

Subjektivní pocity klientek po absolvování kurzu psychoprofylaxe

Škorníčková, Z.; Petržílková, H.; Sobotková, L.

Fakulta zdravotnických studií, Univerzita Pardubice

Abstrakt

Úvod: Těhotenství a mateřství je pro každou ženu bezpochyby důležitým mezníkem v jejím životě. V tomto období prochází žena mnoha fyzickými, ale zejména psychickými změnami, na které by měla být připravena. Za tímto účelem byla na počátku 20. století vyvinuta metoda psychoprofylaktické přípravy. Jejím cílem je teoreticky i prakticky informovat ženu o období těhotenství, porodu, šestinedělí a péči o novorozence.

Cíl: Zjistit, o jaká témata mají těhotné ženy zájem v psychoprofylaktické přípravě. Dalšími stanovenými cíli je zjistit, zda ženy, absolvující kurz psychoprofylaxe, uvádějí zmírnění obav z nastávající role, zda navštěvovaný kurz psychoprofylaxe obsahoval informace, které ženy očekávaly a zda ženy využily získané informace v praxi.

Metodika: Práce se skládá z kvantitativního a kvalitativního šetření. Kvantitativní šetření probíhalo pomocí anket vlastní konstrukce, kdy dotazovanými byly těhotné ženy po 20. týdnu gestace. Kvalitativní šetření probíhalo pomocí polostrukturovaných rozhovorů s třemi ženami na konci šestinedělí.

Výsledky: Kurz předporodní přípravy zahrnuje dle dotazovaných všechny důležité oblasti. Respondentky shodně uvádějí využitelnost získaných informací a snížení strachu z porodu po absolvování kurzu psychoprofylaxe, přesto strach z nové životní role u dotazovaných často přetrvává.

Závěr: Těhotenství je pro každou ženu doba očekávání a přípravy na příchod nového života. Je to období jedinečné, ale pro některé ženy může být stresující z důvodu nedostatku informací a pocitu nepřipravenosti. Kurzy předporodní přípravy, zpravidla vedeny porodními asistentkami, mají za cíl připravit těhotné ženy jak po stránce psychické, tak praktické.

Klíčová slova: porod, psychika žen, psychoprofylaktická příprava, šestinedělí, těhotenství

Abstract

Introduction: Pregnancy and motherhood is a very important reach in the life of all women. The woman passes a lot of physical and mental changes in this period and she should be prepared for that. For this purpose was created a method of psychoprophylic preparation at the beginning of the twentieth century. Its aim is both theoretically and practically inform the woman of the period of pregnancy, childbirth, postpartum and newborn care.

Aim: The aim is to determine, how much interest have pregnant women in courses of psychoprophylic preparation and its contain. The next aim is using of gain information in practice and if the fear from mother role was smaller after visiting psychoprophylic course.

Method: The work consists of quantitative and qualitative investigation. The quantitative survey was conducted through a survey of its own design, when respondents were preg-

nant women after 20 weeks of gestation. The qualitative survey was conducted through interviews with three women at the end of confinement.

Results: The course of antenatal preparation covers all important areas surveyed. Informants consistently show the usefulness of the information, and reduce fear of childbirth over the course psychoprophylaxis, but fear of a new life roles among those surveyed persists.

Conclusion: Pregnancy is a time for every woman anticipation and preparation for the arrival of a new life. It's a unique period, but for some women can be stressful because of the lack of information and a sense of unreadiness. Courses of antenatal preparation, usually run by midwives aim to prepare pregnant women from both the psychological and practical.

Keywords: delivery, pregnancy, psychoprophylactic preparation, puerperium, women's psyche

Úvod

Z reprodukčního pohledu prochází život ženy několika důležitými mezníky. Jedním z nich je nepochybně těhotenství (Ratislavová, 2008, s. 5). Během tohoto období prožívá žena nejen fyzické, ale také psychické změny, proto je velmi důležitá podpora ze strany partnera, rodiny a přátel, neméně důležitá je spolupráce mezi lékaři a porodními asistentkami a dalšími členy zdravotnického týmu (Javůrková, 2011, s. 19; Hájek, 2014, s. 44).

