

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

FAKULTA ZDRAVOTNÍCKYCH VIED

Ústav pôrodnej asistencie

Miroslava Budová

Význam psychoprofylaktickej prípravy na pôrod

Bakalárska práca

Vedúci práce: Mgr. Radmila Dorazilová

Olomouc 2023

Prehlasujem, že som bakalársku prácu vypracovala samostatne a použila len uvedené bibliografické a elektronické zdroje.

V Olomouci dňa 27. apríla 2023

Miroslava Budová

Veľké ďakujem patrí mojej vedúcej práci Mgr. Radmile Dorazilovej za odborné vedenie bakalárskej práce, za jej pomoc, odborné rady a trpezlivosť. PodĎakovanie patrí aj mojej rodine, za zhovievavosť počas štúdia, za ústretovosť a pomoc pri udržaní chodu domácnosti a fungovaní rodiny tiež ďakujem najbližším priateľom za podporu.

ANOTÁCIA

Typ záverečnej práce: Bakalárska práca

Téma práce: Psychoprofylaktická príprava na pôrod

Názov práce: Význam psychoprofylaktickej prípravy na pôrod

Názov práce v AJ: Meating of psychoprophylactic methods tor the childbirth

Dátum zadania: 2022-11-30

Dátum odovzdania: 2023-04-27

Vysoká škola, fakulta, ústav: Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta zdravotníckych vied

Ústav pôrodnej asistencie

Autor práce: Budová Miroslava

Vedúci práce: Mgr. Dorazilová Radmila PhD

Oponent práce:

Abstrakt v SJ: Cieľom prehľadovej bakalárskej práce bolo sumarizovať aktuálne dohľadateľné publikované poznatky o problematike významu psychoprofylaktickej príprave na pôrod, jej význam pri znížení strach počas pôrodu, získanie sebadôvery a sebakontroly ako aj získanie vedomostí o nemedikamentózných možnostiach tlmenia bolesti a vplyv na úspešné dojčenie. Relevantné dokumenty pre tvorbu tejto práce boli dohľadané v elektronických vedeckých databázach EBSCO, PubMed, ProQuest, GoogleScholar. Hlavný cieľ je rozpracovaný do troch čiastkových cieľov.

Prvý cieľ bol zameraný na problematiku strachu z pôrodu získania sebakontroly počas pôrodu. Výsledky štúdií poukazujú na význam kurzov psychoprofylaktickej prípravy ako aj pozitívne ovplyvnenie strachu počas pôrodu.

Druhý cieľ bol zameraný na dostatočné získanie informácií o nemedikamentózných metódach zvládnutia bolesti. Štúdie dokazujú, že absolvovanie kurzov, ženy naučí nemedikamentózne techniky zvládania bolesti.

Tretí cieľ bol zameraný na úspešnosť dojčenia u žien, ktoré absolvovali psychoprofylaktickú prípravu na pôrod. V štúdiách bol tento problém málo rozpracovaný.

Dohľadané poznatky môžu slúžiť ako podklad pre študentov pôrodnej asistencie, tiež ako platforma pre pôrodné asistentky, ktoré sa v rámci svojej praxe môžu zamerať aj na dôležitosť a význam vedenia psychoprofylaktických kurzov na pôrod. Práca by tiež mohla slúžiť ako

určitá motivácia žien vyhládat' kurzy psychoprofylaktickej prípravy na pôrod vedené erudovanými pôrodnými asistentkami.

Abstrakt v AJ: The aim of bachelor's thesis was to summarize actual and published insights about the issue of meaning of psychoprophylactic preparation for delivery, its importance in decreasing of fear during the birth, gaining the selfconfidence and selfcontrol, as well as obtaining the knowledge about nonmedical possibilities of relieving the pain and its influence on successful breastfeeding. Relevant documents for creating this thesis was found in electronic scientific databases EBSCO, PubMed, ProQuest Google Scholar.

The main goal is divided into three partial goals. In the first goal, we focused on issue of the fear from the delivery and gaining the selfcontrol during the delivery. The studies point on the meaning of psychoprophylactic courses, as well as on the elimination of the fear from the delivery.

The second goal was pointed on getting sufficient informations about nonmedical methods of pain handling. Studies shows,

that passing the courses teach the women nonmedical techniques of painhandle.

The third goal was focused on the succes of breastfeeding in women, who went through psychoprophylactic course for delivery. This issue has been little debated in the performed studies.

The knowledge which has been found, could serve as a basis for the students of midwifery, as well as for midwives, who can focuse on the importance and meaning of psychoprophylactic courses for delivery in their own practice. This thesis can also serve as a motivation for the women to search for psychoprophylactic courses for delivery leaded by erudite midwives.

Kľúčové slová v SJ: pôrod, tehotenstvo, príprava na pôrod, strach, kurzy prípravy na pôrod

The key words in english: delivery, pregnancy, preparation for the birth, fear, psychoprophylactic courses for delivery

Rozsah: 36 strán / 0 príloh

Obsah

Úvod	7
1 Popis rešeršnej činnosti	9
2 História psychoprofylaktickej prípravy.....	11
3 Konceptia prenatálnej starostlivosti a psychoprofylaktickej prípravy na pôrod	14
4 Význam psychoprofylaktickej prípravy	16
4. 1 Eliminácia strachu z pôrodu.....	19
4. 2 Získanie sebakontroly	25
4. 3 Informácie o nemedikamentózných metódach tlmenia bolesti.....	26
4. 4 Úspešnosť dojčenia	28
4. 5 Význam a limitácie dohľadaných poznatkov	28

Úvod

Pôrod je jedným z najvýnimočnejších a najdôležitejších zážitkov v živote ženy. Spokojnosť so zážitkom z pôrodu je nielen ukazovateľom kvality pôrodnej starostlivosti, ale má vplyv aj na zdravie a pohodu ženy a jej novorodenca. (Akca, et al, 2017 s. 1127–1133)

Edukácia správania sa pri pôrode je dôležitou súčasťou predpôrodnej starostlivosti, realizovaná v kurzoch predpôrodnej prípravy na celom svete. Cieľom kurzov je posilniť postavenie budúcich rodičiek. Naučiť ich prijímať individuálne rozhodnutia v danej situácii. Vo vyspelých krajinách sú plánované kurzy poskytované poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti v individuálnom alebo skupinovom prostredí. V menej vyspelých častiach sveta sú hlavnými odovzdávateľkami vedomostí o pôrode matky tehotných žien. (Hatamleh, et al, 2019 s. 23-29)

Poskytovanie predpôrodnej starostlivosti a vzdelávania má kľúčový význam pri očakávaní žien od pôrodu a pomáha im prehľbiť si schopnosti zvládnuť pôrod a príchod dieťaťa. Autorky naznačujú, že vo vzťahu k zvládaniu bolesti alebo pocitov úzkosti ženy môžu mať zisk z prenatálnej podpory pri rozvíjaní stratégií zvládania pôrodu. "Pocit bezpečia", "nepretržitá podpora" a "pozitívny pohľad a akceptácia bolesti" sú kľúčovými prvkami na zlepšenie schopnosti žien vyrovnať sa s pôrodom. (Borrelli et al, 2018 s. 39-45)

Úspešnému zvládnutiu pôrodu napomáha okrem iného aj veľa psychologických procesov. Jeden z týchto dôležitých procesov je sebakontrola počas pôrodu. Podľa Banduru (1977, 1982) sú sociálne a seba regulačné zručnosti a viera vo vlastné schopnosti nevyhnutnými zložkami seba uplatnenia. K zvýšeniu seba uplatnenia sú potrebné štyri zložky: zvýšenie vedomostí a pochopenie problému, rozvoj súvisiacich seba regulačných zručností, zlepšenie a zvládnutie príslušných seba regulačných zručností a sociálna podpora na osvojenie si nových zručností a ich udržanie. Prípravu na pôrod v týchto súvislostiach môžeme teoreticky zdôvodniť, ako čo najlepšie zvýšiť seba pôrodnú kompetenciu. (Howarth, 2017 s. 100-105)

Predpôrodných kurzoch ženy získavajú konkrétne informácie o priebehu pôrodu. V kurzoch sa dozvedia ako zvládať pôrodnú bolesť pomocou liekmi ale tiež ako umierniť bolesti prirodzenými metódami. Okrem fyzickej prípravy je dôležitá starostlivosť o duševnú stránku ženy - pozitívne myslieť, vzbudiť dôveru samej sebe, zmierniť strach pôrodu. (Prochádzka, et al., 2020)

Hlavným cieľom bakalárskej práce bolo predložiť a sumarizovať aktuálne dohľadateľné štúdie zamerané na význam psychoprofylaktickej prípravy žien na pôrod.

Hlavný cieľ je rozpracovaný do troch čiastkových cieľov:

Cieľ číslo 1 zamerať sa na problematiku strachu získania sebakontroly počas pôrodu. spojené so strachom počas pôrodu.

Cieľ číslo 2 získať informácie o nemedikamentózných metódach zvládnutia bolesti.

Cieľ číslo 3 bol zameraný na sme úspešnosť dojčenia u žien, ktoré absolvovali psychoprofylaktickú prípravu na pôrod.

Pri tvorbe cieľov bakalárskej práce a získanie základných informácií bola použitá vstupná literatúra:

BAŠKOVÁ, Martina. 2015. *Metodika psychofyzické prípravy na porod*. Přeložil Ludmila Míčová. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5361-4.

BINDER, Tomáš. 2011. *Porodnictví*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1907-1.

