

Temat

Pielęgnacja krocza po porodzie siłami natury.

Prowadzący

Położna Oddziału Położniczo – Ginekologicznego.

Odbiorcy

- Pacjentka

Cel

Pozyskanie wiedzy i umiejętności na temat postępowania w zakresie pielęgnacji krocza po porodzie siłami natury, co przyczyni się do zwiększenia wiedzy pacjentki oraz zmniejszenia odczuwanego niepokoju, a także zmniejszenia ryzyka zakażenia połogowego / rany krocza.

Pacjentka posiada wiedzę na temat:

- Jak dbać o higienę krocza po porodzie siłami natury,
- Jakie czynności należy bezwzględnie wykonywać,
- Jak rozpoznać nieprawidłowości połogu,

Miejsce

Sala chorych

Czas zajęć

30 minut w trakcie dyżuru

Metody i techniki

- wykład
- rozmowa indywidualna

Zakres edukacji

Edukacja pacjentki:

- omówienie etiologii schorzenia w zakresie przebiegu i powikłań,
- ukazanie konieczności utrzymania higieny okolic intymnych oraz poprawa kontroli czynników ryzyka,
- zwiększenie aktywnego udziału w procesie pielęgnacyjnym, leczniczym i rehabilitacyjnym
- wyjaśnienie zakresu oraz konsekwencji trwałych deficytów,
- zwiększenie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

Plan edukacji

- Rozpoczęcie zajęć – zaprezentowanie się osoby prowadzącej zajęcia.
- Wykład.
- Pytania i dyskusja.
- Podsumowanie kwestii poruszanych na zajęciach.
- Ocena zapamiętanych przez uczestników zajęć treści.
- Zakończenie edukacji.

Treść wykładu

Uszkodzenie tkanek krocza podczas porodu naturalnego jest powszechnym zjawiskiem i nie należy się go bać. Może ono nastąpić poprzez nacięcie lub w sposób naturalny – samoistne pęknięcie na skutek ucisku główki i silnego rozciągnięcia tkanek okolic pochwy.

Niektóre z urazów np. niekrwawiące otarcia niekiedy nie wymagają zaopatrzenia inne zaś w tym nacięcie wymagają założenia szwów.

Wystąpienie samoistnego urazu krocza, czyli pęknięcia zależy od wielu czynników m.in.: podatności tkanek, budowy anatomicznej kobiety, szacunkowej dużej masy płodu.

Głównym celem ochrony krocza jest ochrona mięśni powierzchownych i głębokich krocza, polega ona przede wszystkim na:

- prawidłowym, zgodnym z dynamiką prowadzeniu II okresu porodu,
- unikaniu manipulacji w pochwie,
- spokojnym rodzeniu główki dziecka, bez przyspieszania.

Decyzję o konieczności nacięcia krocza podejmuje położna prowadząca poród w oparciu o swoją wiedzę, doświadczenie oraz analizę aktualnej sytuacji położniczej, czyli przede wszystkim bezpieczeństwo matki i dziecka w porodzie.

Nacięcie krocza może być konieczne, między innymi, gdy:

- podczas porodu wcześniaka;
- podczas zabiegowego ukończenia porodu (próźniociąg położniczy, kleszcze);
- potrzeba szybkiego ukończenia porodu np. z powodu zaburzeń tętna płodu;

Nacięcie krocza ma na celu ochronę tkanek przed ich samoczynnym rozległym pęknięciem, skrócenie czasu trwania porodu, gdy istnieje taka konieczność, ułatwienie dziecku przejścia przez końcowy odcinek kanału rodniego.

Tuż po urodzeniu łóżyska położna lub lekarz przystępuje do oceny obrażeń kanału rodniego i ewentualnego szycia powstałej rany.

Szycie krocza jest to zabieg wykonywany najczęściej w znieczuleniu miejscowym (nastrzykiwanie rany lekiem znieczulającym) lub, jeśli pacjentka korzystała ze znieczulenia zewnątrzoponowego podczas porodu, po podaniu kolejnej dawki leku znieczulającego.