„Psychoprophylaktická příprava na porod je specifický vzdělávací program, jehož hlavní náplní je příprava těhotné ženy a jejího partnera na úspěšné zvládnutí rodičovské role“ (Bašková, 2015, s. 37).

V Čechách se metoda předporodní přípravy začíná šířit po roce 1949 a zaznamenává velkou politickou podporu. V následujících letech prošla psychoprophylaktická příprava mnoha změnami, obdobím vzestupu a poklesu zájmu veřejnosti (Roztočil, 2008, s. 150; Bašková, 2015, s. 35).

Důležitým indikátorem kvality psychoprophylaktické přípravy je profesionální zastoupení přednášejících a cvičících, technické zabezpečení, dodržování pracovních postupů (klinických doporučení) a spokojení klienti (Wilhelmová, 2014, s. 52; Bašková, 2015, s. 37). Nezastupitelné místo zaujímá porodní asistentka, která ženu doprovází v průběhu celého těhotenství, poskytuje jí rady a pomoc v sociálně-právních otázkách, připravuje ji na porod, šestinedělí a péči o novorozence (Česko, 2004; Koudelková, 2013, s. 23).

Porodní asistentky a zároveň akademičtí pracovníci Fakulty zdravotnických studií spolu se studentkami 3. ročníku oboru Porodní asistentka pořádají kurzy psychoprophylaktické přípravy. Kurzy jsou rozděleny do 4 lekcí, na kterých těhotné ženy získají důležité informace o těhotenství a jeho průběhu, o porodu i následné péči o novorozence. Součástí lekcí je teoretický úvod a praktický nácvik dovedností, jako je například koupel, přebalování a bezpečná manipulace s novorozencem a základy laické resuscitace. Nabízíme i setkání se zkušenými porodními asistentkami, laktačními poradkyněmi a dalšími odborníky z oboru.

Význam psychoprophylaktické přípravy spočívá v přípravě ženy na změny, které těhotenství doprovázejí, ve snižování pocitu úzkosti a strachu, vnímání porodní bolesti a tím nižší pravděpodobnosti využití farmakoterapie, v pozitivním prožívání porodu (Wilhelmová, 2014,

s. 63). Rodička by měla do porodnice přicházet připravena po psychické i fyzické stránce, k čemuž napomáhají jednotlivé oblasti zaměření psychoprofylaxe.

Cíle

Jelikož Fakulta zdravotnických studií pořádá kurzy psychoprofylaktické přípravy pro těhotné ženy, je cílem celé práce získat zpětnou vazbu od účastnic kurzu a možnost s výsledky a případnými připomínkami nadále pracovat. Pro výzkumné šetření jsme stanovily cíle:

1. zjistit, o jaká témata mají těhotné ženy zájem v psychoprofylaktické přípravě;
2. zjistit, zda ženy, absolvující kurz psychoprofylaxe, uvádějí zmírnění obav z nastávající role;
3. zjistit, zda navštěvovaný kurz psychoprofylaxe obsahoval informace, které ženy očekávaly;
4. zjistit, zda ženy využily získané informace z psychoprofylaktické přípravy v praxi.

Metodika

Výzkumné šetření bylo provedeno kombinací kvantitativních a kvalitativních metod. Kvantitativní šetření bylo provedeno formou ankety vlastní konstrukce. Respondentkami pro kvantitativní šetření byly těhotné ženy od 20. týdne těhotenství, ve všech věkových kategoriích, navštěvující prenatalní poradnu. Před zahájením výzkumného šetření nebyla vymezena žádná další kritéria pro výběr vzorku. Šetření se uskutečnilo v ambulanci vybrané nemocnice od listopadu roku 2015 do ledna roku 2016. Ankety byly rozdávány vybranou porodní asistentkou, byla zachována anonymita informantů a vyplněné ankety byly vhažovány do uzamykatelného boxu umístěného v čekárně prenatalní poradny.