HUDÁKOVÁ, Zuzana a Mária KOPÁČIKOVÁ. 2017. *Příprava na porod: fyzická a psychická profylaxe*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0274-7.

PROCHÁZKA, Martin. [2020]. *Porodní asistence*. Praha: Maxdorf. Jessenius. ISBN 978-80-7345-618-4.

1 Popis rešeršnej činnosti

V nasledujúcom texte je podrobne popísaný proces rešeršnej činnosti, podľa ktorého boli vyhľadávané overené zdroje k tvorbe tejto práce.

ALGORITMUS REŠERŠNEJ ČINNOSTI



KRITÉRIA VYHLADAVANIA:

Kľúčové slová v SJ: pôrod, tehotenstvo, príprava na pôrod, strach, kurzy prípravy na pôrod

Kľúčové slová v AJ: parturition, pregnancy , prenatal education fear, childbirth preparation classes

Jazyk: slovenský, anglický

Období: 2016 - 2022

Ďalšie kritéria: recenzované periodiká, plné texty



DATABÁZA:

EBSCO, PubMed, ProQuest GoogleScholar



Vyhľadaných 206 článkov



VYRAĎOVACIE KRITÉRIA:

Duplicitní články

Kvalifikační práce

Články, ktoré nesplnili kritéria

Články nezaoberajúce sa danou témou



SUMARIZACIA VYUŽITÝCH DATABÁZÍ A DOHĽADANÝCH DOKUMENTOV

EBSCO

PubMed

ProQuest

Google Scholar

SUMARIZACIA DOHL'ADANÝCH PERIODIK A DOKUMENTOV

Midwifery	8 článkov
Women and Birth	2 články
Archives of women's mental health	2 články
Sexual & Reproductive Healthcare	3 články
MATERNAL-FETAL MEDICINE	2 články
Journal of Perinatal Medicine	1 článok
BMC Pregnancy and Childbirth	3 článok
Evidence Based Care Journal	1 článok
CrossMark	1 článok
NorsingOpen	1 článok
Mater Sociomed	2 článok



Pre tvorbu teoretického článku bolo použitých 26 dohl'adaných článkov, 4 knižné zdroje

2 História psychoprofylaktickej prípravy

Literárne zdroje uvádzajú, že v minulosti rodiace ženy pociťovali menej bolesti pri pôrod ako v dnešnej dobe. Pre zdravé a normálne vyvinuté ženy je tehotenstvo a pôrod fyziologický dej no zároveň je aj záťažou pre organizmus ženy. Za menej bolestivý pôrod uvádzajú fakt, že ženy ťažko pracovali a pôrodné bolesti nemuseli byť chápané v dnešných súvislostiach. Príprava žien na pôrod vznikla ako jedna z metód pôrodnej analgézie, zmyslom bolo znížiť pôrodnú bolesť. (Hudáková, Kopáčiková, 2017).

V stredoveku sa počas pôrodu využívali rôzne rituály, ktoré mali matke uľahčiť pôrod. V Tibete bol súčasťou pôrodu aj otec, ktorý mal pomáhať rodičke, pri pôrode recituje mantry a ak sa vyskytnú problémy, môže požiadať o pomoc lámu- tibetského duchovného. Po pôrode ostáva dieťa niekoľko dní v bezprostrednej blízkosti matky a otec sa stará o domácnosť. (Hudáková, Kopáčiková, 2017)

Hypnosugestívna metóda sa vyvíjala už v roku 1833 z pokusov vedenia pôrodu v hypnóze. V 20. rokoch 20. storočia sa vo väčšom rozsahu zaviedol hypnózu do pôrodu nemecký Ottinger v Heidelbergu. Inšpirovali ho ruský psychiatri, ktorí začali používať psychoterapeutickú metódu bezbolestného pôrodu. Jej princípom bolo naučiť ženy vnímať myslou iné vnemy časti tela a tak ignorovať pôrodné bolesti. Títo psychiatri vychádzali z Pavlovovho poznania o podmienených reflexov. Hovoria, že bolesť nie je spôsobená len priamym dráždením ale aj samotný strach či negatívne emócie vyvolávajú bolesť. (Hudáková, Kopáčiková, 2017)

Angličan Grandtly Dick Read pri pozorovaní správania žien pri pôrode, prišiel na skutočnosť, že už samotný strach z pôrodu predlžuje samotný pôrod. Podľa Dicka- Reada blúdívý kruh strach- úzkosť- napätie aktivuje vegetatívny systém, jeho sympatickú časť čoho dôsledkom je neprekrvenie tkanív a vznik bolesti. (Bašková, 2015).

Vo svojej knihe Pôrod bez strachu – relaxačné techniky vysvetľuje základný mechanizmus syndrómu strach- napätie- bolesť. Tiež kritizuje zasahovanie lekárov do pôrodného deja, vyzdvihuje dôležitosť správnej relaxácie, dýchanie mimo a počas kontrakcie. (Hudáková, Kopáčiková, 2017)

Dick Read je považovaný za zakladateľa západoeurópskeho smeru prípravy k pôrodu. Neskôr v roku 1974 francúzsky pôrodník Frederik Leboyer vo svojom diele Pôrod bez násilia kritizuje súčasný spôsob pôrodnickej starostlivosti plného stresujúcich podnetov na ženu, plod a aj novorodenca. Popisuje hlavné zásady, ktoré rozdelil na časť pôrodnícku, ktorá zahrňuje

prípravu ženy na pôrod. Neodporúča aplikáciu liekov, na strane druhej popisuje, že na pôrodnej sále by malo vládnuť ticho, dôraz kladie na trpezlivosť a sústredenosť. Po pôrode by sa dieťa malo uchopiť v podpazuší a uložiť na brucho matky a nechať dotepať pupočník. Druhá časť je neonatologická, v ktorej kladie dôraz, že dieťa sa nemá stimulovať, má sa len pozorovať spontánny začiatok dýchania a odporúča len, aby ruky matky masírovali zadok dieťaťa. Po dotepaní pupočníka sa oddelí od matky a ponorí sa do vaničky s teplou vodou tu zostane do úplného uvoľnenia a až tak sa zabalí do vyhriatej osušky a opäť sa položí matke na brucho. Zdôrazňuje potrebu systému roaming-in. (Binder, 2011)

Pokračovateľom idey Leboyera je Michel Odent, ktorý metódu modifikoval a sústredil ju na princípe inštinktívneho chovania. Je aj autorom myšlienky hydroterapie v prvej dobe pôrodnej a pôrodu do vody. (Bašková, 2015)

Odentove zásady sú:

- kontakt personálu a matky už počas tehotenstva
- intímne kľudné prostredie, ticho, teplo, prítomie
- minimálne zásahy počas pôrodu
- nechať rodičku spontánne sa správať napr. kričať, plakať, byť hlučná a rodiť v akejkoľvek polohe
- pôrodník má dieťa len zachytiť aby nespadlo. (Bašková, 2015)

Z východu z vtedajšieho Sovietskeho zväzu prichádza systém predpôrodnej prípravy nazývaný psychoprofylaxia. Tento systém oslovil Ferdnanda Lamaze, ktorý ho mierne upravil a začal šíriť v západnej Európe. Odporúča nácvik povrchného a zrýchleného dýchania a používa relaxačné metódy. (Binder, 2011)

V 50. A 60. rokoch 20. storočia všetky gynekologické časopisy západného aj východného sveta boli zaplnené skvelými účinkami Lamazovej metódy. Lamaze svoje výsledky v roku 1955 publikoval. Jeho výsledky boli tak závratné, že na prvom svetom kongrese psychomotorickej gynekológie a pôrodníctva sa všetky prednášky týkali prípravou tehotných žien k pôrodu, okrem jednej, preto v roku 1960 Česká gynekologická a pôrodnícka spoločnosť usporiadala celoštátnu konferenciu na túto tému. (Kuželová, 2003)

Za oceánom kanadský fyziológ Melzack v sedemdesiatich rokoch 20.stororčia sa začal zaoberať pôrodnou bolesťou. Pôrodnú bolesť začal merať svojím vlastným dotazníkom. Vyhodnotením dotazníka zistil, že pôrodná bolesť sa radí k najväčším bolestiam a prežívanie bolestí žien sa líšia. Pozoroval aj význam prípravy žien na pôrod a jej analgetický účinok.

Výsledkom bolo poznanie, že ženu je potrebné pripraviť i na možné komplikácie a riešenie týchto komplikácií, pôrodné operácie a nie len na fyziologický pôrod. Pozorovanie ho priviedlo k poznaniu, že pri prítomnosti otca, matka pociťuje bolesť intenzívnejšie. (Bašková, 2015)

3 Konceptia prenatalnej starostlivosti a psychoprofylaktickej prípravy na pôrod

Konceptia primárnej zdravotnej starostlivosti vychádza z filozofie zdravia a z holistického pohľadu na človeka ako na bio-psycho-sociálnu bytosť, ktorá funguje v interakcii s rodinou. V prenatalnej ošetrovateľskej starostlivosti hráva dôležitú úlohu komplexná a efektívna psychoprofylaktická príprava, ktorá je predpokladom zvládnutia fyziologického tehotenstva a fyziologického pôrodu. Požiadavky tehotných žien a individualizované poňatie si vyžiadali zmenu v prístupe k tehotným ženám a ich rodinám, preto moderné prenátálne kurzy rozšírili svoje ciele.

