

UNIVERZITA PARDUBICE  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Lenka Lhotová

Univerzita Pardubice  
Fakulta zdravotnických studií

Pohybová aktivita v rámci psychoprofylaktické přípravy těhotných

Bakalářská práce

2023

Lhotová Lenka

Univerzita Pardubice  
Fakulta zdravotnických studií  
Akademický rok: 2021/2022

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Lenka Lhotová**  
Osobní číslo: **Z20056**  
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**  
Studijní obor: **Porodní asistentka**  
Téma práce: **Pohybová aktivita v rámci psychoprophylaktické přípravy těhotných**  
Téma práce anglicky: **Movement activity as a part of pregnant women's preparation**  
Zadávající katedra: **Katedra porodní asistence a zdravotně sociální práce**

## Zásady pro vypracování

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace výzkumného šetření dle stanovené metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**  
Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- BAŠKOVÁ, Martina. 2015. *Metodika psychofyzické přípravy na porod*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5361-4.
- DUŠOVÁ, Bohdana, Martina HERMANNOVÁ, Eva JANÍKOVÁ a Radka SALOŇOVÁ. 2019. *Edukace o porodní asistenci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0836-7.
- HUDÁKOVÁ, Zuzana a Mária KOPÁČKOVÁ. 2017. *Příprava na porod: fyzická a psychická profylaxe*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0274-7.
- ROZTOČIL, Aleš. 2020. *Porodnictví o kostce*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2098-7.
- ROZTOČIL, Aleš. 2017. *Moderní porodnictví. 2. přepracované a doplněné vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5753-7.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Markéta Moravcová, Ph.D.**  
Katedra porodní asistence a zdravotně sociální práce

Datum zadání bakalářské práce: **1. prosince 2021**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **4. května 2023**

**doc. Ing. Jana Holá, Ph.D. v.r.**  
děkanka

L.S.

**Mgr. Helena Poláčková v.r.**  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 6. března 2023

## PROHLÁŠENÍ AUTORA

Prohlašuji:

Práci s názvem Pohybová aktivita v rámci psychoprophylaktické přípravy těhotných jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše. Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 4. 5. 2023

Lenka Lhotová v. r.

## **PODĚKOVÁNÍ**

Chtěla bych tímto způsobem poděkovat, vedoucí práce Mgr. Markétě Moravcové, Ph.D., za poskytnuté konzultace a cenné rady v oblastech, které mi pomohly zkompletovat bakalářskou práci.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na Pohybovou aktivitu těhotných žen v rámci psychoprofylaktického kurzu. Teoretická část popisuje problematiku pohybové aktivity v těhotenství a problematiku psychoprofylaktické přípravy pro těhotné. Druhá část je tvořena praktickou částí, kde jsou vyhodnoceny výsledky z průzkumného šetření. Na závěr je vytvořena edukační lekce pro těhotné ženy a obnovený dotazník pro předporodní kurz na univerzitě Pardubice, Fakultě zdravotnických studií.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Těhotenství, pohyb, sport, cvičení, předporodní kurz, příprava.

## **TITLE**

The title of the bachelor's/master's thesis in English.

## **ANNOTATION**

This bachelor thesis focuses on Movement activity of pregnant women in the context of a psychoprohylactic course. The theoretical part describes the issues of physical activity in pregnancy and the issues of psychoprohylactic training for pregnant women. The second part consists of a practical part where the results from a survey are evaluated. Finally, an educational lesson for pregnant women and a renewed questionnaire for the antenatal course at the University of Pardubice, Faculty of Health Studies are developed.

## **KEYWORDS**

Pregnancy, movement, sports, exercise, antenatal course, preparation.

# OBSAH

Úvod.....	12
1 Cíle a metody práce .....	14
Teoretická část .....	15
2 Těhotenství.....	15
Fyziologické těhotenství a Rizikové těhotenství .....	15
2.1 Změny v organismu těhotné.....	17
3 Pohybová aktivita v těhotenství.....	19
3.1 Vliv pohybové aktivity pro člověka.....	19
3.2 Vliv pohybové aktivity na těhotenství .....	20
3.3 Vliv aktivity na plod v těhotenství.....	21
3.4 Všeobecná doporučení a omezení.....	21
Varovné signály, které vedou k ukončení sportovních aktivit v těhotenství .....	22
3.4.1 Kontraindikace pohybové aktivity v těhotenství .....	22
3.5 Vhodné pohybové aktivity .....	22
3.5.1 Plavání .....	22
3.5.2 Chůze .....	23
3.5.3 Tanec.....	23
3.5.4 Jízda na kole.....	23
3.5.5 Gravidjóga .....	23
3.5.6 Kalanetika a posilování.....	24
3.5.7 Pilates.....	24
3.5.8 Cviky na pánevní dno .....	24
3.6 Nevhodné pohybové aktivity .....	25
4 Psychopofylaxe .....	26
4.1 Co zahrnuje .....	26



4.2	Organizace předporodních kurzů .....	28
4.3	Speciální trénink pro těhotné .....	28
5	Metodika Průzkumu.....	30
5.1	Cíl průzkumu.....	30
5.2	Charakteristika průzkumného souboru .....	31
6	Interpretace výsledů.....	32
7	Edukační lekce .....	53
8	Diskuze .....	58
9	Závěr .....	62
10	Použitá literatura .....	63
11	Přílohy.....	66

## SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 - V předporodním kurzu jste zakoupila, jakou lekci a proč? (vlastní zdroj).....	32
Obrázek 2 - Obsahoval kurz informace, které jste očekávala? (vlastní zdroj) .....	33
Obrázek 3 - Překvapila Vás cena kurzu? (vlastní zdroj) .....	35
Obrázek 4 - Jak hodnotíte kvalitu předaných informací? (vlastní zdroj) .....	37
Obrázek 5 - Jak by Vám vyhovovalo rozvržení termínů lekcí? (vlastní zdroj).....	38
Obrázek 6 - Preferovaný čas lekcí? (vlastní zdroj).....	39
Obrázek 7 - Vykonávala jste pohybovou aktivitu před otěhotněním? (vlastní zdroj) .....	41
Obrázek 8 - Vykonáváte v těhotenství pohybovou aktivitu? (vlastní zdroj) .....	42
Obrázek 9 - Co vás přimělo k tomu, že jste se začala v těhotenství pohybovat/cvičit? (vlastní zdroj).....	43
Obrázek 10 - Jakou pohybovou aktivitu vykonáváte nejčastěji? (vlastní zdroj) .....	44
Obrázek 11 - Jakou pohybovou aktivitu v těhotenství vykonáváte nejčastěji? (vlastní zdroj).....	44
Obrázek 12 – V jaké situaci se vám nejlépe cvičilo? .....	45
Obrázek 13 - Pracujete v těhotenství? (vlastní zdroj).....	46
Obrázek 14 - Uveďte, které aktivity/cviky je vhodné provádět v těhotenství? (vlastní zdroj).....	47
Obrázek 15 - Uveďte, které aktivity/cviky je nevhodné provádět v těhotenství? (vlastní zdroj) .....	48
Obrázek 16 - Kde jste získala informace o pohybu v těhotenství? (vlastní zdroj) .....	49
Obrázek 17 - Jak dlouho a v jaké intenzitě by měla být vykonávána pohybová aktivita v těhotenství? (vlastní zdroj).....	50
Obrázek 18 - Měla byste v předporodním kurzu zájem o lekci zaměřenou na pohyb? (vlastní zdroj).....	51
Obrázek 19 - Jaká pozitiva Vám pravidelná pohybová aktivita v těhotenství přinesla? (vlastní zdroj).....	52
Obrázek 23 – Cvik 1 (vlastní zpracování) .....	71
Obrázek 21 - Cvik 1 (vlastní zdroj) .....	71
Obrázek 22 – Cvik 2a (vlastní zdroj).....	71
Obrázek 23 – Cvik 2b (vlastní zdroj).....	72
Obrázek 24 – Cvik 3a (vlastní zdroj).....	72
Obrázek 25 - Cvik 3b (vlastní zdroj) .....	72
Obrázek 26 - Cvik 3c,3d,3e (vlastní zdroj).....	73
Obrázek 27 - Cvik 4a, 4b (vlastní zdroj) .....	73

Obrázek 28 - Cvik 5a, 5b (vlastní zdroj) .....	74
Obrázek 29 - Cvik 6a (vlastní zdroj) .....	74
Obrázek 30 - Cvik 6b (vlastní zdroj) .....	75
Obrázek 31 - Cvik 7 (vlastní zdroj) .....	75
Obrázek 32 - Cvik 8 (vlastní zdroj) .....	76
Obrázek 33 - Cvik 9 (vlastní zdroj) .....	76
Obrázek 34 - Cvik 9b (vlastní zdroj) .....	77
Obrázek 35 - Cvik 9c (vlastní zdroj) .....	77
Obrázek 36 - Cvik 10a, 10b (vlastní zdroj) .....	78
Obrázek 37 - Cvik 11a, 11b (vlastní zdroj) .....	78
Obrázek 38 - Cvik 12 (vlastní zdroj) .....	79
Obrázek 39 - Cvik 13 (vlastní zdroj) .....	79
Obrázek 40 - Cvik 14 (vlastní zdroj) .....	80
Obrázek 41 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj) .....	81
Obrázek 42 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj) .....	82
Obrázek 43 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj) .....	83
Obrázek 44 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj) .....	84
Tabulka 1 - Která lekce v předporodním kurzu se vám líbila nejvíce a proč? (vlastní zdroj)..	34
Tabulka 2 - Kde jste se o předporodním kurzu dozvěděl/la? (vlastní zdroj).....	36
Tabulka 3 - Byla pro Vás délka jednotlivých lekcí dostačující? (vlastní zdroj).....	38
Tabulka 4 - Doporučila byste známým absolvovat tento kurz? (vlastní zpracování).....	40
Tabulka 5 – Cviky na rozehrání a rozcvičení, část 1.....	54
Tabulka 6 – Cviky pro silovou část, část 2 (Institut Galenus, 2008).....	54
Tabulka 7 - Cviky pro část 3 - Relaxační cvičení.....	56

## **SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK**

ČR	Česká republika
FZS	Fakulta zdravotnických studií
UPCE	Univerzita Pardubice
VVV	Vývojově vrozené vady
WHO	World Health Organization (Světově zdravotnická organizace)
ACOG	American College of Sports Medicine
SOGC	Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada
ACSM	American College of Sports Medicine

## ÚVOD

*„Kdo zanechal tělesných cvičení, často churaví, neboť síla jeho orgánů následkem nedostatku pohybu slábné.“*

*Avicenna*

Těhotenství je velmi významné období ženy. Ne nadarmo je těhotenství nazýváno jiným stavem, žena je v něm opravdu jiná. Dochází k fyzickým ale i psychickým změnám, které mohou být pro ženu stresující, pokud o nich nebude dostatečně informovaná. Je důležité o své tělo pečovat a věnovat mu pozornost i v době těhotenství. Těhotné ženy, se hodně obávají cokoliv dělat, aby neublížily plodu. Pohyb v těhotenství má naopak pozitivní vliv k jeho růstu, a doposud nebyla prokázána rizika pro plod. (Hudáková, 2017, s. 197-198)

