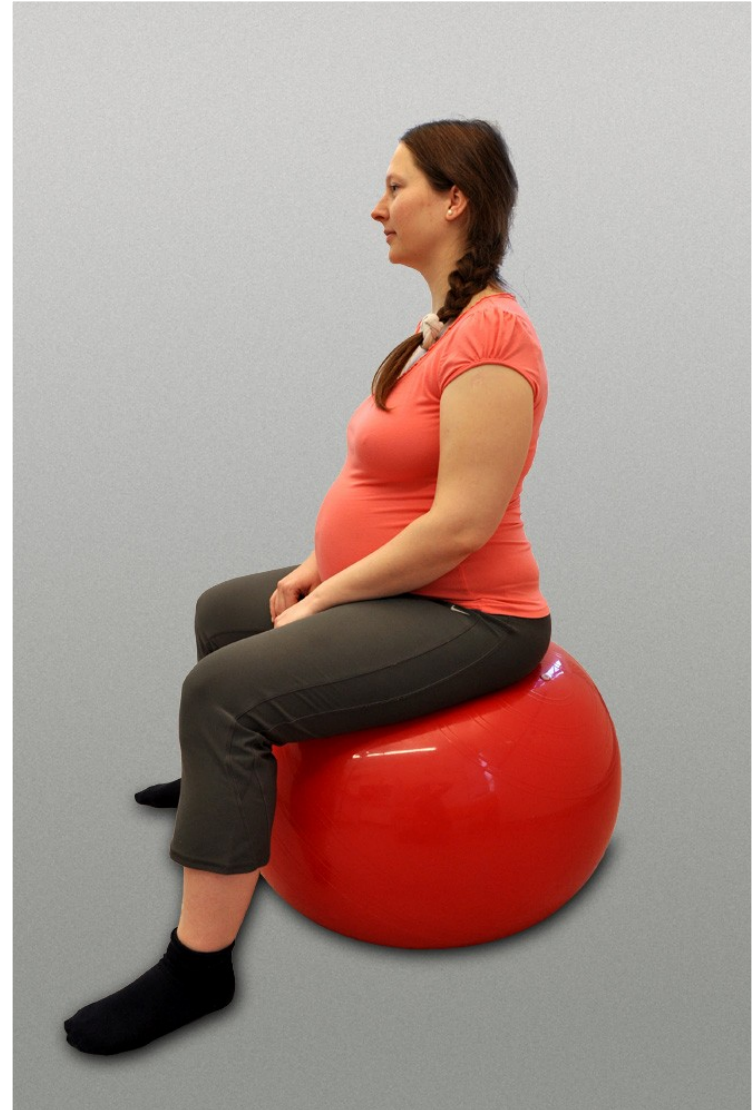


# Úlevová poloha – sezení na míči bez podpory

Provedení: žena sedí v pohodlné pozici s široce oddálenými koleny, v koleni by měl být úhel 90 stupňů

Charakteristika polohy:

- Výborná odpočinková poloha
- Jde o gravitační polohu, jejíž účinky jsou zesíleny pokud se žena na míči pohupuje
- Snadnější postup hlavičky dítěte je podpořen při krouživém pohybu pánví na míči
- Předkloní-li se žena, zmírní se bolesti zad
- Pro zvýšení bezpečí se žena může přidržovat např. lůžka
- Nebrání při monitorování plodu





# Úlevová poloha – vzpřímené sezení s podporou partnera

Provedení: žena sedí v pohodlné pozici a široce oddálenými koleny

Charakteristika polohy:

- Dobrá odpočinková poloha
- Jde o gravitační polohu, jejíž účinky jsou zesíleny pokud se žena na míči pohupuje, nebo krouží pánví
- Je vhodné, když ženu přidržuje partner
- Partner může pomoci ženě při kontrakci kontrolovaným tlakem na dělohu
- Pro zvýšení bezpečí se žena může přidržovat např. lůžka



# Úlevová poloha – polosed na míči

Provedení: žena polosedí v pohodlné pozici a široce oddálenými koleny,

Charakteristika polohy:

- Výrazně dobrá odpočinková poloha
- Je nutná spolupráce s partnerem, nezapomenout na aretaci koleček u křesla partnera
- Lze užít i při monitorování plodu



# Úlevová poloha – stoj s předklonem a oporou hrudníku

Provedení: žena je hrudníkem opřena o pevnou podložku, nohy má v širokém stoji s mírně pokrčenými koleny. Jako opora může sloužit míč, opěradlo židle, stůl,...