Ciele prenátálnych kurzov

- Vytvárať vnútromaternicový vzťah s prenátálnym dieťaťom.
- Identifikovať komplikácie a redukovať ich.
- Využiť nefarmakologické techniky na redukciiu pôrodných bolestí.
- Využiť farmakologickú analgéziu na redukciiu pôrodných bolestí.
- Znížiť popôrodné komplikácie.
- Pripraviť oboch rodičov na rodičovstvo (Hudáková, Kopáčiková, 2017)

Psychoprofylaktická príprava na pôrod sa radí k psychologickým metódam pôrodnickej analgézie. Jej úlohou nie je odstránenie bolestí počas pôrodu ani komplikácie pôrodu ale naučiť bolesti zvládať. Úlohou psychickej prípravy je informovať tehotné ženy a ich partnerov o tehotenstve, pôrode, šestonedelia, rodičovstva ako aj starostlivosti o dieťa, čím by sa mala zvyšovať ich sebadôvera. Konečný cieľ je eliminovať strach a úzkosť z neistoty a tým predchádzať komplikáciám z nevedomosti a strachu. (Bašková, 2015)

Fyzická príprava prebieha cieľavedomým tréningom jednotlivých svalov a nácvik relaxačných techník na zvládnutie záťažových situácií. Tehotné by sa mali naučiť pochopiť a akceptovať bolesti pri pôrode ako súčasť pôrodu. Nácvik jednotlivých typov dýchania pre jednotlivé fázy pôrodu a správne tlačenie prebieha pod vedením pôrodnej asistentky. (Bašková, 2015)

Ženy sa vždy neformálne pripravovali na pôrod, najmä prostredníctvom sociálnych kontaktov s inými ženami. Formálne programy vzdelávania k pôrodu sú novším fenoménom. Tie získali na popularite v 60. rokoch 20. storočia so zameraním na prirodzené pôrodné metódy, aké propaguje napríklad Lamaze. Odvtedy sa počas pôrodu čoraz viac podávajú medikamenty aj myšlienka pôrodnej prípravy sa viac zameriava na prípravu žien na medikamentózný pôrod,

ktorý pravdepodobne zažijú. V súvislosti vysoko medikamentózneho kultúry v pôrodnej starostlivosti Lothianová uvádza, že: "Pôrodná asistancia je veľmi dôležitá. Úlohou pôrodnej asistentky je zmeniť myslenie žien, a tým v konečnom dôsledku zmeniť aj pôrod". (Davis et al, 2019)

4 Význam psychoprofylaktickej prípravy

Normy Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) odporúčajú, aby každá tehotná žena dostala psychoprofylaktickú prípravu, ktorá posilní jej schopnosť porodiť. Kungwimba et al navrhli uspokojiť potrebu poskytovania konkrétnou fyzickou, emocionálnou a informačnou podporou ženám pred pôrodom. (Munkhondya et al, 2020 s. 1-12)

Martina Bašková vo svojej práci uviedla cieľ zmapovanie informovanosť a spokojnosť so psychoprofylaktickou prípravou tehotných žien. Výskum poukázal na rozdiel vo vedomostiach, postojoch, zručnostiach tehotných žien v rôznych vekových kategóriách. Výsledky poukázali na význam prípravy pred pôrodom. Výskyt nežiaducich pôrodných komplikácií sa u prvoroďčiek neredukuje. Výskum poukázal na potrebu zvýšenia informovanosti o možnostiach absolvovania psychoprofylaktickej prípravy a spoluprácu medzi pôrodnicami a poskytovateľmi psychoprofylaktickej prípravy. Zo získaných výsledkov konštatuje, že psychoprofylaktická príprava je neodlučiteľnou súčasťou prenatálnej starostlivosti. Cieľom je cieľavedomá príprava ženy na zmeny v organizme počas tehotenstva, mechanizmus pôrodu a príprava na pôrod. Jej integrálnou súčasťou je aj zameranie sa na problematiku šestonedelia, význam dojčenia a správnu starostlivosť o dieťa. (Bašková, Struhárová, 2021)

Ženy by si mali byť vedomé, že pri pôrode majú emocionálnu a fyzickú podporu, ktorú im poskytne pôrodná asistentka a tá im pomôže dosiahnuť pôrod podľa ich predstáv. Tieto informácie by ženy mali získať počas predpôrodnej prípravy. (Lally et al, 2014)

Hlavnými faktormi súvisiacimi so spokojnosťou s pôrodom je sebakontrola, splnenie očakávaní týkajúcich sa pôrodu a pôrodnej činnosti, kvantita podpory zo strany poskytovateľov, kvalita vzťahu medzi pôrodníkmi a pacientkou, účasť na rozhodovaní a prítomnosť podporujúceho partnera na pôrodnej sále. Uvádza sa, že aj PFP zlepšuje spokojnosť žien tým, že im pomáha mať realistické očakávania od pôrodu a učí ich udržať si kontrolu počas pôrodu. (Akca, et al, 2017 s. 1127–1133)

Dilek Sarpkaya so svojím tímom odborníkov v roku 2018 spracovali výskum, ktorého cieľom bolo zistiť vplyv prípravy na pôrod v tehotenstve na strach z pôrodu. Realizovali ju ako kváziexperimentálna/nerandomizovaná a prospektívnu štúdiu. Cieľom bolo zistiť konkrétny vplyv prípravy na pôrod na strach z pôrodu. Štúdia sa realizovala v najväčšej súkromnej nemocnici s kapacitou 500 lôžok v Severnom Cypre. Respondentky boli prvoroďčky medzi 28.- 32. týždňom tehotenstva vo veku 18 až 35, v počte 108 ženami, kde 54 bolo

v experimentálnej skupine a 54 kontrolnej skupine. Ďalšie kritérium pre experimentálnu skupinu bolo absolvovanie teoretickej časti kurzu psychoprofylaktickej prípravy na pôrod a absolvovanie aspoň 75% lekcií tehotenského cvičenia. Teoretickú prípravu a program tehotenského cvičenia viedla členka výskumného kolektívu, ktorá je špecialistka ženské zdravie a pôrodnú asistenciu má certifikát na vedenie kurzov programu prípravy na pôrod a tehotenského cvičenia. Odborníci zistili, že experimentálna skupina mala pred tréningom strednú úroveň strachu z pôrodu a po tréningu nízku úroveň strachu z pôrodu. Zistilo, že experimentálna skupina bola v porovnaní s kontrolnou skupinou pozitívne ovplyvnená tréningom, pokiaľ ide o strach z pôrodu. Program prípravy na pôrod mal pozitívny vplyv na strach z pôrodu. Na základe výsledkov štúdie výskumníci odporúčajú, aby programy psychoprofylaktickej prípravy na pôrod boli poskytované pôrodnými asistentkami vo verejných a súkromných nemocniciach na Severnom Cypre systémovo a dobre plánovane ako súčasť rutinných služieb predpôrodnej starostlivosti. Tiež ako odporúčanie pre prax zo štúdie tiež navrhujú, štandardizovať tréningové programy. (Sarkaya Guder Dilek, 2018)

Anna Howarth s kolektívom výskumníkov vo svojej štúdií zistili, že čím nižšia je sebadôvera tým vyšší je strach z pôrodu a bolesti pri pôrode. Zistilo sa, že sebadôvera sa dá získať návštevou psychoprofylaktickej prípravy. (Howarth, 2019 s. 100-105)

Odborníci pod vedením David Yohai vo svojej vedeckej prierezovej štúdií, porovnávali výsledky žien, ktoré navštevovali kurzy pred pôrodom a ženy, ktoré tieto kurzy neabsolvovala. Metóda štúdie bol rozhovor po pôrode, v ktorom ženy hodnotili svoj pôrodný zážitok a zhodnotili dojčenie. Vedomosti získané v kurzoch mali pozitívny vplyv na priebeh pôrodu a výsledky pôrodu. (Yohai et al., 2018 s. 47-52)

Zrozumiteľnosť je kognitívnou zložkou zmyslu pre koherenciu, ktorá sa týka miery, do akej jednotlivci vnímajú podnety ako zrozumiteľné, usporiadané a predvídateľné, a nie chaotické. Pre tehotné ženy/páry je ľahké byť zahltený narastajúcim množstvom informácií a dezinformácií týkajúcich sa pôrodu, ktoré sú dostupné v rôznych médiách. Cieľom programu spásanosného vzdelávania o pôrode je pomôcť účastníckam/účastníkom zorientovať sa v tejto situácii zlepšením ich schopnosti identifikovať kvalitné informácie a uľahčením rozvoja ich vedomostí týkajúcich sa tehotenstva, pôrodu, rodičovstva a starostlivosti o matku tak, aby udalosti alebo javy mohli pochopiť a niekedy aj predvídať. (Davis et al, 2019)

Účastníčky v nemeckej štúdií autorky Jennifer Nottingham uvádzajú, že pôrod vnímajú ako zvládnuteľný a prirodzený proces. (Nottingham-Jones et al, 2020)

Schopnosť žien porodiť sa dosahuje prostredníctvom pripravenosti na pôrod, dôvery vo vlastné správanie a vonkajšej podpory. Na prípravu na pôrod sú potrebné vedomosti o pôrode, ktoré získali na psychoprofylaktickej príprave. Pri príprave na pôrod je dôležité informovať ženu o tom čo môže pri pôrode zažiť, čo je potrebné na psychické a fyzické zvládnutie prirodzeného pôrodu. (Zinsser et al, 2021)