Szycie krocza sprzyja skróceniu okresu wstępnego gojenia oraz lepszemu przyleganiu brzegów rany.

Technika szycia krocza zależy od osoby przeprowadzającej zabieg natomiast ilość szwów zależy od rozległości urazu.

Cały zabieg szycia wykonywany jest w obrębie Bloku Porodowego w warunkach pełnej sterylności i jałowości, tak aby nie doprowadzić do infekcji rany.

Szwy zakładane na krocze są rozpuszczalne, co oznacza, że nie wymagają późniejszego zdejmowania.

Tuż po zakończeniu szycia większość kobiet odczuwa dyskomfort opisywany przez nie jako „uczucie ciągnięcia”, w takim przypadku położne najczęściej stosują zimne okłady łagodzące objawy bólowe oraz obrzęk krocza.

Krocze po porodzie jest obolałe, niezależnie od tego czy okolice pochwy uległy uszkodzeniu czy też nie.

Oddawaniu moczu przez pierwszy dzień / dni może towarzyszyć uczucie delikatnego pieczenia lub szczypania.

Podstawową zasadą pielęgnacji rany krocza jest odpowiednia higiena tej okolicy:

- należy podmywać krocze po każdym skorzystaniu z toalety, najlepiej wodą z mydłem,
- do mycia krocza najlepiej używać tego samego kosmetyku, którego używało się w trakcie ciąży,
- myjąc krocze należy pamiętać o odpowiednim kierunku, czyli „od przodu do tyłu”,
- nie powinno się używać żadnych myjek ani gąbek tylko i wyłącznie własnej ręki,
- nie należy używać do wycierania okolic rany tego samego ręcznika, którym wycieramy ciało po prysznicu a jednorazowych ręczniczków papierowych,
- krocze należy po każdym podmyciu dokładnie osuszać,
- jeżeli nie ma do tego wskazań, nie należy używać maści ani kremów,

Wietrzenie krocza – sprzyja szybszemu gojeniu się rany po porodzie, polega na ściągnięciu bielizny, położeniu się na podkładzie poporodowym tak aby była zapewniona cyrkulacja powietrza w obrębie rany.

Należy nosić odpowiednią bieliznę (nie zatrzymującą powietrza) tj.: specjalne majtki poporodowe z siateczki lub bawełniane. Należy unikać bielizny poporodowej wykonanej z flizeliny.

Wkładki poporodowe nie powinny posiadać warstwy klejącej.

Należy często wymieniać podpaski / wkładki poporodowe.

Podczas prawidłowego gojenia się rany zachodzi proces rozpuszczania się nici, wówczas na bieliźnie czy wkładce poporodowej można zauważyć ukruszone supelki (warto wiedzieć, że nie jest to powód do niepokoju w związku z rozejściem się rany tylko prawidłowy proces gojenia), oczywiście można ten fakt przeoczyć szczególnie jeśli szwów było niewiele.

Czas całkowitego zagojenia się rany szacuje się na 4 – 6 tygodni po porodzie.

Jeśli kobieta prawidłowo dba o krocze i jego pielęgnację, czas rekonwalescencji i powrót do uczucia pełnego komfortu powinien być szybki.

Uszkodzenia tkanek krocza w porodzie nie są predyktorem takich samych uszkodzeń przy kolejnym porodzie.

Metody oceny skuteczności przeprowadzonych zajęć edukacyjnych

Pytania kontrolne.

Pytania kontrolne:

1. Czy wiesz jak dbać o higienę osobistą krocza po porodzie siłami natury?
2. Czy po szyciu krocza należy się zgłosić na wyciągnięcie szwów?
3. Co to jest wietrzenie krocza i czemu służy?
4. Jaki jest szacunkowy czas gojenia rany po porodzie?

Literatura

Pielęgnowanie w położnictwie, ginekologii i neonatologii, Maria Rabiej, Barbara Mazurkiewicz, wyd. 1 (2018), PZWL Wydawnictwo Lekarskie,