Celosvětově podle Organizace WHO (Mezinárodní zdravotnická organizace) dospělí lidé mají sníženou úroveň pohybové aktivity, a myšlenka zapojit do pohybu, v tomto případě těhotnou ženu je docela nepředstavitelná, ale snaha je zde velká (WHO, 2022). Mnoho studií ukázalo (Ehrlichová, 2021; Watkins, 2021; Nascimento, 2012), že pravidelná pohybová aktivita v těhotenství může mít pozitivní vliv na celkové zdraví matky i dítěte. Správně zvolená a pravidelně prováděná pohybová aktivita může pomoci snížit riziko komplikací během těhotenství, zlepšit duševní pohodu, zlepšit kondici a pomoci udržet zdravou váhu. Přestože pohybová aktivita během těhotenství může být velmi prospěšná, je důležité si uvědomit, že každá těhotná žena má individuální potřeby a omezení, a proto je důležité konzultovat s odborníkem, který pomůže zvolit vhodné cvičení a dodržovat bezpečnostní opatření. (Hudáková, 2017, s. 196)

Věnuji se této problematice, protože si myslím, že pohybu v těhotenství není dostatečně věnovaná pozornost. Myslím si, že je málo pohybových lekcí pro těhotné ženy, a přestože organizace WHO doporučuje jako nejvhodnější aktivitu plavání, těhotné ženy o tuto aktivitu nemají zájem. (Hudáková, 2017. s.204)

Ve své bakalářské práci se zabývám těhotenstvím, pohybovou aktivitou a psychoprofylaktickým kurzem. Kapitola těhotenství je zaměřená na změny v tomto období v rámci pohybového aparátu, dále je zde rozděleno těhotenství na rizikové a fyziologické, protože jsou možné kontraindikace k pohybu v těhotenství, kdy žena pohyb nemůže vykonávat. Kapitola na pohybovou aktivitu je zaměřena na vlivy na těhotenství, na plod a na člověka. Popisuji vhodné aktivity, nevhodné aktivity a kontraindikace k pohybu, které právě žena nemůže vykonávat v rizikovém těhotenství. Kapitola psychoprofylaktického kurzu je věnována přípravě k porodu. V této kapitole popisuji, co kurzy obsahují, z čeho se skládají a co přináší pro těhotenství a porod.

Cílem této práce je vytvořit edukační lekci v psychoprofylaktickém kurzu, do kterého jsem zapojena v rámci školy. Tato lekce by mohla být obohacením pro předporodní kurz a mohla by dát ženám větší motivaci pro pohyb.

# 1 CÍLE A METODY PRÁCE

## **Teoretický cíl:**

Popsat problematiku pohybové aktivity v těhotenství a psychoprofylaktického kurzu pro těhotné.

## **Průzkumný cíl:**

Zjistit informovanost těhotných žen o pohybové aktivitě.

Zjistit, jak byly respondentky v těhotenství pohybově aktivní.

Zjistit důvody ovlivňující rozsah pohybové aktivity respondentek v období těhotenství.

## **Dílčí cíl:**

Dílčím cílem práce je vytvoření edukační lekce v rámci psychoprofylaktického kurzu pro těhotné se zaměřením na pohybovou aktivitu.

Druhým dílčím cílem bylo vytvoření a obnovení dotazníku pro psychoprofylaktický kurz.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 2 TĚHOTENSTVÍ

Kapitola těhotenství by mohla být velmi rozsáhlá, já se v této kapitole zaměřuji na vysvětlení, co je to vlastně těhotenství a jaké změny nastávají u těhotných žen spojené s pohybovou aktivitou.

Těhotenství trvá v průměru 40 týdnů (280 dní) a termín porodu se počítá od prvního dne poslední menstruace. (Acog, 2013) Těhotenství začíná spojením ženské pohlavní buňky a mužské pohlavní buňky a končí porodem plodu. Toto období dělíme na oplození, implantaci, nidaci a vývoj plodového vejce. Novorozenec vzniká přechodem z intrauterinního života do mimo mateřského prostředí při porodu. (Roztočil, 2020, s. 18)

### **Fyziologické těhotenství a Rizikové těhotenství**

Aby těhotné ženy znaly svůj zdravotní stav a mohly se svému tělu věnovat naplno radíme v prenatalní péči těhotnou ženu na základě anamnézy a rizikových faktorů do fyziologického, rizikového či patologického těhotenství. (Roztočil, 2017. s. 279)

Fyziologické těhotenství je stav kdy v dané anamnéze nejsou přítomny rizikové faktory a v při daném vyšetření nejsou nalezeny žádné odchylky od normy. (Gregora, 2017, s. 42) Ženy jsou následně sledovány obvykle u svého gynekologa v průběhu běžných gynekologických kontrol. (Hrbáčková, 2020)

U rizikových žen se jedná o stav charakterizovaný sociálními rizikovými či biologickými faktory. Jako následek rizikových faktorů, může vzniknout patologický stav těhotenství čímž může dojít např. k potratu, předčasnému porodu či perineálnímu úmrtí. (Roztočil, 2017. s. 279) Každým rizikem by těhotné ženy měly být více v klidu a odpočívat. Dříve se doporučovalo ženu upoutat na lůžko, aby nedošlo k případnému předčasnému porodu. Dnes už díky moderní medicíně máme chirurgické metody, jak zabránit tomuto stavu. Ženy, ale přesto nemohou vykonávat namáhavé činnosti. U patologického těhotenství ženy navštěvují širokou škálu odborníků, kteří se o ně starají. (Hrbáčková, 2020)

Další skupinou jsou ženy, které nemohou otěhotnět přirozenou cestou, ale za pomoci center asistované reprodukce. Často do těchto skupin spadají starší ženy, pacientky s vícečetným těhotenstvím (dvojčaty, trojčaty) a ženy, které po několikáté nemohou otěhotnět. Tyto příčiny mohou být spojeny i se špatným životním stylem. (Hrbáčková, 2020)



Mezi rizikové faktory pro **těhotenství** řadíme: rodinnou anamnézu, všeobecnou anamnézu, věk matky, výšku a hmotnost před těhotenstvím, užívání návykových látek a zaměstnání. (Roztočil, 2017. s. 279)

### **Rodinná anamnéza**

K rozvoji rizikových faktorů existují dědičné predispozice. Jedná se o vysoký krevní tlak (hypertenzi), cukrovku (diabetes mellitus), dvojčata, preeklampsie, mentální retardace, VVV (vrozené vývojové vady), alergie. (Roztočil, 2017. s. 279; Hájek, 2017, s. 1696)

### **Všeobecná anamnéza**

Jedná se o ekonomický status, do kterého řadíme: vzdělání, finanční příjem a druh zaměstnání. Perinatální mortalita či morbidita může být zvýšena nízkým socioekonomickým stavem. (Roztočil, 2017. s. 279)

### **Věk a výška matky**

Studie ukazují, že nejideálnější věk je od 18 let – cca 26 let. Příliš nízký věk může vést k riziku předčasného porodu, preeklampsii, perinatální úmrtnosti a nepravidelnosti děložních kontrakcí (Roztočil, 2017. s. 279) Naopak věk nad 35 let je pro těhotenství dalším rizikem. Může docházet k potratu v 1.trimestru (Hájek, 2017, s. 1712), ke vzniku anomálií plodu, mateřské úmrtnosti, hypertenzi, gestačnímu diabetu a ke vzniku porodních patologií. (Roztočil, 2017. s. 279)

U žen, které jsou nižší než 155 cm, může dojít ke komplikacím jako jsou patologické naléhání plodu, cervikokorporální dystokie či k předčasnému porodu. (Roztočil, 2017. s. 279)

### **Hmotnost**

Ženy s velmi nízkou hmotností mohou být postiženy předčasným porodem. (Roztočil, 2017. s. 279) Rostoucím trendem může být i obezita, která negativně ovlivňuje těhotenskou onemocnění – ať už se jedná o vyšší riziko preeklampsie nebo o těhotenskou cukrovku. (Hrbáčková, 2020)

### **Abúzus**

**Kouření** zvyšuje výskyt spontánních potratů, předčasného odtoku vody plodové, abrupce placenty, intrauterinního úmrtí, malého růstu plodu (hypotrofie), zpomalení laktace a dalších. Užívání **alkoholu** vyvolává fetální alkoholový syndrom u plodu. U drogové závislosti záleží na typu drogy. Plod je ohrožen hypotrofií, VVV, předčasným porodem a pozdními projevy abstinčních příznaků. (Roztočil, 2017. s. 279)

## 2.1 Změny v organismu těhotné

Těhotenství mění celý organismus matky, která se musí podrobit výjimečné situaci, kdy plod neboli jiná biologická jednotka hluboce naruší téměř všechny její funkce. (Hájek, 2017, s. 264) Ženský organismus na vyvíjející se vejce velmi pohotově reaguje, což způsobí jednak projev známek těhotenství a změny v orgánových systémech, nejčastěji v endokrinní a genitální oblasti. (Roztočil, 2020, s. 42) Těhotenství způsobuje i anatomické a fyziologické změny, které je třeba vzít v úvahu při určování cvičení. (Acog, 2020)

Nejdůležitějšími změnami v průběhu těhotenství jsou nárůst hmotnosti a pohyb v těžišti s následkem progresivní lordózy. Tyto změny zvyšují sílu vyvíjenou na klouby a páteř během zátěžového cvičení. Výsledkem je, že více než 60 % všech těhotných žen pociťuje bolesti dolní části zad. Posilováním břišních a zádočných svalů před těhotenstvím, může žena toto riziko minimalizovat. (Acog, 2020)

Těhotenství se objem krve a plazmy výrazně zvyšuje. Celkové množství krve se zvyšuje téměř o 30–35 %, tzn. cca 1 - 1,5 litru, takže v těhotenství se hodnoty krevního obrazu mění. (Binder, 2011, s. 33) Hypotenze v důsledku vazodilatačního účinku progesteronu (obvykle v první polovině těhotenství) se vyskytuje asi u 20 % žen. Naopak mírně zvýšený krevní tlak v prvním trimestru, může předem upozornit na možné komplikace s krevním tlakem ve třetím trimestru, kde dochází k větší zátěži těla. (Wilhelmová, 2020)

Tyto změny vytvářejí oběhovou rezervu důležitou pro udržení těhotné ženy a plodu v klidu při zátěži. Poloha vleže při zátěži po 20. týdnu těhotenství může zhoršit žilní návrat v důsledku aortokavální komprese z těhotné dělohy, což způsobí pokles tlaku. Je nutné na tuto změnu myslet při předepisování cvičení v těhotenství. (Acog, 2020)

V těhotenství dochází také k respiračním změnám. Vysoká poloha bránice a určité omezení její pohyblivosti způsobuje především bránici a prohloubené dýchání. Dechová frekvence se nemění, ale zvyšuje se dechový objem a minutová ventilace. Během těhotenství se spotřeba kyslíku zvyšuje o 20 %, zatímco minutová ventilace se zvyšuje o 50 %, což vede k hyperventilaci a poklesu alveolárního a arteriálního pCO<sub>2</sub>. Tento pokles mateřského pCO<sub>2</sub> pravděpodobně pomáhá plodu zbavit se oxidu uhličitého. (Hájek, 2014, s. 277)

Fyziologická respirační alkalóza (zvýšené vylučování CO<sub>2</sub>) v těhotenství nemusí být dostatečná k vyrovnání rozvíjející se metabolické acidózy (dechová tíseň, dušnost) během cvičení.