Ženy zo štúdie Robab Hassanyadeh pozitívne hodnotili kurzy psychoprofylaktickej prípravy, kurzy boli veľmi prospešné, to ich iniciovalo k ďalšiemu absolvovaniu kurzov. Odborníci získali spätnú väzbu od žien kladením kontrolných otázok. Zber údajov bol realizovaná prostredníctvom hĺbkových polo štruktúrovaných rozhovorov so ženami 1 mesiac po pôrode. Odpovede žien na otázky boli rozšírené tak, že boli požiadané o bližšie vysvetlenie, uvedenie príkladov a zdôvodnenie svojich odpovedí. Výskumník okrem iného počas rozhovoru zaznamenával aj neverbálne údaje respondentky ako je tón hlasu, prejavy tváre a gestá. Ženy uvádzali, že sa dozvedeli viac o normálnych zmenách a najčastejších problémoch, ktoré sa môžu vyskytnúť počas tehotenstva: „Vysvetlili mi väčšinu problémov, ktoré som mala počas tehotenstva, a naučili ma, ako ich zvládnuť; napríklad mi vysvetlili zápchu a bolesti žalúdka a spôsoby ich zmiernenia. O tehotenstve som toho veľa nevedela, ale na týchto hodinách som sa veľa naučila.“ (Hassanzadeh et al, 2021)

Osem z trinástich žien uviedli, že rozpoznať príznaky začínajúceho pôrodu nebolo ťažké, pretože mali o nich vedomosti z kurzu:

„Bola som doma, keď som cítila, že mi praskli plodové obaly, no nemala som ešte vôbec bolesti. Uvedomila som si, že musím ísť do nemocnice, pretože na kurzoch som sa dozvedela, že pri odtoku plodovej vody musím ísť do pôrodnice.“

„Vysvetlili, čo robiť, keď sa vyskytne problém v tehotenstve; napríklad povedali, že ak sa vyskytnú problémy, ako je prasknutie vaku blán, krvácanie alebo sa zníži intenzita pohybov plodu, mali by sme ísť do nemocnice.“ (Hassanzadeh et al, 2021)

Väčšina univerzálnych zdravotníckych organizácií a poskytovateľov zdravotnej starostlivosti neustále podporuje predpôrodnú prípravu, ktorá sa označuje aj ako "poradne pre predpôrodnú starostlivosť", "prenatálna starostlivosť", "kurzy prípravy na pôrod", "predpôrodná výchova" a "cieľená predpôrodná starostlivosť". V podstate sa počas predpôrodnej prípravy pre primipary aj multipary špecializovaní odborníci v oblasti zdravotnej starostlivosti o matku zameriavajú na odovzdávanie príslušných vedomostí a usmernení s cieľom pripraviť budúce ženy na proces pôrodu. Onchonga vo svojej teoretickej časti štúdie

uvádza, že z dostupnej literatúry najmä vo vyspelých krajinách vyplýva, že predpôrodná príprava má významný pozitívny vplyv na zdravotné správanie a pohodu nastávajúcich žien. Tieto školenia mali rôzne formy vrátane telefonických rozhovorov, štruktúrovaných osobných dialógov, psychoedukačnej skupinovej terapie a poradenstva vedeného pôrodnou asistentkou. Hoci obavy z pôrodu sú rôzne, cieľom týchto školení je vzbudiť u bývalých rodičiek pripravenosť a optimizmus, a tým znížiť strach z pôrodu. (Onchonga et al, 2020)

4.1 Eliminácia strachu z pôrodu

Strach predstavuje značné riziko pre zdravú adaptáciu už počas tehotenstva cez pôrod až po obdobie po skoré obdobie po pôrode. (Ducan et al, 2017 s. 2-17)

Lally vo svojom odbornom článku uvádza fakt, že aj Leap a Anderson uznávajú, že väčšina budúcich mamičiek má strach z pôrodnej bolesti. Je potrebné ženu konkrétne informovať ako dlho trvá kontrakcia a jej telo je pripravené produkovať hormóny, ktoré môžu zmierniť bolesť, pomôžu jej zvládnuť bolesť. Táto informácia môže redukovať jej obavy z blížiaceho sa pôrodu. (Lally et al, 2014)

Strach z tehotenstva, pôrodu a možných komplikácií po pôrode je často spôsobený nevedomosťou rodičov. Výskyt strachu z pôrodu u tehotných žien sa odhaduje na približne 20 – 25 %, pričom 6 - 10% z nich pociťuje vážny strach, ktorý narúša ich každodenné aktivity, ako aj schopnosť vyrovnat' sa s bolesťou pri pôrode a pôrodom všeobecne. (Velagic et al, 2019)

Cieľom štúdie v Iráne boli hlavné problémy adaptácia na prvé tehotenstvo na základe sociálneho kontextu a kultúry. Na zber údajov bola použitá kvalitatívna obsahová analýza, prostredníctvom neštruktúrovaných hĺbkových rozhovorov. Účastníčky uviedli neistotu spôsobenú nedostatočnými informáciami o pôrode a finančnej istoty počas tehotenstva. Na elimináciu strachu a neistoty z pôrodu využívali rozhovor s lekárom, návštevou predpôrodného kurzu alebo využitím skúseností rodiny. Mnohé ženy, ktoré neboli pripravené na tehotenstvo neboli pripravené ani na materskú zodpovednosť. Štúdia ukázala, že poskytovatelia by počas tehotenstva mali poskytnúť prípravu matiek na prijatie tejto novej úlohy alebo zodpovednosti za ňu. (Soltani, et al, 2017 s. 38-43)

Brigita Larsson s kolektívom vypracovala štúdiu pod témou „Poradenstvo vedené pôrodnou asistentkou prinesie pozitívne pocity a zlepši dôveru v pôrod.“ Štúdia bola zostavená zo štyroch tém, ktoré boli zamerané na:

- dôležitosť pôrodnej asistentky

- vzájomný a posilňujúci dialóg počas tehotenstva
- stratégia zvládania a podpora umožnila pozitívny pôrod
- pripravenosť na budúci pôrod, myšlienky žien na budúci pôrod. (Larsson et al, 2019)

Táto kvalitatívna štúdia skúmala názory a skúsenosti žien s poradenstvom koordinovaným pôrodnou asistentkou v súvislosti so strachom z pôrodu. Ženy uviedli, že kurzy vedené pôrodnými asistentkami zlepšili ich komfort a umožnili pozitívnejší zážitok z pôrodu a kurz mal pozitívny následok na strach z pôrodu. V kvalitatívnej štúdii ženy uviedli, že poradenstvo vedené pôrodnou asistentkou zlepšilo ich presvedčenie o pôrode vďaka informáciám a vedomostiam. Ženy zažili väčší pocit pokoja a pripravenosti, čo zvýšilo toleranciu voči neistote spojenej s pôrodným procesom. To následne pozitívne ovplyvnilo pôrodný zážitok a v kombinácii s pocitom bezpečia, spojeným s odbornou podporou počas pôrodu, sa ženy cítili posilnené. Pozitívna pôrodná skúsenosť posilnila sebavedomie pre budúci pôrod a strach z pôrodu bol opísaný ako znížený alebo zvládnuteľný. (Larsson et al, 2019)

Iránska štúdia z roku 2021 uvádza, že absolventky prípravy na pôrod, ktorých cieľom je poskytnúť ženám informácie o fázach pôrodu, fyziológii prirodzeného pôrodu, rozdielnych metódach tlmenia bolesti, neočakávaných výsledkoch, dojčení a rodičovstve. Jedna z respondentiek uvádza, že na kurzoch som sa dozvedela viac o vaginálnom pôrode. „Pôrodné asistentky hovorili o pôrode a pochopila som, že pôrodné bolesti sa po jeho začiatku postupne zvyšujú a krčok maternice sa otvára, aby bol pripravený na narodenie dieťaťa.“ Ženy boli informované o možnostiach liečby bolesti, vrátane nemedikamentózneho úľavy od bolesti, ktoré boli veľmi užitočné počas ich skutočného pôrodu. Ženy boli informované o metódach zmiernenia bolesti pomocou cvičenia, dýchacích techník a teplého kúpeľa. Ženám boli predvedené niektoré úľavové pohyby na lopte, ktoré môžu pomôcť lepšie zvládnuť pôrodnú bolesť. (Hassanzadeh et al, 2021)

Dilek Sarpkaya s kolektívom vo svojej štúdií v roku 2018 zistili, že úroveň strachu žien pred absolvovaním prípravy mal strednú úroveň strachu a po absolvovaní kurzu bol ich strach z pôrodu mierny. (Sarkaya Guder Dilek, 2018)

Akca so svojimi odborníkmi súhlasne uvádzajú, že absolvovanie psychoprofylaktickej prípravy na pôrod eliminuje strach z pôrodu. (Akca, et al, 2017 s. 1127–1133)

Odborníci uvádzajú, že strach z pôrodu je ovplyvnený niekoľkými faktormi ako je vek matky, nulliparita, už existujúce psychické problémy ale aj nedostatok informácií. Preto predpokladali a štúdia to aj potvrdila, že účasť na psychoprofylaktickej príprave eliminuje

strach z pôrodu. Vzdelávanie a dostatok informácií znižujú strach a úzkosť. (Yohai et al., 2018 s. 47-52)

Seba dôvera vo vlastné správanie posilňovala ženy pri prichádzajúcom pôrode. Neerland vo svojom rozbere plánu o dôvere pre prirodzený pôrod napísal: „Ženy dôverujú svojmu telu a svojim schopnostiam rodiť, keď si veria samým sebe.“ V záležitosti psychickej pripravenosti by mali pôrodné asistentky podporovať ženy v rozvíjaní stratégií zvládania strachu počas tehotenstva a pôrodu. Na úspešné zvládnutie požadovanej situácie pôrodu je potrebné zvládnutie zručností, ako aj presvedčenie o vlastnej sebadôvere a sebaistote. (Zinsser et al, 2021)