Anketa obsahovala celkem sedm otázek. Tři otázky byly otevřené a 4 uzavřené. V uzavřených otázkách měly respondentky možnost vybírat i více odpovědí z nabízených možností.

Získaná data byla zpracována v programu Microsoft Office Excel a poté vyhodnocena pomocí deskriptivní statistiky.

Kvalitativní šetření probíhalo pomocí polostrukturovaných rozhovorů vedených porodní asistentkou podílející se na organizaci psychoprofylaktických kurzů. Kritériem pro výběr respondentek bylo absolvování kurzu psychoprofylaxe pořádaného Fakultou zdravotnických studií, primiparita, období konce šestinedělí. Osloveno bylo 10 účastnic. S provedením rozhovoru souhlasily tři komunikační partnerky.

Kvalitativní data byla zpracována doslovnou transkripcí a následně importována do programu Atlas.ti verze 7.1, pomocí něhož byla interpretována.

Výsledky

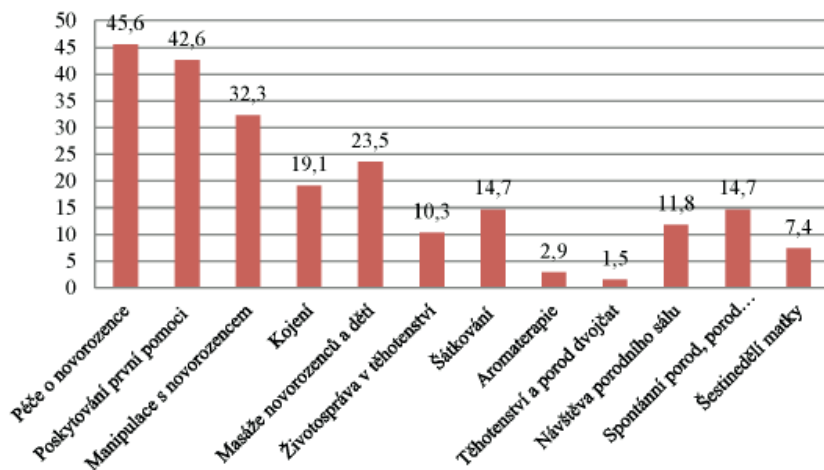
Kvantitativního šetření se zúčastnilo 68 dotazovaných. Dvacet sedm (39,7 %) z nich čekalo své první dítě, 33 (48,5 %) žen druhé dítě, 6 (8,8 %) žen třetí a 2 (2,9 %) ženy byly multigravidy. Z celkového počtu dotazovaných absolvovalo předporodní kurz v minulé nebo v současné graviditě 10 (14,7 %) žen. Hlavním důvodem neabsolvování psychoprofylaktických kurzů dle výpovědi dotazovaných je časové a finanční hledisko, špatná dostupnost z místa bydliště a nezajištěné hlídání pro děti.

Jedním z cílů práce bylo zjistit, o jakou problematiku v dané oblasti projevují dotazované ženy zájem. Největší zájem je o informace týkající se péče o novorozence. Tato odpověď

byla vybrána v 31 případech (45,6 %), poskytování první pomoci novorozenci a dítěti zvolilo 29 žen (42,6 %) a zájem o tematiku manipulace s novorozencem zvolilo 22 žen (32,3 %). Naopak nejmenší zájem mají dotazované těhotné ženy o problematiku aromaterapie v těhotenství a při porodu. Tuto odpověď vybraly pouze 2 dotazované (2,9 %) a o informace týkající se vícečetného těhotenství a jeho ukončení měla zájem pouze jedna žena (1,5 %), viz Obrázek 1.