Snížená subjektivní zátěž a maximální pohybový výkon u těhotných žen, zejména u těch s vyšším tělesným nárůstkem nebo obezitou, omezuje schopnost věnovat se namáhavějšímu cvičení (Acog, 2020)

Nastávají zde i kardiovaskulární změny. Srdce mění svou polohu, pohybuje se doleva, dopředu a nahoru. Minutový srdeční tlak se zvětší, zrychlí se puls, zrychlí se práce levé komory a tím dochází ke zrychlení krevního oběhu. U zdravé ženy se krevní tlak během prvních dvou měsíců nemění, ale diastolický tlak se na konci těhotenství zvyšuje. Syndrom dolní duté žíly se může objevit u těhotných žen v důsledku zvětšení dělohy. (Binder, 2011, s. 33)

S přibývajícím hmotností během těhotenství je stále více namáhán pohybový aparát. Během těhotenství se zvyšuje tělesná hmotnost a mění se těžiště. Nárůst hmotnosti (10-12 kg) je příčinou statických změn v bederní oblasti, především v důsledku zvýšeného předklonu bederní páteře (lordóza), který je kompenzován zvýšeným prohnutím hrudní páteře dozadu (kyfóza). Dochází tedy ke změnám polohy těla i rovnováhy a chůze. Tělo kompenzuje břišní růst těhotné dělohy předklonem lumbosakrální páteře dopředu a tím změnou těžiště. Pro udržení rovnováhy je nutná kompenzační cervikální kyfóza. Zejména ve třetím trimestru těhotné ženy pociťují bolesti zad způsobené přetěžováním svalů a vazů střední a dolní části zad. Při těchto bolestech, ženy mohou využít podvazování břicha šátkem nebo těhotenský břišní pás. Jako úlevové polohy jsou polohy na boku s vypodložením kolen, břicha a dalších částí těla. (Wilhelmová, 2020)

Zvýšená sekrece hormonů v těhotenství způsobuje hypermobilitu pánevních kloubů (zejména v oblasti sakroiliakální a symfýzy). Netěsnost vazů a kloubních pouzder způsobuje určité uvolnění pletence dolní končetiny. (Hudáková, 2017, s. 127)

Absorpce vápníku v tenkém střevě se během těhotenství mírně zvyšuje. Pokud nedojde k příjmu vápníku, fosforu a případně hořčíku, budou tyto minerály mobilizovány ze zásob těla matky. Nedostatek těchto minerálů se projevuje především svalovými křečemi a zvýšenou dráždivostí svalů. (Wilhelmová, 2020)

### **3 POHYBOVÁ AKTIVITA V TĚHOTENSTVÍ**

V této kapitole jsou popsány výhody pohybové aktivity, co je smyslem cvičení v těhotenství, jaké jsou omezení i doporučení pro prohyb. Zaměřuji se na vliv pohybu pro člověka, v těhotenství i pro plod. Jsou zde popsány vhodné aktivity ale i nevhodné aktivity, které jsou zakázány provádět.

Pohybová aktivita představuje v životě člověka velmi důležitou roli a její projevy jsou velmi odlišné. Každá žena preferuje jinou pohybovou aktivitu. Některé ženy se o sport příliš nezajímají, jiné jsou naopak velmi aktivní. Zájem o cvičení v těhotenství závisí také na vztahu ženy k „jinému stavu“, tzn. jeho plánování a přípravy. Dnes se díky vědeckým studiím doporučuje v těhotenství cvičit. (Hudáková, 2017, s. 201) American College of Sports Medicine a Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 2010) vydaly doporučení založená na důkazech, tyto důkazy ukazují, že příznivé účinky cvičení jsou nepopíratelné a přínosy cvičení výrazně stoupají nad riziky. (Acog, 2020)

Smyslem pohybové aktivity v těhotenství není zvýšení výkonnosti, ale udržení optimální kondice organismu. To platí pro fyzické i psychické stavy. Všechny pohybové aktivity je nutné koordinovat s gynekologem. Správné cvičení pomáhá zvládat zvýšené nároky na organismus v těhotenství a napomáhá rychlejšímu návratu do normálu po porodu. (Bejdáková, 2006, s. 12)

Odlíšná je situace u žen, které před těhotenstvím necvičily ani nevěnovaly sportu dostatečnou pozornost. U těchto žen je potřebné být velmi opatrní, protože jejich aktivita se může jen postupně zvyšovat. Každá žena má průběh těhotenství velmi odlišný. Pro mnoho lékařů je jednodušší, nebo spíše méně komplikované, říct nastávající mamince, aby odpočívala a raději nevěnovala pohybu velkou pozornost. Nedostatek pohybu ale může způsobit stejná zdravotní rizika jako nadměrná fyzická aktivita. Velmi vhodné je doporučení gynekologa na přípravu cvičebního programu kvalifikovaným trenérem nebo na speciální cvičení pro těhotné. (Hudáková, 2017, s. 201)

#### **3.1 Vliv pohybové aktivity pro člověka**

Na pojem pohyb lze nahlížet z různých úhlů pohledu. Pohyb u lidí nelze řadit pouze na tělesný pohyb, zahrnuje také cítění, myšlení a vůli. Celý život člověka provází pohyb. Je velmi důležitý pro vývoj člověka a významně ovlivňuje rozvoj řeči, kognitivních schopností a sociálního chování. (Hudáková, 2017, s. 184)

Pohybová aktivita výrazně ovlivňuje a přispívá k prevenci onemocnění srdce, rakoviny a cukrovky. Má pozitivní vliv na tělo a mysl, snižuje příznaky úzkosti a deprese, zlepšuje učení se novým věcem, přispívá k zdravému růstu a vývoji u mladých lidí a zlepšuje celkovou pohodu. (WHO, 2022)

*„Celosvětově 1 ze 4 dospělých nesplňuje celosvětově doporučené úrovně fyzické aktivity.“*  
(WHO, 2022)

Lidé, kteří se nevěnují dostatečně pohybu a nejsou aktivní, mají o 20 až 30 % zvýšené riziko úmrtí v porovnání s lidmi co se pravidelně aktivně pohybují. Více než 80 % populace ve světě je nedostatečně pohybově aktivní. (WHO, 2022)

Fyzická aktivita znamená jakýkoli pohyb způsobený kosterními svaly, při kterém je spotřebována energie. Mezi mírnou či pravidelnou fyzickou aktivitu řadíme např. chůze nebo jízda na kole. (Hudáková, 2017, s. 184)

Fyzická aktivita má dlouhodobé ale i krátkodobé účinky na duševní pohodu. Pozitivně působí na sebevědomí, zmírnění deprese, stresu a zlepšuje psychické pohody. Pravidelná a dlouhodobá pohybová aktivita má významný vliv na stresovou reaktivitu. (Hudáková, 2017, s. 184)

### **3.2 Vliv pohybové aktivity na těhotenství**

Porodní asistentky mají vysoký podíl na rehabilitační péči v porodnictví a gynekologii. Účelem cvičení je připravit ženu na psychickou a fyzickou odolnost v těhotenství, matka se učí chápat těhotenství a porod jako fyziologický proces, zapomíná na strach a aktivně spolupracuje. (Dušová, 2019, str. 52) U fyziologického těhotenství, pravidelné cvičení napomáhá udržovat zdravou mysl. Pomáhá ženám se cítit dobře a získat příjem energie. (March of dimes, 2020)

Cvičení je také prevencí vzniku zácpy, nadýmání či otokům dolních končetin. Jeho účelem je i zmírnit bolesti zad. Přispívá i jako prevence vzniku těhotenské cukrovky nebo preeklampsie (Karasová, 2017) Gestační diabetes je druh cukrovky, ke kterému může dojít během těhotenství. Stává se, když má těhotná žena v krvi příliš mnoho cukru. Preeklampsie je typ vysokého krevního tlaku, který některé ženy dostávají po 20. týdnu těhotenství nebo po porodu. Tyto stavy mohou zvýšit riziko komplikací během těhotenství, například předčasný porod (narození před 37 týdny těhotenství). (March of dimes, 2020)

Pohyb v těhotenství pomáhá udržovat kondici a sebevědomí, zvyšuje důvěru ve své tělo a pomáhá poznat alternativy kam naše tělo dosáhne. Při cvičení se vyplavují endorfiny, které navozují pocit pohody. Cvičení také pomáhá upevňovat vztah mezi těhotnou ženou a jejím

miminkem. Některé studie ukázaly, že ženy, které během těhotenství cvičily, měly kratší dobu porodu a nižší míru komplikací, které by mohly vést k císařskému řezu. Ženy se také rychleji zotavovaly po porodu. (Hudáková, 2017, s. 196)

### **3.3 Vliv aktivity na plod v těhotenství**

Důležitou otázkou vlivu cvičení na plod je kompletní distribuce krve při intenzivním nebo vytrvalostním cvičení, aby přívod krve do pracujících svalů nepoškodil zásobování kyslíkem a živinami ani odvod oxidu uhličitého. Dosud nebyly předloženy žádné důkazy, že tato hrozba existuje. Podle Reimanovy metaanalýzy, která hodnotila více než 50 studií publikovaných za posledních 10 let, se srdeční frekvence plodu při intenzivnější zátěži zvyšuje o 5–25 tepů, ať už v důsledku dočasné hypoxie nebo spíše hormonální stimulací. (Hudáková, 2017, s. 197-198)

Cvičení v těhotenství je součástí péče o zdraví ženy, které pomáhá lépe zvládat změny provázející těhotenství a připravit ženu na porod. Přiměřený a pravidelný pohyb posiluje mozkově-svalové, mozkově-cévní, mozkově-orgánové reflexní spojení, které vede k harmonickému fungování různých orgánů, což je optimální prevence těhotenských a poporodních komplikací. Cvičení střední až vysoké intenzity během těhotenství je bezrizikové a má pozitivní účinky na matku a dítě. U nekomplikovaného těhotenství žena může pokračovat v obvyklé fyzické aktivitě. (Bašková, 2015, s.179-182)