Ženy spájali elimináciu strachu so znalosťami varovných príznakov, ktoré si žiadajú pozornosť. Respondentky uviedli, že porozumeli priebehu a jednotlivým dobám vaginálneho pôrodu: „Na kurzoch som bola informovaná o vaginálnom pôrode, hovorilo sa o spontánnom pôrode a ja som pochopila, že pôrodné bolesti sa po postupne stupňujú a krčok maternice sa otvára, čím sa pripravuje na narodenie dieťaťa.“ (Hassanzadeh et al, 2021)

„Naučila som sa, že do nemocnice nemám chodiť skoro že sa nemusím zostať doma, kým sa bolesť nezvýši. A tak som mohla využiť čas na kúpeľ, pripraviť sa, skontrolovať veci, zjesť ľahké jedlo, spokojne piť. Preto si myslím, že jedlo, ktoré som zjedla, mi dodalo viac energie počas pôrodu.“ (Hassanzadeh et al, 2021)

Štúdia vo Švédsku potvrdila, že niekoľko respondentiek, uviedli, že počas kurzov psychoprophylactickej prípravy dostali inštrukcie, ktoré im pomohli zvládnuť strach. Tieto inštrukcie boli relaxačné cvičenia, dýchacie techniky, metódy vizualizácie pozitívnych scenárov alebo spôsoby, ako zvládať obavy a úzkosť. Vďaka týmto inštrukciám sa ženy cítili sebaistejšie, čo pozitívne ovplyvnilo prežívanie a zvládanie strachu. Počas absolvovania kurzu psychoprophylactickej prípravy pozitívne ovplyvnenie strachu, bola profesionalita pôrodnej asistentky, napr. jej schopnosť počúvať a dať žene pocit bezpečia a istoty a jej vedomosti poskytnúť informácie a naučenie techník zvládnutia pôrodu. Uviedli dôležitosť jej osobnostných vlastností ako je rozvážnosť, pokoj, ďalej ju opísali ako praktickú a dobrú osobu. Tieto vyjadrenia sú v zhode s konspektom, ktorý vypracovali Nicholls a Webb²⁴ o tom, čo robí dobrú pôrodnú asistentku dobrou. Opisujú, že podľa rodiacich žien k tomu, aby bola dobrá pôrodná asistentka, prispeli dobré komunikačné schopnosti, súciti, láskavosť, podpora, vedomosti a zručnosť. Komunikačné zručnosti pôrodnej asistentky a jej súciti spomínali ženy,

keď opisovali jej schopnosť vypočítať si ich príbeh, komunikovať s nimi a dať im odpovede na ich otázky súvisiace so strachom. (Larsson et al, 2019 s. 88-94)

V štúdií Munkhondya et al, údaje sa zbierali od februára 2018 do augusta 2018. Celkovo bolo prijatých 70 primagravidných žien, z toho 35 do intervenčnej skupiny a 35 do kontrolnej skupiny. Štúdia bola spracovaná deskriptívnou analýzou. Rozdiely medzi skupinami, pokiaľ ide o strach z pôrodu, sebestačnosť pri pôrode a podporu sprievodcu pri pôrode nezávislých vzoriek vyplynulo, že medzi intervenčnou a kontrolnou skupinou nebol štatisticky významný rozdiel. Okrem toho boli vyhodnotená miera strachu z pôrodu, pôrodnej sebaúčinnosti a podpory sprevádzajúceho pri pôrode medzi skúmanými skupinami. Výsledky štúdie ukázali významné zníženie strachu z pôrodu a zvýšenú sebestačnosť pri pôrode s porovnaním s kontrolnou skupinou. Zmeny v pôrodnom strachu a pôrodnej seba účinnosti boli v tejto štúdií významné zistenia. Výsledky sa nezhodujú s obdobnou štúdiou o intervencii psychoedukačného programu, ktorá údajne znížila strach z pôrodu u nullipar žien. Zo zistení tejto štúdie vyplýva, že primeraná príprava na pôrod u nullipar je nevyhnutná pre zlepšenie ich psychosociálnej pohody a zvýšiť ich schopnosť rodiť. Zistilo sa, že väčšina žien pocítovala strach, napriek absolvovaniu štyroch návštev cielenej predpôrodnej prípravy pred tým, ako boli prijaté do pôrodníc. Vysoká miera strachu z pôrodu v tejto vzorke pred pôrodom odráža neschopnosť súčasných prenatalných služieb uspokojiť potreby žien prípravy na pôrod. Štúdia predpokladá, že ženy môžu dostávať nekompetentné informácie o tehotenstve a pôrode, ktoré môžu ohroziť ich dôveru v pôrod. Prehnaný stres a strach nullipar počas pôrodu je prehnaný nielen nedostatkom vedomostí o pôrode, ale aj nesprávnymi informáciami, ktoré dostávajú o tehotenstve a pôrode zo sociálneho prostredia v dôsledku nedostatočnej prenatalnej poradne. Preto je potreba viac praktických informácií psychoprofylaktickej príprave hlavne nullipar a pozitívny prístup k pôrodu. (Munkhondya et al, 2020)

O'Connell so svojimi kolegami v štúdií hovorí o strachu z pôrodu ako o špecifickej znepokojujúcej emócii, ktorá ovplyvňuje každodenný život žien a mužov. Približne 80 % žien zažíva strach z pôrodu. Prežívanie môže byť rôzne a to od bežných obáv a starostí v prenatalnom období až po tehotenskú špecifickú úzkosť, až po silný fóbický strach, označovaný ako tokofóbia. (O'CONNELL et al, 2020)

Odborníci sa zhodujú, že osvojenie si praktických techník počas intervencie na kurzoch psychoprofylaktickej prípravy na pôrod pomohlo ženám zvládnuť strach.

„Pomohlo im upokojiť sa, zlepšiť pocit bezpečia a získať nádej.“ (účastníčka intervencie)

Po intervencii sa prežívanie emócií v súvislosti s prichádzajúcim pôrodom táto žena hodnotí pozitívnejšie. Pochopila, že nie je pasívny účastník ale, je aktívna účastníčka pôrodného procesu, ktorá má sebadôveru, schopnosti a zručnosti zvládnuť pôrod a narodenie dieťaťa.

"Som pripravená a sebavedomá, sústredená na prítomnosť, na svoje telo a dýchanie."
(účastníčka intervencie)

Niektoré respondentky pocit strachu z pôrodu pretrvával aj po intervenciách. Získaním praktických techník sa podarilo nadobudnúť pocit kontroly nad strachom. Ako uviedla jedna respondenka: "Nestala som sa menej bojazlivou, ale dostala som pomoc, aby som niekedy skutočne odložila svoje obavy."

Zručnosťami pomáhajúcim zvládnuť strach z pôrodu boli relaxačné a dychové cvičenia, návšteva pôrodnice a počúvanie svojho tela v práci. Štúdie poukazovali na to, že psychoprofylaktická príprava na pôrod je pre ženy so strachom z pôrodu kľúčová. Získanie vedomostí posilnilo ženy, aby prevzali aktívnu úlohu pri pôrodnom procese a nevnímali seba len, ako pasívnych príjemcov starostlivosti a tak pomáhali zvládať svoj strach. V niektorých prípadoch strach nezmizol, ale skôr sa ho ženy naučili zvládať, ako možno vidieť v tomto prípade: "Skutočnosť, že ma naučili počúvať svoje telo, bolo ľahšie získať a udržať si kontrolu nad ním." (O'CONNELL et al, 2020)

Onchonga s kolektívom odborníkov vo svojej štúdií uvádza, že sa u väčšiny tehotných žien pred pôrodom prejavuje niekoľko typov obáv. Patrí medzi k nim strach z poškodenia, eklampsie, preeklampsie, hypertenzie, nebezpečného tehotenstva a dokonca smrti. Štúdií, ktorá analyzovala vplyv predpôrodnej prípravy na elimináciu strachu sa zúčastnilo 33 žien; 16 žien primipar a 17 multiparných. Skúmané údaje opisujú najmä názory a skúsenosti žien s integrovanou predpôrodnou prípravou vedenou pôrodnou asistentkou a jej vplyv na strach z pôrodu. Vytvorila sa celková téma "Predpôrodná príprava vedená pôrodnou asistentkou podporila konštruktívne naladenie a posilnila dôveru v proces pôrodu". Všetky účastníčky uznali prínos predpôrodnej prípravy vedenej pôrodnou asistentkou pri znižovaní silného strachu z pôrodu. Táto téma generovala tri podtémy, ktoré sú vo forme komentárov účastníčok; „Školenie zvládlo moju hanbu, vinu a obavy!“

Ženy multipary potvrdili, že predpôrodná príprava primerane riešila ich hanbu a obavy. Vďaka zdieľaniu skúseností počas predpôrodnej prípravy sa spojili s inými ženami, ktoré mali podobné skúsenosti v predchádzajúcom tehotenstve.

„Som šťastná, že v tom nie som sama.....Od prvého tehotenstva som žila v hanbe, pocite viny a strachu.“

Približne 85 % (n = 29) respondentiek uviedlo, že pôrodná asistentka, ktorá sa im venovala počas predpôrodnej prípravy, bola chápvavá, starostlivá, sympatická a ohľaduplná. Ocenili profesionalitu školiteľov- pôrodných asistentiek pri počúvaní ich príbehov, obáv, úzkostí a obáv z pôrodu.

