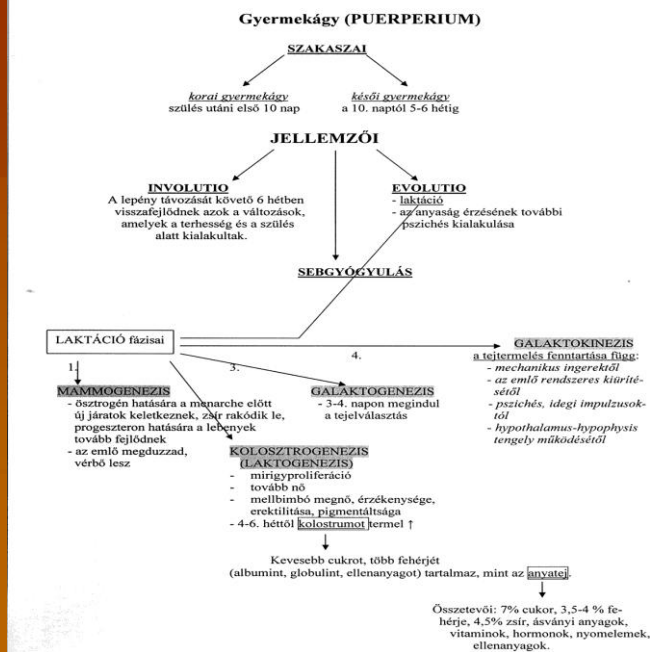
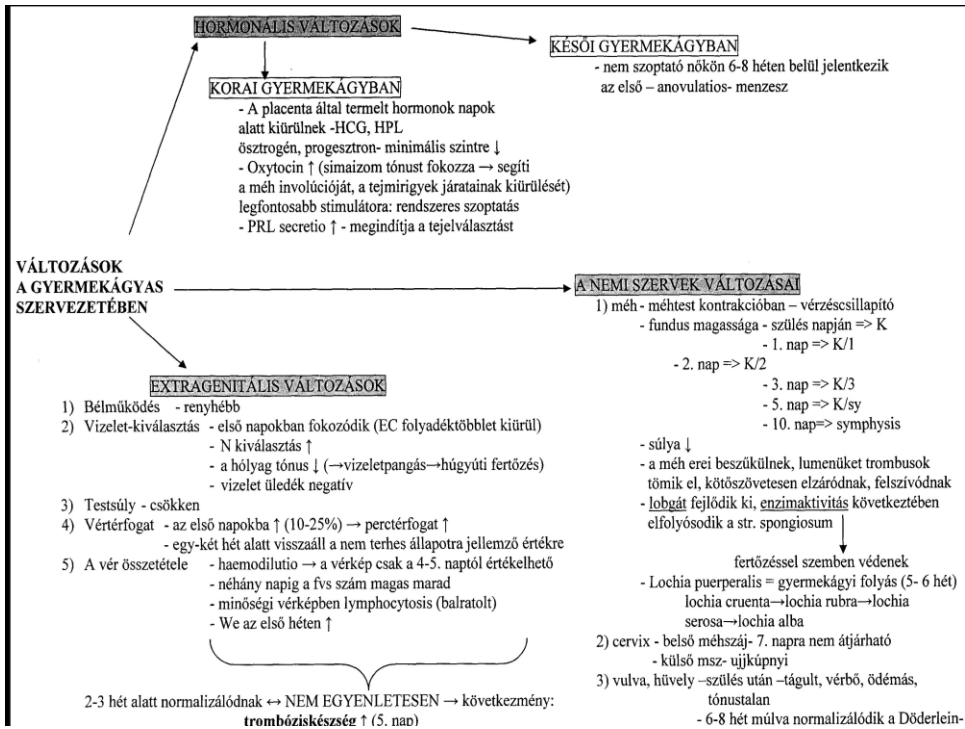