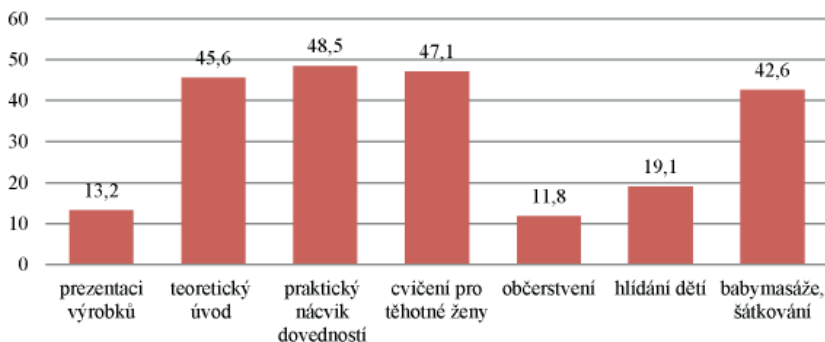
Jedna z otázek ankety se zabývá představami žen o ideálním obsahu lekce předporodního kurzu. Mezi nejčastěji uváděné odpovědi patří zájem o praktický nácvik dovedností. Tuto možnost uvedlo 33 žen (48,5 %), druhou nejčastěji zvolenou odpovědí bylo cvičení pro těhotné ženy, kterou zvolilo 32 dotazovaných (47,1 %), 31 žen (45,6 %) uvedlo, že by v lekci chtěly mít zahrnutý teoretický úvod do dané problematiky a 29 žen (42,6 %) by součástí lekce uvítaly nácvik šátkování a babymasáží (Obrázek 2).

Zájem o témata



Obr. 1 Zájem o témata

Obsah lekce



Obr. 2 Průběh lekce

Pro kvalitativní šetření byly stanoveny tři cíle, a to zjistit, zda absolvovaný kurz psychoprolaxe obsahoval informace, které ženy očekávaly, zda ženy po absolvování lekcí udávají zmírnění obav z nastávající role a zda ženy využily informace získané v kurzu v praxi. Na základě stanovených cílů byl vytvořen soubor otázek pro polostrukturované rozhovory. Rozhovory byly vedeny se třemi ženami, které rodily poprvé a v době rozhovoru byly před koncem šestinedělí. Všechny tři dotazované ženy navštěvovaly kurz psychoprolaxe, pořádaný Fakultou zdravotnických studií. Vybraný předporodní kurz, který dotazované navštěvovaly především díky vyhovující době konání, se skládal ze 4 lekcí o délce trvání 2 hodiny. Jednotlivé lekce byly rozděleny tematicky a bylo možné na ně přijít i s partnerem. První lekce se týkala těhotenství, druhá porodu a šestinedělí. Součástí této lekce byla ukázka porodního sálu krajské nemocnice. Třetí lekce byla věnována hygienické péči o novorozence a kojení a závěrečná lekce byla zaměřena na správnou manipulaci s novorozencem a základy laické resuscitace. Dvě dotazované navštívily všechny 4 lekce a shodly se, že získané informace naplnily jejich očekávání, jedna z nich dokonce uvedla, že informace předčily její očekávání. Informované se ženy cítily zejména ve způsobu dýchání a tlačení v jednotlivých fázích porodu. Jedna dotazovaná uvedla, že ani tolik nepřemýšlela nad průběhem porodu jako nad péčí o novorozence a byla velmi vděčná za informace ohledně manipulace a koupání dítěte. Jedna dotazovaná si chválila informace o předporodním období. Do doby než navštívila kurz, neslyšela o EPI-NO balónku a o masáži hráze jako prevenci porodních poranění.

Jednou ženou byly kladně hodnoceny informace o screeningových vyšetřeních, která jsou v České republice ze zákona povinná či nepovinná. Dále také velmi ocenila nácvik masáží břicha novorozence při kolikách.

Jedna dotazovaná vynechala lekci těhotenství, jelikož byla v pokročilém stadiu těhotenství a domnívala se, že je zbytečné tuto lekci absolvovat. Obsah ostatních tří lekcí si velmi chválila. Dotazované kladně hodnotily propojení teorie s praktickým nácvikem.