Charakteristika polohy:

- Výrazně dobrá odpočinková poloha
- Mírní bolesti zad, zejména ve spojení s pohupováním a kroužením pánví
- Vhodná při zadním postavení plodu





# Poloha – genukubitální

Provedení: žena klečí a současně se opírá o lokty, pánev má být výš než hrudník

Charakteristika polohy:

- Snižuje se tlak na děložní hrdlo - využívá se při prolapsu pupečníku, u oteklého hrdla, uvolňuje tlak na hemoroidy, poloha zpomaluje II.DP
- Vhodná u zadního postavení plodu, vydrží-li žena na začátku porodu v této poloze 30 - 45 minut, je naděje na převedení plodu do předního postavení
- Dobrá odpočinková poloha





# Úlevová poloha - klek na míči s oporou hrudníku

Provedení: žena široce klečí na podložce s hrudníkem položeným na míči

Charakteristika polohy:

- Podobně jako u genukubitální polohy, je méně namáhavá pro ruce
- Dobrá odpočinková poloha
- Mírní bolesti zad
- Umožňuje vlnění pánve



# Úlevová poloha – kočičí hřbet

Provedení: modifikace genukubitální polohy, střídavé vyhrbení hrudníku (kočičí hřbet) a protažení hrudníku opačným směrem

Charakteristika polohy:

- Pomáhá při bolesti zad
- Výhody jako u genukubitální polohy



# Úlevová poloha – žabák

Provedení: žena má široce oddálená kolena, sedí na patách, hrudník má co nejbližše podložce

Charakteristika polohy:

- Výrazně dobrá odpočinková poloha
- Efektivně rozšiřuje pánev
- Vhodná při zadním postavení plodu
- Mírní bolesti zad



# Poloha „žabička“ – dřep bez podpory

Provedení: žena dřepí s široce s oddálenými koleny, lokty si opírá o kolena

Charakteristika polohy:

- Náročné na stabilitu, tato poloha není „na dlouho“
- Mírní bolesti zad
- Gravitační poloha se všemi výhodami
- Rozšiřuje pánevní vchod, pomáhá při rotaci a sestupu hlavičky
- Snižuje nároky na tlačení; pomáhá tam, kde žena necítí potřebu tlačit
- Zvyšuje tlak na fundus
- Zapojuje pomocné dýchací svaly



