



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60
České Budějovice

Název materiálu: Prenatální a perinatální období – pracovní list

Autor materiálu: Mgr. Veronika Plecerová

Datum vytvoření: 16. 03. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Tematická oblast: Vývojová psychologie: prenatální období – předškolní věk

Sada: PS5

Číslo DUM: 04

Předmět, ročník: Psychologie, 2. roč.

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 17. 4. 2013

Třída: ZLY 2

Ověřující učitel: Mgr. V. Plecerová

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Pracovní list je určen žákům pro individuální procvičení probíraného učiva, navazuje na výklad daného tématu a stává se součástí samostatné přípravy. Pracovní list žáci zpracovávají samostatně a následně je vhodné provést rozbor úloh společně s učitelem. Žáci tak získají zpětnou vazbu. Materiál využívá problémových úloh. Klíč je součástí pracovního listu.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRACOVNÍ LIST

Kapitola: Vývojová psychologie

Téma: Prenatální a perinatální období

1. Prenatální komunikace znamená kontakt s nenarozeným dítětem.

Uvedte:

a) základní zásady prenatální komunikace:

b) výhody prenatální komunikace:

2. Uvedte zásady, které by měla žena dodržovat během těhotenství.

3. Vyhledejte informace o cvičení těhotných.

a) Jaké druhy cvičení jsou určeny těhotným?

b) Uvedte význam cvičení.

c) Připravte ukázkou cvičení pro těhotné.

4. Vyhledejte informace o porodním plánu. Vysvětlete jeho význam.

5. Vysvětlete význam přítomnosti otce u porodu.

6. Kdo je dula?

7. Alternativní porody.

Klíč

Téma: Prenatální a perinatální období

1. Prenatální komunikace znamená kontakt s nenarozeným dítětem. Zde jsou uvedeny pouze příklady možných odpovědí.

Uveďte:

a) základní zásady prenatální komunikace:

- vnímat dítě jako součást své osoby
- prožívat s ním jednotlivé dny
- věnovat čas hlasité komunikaci s dítětem – vyjadřovat pocit štěstí, radosti, očekávání jeho příchodu
- projevovat lásku a náklonnost
- haptický kontakt – hladit břicho

b) výhody prenatální komunikace:

- vytvoření vzájemného vztahu mezi rodiči a nenarozeným dítětem
- vytvoření důvěry ve vlastní rodičovské schopnosti
- podpora vztahů mezi rodiči navzájem
- poskytuje dítěti pocit, že je na svět vítané
- poskytuje podněty pro lepší duševní a tělesný vývoj
- posiluje citový vztah k dítěti

2. Uveďte zásady, které by měla žena dodržovat během těhotenství.

- osobní hygiena
- spánek, odpočinek
- vhodná aktivita
- strava, pitný režim
- vhodné oblečení a obuv
- prevence stresu
- pravidelné lékařské prohlídky
- nepožívat návykové látky
- léky jen dle ordinace lékaře

3. Vyhledejte informace o cvičení těhotných:

Zde jsou uvedeny pouze příklady možných odpovědí.

a) Jaké druhy cvičení jsou určeny těhotným?

- chůze
- overbally
- pilates
- jóga
- plavání

b) Uved'te význam cvičení.

- udržení organismus v optimálním zdravotním stavu (redukce **bolestí páteře**, prevence nadměrného **přírůstku tělesné tuku, zácpy, potíží s močením, bolestí dolních končetin**, přiměřená **pohyblivost kyčelních kloubů**, **péče o plosku nohy** – zvládnání narůstající zátěže
- lepší **fyzická kondice**
- lepší **psychická kondice**
příprava těla na porod
- **po porodu** – rychlejší návrat původní kondice i hmotnosti
- lépe je zvládána **péče o dítě** po porodu (zvedání, nošení)
- je lépe utvářeno **pouto matka – dítě**
- **stimulace dítěte** – pohybem, hudbou při cvičení, pozitivní činností a prostředím

c) Připravte ukázkou cvičení pro těhotné.

4. Vyhledejte informace o porodním plánu. Vysvětlete jeho význam.

Porodní plán je seznam porodních přání. Vyjadřuje postoje rodičky k porodu a péči o miminko.

Usnadňuje komunikaci mezi rodičkou a personálem porodnice.

Porodní plán lze prokonzultovat s porodní asistentkou, definitivní podobu odevzdat do své zdravotní dokumentace přibližně 2 až 4 týdny před termínem porodu. Personál si plán prostuduje. Kopii porodního plánu si ponechává rodička.

5. Vysvětlete význam přítomnosti otce u porodu.

Otec poskytuje matce oporu, povzbuzuje ji, pomáhá zmírnit bolest, odstraňuje pocit samoty. Je prostředníkem mezi ní a ošetřujícím personálem. Připravuje se na přijetí otcovské role.

6. Kdo je dula?

Dula (řecký název) je označení, které se používá pro speciálně vyškolenou ženu, která poskytuje psychickou i fyzickou podporu těhotné. Poskytuje informace během těhotenství, porodu a šestinedělí. Jejím úkolem není poskytovat zdravotnické služby a nenahrazuje práci porodních asistentek či lékařů. Spolupracuje s lékařským personálem stejně jako s otcem a dalšími členy rodiny.