Szülészet szakápolástan

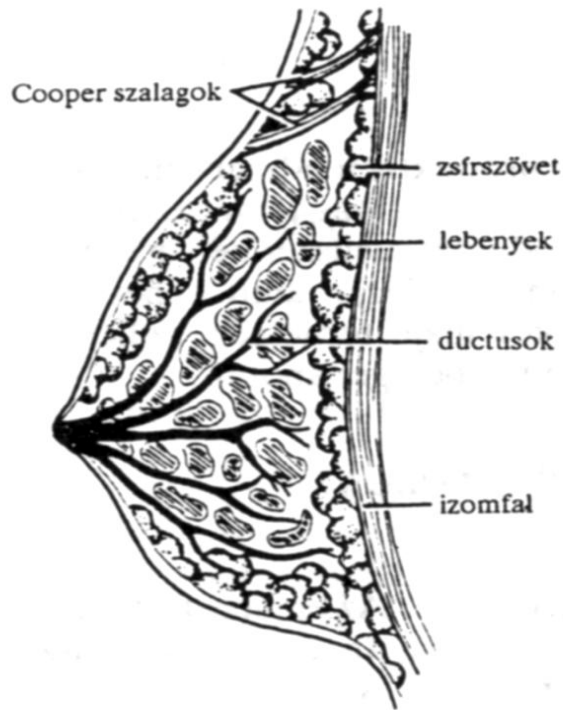
Élettani gyermekágy

Dr. Váradyné Horváth Ágnes





- 6) Bradycardia 1-2 napig (oka: relatív vago-tonia)
 - ↔ átmeneti bradycardia
 - **TROMBÓZIS** korai jelei
- 7) Tágult vénák visszafejldnek
 - ↔ varixok maradnak vissza
 - ellátás
- 8) Légzés - könnyebbé válik
 - ← hasúri nyomás ↓
 - varratszedés 4. nap
- 9) Testhőmérséklet
 - szülési hypertermia (37,5°C; az első 12 órában)
 - láz → első két nap → extragenitális
 - ezt követően → **GENITÁLIS!**
- 10) Bőr
 - turgora javul
 - pigmentáció elhalványul
 - gyöngyházfényű striák
- 11) Mentális
 - boldogság, pozitív emóciók
 - az anyaság érzésének beteljesülése
 - átmeneti depresszió



ABLAKTÁCIÓ

PRIMER

A szülés után mielőbb meg kell kezdeni.

(első 12 órában)

PRL-gátlás

- Bromokriptinnel
- Gesztogének

SECUNDER

Gyógyszerek megegyeznek, de elkezdhetjük kombinált ösztrogén-
gesztogén fogamzásgátló adása is.

Kiegészítő fizikális eljárások:

- emlő szoros lekötése
- keserűs hashajtás
- folyadékfelvétel csökkentése
- szoptatás, fejés abbahagyása

A SZOPTATÁS MÓDJA, TECHNIKÁJA, HIGIÉNÉJE

- ✓ először 6-12 óra múlva
- ✓ első hetekben napi 5-6 alkalommal
- ✓ 3-4 óránként
- ✓ Korai szoptatás → szopási reflex kialakítása
→ anya-csecsemő kapcsolat
- ✓ 10-15 perc/alkalom
- ✓ Minden szoptatás után az utolsó cseppig ki kell üríteni az emlőt
- ✓ Kerülni az olyan **gyógyszereket**, amelyek átjutnak a tejbe és ártalmasak lehetnek a csecsemőre (nikotin, izotópok, citosztatikumok, kábítószeres, nyugtatók, pajzsmirigy működését gátló szerek, sztreptomycin, tetraciklinek, erytromycin)