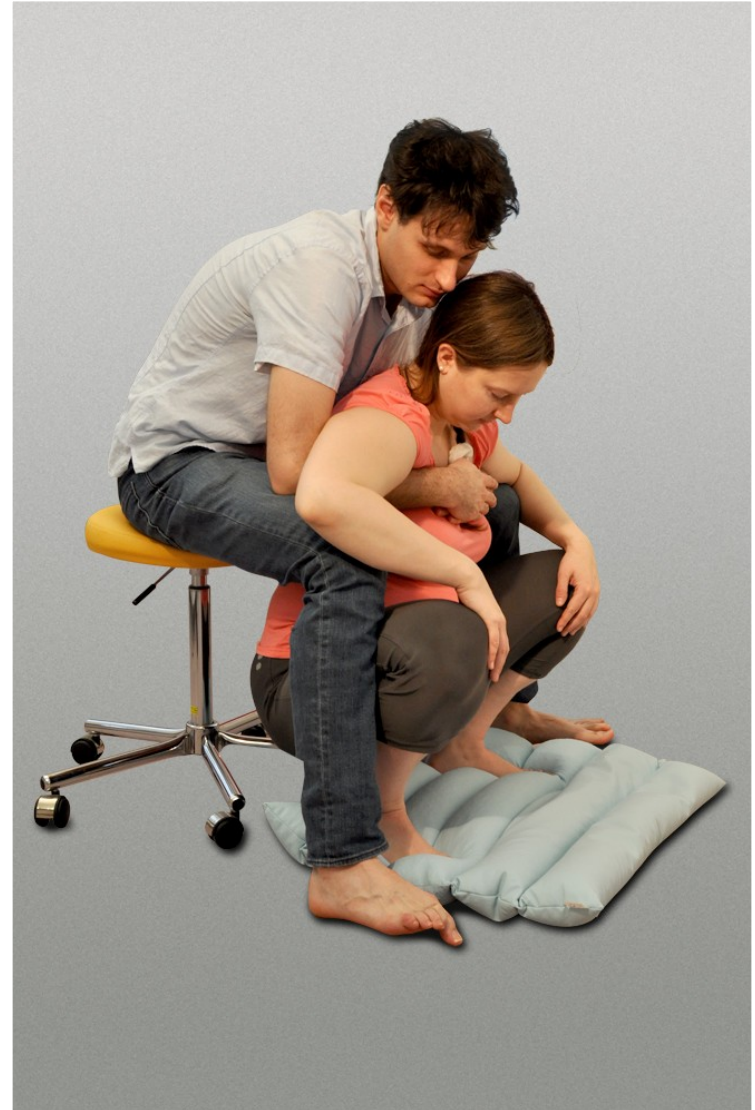


# Úlevová poloha – dřep se zadní oporou

Provedení: žena dřepí v závěsu za předloktí partnera, má široce oddálená kolena, lokty se opírá o kolena partnera

Charakteristika polohy:

- Stabilitu polohy zajišťuje partner, pozor na aretaci koleček židle!!!
- Mírní bolesti zad
- Gravitační poloha se všemi výhodami
- Rozšiřuje pánevní vchod, pomáhá při rotaci a sestupu hlavičky
- Snižuje nároky na tlačení; pomáhá tam, kde žena necítí potřebu tlačit
- Zvyšuje tlak na fundus



# Úlevová poloha – široký sed s přední oporou

Modifikace předchozí polohy, je méně fyzicky náročná.

Účinek lze zesílit přisednutím ženy na stehna partnera a „vyvěšením“ zadku směrem dolů. Tato varianta je náročná pro oba partnery.

