

POLOHA DVOJČAT V DĚLOZE

Porod dvojčat je specifitější, než porod jednoho dítě. Díky správné poloze však takovýto porod může být mnohem snadnější, než porod jednoho dítěte v poloze rizikové (neúplné.)



POLOHA DVOJČAT

Dvojčata mohou být v děloze uložena v různých polohách a kombinacích.

1. Dvojčata směřují hlavičkou dolů (celkem 82 % případů);

a) Poloha, kdy hlavičky obou dětí směřují dolů je nejčastější. Vyskytuje se asi u 45 % dvojčetných těhotenství (obr. 1a);



obr. 1a

b) První dítě směřuje hlavičkou dolů, zatímco druhé je uloženo koncem pánevním (obr. 1b);



obr. 1b

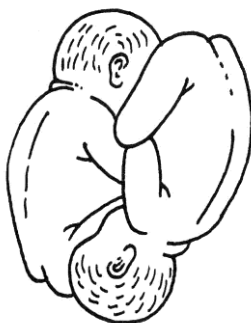
c) Jinou variantu představuje uložení **prvního dítěte hlavičkou dolů, druhé je v bříšku příčně** (obr. 1c).



obr. 1c

2. První z dvojčat je v poloze pánevním koncem (celkem 17 % případů);

a) První dítě je uloženo koncem pánevním, druhé hlavičkou dolů (obr. 2a). V této poloze by v případě spontánního porodu mohlo dojít k tzv. kolizní poloze dvojčat (zaklínění hlaviček).



obr. 2a

b) **Obě děti** jsou uloženy **koncem pánevním** (obr. 2b).



obr. 2b

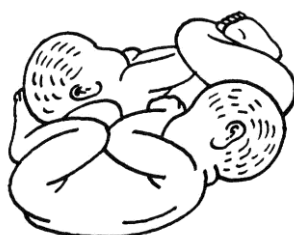
c) První dítě je uloženo **koncem pánevním**, druhé je v poloze **příčné** (obr. 2c).



obr. 2c

3. První z dvojčat je v **poloze příčné** (celkem 1 % případů)

a) Obě dvě **děti** jsou uloženy v **příčné poloze** (obr. 3a);



obr. 3a

b) První dítě je uloženo příčně, druhé hlavičkou dolů.

c) První dítě je uloženo příčně, druhé koncem pánevním.

JAK DOSTAT MIMINKO DO OPTIMÁLNÍ POLOHY

1. Uvědomit si, že pomoci vašemu dítěti dostat se do správné pozice můžete v závěru těhotenství jedině vy sama.
2. Často užívat vzpřímené a dopředu nakloněné polohy (kolena ženy jsou níž než boky) – viz ilustrační obr.
3. Myslet na správné držení těla s rovnými rameny.
4. Sedět rovně, vzpřímeně, s polštářem za zády a kolena mít níž než pánev.
5. Sedět na balonu a pohupovat se.
6. Při dlouhých cestách autem sedět na polštáři, opěradlo sedadla mít ve svislé poloze, aby byla pánev nakloněná dopředu.
7. Při odpočinku a spánku ležet na boku s jedním polštářem za zády a druhým mezi stehny a kotníky, přehodit horní nohu dopředu, aby se koleno dotýkalo matrace. Tím pádem je břicho vpředu a tvoří „houpací síť“ pro dítě. Pokud přetrvává zadní postavení dítěte, může těhotná zkusit spát na břiše s podporou mnoha polštářů, aby to bylo pohodlnější.



8. Plavat, nejlépe břichem dolů.

9. Používat houpací židle pro těhotné, které jsou skvělým pomocníkem – záda zůstávají rovná, kolena jsou na nižší příčce- pod úroveň zadku a těhotná se může pohupovat pomalu vpřed a vzad.

10. Celkově se uvolnit a relaxovat, podbříšek a záda mít v teple - uvázat šátek přes pánev, teplá voda ve vaně či sprše, příjemná hudba a vzájemná komunikace maminky s dítětem.

11. Často zaujímat polohu na všech čtyřech končetinách a koleno-prsní polohu, kdy žena klečí a opírá se o lokty.

12. Cvičit v poloze na všech čtyřech končetinách – houpat se v bocích a provádět „kočičí hřbety“.

13. Vícerodíčky a ženy s povolenými břišními svaly mohou používat dobře pasující těhotenský pás, který se přikládá, když je žena nakloněna dopředu. Měl by být nasazen tak, aby byl velmi pevný pod dělohou a nahoru ke kyčlím, avšak rozumně volný nad tím. Pásky drží bázi dělohy vzadu a podporují ji ze stran, takže dítě se cítí pohodlněji se zády vpředu. Dítě nemůže dostat hlavu nahoře přes stydkou kost, takže je povzbuzováno strčit ji do pánve.

14. Je vhodné také zvýšit příjem tekutin, aby miminko mělo dostatečné množství plodové vody, ve které se může lépe pohybovat.

ČEHO SE VYVAROVAT

- odpočívání v polo-zakloněné poloze, kdy žena spočine v sedačce či křesle s koleny výše, než boky.

- sezení se zkříženýma nohama (noha přes nohu).

- provádění hlubokých dřepů. V tomto případě může dítě, které je dosud v zadním postavení, vstoupit do pánve dříve, než má možnost přetočit se do předního postavení. Jakmile je hlavička v pánvi, obracení je obtížnější.

- ležení na zádech s nohama nahoře.