"Školitelia boli veľmi chápvaví, profesionálni a starostliví. Dokázali nás vypočuť bez toho, aby niekoho z nás súdili. Počas školenia sa k nám správali ako k ľudským bytostiam."

Ženy potvrdili, že predpôrodné školenia obsahovali príklady zo života, ktoré im umožnili sa s nimi stotožniť. Pôrodné asistentky používali vizuálne pomôcky, videá, hranie rolí a praktické vyšetrenia, vďaka ktorým sa účastníčky lepšie oboznámili s celým priebehom pôrodu. Školenia pozostávali z prehliadky pôrodnice a pôrodných sál s postupným vysvetľovaním, čo sa deje v každom bode a čo sa očakáva od rodiacich žien. Prvorodičky prezradili, že prehliadky zdravotníckych zariadení im dodali viac sebadôvery a pocitu bezpečia.

"Mimoriadne ma zaujala študijná exkurzia do pôrodnice a pôrodných sál. Pôrodná asistentka nám dokázala exkluzívne vysvetliť, čo sa deje v jednotlivých častiach pôrodných sál. To bolo pre mňa veľmi užitočné." (Onchonga et al, 2020)

Účastníčky štúdie poukázali na význam psychoprofylactickej prípravy vedenej interaktívnym rozhovorom. Konštatovali, že ich konštruktívne zapojenie a rozhovory s pôrodnými asistentkami o tehotenstve, pôrode a pôrodnej činnosti boli užitočné. Účastníčky si všimli, že pôrodné asistentky poskytovali užitočné lekárske rady v rámci individuálnych rozhovorov, ako aj v rámci skupiny. Taktiež boli pôrodné asistentky ochotné viesť osobné rozhovory po skončení školenia. Tieto interakcie výrazne znížili mylné predstavy, mýty a zbytočné obavy z pôrodu. Pôrodné asistentky by tiež poskytovali referencie na špecializovanú lekársku starostlivosť nastávajúcim ženám, ktoré mali problémy so zdravím matky.

Hodnotenie jednej z respondentiek: „Boli veľmi profesionálni. Všetkým nám poskytli vzácne rady a tých, ktorí potrebovali špecializovanú lekársku starostlivosť, odkázali na lekára špecialistu, ktorý si s nimi riešil daný problém.“ (Onchonga et al, 2020)

4.2 Získanie sebakontroly

Autori kvantitatívnej štúdie z Iránu zistili, že účasť na kurzoch prípravy na pôrod im pomohla znížiť stres, strach a rozvinúť pocit sebaovládania:

Ďalším dôvodom pocitu sebakontroly počas pôrodu bolo posilnenie sebaistoty a sebavedomia na hodinách. Väčšina žien sa domnievala, že účasť na kurzoch prípravy na pôrod posilnila ich sebaistotu a sebauvedomenie. Jedna zo žien uvádza: „Účasť na kurzoch zvýšila moju sebaistotu a skutočne, keď som mala bolesti a rodila, cítila som, že som tieto kroky už zažila. Účasť na kurzoch zvýšila moje sebavedomie“ (Hassanzadeh et al, 2021 s. 1-7)

Väčšina účastníčok desať z trinásť uviedla, že na kurzoch sa dozvedeli o voľno pohybe počas pôrodu a že počas by nemali ležať na posteli:

„Ony (ženy, ktoré sa nezúčastnili kurzov) zostali na lôžku, ale ja som sa na kurzoch naučila, že počas pôrodu môžem chodiť a chôdza mi môže pomôcť pri pôrode.“

"Dokonca aj pôrodná asistentka, ktorá mi pomáhala pri pôrode, bola spokojná s mojou aktívnou účasťou, pretože som vyskúšala veci, o ktorých sa hovorilo na hodine.“

"Nekričala som, keď som mala bolesti, a spolupracovala som s lekárom, aby som mala dobrý pôrod, snažila som sa počas pôrodu kontrolovať. Takto som vlastne pomohla svojmu pôrodu.“

"Počas pôrodu som sa snažila upokojiť, pretože nám som vedela o jednotlivých fázach pôrodu. Hovorili nám o nich na kurzoch.“ Ženy, ktoré sa zúčastnili na kurzoch získali sebaistotu a sebakontrolu. (Hassanzadeh et al, 2021)

Tehotenstvo sa považuje za čas prípravy na pôrod. Štúdia sa zaoberala programom prípravy na pôrod, ktorého cieľom bolo zvýšiť sebavedomie žien pri pôrode tým, že ich naučíme zručnostiam pri pôrode a tomu, ako tieto zručnosti využiť podľa vlastných individuálnych potrieb. Sebakontrola je zásadná koncepcia pri vedení pôrodu, preto rodičky, pokiaľ budú schopné udržať kontrolu, budú vedieť zvládať aj pôrodnú bolesť a strach počas pôrodu. Vedeckí pracovníci v tejto štúdii sa zistili, že pôrodná sebakontrola u matiek, ktoré absolvovali intervenciu, sa v priebehu času evidentne zvýšila a pri výsledku bola v kontrolovanej skupine výrazne vyššia v porovnaní s matkami v nekontrolovanej skupine. Získanie schopnosti počas absolvovania psychoprofylaktickej prípravy umožnilo matkám pocit, že budú mať väčšiu kontrolu a budú vedieť ich schopnosti využiť v prospech im vlastným individuálnym potrebám, čo ich následne povzbudilo k pocitu, že budú schopné zvládnuť svoj vlastný pôrod. (Howarth, 2019 s. 100-105)

Nullipary uviedli, že vďaka školeniu sa cítili bezpečne, čím sa medzi nimi znížila neistota. Štúdiou bolo zistené, že účastníci predpôrodnej prípravy uprednostňovali metodiku otvoreného dialógu. Táto metóda im umožnila vyjadriť svoje pocity, stresové faktory a obavy. V tomto ohľade školitelia chápali spoločné problémy. Výsledkom otvoreného dialógu bolo, že ženy, ktoré sa otvorili, viedli dialóg, nebáli sa klásť otázky a v podstate aj ženy, ktoré sa neotvorili, mali strach pýtať sa dostali inzertné rady. Posilnilo sa ich sebavedomie, nadšenie a očakávanie pozitívneho zážitku z pôrodu.

"Som plachý človek, ale z otvorených rozhovorov som získala veľa informácií."(Onchonga et al, 2020)

4.3 Informácie o nemedikamentózných metódach tlmenia bolesti

V štúdií Hassanzadeh s kolektívom ženy uviedli, že dýchacie techniky, ktoré sa naučili na kurzoch boli efektívne pri znižovaní ich bolesti: „Počas pôrodu som sa snažila sústrediť na dýchanie a dýchať tak, ako som sa to naučila. Niektoré časti som zabudla, ale dýchala som, pokiaľ som si pamätala, ako som sa naučila na hodine. Boli veľmi dobré a uvoľnili ma.“ Podľa žien boli masáže a cviky, ktoré sa naučili v kurzoch prípravy na pôrod, účinné pri zmiernení pôrodných bolestí. (Hassanzadeh et al, 2021)

Aj odborníci v Jordánsku hodnotili, ženy v kontrolnej skupine, ktoré navštevovali štandardnú ambulatnú starostlivosť oproti intervenčnej skupine, ktorej bola poskytnutá štandardná starostlivosť spolu so psychoprofylaktickou prípravou vo forme vzdelávacieho kurzu. Výsledky naznačujú, že ženy boli vzdelané a dokázali rozlíšiť pravé kontrakcie od nepravých a využili získané zručnosti nefarmakologických metód tlmenia bolesti latentnej fáze pôrodu ešte doma pred príchodom do pôrodnice. (Hatamleh, et al, 2019 s. 23-29)

Aj kolektív odborníkov pod vedením Akca po vyhodnotení štúdie potvrdili, že ženy v prvej skupine, ktoré absolvovali na psychoprofylaktickú prípravu pociťovali nižšiu bolesť ako ženy v druhej skupine, ktoré sa jej nezúčastnili. Ženy pozitívne hodnotili osvojenie si posilňovacích a strečingových cvičení ako aj tréning panvového dna. Informácia o možných polohách pri pôrode, masáže ako aj relaxačné techniky sa podieľali na znížení pociťovania bolesti pri pôrode. (Akca, et al, 2017 s. 1127–1133)

Psychická príprava sa používala najmä ako stratégia zvládania pôrodu. Prijatie kontrakcií a pôrodnej bolesti ako dôležitého fyziologického mechanizmu počas pôrodu sa prejavilo prostredníctvom odpovedí. Na príprave sa ženy učili primárne vnímať kontrakcie z

pozitívneho hľadiska. Mentálny dôraz na kontrakcie sa kládol na prirodzenú a rytmickú prácu tela čo sa stáva jasným prostredníctvom slova "pôrodná vlna". Táto formulácia signalizuje posun od negatívnych asociácií k neutrálnym. Niekoľko verbálnych hodnotení psychoprofylaktickej prípravy zo štúdie Lauri Zinsser:

"... vnímať kontrakcie ako prospešné, užitočné a posilňujúce" (Luisa).

"... považujte kontrakcie za vlny, ktoré jemne privedú moje dieťa na tento svet" (Rebecca).

"... vyrovnať sa s bolesťou pri kontrakciách, prijať ju a využiť ju" (Pia).

