



PRVNÍ POMOC 07. 09. 2017

Porod

Porod se projevuje standardními příznaky, kterou jsou poměrně snadno rozpoznatelné. Že by žena nepoznala přicházející porod, je velmi...

Porod je završení [těhotenství](#) - nejúžasnější, ale i nejobávanější okamžik v životě ženy. Zdaleka ne každé miminko se narodí podle výpočtu termínu porodu. Celkem běžně některá miminka přijdou na svět dva týdny před či dva týdny po plánovaném termínu porodu. Některé maminky se bojí, že přijdou do porodnice předčasně či zbytečně. Vždy byste [měla být připravená](#) a v případě pochybností radši přijela dříve.

Jak poznat porod?

Porod se projevuje standardními příznaky, kterou jsou poměrně snadno rozpoznatelné. Že by žena nepoznala **přicházející porod**, je velmi nepravděpodobné. Nicméně je dobré si udělat jasno v tom, **jaké jsou příznaky porodu a kdy je potřeba vydat se do porodnice.**

- Pravidelné děložní stahy

Bolestivé děložní stahy, čili **kontrakce**, patří samozřejmě mezi klasické příznaky porodu. V jaké fázi je ale vhodné vydat se do porodnice? Často se stává, že dva až tři týdny před porodem zaznamená budoucí maminka tzv. "**poslíčky**", tedy děložní stahy, které jsou předzvěstí přicházejícího porodu, ale nejsou jeho příznakem. Tyto děložní stahy mohou být bolestivé, takže si je maminky **často vyloží jako počínající porod**. Na rozdíl od pravých porodních kontrakcí se poslíčky objevují velice nepravidelně a pak ustanou úplně. V teplé vodě zeslábnou a pak ustanou úplně. Není třeba se znepokojovat, neboť při těchto stazích **nedochází k otevírání děložního hrdla**.

Pravé porodní kontrakce se sice zpočátku také objevují v nepravidelných intervalech, ale postupně je časový interval pravidelný a také se zkracuje, tzn., že bolestivé stahy přicházejí častěji a častěji. Mohou začít v časovém intervalu 30 minut, pak 20 minut atd. Do porodnice se vydejte **až ve chvíli, kdy se kontrakce objevují po 5 minutách**, pokud jste prvorodička. Pokud budete rodit podruhé, je vhodné se vypravit do porodnice dříve, kdy se kontrakce dostavují po 10 minutách. S příjezdem do porodnice není třeba spěchat, pokud se neobjevují žádné zvláštní symptomy. První pomoc si můžete v pohodlí domova poskytnout sama, a to **pobytem v teplé vodě** (vana či sprcha). Děložní svalstvo se uvolní a stahy nejsou tak bolestivé. V teplé vodě můžete setrvat **až do doby, než jsou kontrakce příliš časté** (interval 5 minut)

• Odtok plodové vody

V případě, že dojde k puknutí vaku s plodovou vodou, je třeba se vydat ihned do porodnice, a to i v případě, že se ještě nedostavily kontrakce. Asi 20 - 30% porodů začíná právě odtokem plodové vody. K němu dochází často v noci, v klidu. Ne vždy odeče celá plodová voda, často zpočátku odeče jen troška, když se vytvoří v plodovém vaku **malá trhlinka, kterou plodová voda uniká**. Plodová voda je čirá tekutina lehce narůžovělé barvy. Do porodnice se musí jet neprodleně, a to z důvodu rizika zanesení infekce do plodového vejce. Mohlo by se stát, že choroboplodné zárodky z pochvy by pronikly až do dýchacích cest miminka. **Pak by mohlo dojít k závažnému onemocnění novorozence**. Proto by se rodička měla v klidu vydat do porodnice, kde pravděpodobně z preventivních důvodů dostane **antibiotickou profylaxi**.

• Krvácení

Počátek porodu se může ohlásit někdy také slabým krvácením. I to je důvodem vypravit se do porodnice. Krvácení během **těhotenství nikdy nepodceňujte**, ať už nastane kdykoli během těhotenství. První pomoc při krvácení kdykoli v průběhu těhotenství spočívá vždy v neprodlené návštěvě lékaře!

• Bolesti v křížové a pánevní oblasti

Začátek porodu se může někdy ohlásit také výraznými bolestmi v oblasti bederní páteře a nucením na močení či stolici. To je **běžný fyziologický jev** způsobený tím, jak se děložní hrdlo tlačí ke kosti křížové. Postupný pokles miminka do pánevní oblasti způsobuje také bolestivost. Pánev se musí rozvolnit a otevřít, aby hlavička mohla projít ven. Bolesti zad jsou častější u prvorodiček.

První pomoc - nestandardní příznaky porodu

- **Předčasný odchod plodové vody - lékaře navštivte neprodleně, pokud plodová voda odešla kdykoli během těhotenství, neváhejte ani pokud má zvláštní barvu nebo zápach. Před porodem by měla být lehce narůžovělá díky příměsi krve. Pokud má jinou barvu, může se jednat o infekci. K předčasnému odtoku plodové vody dochází častěji při vícečetném těhotenství, u kuřaček, při předčasném porodu, při infekcích, při vrozených vývojových vadách, při krvácení či při sexuálním styku ve vysokém**

stupni těhotenství nebo při nepřiměřené fyzické námaze či pádu na břicho. Při předčasném úniku plodové vody je nezbytné provést některá vyšetření (mikrobiologické, ultrazvukové, kardiografické). Předčasný únik plodové vody může být závažnou situací. Pokud je to možné, zachyťte trochu plodové vody na vatou, gázu či vložku pro následný mikrobiologický rozbor v nemocnici.