### **3.4 Všeobecná doporučení a omezení**

Doporučené pohybové aktivity v těhotenství řadíme především ty, při kterých se žena cítí dobře. Je doporučeno před i po tréninku vypít půl litru vody, aby nedošlo k dehydrataci. Cvičit by se nemělo do únavy, ale spíše pro radost a pro zlepšení nálady. (Hudáková, 2017, s. 201)

Mezi důležité zásady cvičení se doporučuje nezačínat s novým sportem, netrénovat nebo necvičit do úplného vyčerpání, předejít zvýšené teplotě při fyzické aktivitě, dodržovat pitný režim, cvičit cviky při kterých je zapojeno velké svalstvo, necvičit cviky, které zvyšují nitrobršniční tlak, nezadržovat dech při cvičení a používat vhodné oblečení na sport. (Bejdáková, 2006, s. 13-14)

Švihy, poskoky, odrazy, dopady, visy a prudké pohyby jsou od prvního měsíce pro těhotnou ženu nevhodné. Žena by se měla vyhnout i cvikům, které jí nevyhovují a neměla by cvičit nalačno. Před zahájením tréninku se doporučuje tělo zahřát, po námaze se doporučuje relaxace. Důležité je také brát ohled při cvičení na fázi těhotenství. (Hudáková, 2017, s. 201)

Pro těhotnou ženu je doporučováno 20 až 30 minut pohybové aktivity denně. Na celou populaci se hovoří o 30 minutách pohybu mírné aktivity (například rychlá chůze, procházka) každý den a dle možností přidání i náročnějších aktivit několikrát za týden. (Hrežová, 2018)

**Varovné signály, které vedou k ukončení sportovních aktivit v těhotenství.** Během cvičení se mohou objevit varovné signály, které mohou naznačovat těhotenské komplikace. Patří mezi ně: krvácení z pochvy, bolest břicha, dušnost, závratě, bolesti hlavy, bolesti šíje, bolesti svalů, bolesti bérců (u této bolesti je důležité vyloučit tromboflebitidu), předčasné porodní bolesti, snížená pohyblivost plodu, poranění vaku blan (Acog, 2020)

### **3.4.1 Kontraindikace pohybové aktivity v těhotenství**

Kontraindikace dělíme na relativní a absolutní. Relativní kontraindikace jsou těžká anémie, nevysvětlitelné srdeční arytmie matky, chronická bronchitida, nekompensovaná cukrovka 1. typu, podváža, intrauterinní růstová retardace v těhotenství, nekompensovaná hypertenze, ortopedická omezení, špatně kontrolovaná těžká konvulzivní onemocnění, hypertyreóza, kouření. (Bašková, 2015, s. 200)

Mezi absolutní kontraindikace patří významná onemocnění srdce, onemocnění plic, cervikální insuficience, zvýšené riziko předčasného porodu v důsledku vícečetných porodů, přetrvávající krvácení II. a III. trimestru, ruptura vaku blan, preeklampsie, gestační hypertenze. (Loskot, 2021)

## **3.5 Vhodné pohybové aktivity**

Pohybová aktivita v těhotenství je pro ženu prospěšná po fyzické i psychické stránce. Je důležité si uvědomit vhodné pohybové aktivity. Mezi vhodné pohybové aktivity patří např. chůze, plavání, vodní aerobic, jízda na rotopedu nebo běh. Tyto aktivity spadají do kategorie aerobního sportu, které by těhotné ženy měly věnovat větší pozornost. (Novotný, 2022)

### **3.5.1 Plavání**

Samotné plavání složí k rovnoměrnému zatěžování svalů celého těla včetně zapomenutých svalových skupin. Plavání využívá antigravitačního účinku hydrostatického tlaku, který uvolňuje přetěžovanou páteř a velké klouby. Dýchání se při plavání prohlubuje, při nádechu dýchací orgány musí překonávat tlak vody a při výdechu do vody vzduch vzdoruje. Nad povrchem je vzduch vlhčený a méně prašný. Plavání navíc vytváří pocit rovnováhy a klidu, protože se zde vyrovnávají dráždivé a paralyzující procesy centrálního nervového systému. Čistota a teplota vody může být problémem pro těhotné ženy.

Vhodná je teplota kolem 29-30°C. Plavání v těhotenství je podle WHO na vrcholu doporučení. (Hudáková, 2017, s. 205-206)

### **3.5.2 Chůze**

Tento typ patří mezi velmi doporučované pohybové aktivity v těhotenství. Svižná procházka je skvělé cvičení, kterým se nezatěžují klouby ani svaly. Je velmi vhodnou aktivitou pro začátek jakéhokoliv cvičení. (March of dimes, 2020)

### **3.5.3 Tanec**

Oblíbený zejména mezi těhotnými ženami je břišní tanec, který je velmi vhodnou přípravou na porod, kdy se ženy učí ovládat své tělo, dobře dýchat a relaxovat. Pohyby pánve, které se těhotná žena naučí při břišním tanci, lze využít i při samotném porodu. Při tanci žena posiluje břišní, sedací a zádové svaly. (Bašková, 2015, s. 190)

### **3.5.4 Jízda na kole**

Během těhotenství lze doporučit pomalejší jízdu na kole. Pro cykloturistiku je vhodnější místo s menším provozem, např. lesní cesty, cyklostezky, kde nehrozí tolik nebezpečí jako na silnicích s hustým provozem. Bezpečnější variantou je rotoped, ale příjemný pocit z venku se vytrácí. (Bejdáková, 2006, s. 16)

Podle Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada (SOGC) a American College of Sports Medicine (ACSM) je doporučená aktivita během těhotenství jízda na rotopedu. Studie prokázaly, že jízda na rotopedu po dobu 30 minut se srdeční frekvencí 110 tepů za minutu nebo 15 minut při 155 tepech za minutu nemá žádný negativní vliv na plod. (Schmidt, 2016)

### **3.5.5 Gravidjóga**

Těhotenská jóga neboli Gravidjoga je forma cvičení odvozená z hathajógy, která podporuje rozvoj přirozeného potenciálu ženy během těhotenství. Těhotenská jóga je cvičení, které je všímavé a citlivé na fyzické a duševní změny, které těhotenství doprovázejí. Jóga má pozitivní vliv na vnímání a přijímání přirozených změn na těle i na duši, ale také pomáhá chápat souvislosti a posiluje sebevědomí. Pozitivně působí také na běžné fyzické a psychické těhotenské problémy, jako jsou bolesti hlavy a zad, dušnost, únava, nadýmání, změny nálad, zmatené pocity, pochybnosti atd. Jóga pro těhotné je proto dokonalým průvodcem během těhotenství – inspiruje, posiluje a připravuje dítě na porod a dobu porodní. Těhotenská jóga zahrnuje dechová cvičení a jógové pozice zvané ásany, můžete cvičit i jednoduché série, které se dělají pomalu podle dýchání a s přihlédnutím k vašim schopnostem.



Pravidelné cvičení rozvíjí porozumění správnému dýchání, uvědomění si svého těla, vjemů a úzké pouto s dítětem. Těhotenská jóga učí vnitřnímu soustředění, odstraňuje napětí a stres, uvolňuje, uvolňuje energii a radost. Všechny tyto pozitivní vlastnosti jsou neocenitelné jak pro těhotenství, tak pro následný porod a rekonvalescenci. Hlavní roli zde nehraje aktivita, ale správné dýchání, relaxace, relaxace, a především bezpečné provádění cviků, proto se doporučuje svěřit se do rukou vyškolených a zkušených trenérů. Poskytuje ideální přípravu před porodem a hraje důležitou roli při poporodní rekonvalescenci. (Dušová, 2019, s. 65)

### **3.5.6 Kalanetika a posilování**

Kalanetika zahrnuje rytmická cvičení s lehkými gymnastickými pohyby, které posilují a rozvíjejí svaly ženy. Toto cvičení zmírňuje bolesti zad, zlepšuje fyzickou i psychickou kondici a je speciálně upravené pro těhotné ženy. Posilování je typ cvičení, při kterém posilujeme svalový tonus. Je důležité vyvarovat se těžkých vah (více než 12 kg) a cvičení, která vyžadují zadržování dechu, což může snížit průtok krve v děloze. (Bašková, 2015, s. 195)

### **3.5.7 Pilates**

Pilates je založen na harmonii těla a mysli, je založen především na posilování. Pilates je metoda, která kombinuje protahování a posilování svalů a navrácí rovnováhu pohybovému aparátu. Cvičení může pomoci ke správnému držení těla, rovnováze, koncentraci, koordinaci pohybů a dýchání. (Blahušová, 2010, s. 10)

Poskytuje duševní a fyzický trénink. Od ostatních tréninkových metod se liší tím, že cílí na svaly hlubokého stabilizačního systému, posilování zevnitř, udržování rovnováhy a výuku správného držení těla. Na přípravu před porodem je toto cvičení ideální, hraje také důležitou roli při rekonvalescenci po porodu. (Hudáková, 2017, s. 206)

### **3.5.8 Cviky na pánevní dno**

Díky rostoucímu břichu v těhotenství je pánevní dno více zatěžováno a může vyvolat budoucím matkám bolesti v zádech, inkontinenci po porodu anebo snížit intimní život. Je doporučováno začít s cvičením pánevního dna už před otěhotněním. Posílení a aktivace hlubokého stabilizačního systému a pánevního dna je před otěhotněním lehčí. V těhotenství je doporučováno cvičit cviky na udržení posíleného svalstva a cviky na relaxaci. (Zubec, 2021)

Doporučuje se posilovat pánevní dno do 35. týdne těhotenství. Pak už se stačí soustředit na relaxaci.

Relaxaci pánevního dna lze těsně před porodem podpořit i manuální terapií fyzioterapeuta, a to vyšetření per vaginam nebo per rectum (vaginálně nebo rektálně). (Pinosova, 2018)

### **3.6 Nevhodné pohybové aktivity**

Hlavním rizikem je zvýšené riziko břišního traumatu. Patří sem např. potápění, jízda na koni, skoky s padákem, akrobatické prvky, vodní turistika (rafting, kanoistika). (Hudáková, 2017, s. 211)

Každá těhotná žena by měla před zahájením pohybových aktivit podrobit vyšetření lékaře, z důvodu stanovení rizika pro dané aktivity. Vhodné nejsou ani sporty s vysokým rizikem pádu. (Bejdáková, 2006, s. 12-13) Radíme sem např.: gymnastika, jízda na koni, lyžování, míčové hry, kolečkové brusle, surfování, extrémní sporty – paragliding, skateboard, posilování, jízda na kole, plavání ve veřejných bazénech, tzv. náročné sporty – tenis, přespolní běh, všechny druhy extrémního tréninku, silové sporty, silový trojboj a jiné. (Bejdáková, 2006, s. 14-15)

## 4 PSYCHOPOFYLAXE

Kapitola psychoprofylaxe je zaměřená na předporodní kurzy a přípravu na porod. V této kapitole popisují, co je smyslem přípravy, a co předporodní kurz obsahuje. V rámci některých pracovišť, kde jsou provozovány kurzy jsou i lekce na pohybovou aktivitu. Popisují zde i speciální trénink pro těhotné ženy.