Ženy sa cítili schopné rodiť bez úľavy od bolesti. Mali pocit, že majú prichádzajúci pôrod pod kontrolou, aj keď bude náročný, preukázali dostatok sily, energie a vytrvalosti na pôrod. (Zinsser et al, 2021)

Ženy sa domnievali, že hlavným dôvodom účasti na kurzoch psychoprofylaktickej prípravy na pôrod je aby počas pôrodu využívali nemedikamentóznou liečbu bolesti. Uviedli, že dýchacie techniky, ktoré sa naučili vedeli efektívne využiť pri bolestiach počas pôrodu:

„Počas pôrodu som sa snažila sústrediť na dýchanie a dýchať tak, ako som sa to naučila. Niektoré časti som zabudla, ale dýchala som, pokiaľ som si pamätala, ako som sa naučila na hodine. Boli veľmi dobré a uvoľnili ma.“

Podľa žien boli masáže a cviky, ktoré sa naučili v kurzoch prípravy na pôrod, účinné pri zmiernení pôrodných bolestí:

„Povedala som matke, aby mi napomínala, že mám robiť pohyby. Poprosila som ju, aby mi masírovala chrbát a to všetko mi pomohlo lepšie znášať bolesť.“

„Počas pôrodu som využila naučené pohyby a cítila som, že mi zmiernujú bolesť. Keď sa mi bolesť zvýšila, vyskúšala som ich a naozaj mi zmiernili bolesť.“

Ženy zdieľali svoje poznatky o možnostiach nemedikamentóznej úľavy od bolesti, ktoré boli veľmi užitočné počas ich pôrodu:

„Hovorili nám o možných metódach zmiernenia bolesti bez medikamentov, pomocou cvičenia, dýchacích techník a teplého kúpeľa. Naučili nás, ako počas pôrodu využiť pobyt v sprche, chodiť a tým, môžeme lepšie zvládať bolesť. Naučili nás rôzne relaxačné polohy na fit lopte, ktoré môžu pomôcť lepšie zvládnuť pôrodnú bolesť.“ (Hassanzadeh et al, 2021)

4.4 Úspešnosť dojčenia

Dojčenie všetkých detí je silne podporované odbornými organizáciami. Dojčenie prináša pre dieťa uznávané výhody, ako je výživa, podpora správnych funkcií gastrointestinálneho traktu, imunologická obrana a psychická pohoda. Okrem týchto priamych krátkodobých výhod je dojčenie spojené s dlhodobými výhodami pre dieťa uvádzajú, že predpôrodné poradenstvo malo významný vplyv na výsledky dojčenia. V tejto štúdií sme preukázali, že miera dojčenia bola výrazne vyššia u pacientiek, ktoré absolvovali psychoprofylaktickú prípravu na pôrod. Štúdia uvádza, že predpôrodné poradenstvo malo významný vplyv na výsledky dojčenia v prvých 4 - 6 týždňoch. V štúdií Yohai s kolektívom konštatujú, že kurz prípravy na pôrod zvyšuje povedomie žien o dojčení a vedie k vyššej miere dojčenia. (Yohai et al., 2018 s. 47-52)

Výskumníci v Jordánsku si vo svojej vedeckej práci porovnali výsledky rodiacich jordánskych žien, ktoré absolvovali psychoprofylaktickú prípravu a tie, ktoré ju nenavštevovali. Predpokladali, že ženy po absolvovaní psychoprofylaktickej prípravy budú mať lepšie výsledky pôrodu ako ženy bez absolvovania. Počas kurzu boli ženám poskytnuté informácie o dojčení, polohách dojčenia, správnom prikladaní. Ženy získali dostatok informácií čím sa zvýšila motivácia k dojčeniu. V štúdie bol signifikantný výsledok v úspešnosti dojčenia a včasného priloženia bábätká. (Hatamleh, et al, 2019 s. 23-29)

Účastníčky štúdie Robab Hassanyadeh boli presvedčené, že účasť na kurzoch im poskytla správne a potrebné informácie o technikách dojčenia a o výhodách dojčenia pre matku a dieťa. Jedna z nich uviedla: „O dojčení nás učili, ako dieťa prikladať k prsníku, a hovorili o výhodách dojčenia, o benefitoch pre dieťa a matku, o znížení výskytu niektorých druhov rakoviny.“ (Hassanzadeh et al, 2021)

4.5 Význam a limitácie dohľadaných poznatkov

Limitom bakalárskej práce je, že väčšina štúdií, ktoré sa zameriavali na úlohu význam psychoprofylaktickej prípravy na pôrod je zo zahraničia. Články čerpajú údaje najmä z Austrálie, Švajčiarska, či Iránu a iných krajín. Väčšinu použitých štúdií tvoria systematické prehľady a metaanalýzy a mnohé z nich, rozdeľujú význam prípravy na jednotlivé problémy. Bolo ťažké dohľadať štúdie významu psychoprofylaktickej prípravy na úspešné dojčenie. Štúdie boli väčšinou realizované na vzorke nullipar. A ak sa štúdie zúčastnili multipary niektoré uvádzajú, že už neprikladali veľký význam psychoprofylaktickej príprave. Ďalšia limitácia

práce bola aj cieľové skupiny štúdií boli primigravidné ženy s normálnym priebehom tehotenstva, preto nemusia byť zovšeobecniteľné pre iné viacrodičky a tehotné s patologickým alebo rizikovým tehotenstvom. Niektoré štúdie prebiehali pomocou štatistických testov na relatívne malej vzorke, čo mohlo zvýšiť chyby výsledky štúdií.

Napriek limitáciám si myslím, že štúdie sa vo viacerých výskumných cieľoch zhodli. Preto kurzy psychoprofylactickej prípravy by mali byť súčasťou prenatálnej starostlivosti.

Záver

Podľa Baškovej, by mala byť psychoprofylaktická príprava na pôrod zakomponovaná do prenatalnej starostlivosti v gynekologických ambulanciách, ktorej zámerom je cieľavedomá príprava ženy na zmeny počas tehotenstva, mechanizmus pôrodu a príprava naň. Psychoprofylaktická príprava na pôrod prispieva k znižovaniu či odbúravaniam negatívnych emócií v súvislosti s pôrodom, s pôrodnými bolesťami a obavami o dieťa. (Bašková, 2015)

V mojej práci štúdie odporúčania Baškovej potvrdzujú. Preštudované články poukazujú na pozitívny význam psychoprofylaktickej prípravy. Moje očakávanie o jej význame pre pôrod boli naplnené. Vidím veľký význam vzdelávanie pôrodných asistentiek aj k vedeniu takýchto príprav. Štúdie ma utvrdili v tom, že dobre vedená psychoprofylaktická príprava na pôrod je jeden zo základných možností, kde ženy získajú vedomosti. Nadobudnú teoretické poznatky ako eliminovať strach z pôrodu. Pôrodná asistentka im pomôže získať sabaistotu a sebakontrolu. Dať žene vedomosti a zároveň praktické zručnosti ako zvládať nemedikamentózne bolesť počas pôrodu. Štúdie ďalej poukázali na dôležitosť prítomnosti osoby na psychoprofylaktickej prípravy, ktorá bude sprevádzať ženu počas pôrodu.

Štúdia preukázala účinnosť prípravy na sprievodne integrovaný pôrod pri znižovaní strachu z pôrodu a zvyšovaní sebestačnosti a podpory matky v neskorom období tehotenstva u primigravidných žien. Výsledok naznačuje pozitívnu úlohu, ktorú môže zohrávať sprevádzanie pri pôrode pri znižovaní strachu z pôrodu prostredníctvom posilnenia pôrodnej sebestačnosti u primigravidných žien v podmienkach so zdrojmi, ktoré môžu pomôcť posilniť stratégiu pripravenosti na pôrod a komplikácie. Navrhujeme, aby príprava na sprievodne integrovaný pôrod bola súčasťou služieb predpôrodnej starostlivosti vo vyššom štádiu tehotenstva s cieľom zlepšiť prípravu na pôrod u primigravidných žien v rámci bežnej praxe predpôrodnej starostlivosti. (Munkhondya et al, 2020)

Kvantitatívne štúdie robili prieskum skúsenosti žien, ktoré sa zúčastnili intervencií zameraných na strach z pôrodu, no nie je známa meta-syntéza týchto zistení. Strach z pôrodu nie je dostatočne definovaná a zahŕňa spektrum strachu tehotnej a rodiacej ženy. Následkom strachu z pôrodu môže byť pre ženy rozhodnutie vyhnúť sa tehotenstvu. Aj ženy, ktoré už rodili a trpia sekundárnym strachom z pôrodu sa môžu rozhodnúť nemať ďalšie deti. Existujúce výskumné štúdie naznačujú, že zvýšený, dlhotrvajúci strach v tehotenstve je spojený s nepriaznivými emocionálnymi a behaviorálnymi výsledkami u detí. Napriek rastúcemu uznaniu vplyvu na zdravie a pohodu sa však výskumu strachu z pôrodu, úzkosti a účinnosť

psychoprofylaktickej prípravy v perinatálnych intervenciách zanedbáva. (O'CONNELL et al, 2020)

Pri písaní mojej prehľadovej bakalárskej práce som preštudovala niekoľko štúdií, ktoré potvrdili, že okrem iného sú erudované pôrodné asistentky kľúčovými členmi tímu, ktoré môžu zlepšiť alebo zhoršiť žien strach z pôrodu. Zlepšenie informovanosti a pochopenia významu psychoprofylaktickej prípravy na pôrod je preto v pôrodnej starostlivosti veľmi dôležité. Kľúčovým odporúčaním je včasné zapojenie erudovaných pôrodných asistentiek do organizovania psychoprofylaktickej prípravy. Do metodiky a plánovania psychoprofylaktickej prípravy je dôležité implementovať teoretické a praktické zručnosti získané počas štúdia a samo štúdia. Ženy by mali získať vedomosti, ktoré eliminujú strach z pôrodu, informácie ako získať sebadôveru a sebakontrolu počas pôrodu, naučiť ženy nemedikamentózne techniky zvládania bolesti počas pôrodu a v neposlednom rade ženy edukovať a podporiť v dojčení. Pri písaní práce som pochopila dôležitosť spätnej väzby, ktorá by mala byť súčasťou kurzov psychoprofylaktickej prípravy na pôrod.