A szoptatás higiéniés szabályai

SZOPTATÁS ELŐTT

- higiénés kézfertőtlenítés
- az emlő lemosása

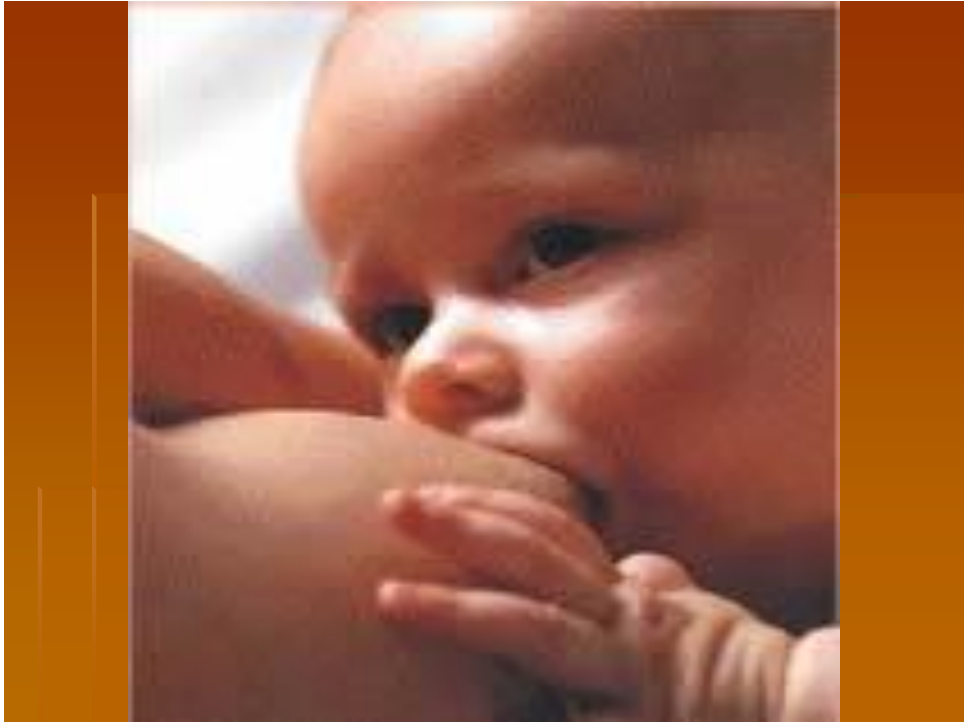
ALATT

- orr-szájmaszk viselése
- csecsemőt tiszta kendőre fektetni
- a bimbóudvart is vegye a szájába
- 10- 15 perc (irritáció, fertőzések elkerülésére)

UTÁN

- emlőt steril kendővel szárazra törölni
- irritáló oldatok, krémek kerülni
- a mamillát steril nedvszívó lappal fedni
- emlő kiürítésének elősegítésére: oxytocinnal felitatott ornyílásba helyezett vatta
- kézi, eszközök





MEGHATÁROZÓ JELLEGZETESSÉGEK

Kötelező vonások:

- Élettani változások:
 - hormonális változások
 - méh involutioja
 - emlő evolutioja
 - gyermekágyi folyás
 - és mindazon változások visszafejlődése, amelyek a terhesség alkalmával kialakultak

KAPCSOLÓDÓ TÉNYEZŐK

Kórélettani tényezők,
lehetséges szövődmények

- atóniás vérzés
- gyermekágyi láz
- dehydratio
- lactatios mastitis
- húgyúti infectio
- haematoma, suffusio
- placentarészec benmaradása
- vizeletretenció
- inveterált cervixrepedés
- inveterált gátrepedés
- descensus-tűnetcsoport
- incontinentia urinae
- thromboembolia, mélyvénás trombózis

Kezeléssel kapcsolatos
tényezők

- gátseb
- hasi seb
- peritonitis (császármetszés lehetséges szövődménye)
- légúti szövődmények (narkózis)
- fejfájás (spinál anesztesia)
- sérülés

Helyzetből adódó
tényezők

- fájdalom
- átmeneti depresszió
- gyermekágyi pszichózis
- primer ablactatio
- szerepteljesítési zavar
- korábbi tapasztalatok

Életkori
tényezők

- Szülés után a méh kontrakcióba jut, mellső és hátsó fala összefekszik, a szülés utáni első hét napon nagysága lassan, még a harmadik naptól kezdve gyorsan csökken.
- Ennek oka a méh kontrakciója, a simaizmok összehúzódása és megrövidülése. A méh véreirei összehúzódnak, trombózis következtében elzáródnak.
- A lepény leválása után egy réteg decidua még visszamarad a méh falán, a vérellátás hiányában azonban elhal, elfolyósodik, majd gyermekágyi folyás (lochia puerperalis) formájában kiürül.
- Helyén hamarosan kialakul a normál endometrium.

1. Nap	Köldök alatt 1 haránt ujjal
2. Nap	Köldök alatt 2 haránt ujjal
3. Nap	Köldök alatt 3 haránt ujjal
5. Nap	Köldök és a symphysis között
10. Nap	Symphysis magasságában
14. Nap	A méh fundusa a hasfal felől már nem tapintható

GÁTKEZELÉS- FERTŐTLENÍTŐ LEMOSÁS

Célja	Gyakorisága	Eszközök	Irányelvek
- az episiotomia fájdalomának csökkentése - infekciók megakadályozás a, infekció esetén a gyulladás mérséklése - a gyermekágyas higiéniájának biztosítása - császármetszés illetve gátvédelemben történő szülés esetén is kell fertőtlenítő lemosást végezni	- műszakonként legalább egy alkalommal - gyermekágyas egyéni igénye szerint - gyermekágyas bimanuális vizsgálata előtt, után	- egyik oldalán vízhatlan papírvatta a gluteális tájék alá - meleg lemosó folyadék kancsóban elkészítve: 1 liter víz + 1 dl Betadine = 10%-os oldat; 1 liter víz + 0,5 dl Hexachlorophen - steril gumikesztyű - steril nedvszívó törlő - Sebhintőpor	1. fennjáró gyá-as fertőtlenítő lemosása az osztály kezelőjében történik 2. nem mobilizálható beteg fert. lemosása a betegágyban történik 3. a beteg tájékoztatása a gátkez. jelentőségéről 4. célszerű a gyá-as tisztálkodása után végezni 5. Szeméreméretre ügyelni! 6. szappanos, majd fert. Kéz mosás a beav. előtt 7. Információ nyeres: szoptatásról, emlők állapotáról 8. segítsük a vizsgálóasztalra 9. ellenőrizzük a méh involúcióját, és a hólyag teltségét