Smyslem přípravy je mimo jiné zajistit osvojení znalostí, dovedností a návyků, které by měly vést k bezpečnému mateřství. Součástí programu mohou být i metody usnadňující porod jako je příprava pravidelným cvičením. Pohyb a správné dýchání snižuje vnímání bolesti tím, že zaměstnává mysl rodící ženy jinými činnostmi, jako jsou svalové (opakující se monotónní pohyby), psychologické (relaxace, příjemné obrazy) a zaměřením na správné dýchání jako důležitou součást práce. (Bašková, 2015, s.108-110)

### 4.1 Co zahrnuje

Část konceptu přípravy těhotných žen vychází z Melzacka – neklade důraz na tlumící účinek, ale snaží se těhotnou ženu připravit na vlastní průběh porodu včetně komplikací. (Dušová, 2019, str. 51) Kurzy tradičně zahrnují informace o porodu, výživě kojenců a péči o novorozence a o strategiích, jak se vyrovnat s fyzickými a emocionálními aspekty porodu. (Spiby, 2022)

Kurzy vedou porodní asistentky s bohatými zkušenostmi v oboru. Spolupráci často obohacují novorozenecké sestry, laktační poradkyně, rehabilitační asistenti nebo lékaři. Organizace kurzů funguje po celé republice, jejich součástí je teoretická psychoprofylaktická příprava na porod a v některých institucích i těhotenský výcvik. Lekce kurzu jsou složeny z výkladu, názorných ukázek (nástroje, videa, nácvikové pozice, cvičení atd.) Na konci lekce je vždy prostor pro diskusi, kde porodní asistentka odpovídá na dotazy budoucích maminek. Žena by měla vědět, co může během porodu očekávat a jak může přispět ke zdárnému průběhu těhotenství. (Dušová, 2019, s.51)

Porodní asistentky samy připravují témata psychofyzické lekce přípravy na porod nebo přebírají strukturu od kolegyně. Obsah kurzů je ovlivněn vzděláním porodní asistentky, chutí se průběžně vzdělávat a orientovat v nových principech porodní asistentky, časovými, finančními, prostorovými a materiálními podmínkami a samozřejmě požadavky a reakcemi zákazníků. (Bašková, 2015, s.140)

Na začátku každé lekce je úvod do dané problematiky a seznámení s tématem. Do úvodu řadíme představení a seznámení se, a co je účelem psychofyzické přípravy na porod. (Bašková, 2015, str.154) V náplni prvních hodiny kurzu se mohou porodní asistentky věnovat tématu těhotenství. Řadíme zde i seznam věcí, které si musí žena na mateřství připravit. (Dušová,2015, str. 54)

V části, která je nazývána jako těhotenství se zaměřujeme na stanovení termínu porodu, fyzické a psychické změny v těhotenství, stravu, oblečení a životní styl v těhotenství, alkohol, kouření, sport, fyzická aktivita, sexuální aktivita, těhotenská gymnastika, relaxační metody, sociálně-právní problematika. (Bašková, 2015, s.154)

Dalším tématem například pro další lekce může být téma porod a bolest spjatou s porodem. Na téma bolest se ženy učí, jak vnímat bolest, jaký je práh bolesti, možnosti ovlivnění bolesti a posílení sebevědomí. (Bašková, 2015, s.154) Samotná část na téma porod zahrnuje předporodní období, kde se probírá, kdy přijet do porodnice a známky začínajícího porodu. Dále jak probíhá první doba porodní, příjem do porodnice. V tomto tématu si ženy mohou společně s porodní asistentkou nacvičit dýchání, techniky masáží u porodu. V tématu na druhou dobu porodní je také zařazen její průběh, ukázka možností využití poloh při tlačení, dýchání a operační ukončení porodu (císařský řez). Ve třetí a čtvrtá fáze porodní, kdy se miminko již narodí, se probírá průběh dob, porod placenty a například první přiložení novorozence k prsu. (Emrová, 2017)

Velké téma je partner u porodu, jaké jsou jeho role při porodu, aktivity podporující porod v jednotlivých fázích porodního procesu, podmínky vstupu na porodní sál. (Bašková, 2015, s.154)

Dalším vhodným tématem pro předporodní kurz je šestinedělí, kojení. V lekci šestinedělí jsou ženám nabídnuté informace o hygieně v šestinedělí a péče o poranění. Důležitými tématy jsou také fyzické a psychické změny, prevence baby-blues a poporodních psychóz (poporodní deprese), šestinedělí po císařském řezu, laktace, sexuální život po porodu (antikoncepce). Ženy mohou navázat na cvičení v těhotenství cvičením po porodu, které pomůže srovnat tělo zpět do původní formy. (Emrová, 2017)

Posledním tématem může být novorozence, kde lektorky probírají vývoj a vztah rodičů a dítěte, fyzické a psychické potřeby novorozence, rooming-in, polohování, hygiena, výživa, první pomoc dítěti. (Bašková, 2015, s.154)

## **4.2 Organizace předporodních kurzů**

Porodní asistentka organizuje předporodní kurzy na porod dle prostorových, časových a osobních možností. V současné době nejsou uvedeny jednotné standardy pro vedení kurzů, takže obsah, frekvenci a délku kurzů a formát školení volí porodní asistentka. Předpokladem správně aplikované výchovy ke zdraví jsou odborné znalosti a komunikativnost porodní asistentky. Místo musí splňovat hygienické a bezpečnostní požadavky, možnost občerstvení, přítomnost sociálního zařízení a bezproblémové parkování. (Bašková, 2015, s.154)

Vybavení závisí na finančních možnostech, základem jsou židle, koberec, žebříky, lavice a koberec, audio a video/DVD technika, názorné pomůcky, modely atd. Kurzy přípravy k porodu jsou pořádány v prostorách nemocnice nebo nabízeny soukromými poskytovateli. (Bašková, 2015, s.154)

### **Počet těhotných v jednom kurzu**

V jednom kurzu je doporučeno maximálně 12 těhotných. Mnoho jiných autorů udává maximální počty 6, 5-6, 10 žen. Většina autorů ale tvrdí, že ideální třídní skupina by měla tvořit 8-12 lidí. (Bašková, 2015, s.155)

## **4.3 Speciální trénink pro těhotné**

Těhotenský trénink, který probíhá v rámci těhotenského kurzu, ženu fyzicky připraví na porod. Nacvičují se porodní a odlehčující polohy, dechová cvičení. Těhotná žena má za úkol se naučit uvolnění břišní stěny, aby se při kontrakcích nezvyšoval břišní tlak. Dalšími vhodnými cviky je cvičení zaměřené na uvolnění či posílení pánevního dna a uvolnění křížokyčelního kloubu. (Dušová, 2019, str.52.)

Cvičící ženy by měly být rozděleny do skupin podle pokročilosti gravidity, zvaných „trimestru“. Každé období má svá specifika. V prvním trimestru ženy neomezují větší břicho, proto je větší výběr cviků. Cvičení je možné ve všech polohách. Posiluje se břišní, hrudní a klenbové svalstvo, podporuje se ohebnost hrudníku, střevní peristaltika, prokrvení dolních končetin, procvičuje se správné držení těla a relaxace. (Bejdáková, 2006, s.26)

Ve druhém trimestru, už ženy omezuje rostoucí břicho. Proto nejsou vhodné cviky v lehu na břiše. Uplatňují se nová cvičení s mírným roztažením dolních končetin. Neposilují se přímé břišní svaly. Ve třetím trimestru se přidává příprava k porodu. Nacvičuje se dýchání pro porodní doby, nácvik masáže a relaxace. (Bejdáková, 2006, s.26)

Touto částí je zakončena teoretická část, která přináší základní informace o pohybu v těhotenství a psychoprofylaktickém kurzu. Dále v bakalářské práci je prováděn průzkum, který je popsán v následující kapitole.

Hlavní roli v tomto průzkumu tvořily těhotné ženy, které aktivně docházely do předporodního kurzu. Předporodní kurz se, ale skládal pouze z teoretické části a aktivní část, pod kterou je myšleno lekce zaměřená na pohyb, zde nebyla. Pohybová aktivita během těhotenství může mít mnoho pozitivních vlivů na zdraví matky a dítěte, proto mě toto téma velice zaujalo a zaměřila jsem se na vytvoření aktivní části i v uvedeném předporodní kurzu. Těhotné ženy se v dnešní době pohybu obávají anebo pohyb nemohou vykonávat. Už z prvopočátku je pohyb naší přirozenou schopností, ve fyziologickém těhotenství je toto stejné. Těhotenství není diagnóza, kdy by žena měla být upoutána na lůžku a aktivně se nepohybovat. Cvičení naopak ovlivňuje sebedůvěru, sebevědomí a pomáhá znát své možnosti. (Hudáková a kol., 2017 s. 196)

## **5 METODIKA PRŮZKUMU**

Bakalářská práce je teoreticko – průzkumná. Pro zpracování průzkumné části bakalářské práce bylo zvoleno kvantitativní šetření. Kvantitativní šetření je metoda, která popisuje jevy za pomoci znaků. Sběr dat je za pomoci dotazníku, testů, experimentů nebo pozorování. Výsledky nebo stanovená data jsou následně zpracovány pomocí statistických metod. (Hendl, 2016 s. 44)

Pro sběr dat byl využit anonymní nestandardizovaný dotazník vlastní tvorby (Příloha). Dotazník se skládal z 26 otázek. První tři otázky byly věnovány identifikaci, tedy kolik je ženám let, v jakém týdnu těhotenství se nachází a po kolikáté jsou těhotné – zpracovány jsou v kapitole 5.2. Ostatní otázky byly více věnované předporodnímu kurzu a pohybu v těhotenství. Dotazníkové šetření složí k získávání informací od respondentů, jejich myšlenek, zkušeností, postojů, pocitů, názorů a jiné. (Zháněl, et al. 2014)

Zpracování dotazníku probíhalo, před zahájením průzkumného šetření, kde jsem nejprve docházela pouze na předporodní kurzy a dávala dohromady, které otázky budou vhodné. Dotazník pro předporodní kurz už byl zpracovaný, použila jsem z něj některé otázky a vytvořila nový dotazník. První část dotazníku, které je zaměřená pouze na předporodní kurzy, bude potom sloužit jako aktualizovaný dotazník pro hodnocení psychoprofylaktického kurzu (viz Příloha A).

Pro vyhodnocení vlastního dotazníku jsem zvolila programy MS Excel 2019, Microsoft Word 2018. Výsledky byly vyhodnoceny za pomoci popisné statistiky, prezentovány pomocí tabulek a grafů a slovně interpretovány.

Po vyhodnocení dotazníku a na základě výsledků byla vytvořena edukační lekce zaměřená na pohybovou cvičení pro těhotné ženy (více v kapitole 7), kterou je v plánu realizovat v rámci předporodních kurzů.