7. Alternativní porody.

Alternativní porod je jiný způsob porodu, než je klasický, s cílem usnadnit rodičce průchod plodu porodními cestami.

- **nefarmakologické metody tlumení bolesti** (masáže, pohyb, změna polohy, koupel, sprcha)
- **využívání tepla a chladu**
- **poloha při porodu** – žena si sama určuje polohu, při které rodí (tzv. přirozená poloha)
- **využití pomůcek** – míč, žíněnka, porodní vak
- **porod do vody**
- **změna prostředí** – intimnější prostředí než porodní sál
- **přítomnost doprovodu u porodu**
- **porody bez lékaře, porody doma?**

PORODNÍ PLÁN

Milá maminko,

naší snahou je, abyste prožila svůj porod v pohodě a podle svých představ. Rádi bychom Vám, vedle našich odborných rad a pomoci, dali prostor k vyjádření Vašich přání a požadavků ohledně Vašeho porodu. Připravili jsme pro Vás tento porodní plán, ve kterém jsou možnosti, které doporučujeme promyslet. Samozřejmě zde máte prostor i pro vlastní připomínky a přání. Tento porodní plán předejte, prosím, při příchodu na porodní sál porodní asistence, která Vás bude přijímat. Protože je porod jedinečnou událostí, těžko lze předpokládat, jaký bude jeho průběh. Proto Vás musíme upozornit, že mohou nastat situace, kdy nebude možné splnit všechny Vaše požadavky. Lékař a porodní asistentka Vám vždy každou situaci vysvětlí, včetně všech možných alternativ. Porodní plán bude součástí Vaší dokumentace.

Děkujeme za spolupráci.

Vaše osobní údaje:

matka dítěte otec dítěte

jméno a příjmení

rodné číslo

adresa

kontaktní telefon

zdravotní pojišťovna

- alergie

- zdravotní problémy

- dlouhodobé užívání léků

- operace, vážný úraz

výška a hmotnost

kolikátý je tento porod

gynekologické potíže

obvodní gynekolog (adresa)

Údaje o dítěti:

jméno dítěte (dětí)

dětský lékař (adresa)

Údaje o porodu:

Zaškrtněte, prosím, odpověď dle Vašeho přání.

Na volné řádky napište další možnosti, dle svého uvážení.

1. Můj postoj k porodu:

.....
.....

2. Moje obavy týkající se porodu nebo pobytu v porodnici:

.....
.....

3. Zvláštní přání z důvodů mých zvyků, národnosti nebo náboženství:

.....

4. Mým doprovodem u porodu bude:

partner matka dula sestra

nikdo

5. Souhlasím s přítomností dalších osob při mém porodu kromě ošetřujícího

personálu:

a) ano – kdo:

b) ne – kdo:

c) podle aktuální situace

6. Předporodní příprava:

Klyzma ANO NE

Yal gel ANO NE

Oholení hráze ANO NE

7. Chtěla bych mít možnost jíst a pít za porodu:

a) možnost jíst i pít

b) alespoň pít

c) jiná alternativa: bonbóny/žvýkačka vyplachování úst

d) hrazení tekutin a energie infuzemi

8. Ráda bych měla možnost pohybu v I. době porodní:

ležet chodit sedět na míči

sprcha vana

jiné:

9. Ráda bych používala tišící prostředky během porodu:

masáž aromaterapie akupresura

homeopatie hudba přítmi

teplá voda (vana/ sprcha) úlevové polohy

žádné

jiné:

10. Z relaxačních pomůcek si donesu:

přehrávač hudby hudbu masážní pomůcky

masážní oleje žádné

jiné:

11. Preferuji tuto polohu při tlačení:

polosed na porodnickém lůžku na boku na porodnickém lůžku

vsedě na porodnické stoličce ve dřepu

vkleče ve stoje

jiné:

12. V případě porodu císařským řezem dávám přednost:

a) celkové narkóze (celkové anestézii)

b) místnímu znecitlivění (spinální anestézii)

c) podle situace

d) po domluvě s lékařem - anesteziologem

13. Chtěla bych, aby partner přestříhl pupeční šňůru:

a) ano

b) ne

14. Chtěla bych položit miminko hned po porodu na břicho:

a) ano

b) ne

c) podle stavu miminka po porodu

d) podle stavu matky po porodu

15. Chtěla bych přiložit dítě k prsu na porodním sále:

a) co nejdříve po porodu je to možné

b) až si odpočinu

c) až ho budu mít v klidu u sebe na pokoji

16. Mám zájem o nadstandardní pokoj na oddělení šestinedělí:

a) ano

b) ne

c) zatím nejsem rozhodnuta

17. Mám zájem o stálou přítomnost partnera po celý můj pobyt v porodnici:

a) ano

b) ne

c) zatím nejsem rozhodnuta

Porodní plán. *Http://gpk.fnplzen.cz* [online]. [cit. 2013-07-11]. Dostupné z:
http://gpk.fnplzen.cz/sites/default/files/users/gpk/porodni_plan.pdf