Kivitelezése

- ✓ kézmosás → steril gumikesztyű-húzás
- ✓ jobb kézben a kancsó az öblítő folyadékkal
- ✓ bal tenyér külső élével terelő, védő mozdulattal a szeméremdombon
- ✓ a combok belső felszínét, a vulvát a bal kézháttal felülről lefelé haladva lemossa, óvatosan, az episiotomiára ügyelve feltárni a szeméremrést, majd leöblíti
- ✓ a szennyezett kesztyűt a veszélyes hulladékba dobjuk
- ✓ fert. kézmosás
- ✓ a gátat steril nedvszívó kendővel felitatni
- ✓ a sebhintőporral behinteni az episiotomia
- ✓ a gát elé tiszta előtétet helyez
- ✓ dokumentálás

JEGELÉS

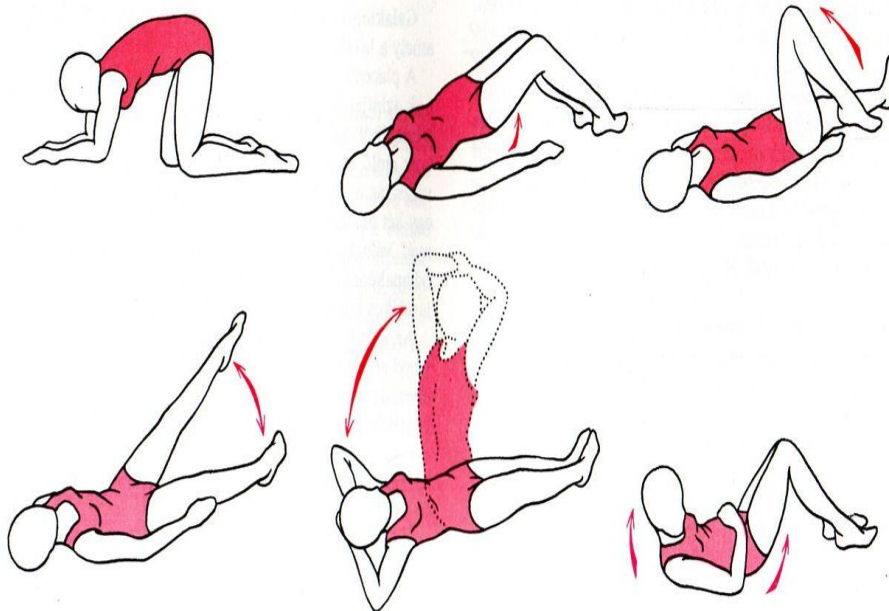
Indikációk	Eszközök	Kivitelezés
1. helyi fájdalomcsillapítás 2. atoniás vérzés csillapítása 3. indurált hasseb 4. episiotomia oedemaja 5. suffuzio 6. haematoma 7. induráció 8. bakteriális eredetű mastitis	- Bőrvédelem – popsikenőcs, phenylbutazon - Steril gézlap - Tiszta, vasalt textília - Jégzselé	- a gyermekágyast tájékoztatuk - a steril gézlapot a kenőccsel, majd a textíliába csavart jégzselét az érintett területre helyezzük - a gyermekágyas a jegelést 10-15 percig végezze, majd 10-15 perc szünet után ismételje

Gyermekágyi torna I.

- ✓ Fontos a korai mobilizálás. Élettani szülés után 2 órával az anya felkelhet.
Előnyei: - izmok hamarabb visszanyerik tónusukat
 - tromboembóliás betegségek ritkábban fordulnak elő
 - a méh jobban involválódik,
 - a lochia könnyebben kiürül
 - a függesztő és rögzítő szalagjai, alátámasztó izmai hamarabb válnak tónusossá → a méh kóros helyzetváltozásai és ezzel együtt járó deréktáji és alhasi fájdalmak ritkábban fordulnak elő
 - a húgyhólyag és a bélműködés gyorsabban normalizálódik, és könnyebb a vizelet és a székrendezés
- ✓ Az izomtónus mielőbbi visszanyerése → az első naptól végzendő a torna
- ✓ A gyakorlatokat tartósan lehet végezni (hónapokig)

Gyermekágyi torna II.