Referenčný zoznam

AKCA, Aysu, Aytul CORBACIOGLU ESMER, Eser Sefik OZYUREK, Arife AYDIN, Nazli KORKMAZ, Husnu GORGEN a Ozgur AKBAYIR. 2017. The influence of the systematic birth preparation program on childbirth satisfaction. *Archives of Gynecology and Obstetrics* [online]. 295(5): 1127-1133 [cit. 2023-2-21]. DOI: 10.1007/s00404-017-4345-5. ISSN 0932-0067. Dostupné na internete: <http://link.springer.com/10.1007/s00404-017-4345-5>

BAŠKOVÁ, Martina. 2015. *Metodika psychofyzické prípravy na porod*. Preložil Ludmila MÍČOVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5361-4.

BAŠKOVÁ M. AND Struhárová, P. Psychoprophylactic training for childbirth - its effectiveness and importance for midwifery. *Cent Eur J Nurs Midw*, 2010, vol. 1, iss. 3, p. 83-88. *Breast Cancer: Targets and Therapy*. 13. 2021. ISSN 1179-1314. Dostupné také z: <https://www.dovepress.com/a-review-of-modifiable-risk-factors-in-young-women-for-the-prevention--peer-reviewed-article-BCTT>

BINDER, Tomáš. 2011. *Porodnictví*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1907-1.

BORRELLI, Sara E., Denis WALSH a Helen SPIBY. 2018. First-time mothers' expectations of the unknown territory of childbirth: Uncertainties, coping strategies and 'going with the flow'. *Midwifery* [online]. 63: 39-45 [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1016/j.midw.2018.04.022. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613818301281>

DAVIS, Deborah, Sally FERGUSON, Julianne NISSEN, Christine FOWLER a Sarah MOSSLAR. 2019. A salutary childbirth education program: Health promoting by design. A discussion paper. *Sexual & Reproductive Healthcare* [online]. 22 [cit. 2023-2-20]. DOI: 10.1016/j.srhc.2019.100456. ISSN 18775756. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1877575619300345>

DUNCAN, Larissa G., Michael A. COHN, Maria T. CHAO, Joseph G. COOK, Jane RICCOBONO a Nancy BARDACKE. 2017. Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: a randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth* [online]. 17(1) [cit. 2023-2-21]. DOI: 10.1186/s12884-017-1319-3. ISSN 1471-2393. Dostupné na internete: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-017-1319-3>

HASSANZADEH, Robab, Fatemeh ABBAS-ALIZADEH, Shahla MEEDYA, Sakineh MOHAMMAD-ALIZADEH-CHARANDABI a Mojgan MIRGHAFORVAND. 2021. Perceptions of primiparous women about the effect of childbirth preparation classes on their childbirth experience: A qualitative study. *Midwifery* [online]. 103 [cit. 2023-2-20]. DOI: 10.1016/j.midw.2021.103154. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613821002345>

HATAMLEH, Reem, Sanaa ABUJILBAN, Asma'a Shaker AbdelMahdi ABUABED a Sawsan ABUHAMMAD. 2019. The effects of a childbirth preparation course on birth outcomes among nulliparous Jordanian women. *Midwifery* [online]. 72: 23-29 [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1016/j.midw.2019.02.002. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613819300336>

HOWARTH, Anne M., Kate M. SCOTT a Nicola R. SWAIN. 2017. Skills-based childbirth preparation reduces stress for midwives. *Midwifery* [online]. 50: 235-238 [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1016/j.midw.2017.05.001. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613817303170>

HOWARTH, Anne M. a Nicola R. SWAIN. 2019. Skills-based childbirth preparation increases childbirth self-efficacy for first time mothers. *Midwifery* [online]. 70: 100-105 [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1016/j.midw.2018.12.017. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613818303747>

HUDÁKOVÁ, Zuzana a Mária KOPÁČIKOVÁ. 2017. *Příprava na porod: fyzická a psychická profylaxe*. Praha: Grada Publishing. ISBN (Bašková, 2015)978-80-271-0274-7.

KUŽELOVÁ, Monika. Historie přípravy těhotných k porodu. *Moderní babičtví* [online]. 2003, 2, 1-5 [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <file:///I:/diplomka/08-historie-pripravy-tehotnych-k-porodu.pdf>

LALLY, Joanne E, Richard G THOMSON, Sheila MACPHAIL a Catherine EXLEY. 2014. Pain relief in labour: a qualitative study to determine how to support women to make decisions about pain relief in labour. *BMC Pregnancy and Childbirth* [online]. 14(1) [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1186/1471-2393-14-6. ISSN 1471-2393. Dostupné na internete: <http://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-14-6>

LARSSON, Birgitta, Ingegerd HILDINGSSON, Elin TERNSTRÖM, Christine RUBERTSSON a Annika KARLSTRÖM. 2019. Women's experience of midwife-led counselling and its influence on childbirth fear: A qualitative study. *Women and Birth* [online]. 32(1): e88-e94 [cit. 2023-2-20]. DOI: 10.1016/j.wombi.2018.04.008. ISSN 18715192. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1871519217303281>

MUNKHONDYA, Berlington M. J., Tiwonge Ethel MUNKHONDYA, Ellen CHIRWA a Honghong WANG. 2020. Efficacy of companion-integrated childbirth preparation for childbirth fear, self-efficacy, and maternal support in primigravid women in Malawi. *BMC Pregnancy and Childbirth* [online]. 20(1). DOI: 10.1186/s12884-019-2717-5. ISSN 1471-2393. Dostupné na internete: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-019-2717-5>

NOTTINGHAM-JONES, Jennifer, Janette Graetz SIMMONDS a Tristan Leslie SNELL. 2020. First-time mothers' experiences of preparing for childbirth at advanced maternal age. *Midwifery* [online]. 86 [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1016/j.midw.2019.102558. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613819302499>

O'CONNELL, Maeve A., Ali S. KHASHAN a Patricia LEAHY-WARREN. 2021. Women's experiences of interventions for fear of childbirth in the perinatal period: A meta-synthesis of qualitative research evidence. *Women and Birth* [online]. 34(3): e309-e321 [cit. 2023-4-16]. DOI: 10.1016/j.wombi.2020.05.008. ISSN 18715192. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S187151922030247X>

ONCHONGA, David, Ákos VÁRNAGY, Margaret KERAKA a Pius WAINAINA. 2020. Midwife-led integrated pre-birth training and its impact on the fear of childbirth. A qualitative interview study. *Sexual & Reproductive Healthcare* [online]. 25 [cit. 2023-4-13]. DOI: 10.1016/j.srhc.2020.100512. ISSN 18775756. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S187757562030135X>

PROCHÁZKA, Martin. [2020]. *Porodní asistence*. Praha: Maxdorf. Jessenius. ISBN 978-80-7345-618-4.

SARPKAYA GÜDER, Dilek, Mesut YALVAÇ a Gülşen VURAL. 2018. The effect of pregnancy Pilates-assisted childbirth preparation training on childbirth fear and neonatal outcomes: a quasi-experimental/quantitative research. *Quality & Quantity* [online]. 52(6): 2667-2679 [cit. 2023-2-21]. DOI: 10.1007/s11135-018-0682-0. ISSN 0033-5177. Dostupné na internete: <http://link.springer.com/10.1007/s11135-018-0682-0>

SOLTANI, Farzaneh, Azam MALEKI, Fatemeh SHOBEIRI, Farshid SHAMSAEI, Fazlollah AHMADI a Ghodrattollah ROSHANAIEI. 2017. The limbo of motherhood: Women's experiences of major challenges to cope with the first pregnancy. *Midwifery* [online]. 55: 38-44 [cit. 2023-2-19]. DOI: 10.1016/j.midw.2017.08.009. ISSN 02666138. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0266613817303649>

VELAGIC, Minela, Jasmina MAHMUTOVIC a Suada BRANKOVIC. 2019. Development of Mother's Postnatal Sense of Security. *Materia Socio Medica* [online]. 31(4) [cit. 2023-4-15]. DOI: 10.5455/msm.2019.31.277-281. ISSN 1512-7680. Dostupné na internete: <https://www.ejmanager.com/fulltextpdf.php?mno=302645069>

YOHAI, David, Debi ALHARAR, Ruthi COHEN, Zohar KALTIAN, Barak ARICHATAMIR, Saviona BEN AION, Zehava YOHAI a Adi Y. WEINTRAUB. 2018. The effect of attending a prenatal childbirth preparedness course on labor duration and outcomes. *Journal of Perinatal Medicine* [online]. 46(1): 47-52 [cit. 2023-2-20]. DOI: 10.1515/jpm-2016-0345. ISSN 1619-3997. Dostupné na internete: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jpm-2016-0345/html>

ZINSSER, Laura A., Kathrin STOLL a Mechthild M. GROSS. 2021. Challenges in using Mental Contrasting with Implementation Intentions (MCII) for preparation for natural birth: A feasibility study. *Sexual & Reproductive Healthcare* [online]. 29 [cit. 2023-2-20]. DOI: 10.1016/j.srhc.2021.100642. ISSN 18775756. Dostupné na internete: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1877575621000495>