- **Odchod hlenové zátky s krví** - odchod hlenové zátky nezaměňujte s odtokem plodové vody. Hlenová zátka je **hlenovitý, narůžovělý nebo nahnědlý výtok**, kterého nebývá velké množství. Odchod hlenové zátky je způsoben uvolněním děložního hrdla, **což ovšem neznamená, že porod začíná bezprostředně**. Vlastní porod může začít i za několik dní od uvolnění hlenové zátky. Někdy odchází hlenová zátka až během vlastního porodu. **Odchod hlenové zátky je normální jev**. Lékaře ale vyhledejte tehdy, pokud se zároveň objeví krvácení nebo je-li v hlenu krev.
- **Pochybnosti o pohybech plodu** - pokud máte pocit, že se miminko v děloze přestalo hýbat, vypravte se do porodnice či k lékaři. Pravidelné pohyby dítěte v děloze byste měla od cca 28. týdne cítit pravidelně každý den.
- **Nevolnost** - pokud se objeví průjem, zvracení, závratě a celková nevolnost, jeďte do porodnice. Může se jednat o **střevní infekci či o zánět slepého střeva**, stejně jako o blížící se porod. Některé rodičky zaznamenají počátek porodu tak, že se u nich objeví příznaky porodu, jako **tlak na konečník a časté nucení na stolicí**. Začínají se vyprazdňovat, což je **fyzilogický a nezávadný projev počínajícího porodu**. Je ale důležité rozeznat, zda se jedná o zdravou reakci těla na blížící se porod, nebo o patologický stav způsobený choroboplodnými zárodky.

Co je předčasný porod?

Při porodu před ukončeným 37. týdnem hovoříme o předčasném porodu. K předčasnému porodu u nás dochází stále poměrně často, asi v **7 až 10% těhotenství**, a to i přesto, že se stále zlepšují diagnostické a léčebné metody. Je to způsobeno také tím, že narůstá počet umělých oplodnění, s tím roste i počet vícečetných porodů, ale také rodiček starších 35 let.

Co patří mezi nejčastější příčiny předčasného porodu?

- **zánět plodových obalů, ten bývá způsoben neléčeným zánětem pochvy. Záněty pochvy je třeba během těhotenství důsledně léčit, neboť mohou v konečném důsledku vyvolat předčasný porod**
- **nedostatečná funkce placenty**, kdy placenta již nedokáže zabezpečit dostatečnou výživu plodu. Pokud se placenta stane nefunkční, je to vždy důvodem k předčasnému porodu, a to i uměle vyvolanému.
- **předčasné kontrakce**, které mohou nastat z mnoha příčin, jako je nadměrná fyzická zátěž, stres, psychická traumata, infekční nemoci, vysoké horečky apod.
- **oslabení děložního krčku**, které lze diagnostikovat gynekologickým vyšetřením. Sama rodička to nepozná, neboť toto oslabení není spojeno ani s bolestmi, ani s kontrakcemi. Proto jsou velmi důležité pravidelné kontroly u gynekologa.
- **škodlivá životospráva** - alkohol, kouření, drogy i káva

Předčasný porod a příznaky předčasného porodu

- 4 a více kontrakcí dělohy během jedné hodiny
- výraznější vaginální výtok
- špinění nebo krvácení z pochvy
- bolesti břicha
- tlak v pánevní oblasti
- bolesti zad
- otevírání děložního hrdla
- předčasný odtok plodové vody

První pomoc při předčasném porodu

- Pokud máte podezření, že by mohlo dojít k předčasnému porodu nebo se objeví komplikace, **vyhledejte neprodleně lékařské vyšetření!** Pokud vás nemá do nemocnice kdo odvézt, zavolejte ZZS na tel. 155!
- Omezte fyzický pohyb **na minimum**
- První pomoc při předčasném porodu lze provést jen v nemocnici, kde se léčba zaměřuje na odstranění příčiny, která komplikace vyvolala a na potlačení projevů předčasného porodu. **Základním principem léčby je předčasný porod zastavit.**
- První pomoc spočívá především v podávání **tokolytik**. Jsou to léky ovlivňující děložní činnost, zabraňují dalším kontrakcím.
- Dále se podávají **kortikoidy**, které pomáhají rychlejšímu dozrání plic plodu pro případ nutnosti porodu
- Podání **antibiotik**, která léčí infekci, pokud je přítomna.
- Samozřejmostí je naprostý **klid na lůžku**, někdy je vstávání z lůžka zcela zakázáno.
- Snížení tlaku plodu na děložní krček lze zabránit speciální polohou na lůžku, kdy má pacientka nohy a pánev výše než hlavu. Tato poloha se nazývá **Trendelenburgova poloha**.
- Pokud se nedaří předčasný porod odvrátit, musí gynekolog rozhodnout, jakým způsobem bude porod proveden.