### **5.1 Cíl průzkumu**

Cíle průzkumu byly stanoveny na základě literární rešerše a popisu současného stavu psychoprofylaxe těhotných:

Průzkumný cíl číslo 1. - Zjistit informovanost žen o pohybové aktivitě.

Průzkumný cíl číslo 2. - Zjistit, jak byly respondentky v těhotenství pohybově aktivní.

Průzkumný cíl číslo 3. - Zjistit důvody ovlivňující rozsah pohybové aktivity respondentek v období těhotenství.

Prvním dílčím cílem bylo vytvoření edukační lekce v rámci psychoprofylaktického kurzu pro těhotné se zaměřením na pohybovou aktivitu.

Druhým dílčím cílem bylo vytvoření a obnovení dotazníku pro psychoprofylaktický kurz.

Průzkumná otázka číslo 1. - Jaká je informovanost respondentek o pohybové aktivitě v těhotenství?

Průzkumná otázka číslo 2. - Jaká je pohybová aktivita respondentek v období těhotenství?

Průzkumná otázka číslo 3. – Jaké jsou důvody, které ovlivňují rozsah pohybových aktivit respondentek v období těhotenství.

## **5.2 Charakteristika průzkumného souboru**

Průzkumný soubor tvořily těhotné ženy, které docházely do předporodního kurzu. Výběr respondentek byl záměrný, z toho důvodu, že se podílím na organizaci a aktivní komunikaci se ženami, které se do kurzu chtějí přihlásit, mám na starosti administrativu předporodního kurzu. Do kurzu aktivně sama docházím na 2. a 3. lekci, kde na 2.lekci prezentuji téma koupání novorozence. Respondentky byly vždy osloveny na poslední lekci (3.lekci) předporodního kurzu, pro vyplnění anonymního dotazníku. Před samotným oslovením a zahájením průzkumného šetření byla podána a schválena žádost o provedení průzkumu. Průzkum trval od června do konce prosince roku 2022. Průzkumu se aktivně zúčastnilo 43 respondentek.

Respondentky, které dotazník vyplnily, byly ženy zejména ve 3. trimestru, pouze 9 % bylo ve 2 trimestru. Průměrná věk respondentek byl kolem 30 (37 %). Nejpočetnější skupinou byl zastoupen věk 30-34 let (37 %). Druhou zastoupenou skupinou byly ženy ve věku 25-29 let (33 %). Ostatní zastoupené skupiny byly 35-39 let (28 %) a 40 let a více (2 %). Velké část žen byla poprvé těhotné. Do kurzu docházely i ženy, které byly například podruhé těhotné, tuto skupinku tvořily pouze 4 ženy. 39 (91 %) žen, které kurz navštívily byly ve 28 týdnu a více. Zhruba 4 (9 %) ženy byly ve 24-27 týdnu těhotenství.



## 6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

V této kapitole bakalářské práce jsou zpracovány výsledky z průzkumu. V grafech a tabulkách jsou znázorněny výsledky z dotazníkového šetření. Výsledky a zjištěné údaje jsou popsány v absolutní (n) a relativní (%) četnosti.

První část tvoří dotazník, který je zaměřen pouze na předporodní kurz. Jedná se o otázky 4–14.

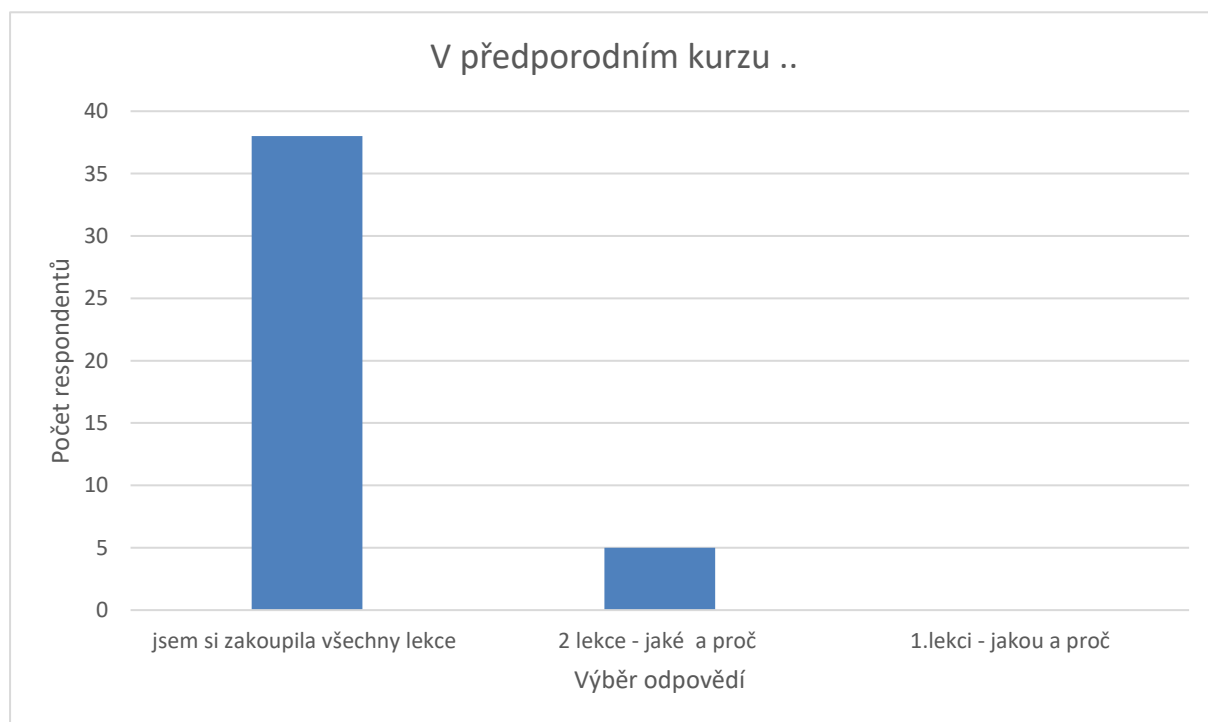
Otázky 1–3 jsou rozepsány v kapitole 5.2.

### Otázka 4: V předporodním kurzu jste zakoupila, jakou lekci a proč?

o Jsem si zakoupila všechny lekce

o Jsem si zakoupila dvě lekce – uveďte, které a proč

o Jsem si zakoupila jednu lekci – uveďte, které a proč



Obrázek 1 - V předporodním kurzu jste zakoupila, jakou lekci a proč? (vlastní zdroj)

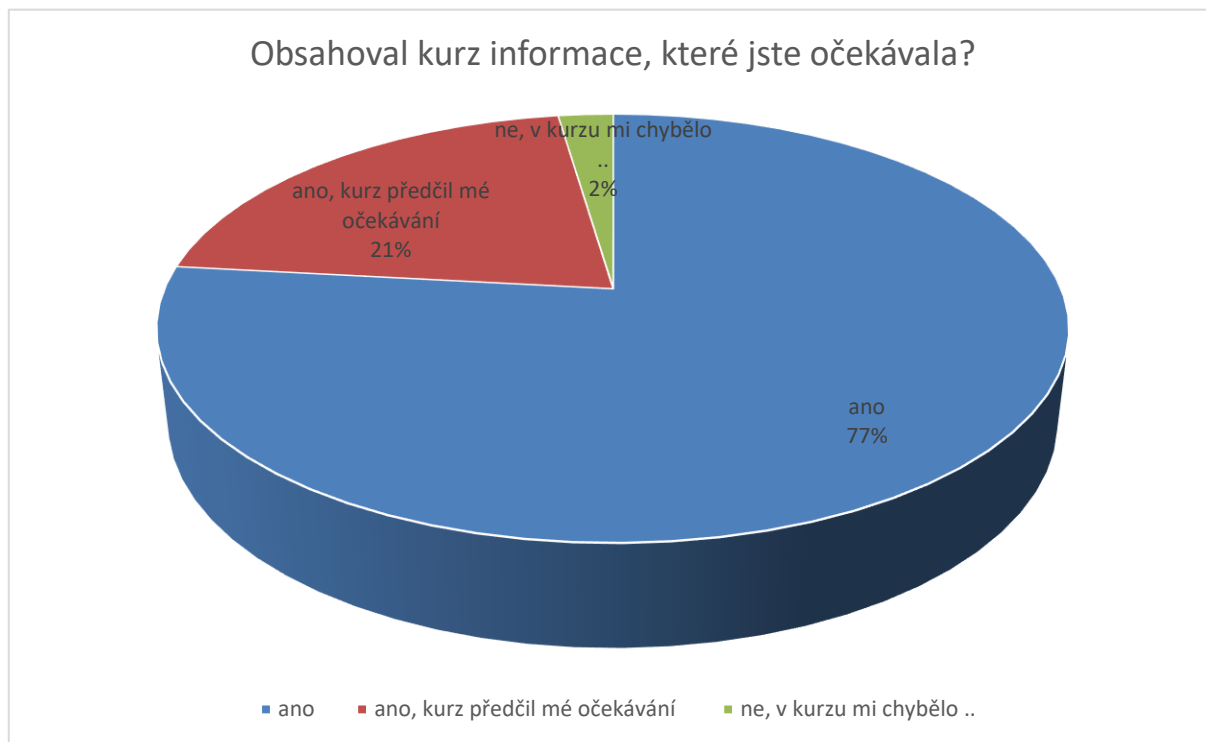
Hlavním důvodem této otázky bylo zjistit, zdali respondentky mají zájem pouze o některé lekce anebo je zajímají všechny. 5 (12 %) respondentek, které odpověděly, že si zakoupily pouze 2. lekce udávaly důvody, že první lekci absolvovaly jindy, že je nejvíce zajímaly lekce kvůli praktickému nácviku a praktickým informacím. Odpovědi se shodovaly v těchto dvou variantách. Všech 5 respondentek si zakoupila 2 a 3 lekci. Závěrem můžeme říct, že velký počet žen 38 (88 %) má zájem o všechny lekce.

### Otázka 5: Obsahoval kurz informace, které jste očekávala?

o Ano

o Ano, kurz předčil mé očekávání

o Ne, v kurzu mi chybělo



Obrázek 2 - Obsahoval kurz informace, které jste očekávala? (vlastní zdroj)

Jednalo se o otázku zaměřenou na spokojenost respondentek s informacemi, po vyhodnocení můžu říct, že velké procento žen bylo spokojené. 33 (77 %) žen odpovědělo ANO. Na podobnou odpověď která zněla „Ano – kurz předčil mé očekávání“ odpovědělo 9 (21 %) respondentek. Odpověď „Ne, v kurzu mi chybělo“ tvořila 1 (2 %) uváděla zdůvodnění jako je zdlouhavé vysvětlování, opakování se a nedostatek materiálů. Převážná většina respondentek (42, 98 %) však byla spokojená.

### Otázka 6: Která lekce v předporodním kurzu se vám líbila nejvíce a proč?

Jednalo se o otevřenou otázku, tudíž každá žena měla možnost napsat jaká lekce a proč zrovna ta se jí líbila. Odpovědi byly rozděleny dle tématu a zaměření do 5 kategorií odpovědí. (viz Tabulka 1.)