- ✓ 1. nap: légző gyakorlatok → háton, a lábak, karok emelése, a medence kiemelése
- ✓ 2-5. nap: - háton, összetett lábak lassú felemelése, egyenes, majd ferdén jobbra és balra
 - fekvő helyzetből felülés, a karok segítsége nélkül
 - derék kiemelése, kisebb majd nagyobb híd
- ✓ Intím torna: - a záróizmokat naponta 3-szor v. többször, egymásután 10-20-szor 10 másodpercre megfeszíti (feszít-lazít)
 - vizeletürítéskor a vizeletsugár többszöri megszakítása (zárom-nyitom)
 - gát izmainak liftszerű emelése megszakításokkal (megáll-índít)
- ✓ 6. naptól az eddigiek + a has- és a végtag izmok erősítése



13/2. ábra. Tornagyakorlatok a gyermekágyban

Életmódbeli tanácsok I.

1. a következő 2-3 hétben ne vegyen ülőfürdőt, csak **zuhanyozzon!**
2. a **gátsebe** naponta többször, de főleg székelés után mossa le (kezdetben hypermangános oldattal)!
3. **hasseb** esetén zuhanyozás után itassa a sebet és környékét szárazra, fedje be steril gézzel, vagy frissen vasalt zsebkendővel!
4. 6 hétig ne éljen **házas életet**, különösen ha volt gátmetszés!
5. **kímélő életmód!**
6. **rendszeres székletürítés!**
7. emlőjét megfelelő **melltartóval** támassza alá!
8. minden **szoptatás előtt és után**: alapos kézmosás, mellbimbók lemosása!
9. ne viseljen szoros **öltözéket!**
10. **mozogjon** egyre többet, tornázzon a gát és hasizom erősítésére!

Életmódbeli tanácsok II.

11. tartózkodjon fokozódó mértékben **szabad levegőn**, szellőztessen gyakran!
12. óvja magát és csecsemőjét a **fertőzésektől**!
13. javasolt a szülést követő 3 hétben **Ergam cseppeket** szedni, már kisfokú anaemia esetén vasat szedni!
14. a **szoptatás** tekintse 6 hónapig a legfontosabb dolgának!
15. **fogamzásgátló** módszerek
16. kerülje az **irrigálást**, a **tampont**
17. kerülje a **hosszú ideig tartó ülést** (thromboembolia)
18. panasz, **szövődmény** esetén azonnal jelentkezzen azon az osztályon, ahol a szülést levezették! (láz, vérzés, mellfájdalom, seb fájdalom, lábak fájdalmas megduzzadása)
19. **első vizsgálat**- 6 héttel a szülést követően (testsúly, vérnyomás, vizelet, emlő, nemi szervek, kismedencei szervek fizikális vizsgálata, cervix megtekintése)

Életmódbeli tanácsok III.

20. táplálkozási tanácsok:

- napi 5x-i étkezés
- tej, tejtermékek – naponta; fehérje, kalcium tartalma miatt; zsírszegény!
- hús, húsfélék – napi szinten; fehér hússok, halak
- zsiradékok – növényi; light margarin, vajkészítmények
- szárazhüvelyesek –kerülendő; puffasztanak; teendő: első főzővíz leöntése, fedő nélküli főzés, pürésítés
- tojás – heti 4-5 db
- tészta – könnyen emészthető 2-4-6 tojásos száraztészta
- zöldség, gyümölcs – napi szinten; vitaminok, rostok; kerülendők a puffasztó hatásúak (körte, káposzta, karfiol)
- folyadékok – bőséges folyadékbevitel, kerülendők: kávé, cola, sötétre főzött tea
- 2-3 dl-nél több tehéntejet ne fogyasszon a szoptató kismama (savanyított tejtermékből többet ehet)
- Köménymag, burgonya, sárgarépa elősegíti a tejelválasztást, apró magvas gyümölcsöket (eper, málna, szeder)
- Kávé, alkohol, dohány, drog **TILLOS!!!**

Alkalmazható modell

Faye Abdellah (1960.)

- Kényelem, higiéné, biztonság
- Élettani, egyensúlyi állapot
- Pszichológiai, társadalmi tényezők
- Szociológiai, közösségi tényezők



Köszönöm a figyelmet !