Obecně jedním ze záměrů kurzů psychoprolaxe je snížit strach a obavy žen z porodu a z péče o novorozence. I z tohoto důvodu bylo cílem našeho šetření zjistit, zda ženy ab-

solvující předporodní kurz Fakulty zdravotnických studií udávají zmiřnění obav. Odpovědi všech tří dotazovaných žen byly téměř shodné. Uvádějí, že se sice cítily dostatečně informované, ale strach stále přetrvával. Jedna dotazovaná dokonce uvedla, že její strach byl naopak ještě větší, protože až na kurzu dokázala odlišit, co jsou její zkreslené představy a jaká asi bude realita, co vše se může stát a na co by měla být připravena.

Kurzy Fakulty zdravotnických studií jsou sestaveny tak, aby ženy získané informace mohly využít v těhotenství, během porodu a následně i v šestinedělí jak u sebe samotných, tak v péči o novorozence. Na dotaz, zda ženy získané informace opravdu využily, jsme dostaly kladné odpovědi. Všechny tři ženy byly rády, že věděly teoreticky o jednotlivých fázích porodu, jak dýchat a tlačit a snažily se spolupracovat s porodními asistentkami a lékaři. Jedna dotazovaná žena v těhotenství prováděla masáž hráže a domnívá se, že i díky tomu porodila bez poranění. Všechny tři dotazované ženy se snažily a snaží správně manipulovat s novorozencem během zvedání, přenášení a koupání. Jedna respondentka se na kurzu předporodní přípravy dozvěděla o koupání dítěte v kyblíku a tuto metodu využívá. Z důvodu limitace rozsahu příspěvku není možné komentovat všechny otázky a odpovědi rozhovorů. Schéma otázek a odpovědí je zpracované v programu Atlas.ti. (Obrázek 3).

Diskuze

V České republice nejsou jednotně stanovená klinická doporučení pro vedení kurzů psychoprofylaxe. Frekvence a délka trvání kurzů je velmi variabilní. Někteří odborníci doporučují absolvovat kurz až ve 2. polovině těhotenství, jiní naopak upřednostňují navštěvovat kurz již od 3. měsíce gravidity každý týden až do porodu. Z těchto doporučení vychází i Fakulta zdravotnických studií, která kurzy pořádá pro ženy právě ve zmiňované 2. polovině těhotenství.

Nejčastějšími oblastmi edukace jsou dle Baškové (2015) těhotenství, jednotlivé doby porodní, šestinedělí, kojení a péče o novorozence. Stejně poznatky uvádí i Ratislavová (2008) a bylo z nich vycházeno při sestavování jednotlivých lekcí v rámci kurzů psychoprofylaxe pořádaných Fakultou zdravotnických studií. Jak bylo zjištěno výzkumným šetřením, nejvíce mají ženy zájem o téma péče o novorozence a manipulace s ním a poskytování laické první pomoci. Domnívaly jsme se, že ženy podléhají nejnovějším „módním trendům“ a budou mít zájem o témata, jako je například šátkování, aromaterapie v těhotenství a při porodu a babymasáže. To se ovšem nepotvrdilo a zájem žen o tuto problematiku je minimální.

Bašková (2008) a Johnson (2010) ve své publikaci zdůrazňují, že jedním z cílů předporodní přípravy je zmírnit strach těhotných žen z porodu. Porodní asistentky informují ženy o jednotlivých fázích porodu, o správném dýchání, tlačení a úlevových polohách v první době porodní. Dotazované ženy uvádějí, že po absolvování kurzu pocitovaly menší strach z porodu, přesto však přetrvávaly pocity obav z neznáma.

Bašková (2008) uvádí kladné hodnocení vedení předporodních kurzů za předpokladu propojení teorie s praxí, což se potvrzuje i v našem výzkumném šetření, kde všechny respondentky takto sestavenou lekci vyzdvihují.

Cílem psychoprofylaxe je implementace získaných poznatků a naučených dovedností do praxe, což se předporodní přípravě pořádané Fakultou zdravotnických studií daří, neboť všechny respondentky shodně uvádějí, že získané poznatky a činnosti v praxi využívají.