**Tabulka 1 - Která lekce v předporodním kurzu se vám líbila nejvíce a proč? (vlastní zdroj)**

	Absolutní četnost	Důvody	Relativní četnost v %
<b>1.lekce</b>	11	prohlídka porodních sálů, skvělá lektorka, praktické informace	26
<b>2.lekce</b>	6	praktický nácvik, koupání novorozence	14
<b>3.lekce</b>	6	nejvíce praktických informací	14
<b>Všechny lekce</b>	6		14
<b>Nezodpovězeno</b>	14		32
<b>Celkem</b>	43		100

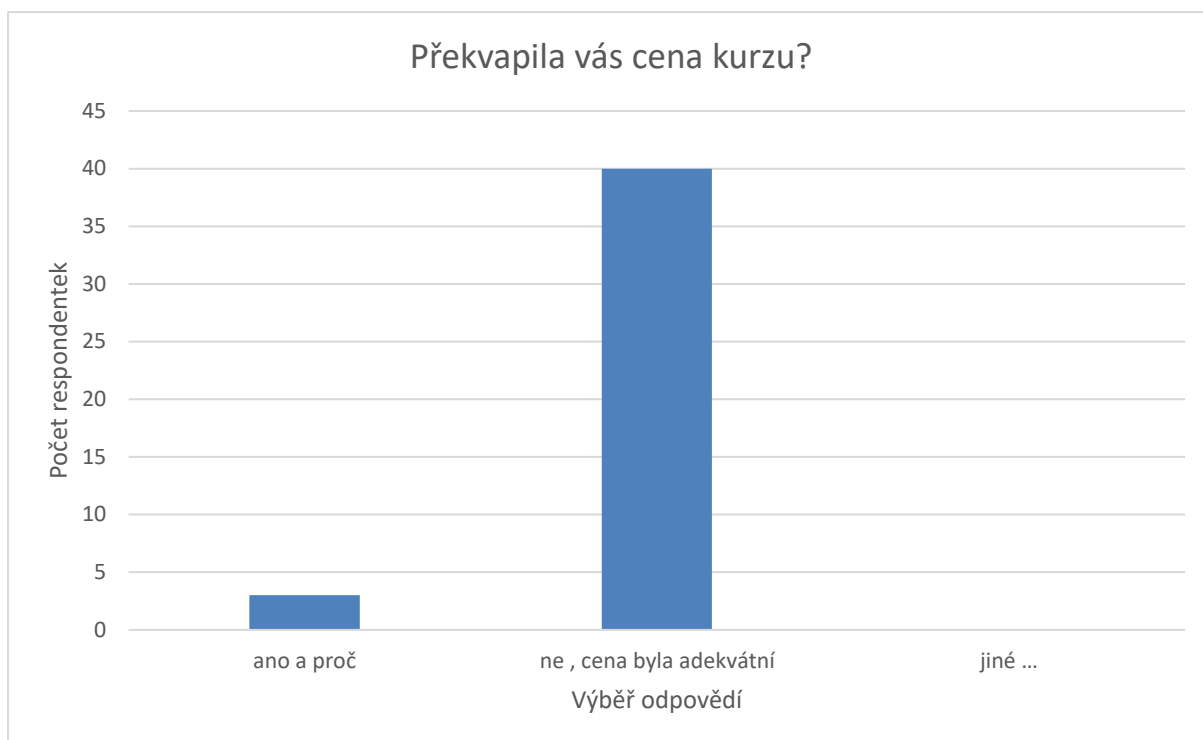
V této otázce bylo cílem zjistit, které lekce se ženám líbily nejvíce. Překvapilo mě, že pouze 6 (14 %) žen uvedlo druhou lekci, tato lekce je totiž velice praktická. Naopak 11 (26 %) žen uvedlo 1. lekci, kde probíhají prohlídky porodních sálů, o které ženy mají velký zájem a bylo to jedním nejčastějším důvodem proč se jim líbila. 3 lekce se nejvíce líbily 6 (14 %) ženám, důvod, který ženy uvedly byly praktické informace. Na variantu „*všechny lekce*“ odpovědělo 6 (14 %) žen. 14 (32 %) žen tuto otázku úplně vynechalo, ale závěrem může říct, že všechny lekce jsou velmi úspěšné.

### **Otázka 7: Překvapila Vás cena kurzu?**

Jednalo se o uzavřenou otázku.

- Ano, proč .....
- Ne, cena mi přijde adekvátní
- Jiné:

.....



**Obrázek 3 - Překvapila Vás cena kurzu? (vlastní zdroj)**

Tato otázka byla zaměřena na cenu kurzu. 40 (93 %) žen uvedlo, že cena pro ně byla adekvátní. 3 (7 %) ženy zvolily variantu „*Ano a proč*“. Uvedly důvody, že cena jim přijde velmi nízká a že je mile překvapila. Aktuální cena kurzu je 1200 korun. Dříve všechny lekce stály 750 korun. Tato cena s porovnáním jiných kurzů je nízká, ostatní kurzy udávají ceny 1500 až 2000 korun. V případě zavedení do kurzu praktickou lekci na pohyb si myslím, že cenu bude potřeba navýšit.

#### **Otázka 8: Kde jste se o předporodním kurzu dozvěděl/la?**

Tato otázka byla zvolena jako uzavřená. Zde respondentky byly kategorizovány do skupin podle odpovědí. (viz Tabulka 2.)

**Tabulka 2 - Kde jste se o předporodním kurzu dozvěděl/la? (vlastní zdroj)**

Výběr možností	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Z webových stránek fakulty	18	42
Z facebookové stránky kurzu	4	9
Z facebookové stránky fakulty	0	0
Od známých	8	19
V porodnici od svého lékaře / PA	4	9
Jiným způsobem:	9	21
<b>Celkem</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Cílem této otázky bylo zjistit, kde respondentky hledaly předporodní kurz, popřípadě jak se o něm dozvěděly. Nejvíce žen (18, 42 %) získalo informace o předporodním kurzu na webových stránkách fakulty. Další informace o kurzu čerpaly ze zkušeností od známých. 9 (21 %) žen uvedlo také jiný způsob, a to před webové stránky nemocnice Pardubického kraje. Vždy 4 (9 %) respondentky uvedly možnost z facebookové stránky kurzu a od svého lékaře či porodní asistentky. Propagace kurzu je důležitá, sociální sítě jsou nejrozšířenějším zdrojem informací pro respondentky.

**Otázka 9: Jak hodnotíte kvalitu předaných informací? Hodnocení jako ve škole: 1- výborný, 5 - nedostatečný (1. lekce: Těhotenství, porod a šestinedělí 2. lekce: Péče o novorozence I. (koupel, kojení) 3. lekce: Péče o novorozence II. (manipulace, resuscitace, lékárnička))**

Jednalo se o otevřenou otázku, kde měly těhotné ženy ohodnotit lekci za pomoci čísel od 1 do 5. Hodnocení bylo zvoleno jako ve škole 1 nejlepší – 5 nejhorší. Hodnocení 0 znamená, že uchazečka se této lekce nezúčastnila.



**Obrázek 4 - Jak hodnotíte kvalitu předaných informací? (vlastní zdroj)**

Cílem této otázky bylo zjistit hodnocení předaných informací od lektorek.

1.lekce byla ohodnocena od 37 respondentek 1. 4 ženy tuto lekci ohodnotily známkou 2. Ostatní stupně hodnocení nebyly použity. 1.lekce byla ohodnocena velmi kladně.

2.lekce byla ohodnocena 34 respondentkami známkou 1. 4 ženy ohodnotily také známkou 2. Ostatní stupně hodnocení nebyly použity. 2.lekce byla také celkově ohodnocena velmi kladně.

3 lekce byla ohodnocena od 33 respondentek za jedna. Dvě ženy ohodnotily známkou 2 a stejný počet žen (2) ohodnotilo známkou 3. 3.lekce byla také v závěru ohodnocena kladně. Uvedené číslo 3 bylo podle mého názoru zvoleno kvůli změně lektorky, které zastupovala.

Kombinace hodnocení jsou v tomto případě různá. Nejvíce 28 odpovědí bylo hodnocení 1-1-1. 3 respondentky se shodily také na hodnocení v kombinaci 1-0-1. Další hodnocení se lehce liší.

#### **Otázka 10: Byla pro Vás délka jednotlivých lekcí dostačující?**

Jednalo se o uzavřenou otázku.

o Ano

o Příliš dlouhé ideální délka lekce by pro mě byla....

o Příliš krátké ideální délka lekce by pro mě byla....

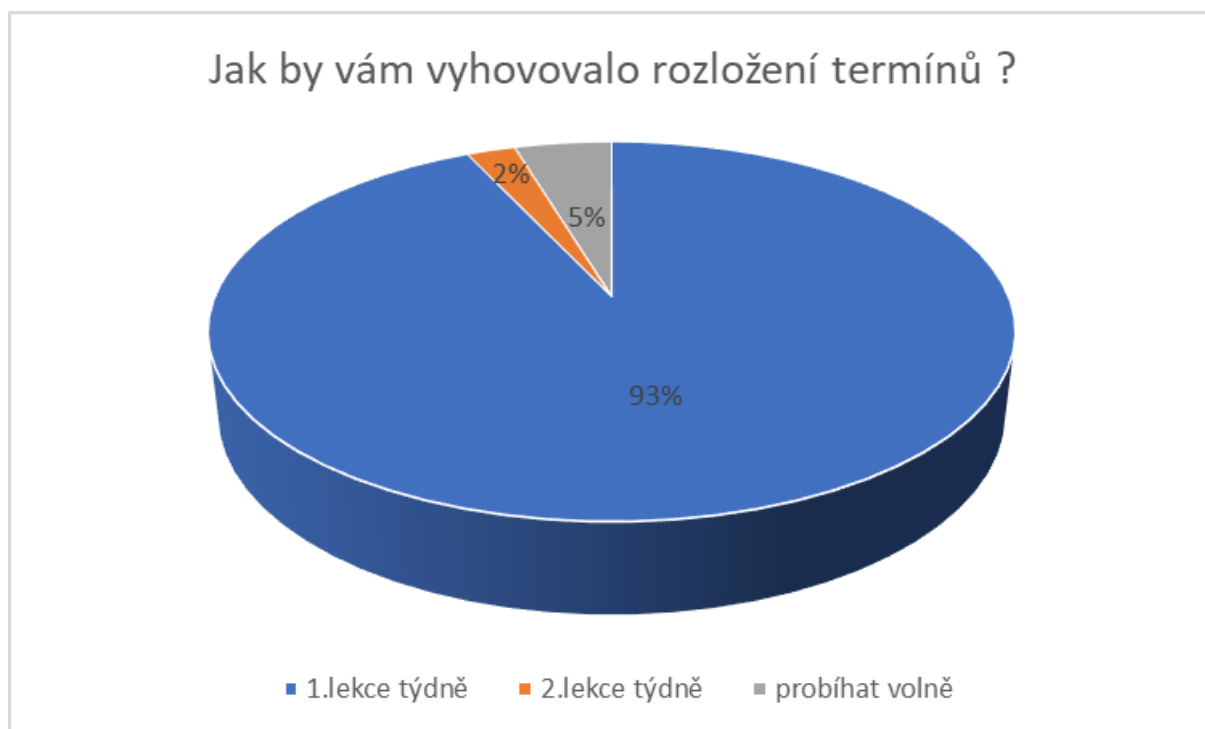
Tabulka 3 - Byla pro Vás délka jednotlivých lekcí dostačující? (vlastní zdroj)

Výběr možností	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	43	100
Příliš dlouhé ...	0	0
Příliš krátké ...	0	0
Celkem	43	100

V této otázce bylo cílem zjistit, zdali klientkám předporodního kurzu vyhovuje délka lekcí. Jak můžete vidět v tabulce byla 100 % odpověď ANO. Ostatní dvě možnosti odpovědí nikdo nezvolil. Systém pro délku lekcí je dobře nastavený.