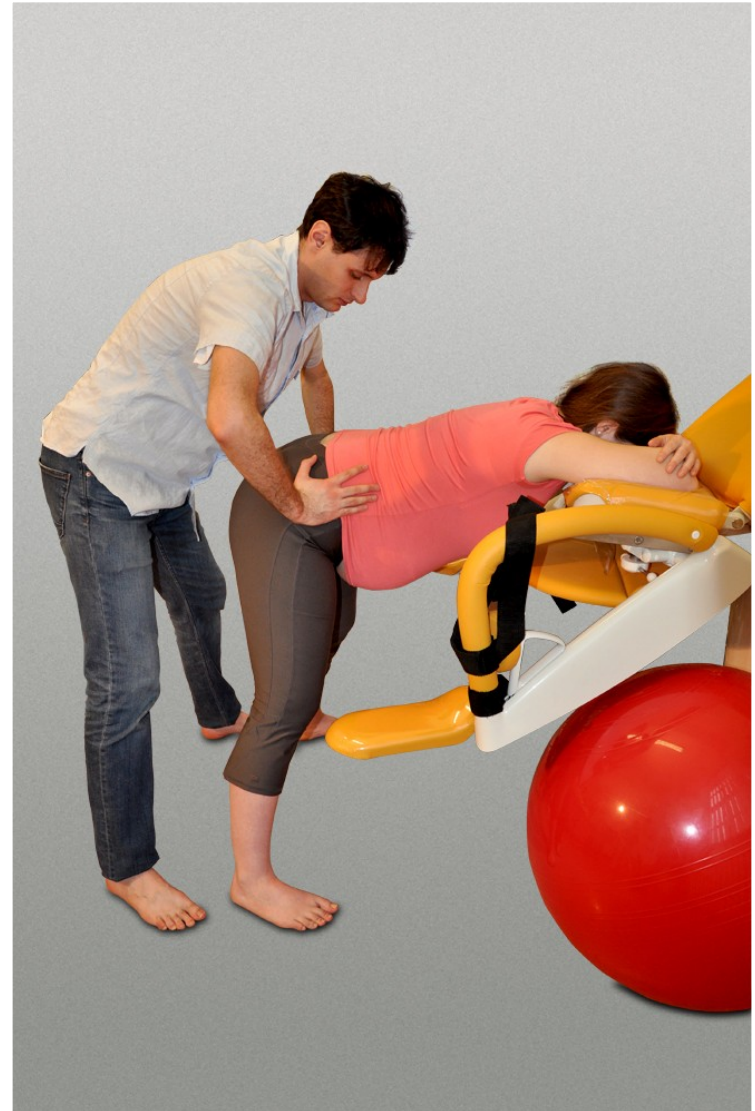


# Úlevové manévry při bolestech dolních zad – stlačování pánve

Provedení: v době kontrakce partner souměrně stlačuje obě kosti pánevní ženy směrem k páteři

Charakteristika manévru:

- Žena je široce rozkročená
- Tlakem na hřebeny pánevních kostí se zmírňuje nadměrné rozvolnění a proto bolesti pánve



## Úlevové manévry při bolestech dolních zad – tlak na křížovou kost

Provedení: v době kontrakce partner stlačuje oblast kosti křížové, druhá ruka je přiložena na hřebenu kosti kyčelní a pomáhá udržet rovnováhu.

Charakteristika manévru:

- Žena široce rozkročená, hrudníkem se opírá o podložku
- Lze použít i v kleku, sedu, v lehu na boku





# Úlevové manévry při bolestech dolních zad – stlačování křížokyčelních spojů

Provedení: V době kontrakce partner souměrně stlačuje oběma rukama oblast kosti křížové

Charakteristika manévru:

- Ve stoji je žena široce rozkročená, hrudníkem leží na podložce
- Lze použít i v kleku, s menším efektem i v sedu, v lehu na boku



# Úlevové manévry při bolestech dolních – tlak na kolena

Provedení: V době kontrakce partner souměrně stlačuje kolena ženy proti kyčelním kloubům. Je nutná pevná opora zad ženy.



# Polosed na porodním lůžku

Provedení: pohodlný zvýšený sed v sobě spojuje výhody vertikální polohy a odpočinku. Je to zároveň nejžádanější porodní poloha.

Charakteristika polohy:

- Podporuje efektivní tlačení
- Je možno provést vaginální vyšetření
- Sedací plocha je tvarovaná tak, že uvolňuje perineum pro účinné tlačení
- Tuto pozici lze vytvořit i na lůžku



# Poloha na boku

Provedení: Pohodlný leh na boku s elevací pokrčené horní nohy, která se současně přitahuje směrem k hlavě ženy. Vhodné je podložení hlavy. Zvýšenou polohu může zajistit partner, lze ji podložit např. polštářem či podpěrou z porodního křesla.

## Charakteristika polohy:

- Dobrá odpočinková poloha
- Lze provádět vaginální vyšetření
- Rozšiřuje pánevní vchod
- Tlumí nucení na tlačení
- Pomáhá snížit krevní tlak
- Bezpečná poloha
- Vhodná ke zpomalení II.DP
- Uvolňuje kostrč
- Snižuje tlak na hemeroidy
- Mezi kontrakcemi umožňuje relaxaci





Fotografie vytvořilo a zpracovalo

**Servisní středisko pro e-learning na MU**

<http://is.muni.cz/stech/>

CZ.1.07/2.2.00/28.0041

Centrum interaktivních a multimediálních studijních opor pro inovaci výuky a efektivní učení



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