Závěr

Těhotenství je pro každou ženu doba očekávání a přípravy na příchod nového života. Je to období jedinečné, krásné, ale pro některé ženy může být stresující z důvodu nedostatku informací a pocitu nepřipravenosti. Kurzy předporodní přípravy, zpravidla vedeny porodními asistentkami, mají za cíl připravit těhotné ženy jak po stránce psychické, tak praktické. Náplní kurzů psychoprofylaxe na Fakultě zdravotnických studií jsou témata těhotenství, porodu, šestinedělí a péče o novorozence. Ženy jsou spokojeny s obsahovou náplní navštěvovaných kurzů. Na kurzech dostávají poměrně velké množství informací, které využívají v praxi, a to považují za největší přínos.

Kurzy předporodní přípravy by měly snížit strach žen zejména z porodu. U našich respondentek tomu je naopak. Právě díky větší informovanosti si po absolvování kurzu uvědomily možná rizika a je na zvážení, zda ženy nedostávají až příliš informací.

Psychoprofylaktické kurzy navštěvují ženy v přibližně stejném týdnu gestace a i tento fakt může jednotlivým účastnicím pomoci. Ženy si mezi sebou mohou sdělovat nejen své zkušenosti, zážitky, doporučení, ale zároveň pro sebe mohou být navzájem oporou.

Etické aspekty a konflikt zájmu

Z hlediska případného konfliktu zájmu jsme neshledaly žádné okolnosti, které by základní principy publikování ohrožovaly.

Na výzkumném šetření se podílely pouze ty respondentky, které dobrovolně souhlasily. Při kvalitativním šetření měly respondentky možnost nahlížet do zpracovaného záznamu a mohly rozhovor kdykoli ukončit.

Bibliografické odkazy

BAŠKOVÁ, Martina, 2015. *Metodika psychofyzické přípravy na porod*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-9728-1.

ČESKO. Zákon č. 96/2004 Sb. ze dne 4. února 2004 o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činnosti souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2004 [cit. 2016-02-10]. Dostupné z: <https://portal.gov.cz/app/zakony/zakon.jsp?page=0&name=96~2F2004&rpp=15#seznam>

GREGORA, Martin a VELEMINSKÝ ML., Miloš, 2013. *Čekáme dítětko*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3781-2.

HÁJEK, Zdeněk et al., 2014. *Porodnictví*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-4529-9.

JAVŮRKOVÁ, Alena a RAUDENSKÁ, Jaroslava, 2011. *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2223-8.

JOHNSON, R., 2010. *Skills for midwifery practise*. 3rd. publ. Edinburgh: Churchill Livingstone, Elsevier. ISBN 978-0-7020-6187-5.

KOUDELKOVÁ, V., 2013. *Ošetrovatelská péče o ženy v šestinedělí*. Vyd. 1. Praha: Triton, s.r.o. ISBN 978-80-7387-624-1.

RATISLAVOVÁ, K., 2008. *Aplikovaná psychologie porodnictví*. Vyd. 1. Praha: Reklamní atelier AREA, s.r.o. ISBN 978-80-254-2186-4.

ROZTOČIL, A. a kol., 2008. *Moderní porodnictví*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-1941-2.

WILHELMOVÁ, R., 2014. *Determinanty zdravotní gramotnosti těhotných žen*. Brno. Disertační práce. Masarykova univerzita. Vedoucí disertační práce Drahošlava Hrubá.

Mgr. Zuzana Škorníčková

Fakulta zdravotnických studií

Univerzita Pardubice

e-mail: zuzana.skornickova@upce.cz

Mgr. Helena Petržílková

Fakulta zdravotnických studií

Univerzita Pardubice

e-mail: helena.petrzilkova@upce.cz

Mgr. Lucie Sobotková

Fakulta zdravotnických studií

Univerzita Pardubice

e-mail: lucie.sobotkova2@upce.cz