#### Otázka 11: Jak by Vám vyhovovalo rozvržení termínů lekcí?

V tato otázka byla také uzavřená.



Obrázek 5 - Jak by Vám vyhovovalo rozvržení termínů lekcí? (vlastní zdroj)

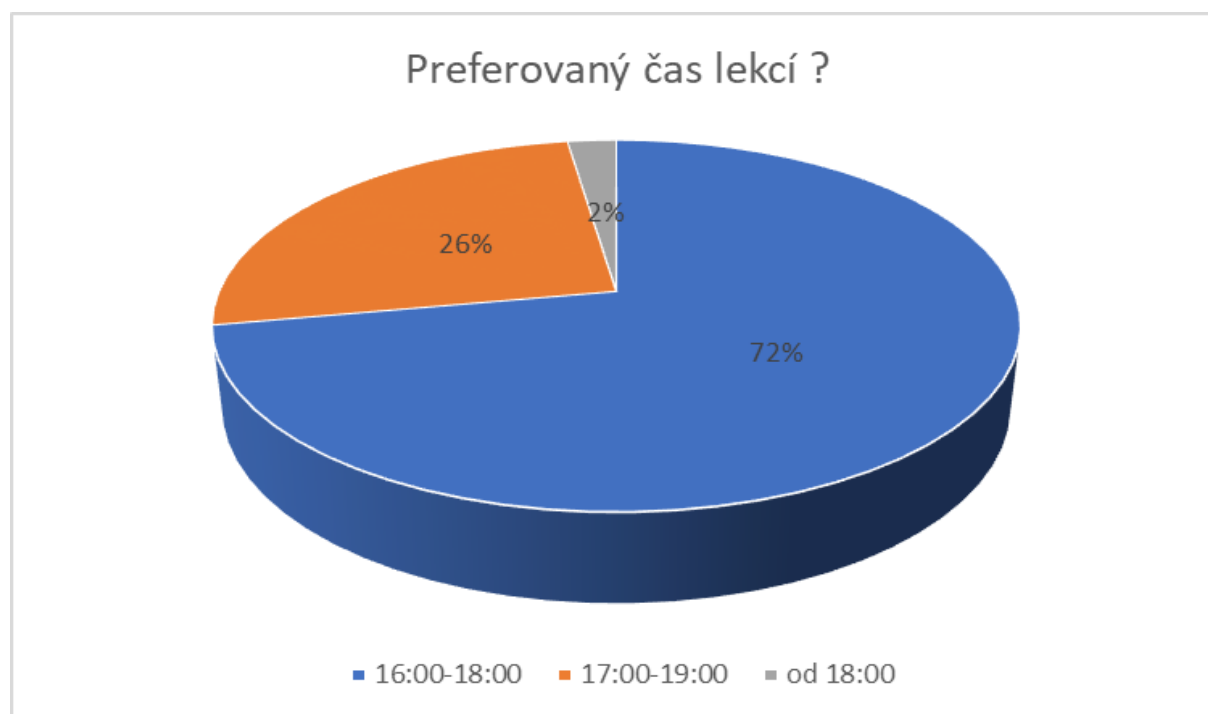
Tato otázka je zaměřena na rozložení termínů lekcí a byla zařazena z důvodů optimalizace organizace kurzu. 40 (93 %) respondentů odpovědělo, že jim vyhovuje lekce 1krát týdně. 2krát týdně by uvítala lekci 1 (2 %) respondentka. Poslední variantou odpovědi bylo, jestli respondentky mají zájem, aby kurz probíhal volně. Na tuto možnost odpověděly 2 (5 %) respondentky. Z hlediska organizace kurzu a osobního a pracovního života respondentek se domnívám, že lekce jedenkrát týdně je optimální. Více lekcí zajišťuje možnost informace zopakovat, případně se doptat na potřebné.

### Otázka 12: Preferovaný čas lekcí

o 16:00 - 18:00 hod.

o 17:00 - 19:00 hod.

o Vyhovuje mi jiný čas – prosím uveďte jaký.....



**Obrázek 6 - Preferovaný čas lekcí? (vlastní zdroj)**

Momentálně čas lekcí v předporodním kurzu je od 15:30 hodin. Tato varianta v dotazníku nebyla uvedena, z důvodu změny času v průběhu absolvování kurzu. Nejvíce preferovaný čas kurzu je ale od 16:00 kde odpovědělo 72 % (31) respondentek. 11 (26 %) respondentek zvolilo čas od 17:00-19:00 hodin. 1 (2 %) respondentka uvedla, že by preferovaný čas byl vhodný od 18:00 hodin z důvodu, aby se její partner mohl zúčastnit kurzu. Z důvodu časové náročnosti prezentujících a příprav na kurz si myslím, že čas od 15:30 hodin či 16:00 hodin je optimální.



### Otázka 13: Doporučil/la byste známým absolvovat tento kurz?

o Ano

o Ne

Tabulka 4 - Doporučila byste známým absolvovat tento kurz? (vlastní zpracování)

Výběr možností	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
Ano	43	100
Ne	0	0
Celkem	43	100

Předporodní kurz má velmi dobré hodnocení. 43 (100 %) žen by kurz doporučilo ostatním ženám. Zájem o kurz je stále veliký. Zájem o kurz narůstá a přihlašuje se více a více žen. Největší zájem bývá kolem jarních a podzimních termínů. Průměrně kurz navštěvuje alespoň 6 žen. Domnívám se, že ženy jsou velmi spokojené. Posuzuji podle toho, jestli komunikují, zajímají se nebo se například smějí.

### Otázka 14: Zde je místo pro Vaše podněty a vzkazy směrem k organizátorům kurzu.

Jednalo se o otevřenou otázku, kde ženy mohly volně napsat pocity a názory na předporodní kurz. Tato otázka složila i jako zpětná vazba pro zlepšení a například i poděkování od žen. Na tuto otázku odpovědělo 10 (23 %) žen. Tuto otázku naopak vynechalo 33 (77 %) respondentek.

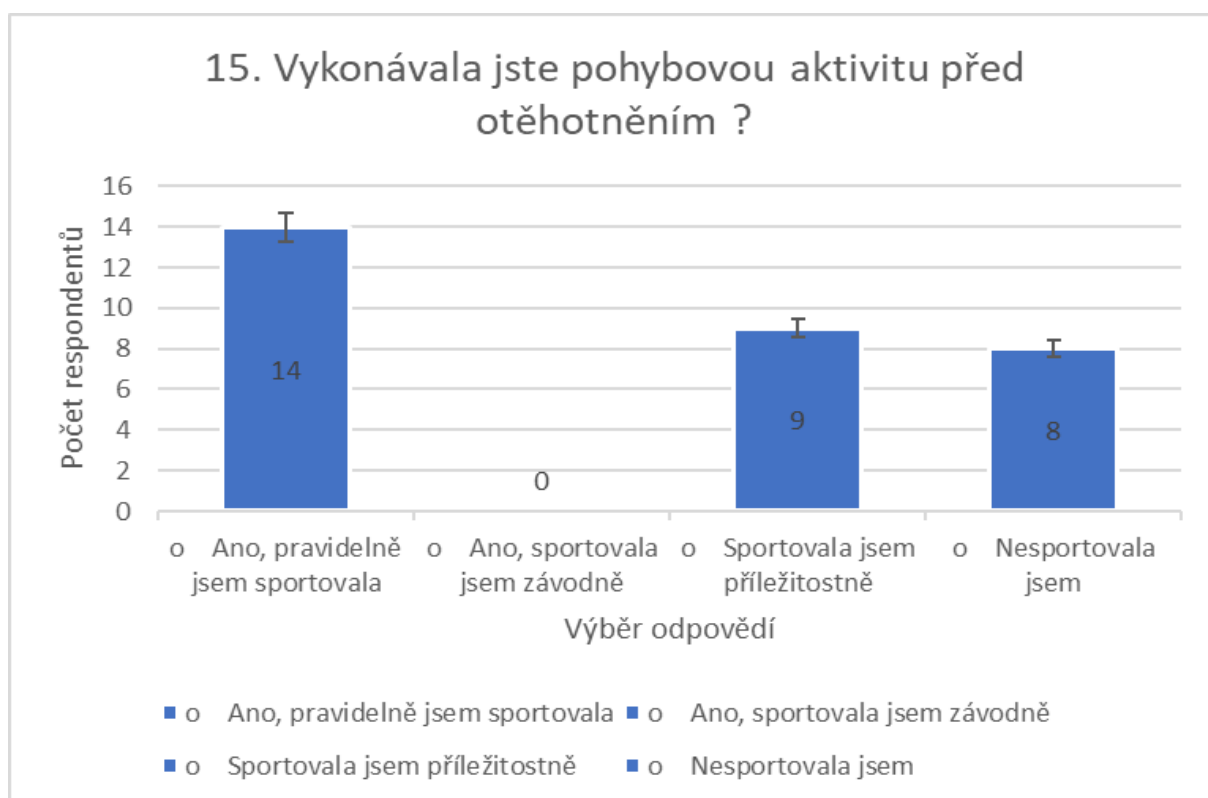
Nejčastější odpověď, která se objevovala byla SUPER, DĚKUJI, SPOKOJENOST. Ženy uváděly odpovědi také, že se po absolvování kurzu mnohem více těší na porod nebo že předání bylo velmi kvalitní. Děkují za věnovaný čas a předání informací. Velmi zajímavé byly i poznatky, že by bylo vhodné prezentaci, která se na lekci promítala, poslat po absolvování kurzu. Jedna respondentka uváděla, že před zahájením kurzu, by měly být sděleny informace o parkování a rozmístěné směrovky k učebnám. Domnívám se, že možnost rozmístit směrovky se nedá zrealizovat, kvůli probíhající se výuce a pohybu studentů na univerzitě.

## 2.část dotazníku – POHYBOVÁ AKTIVITA

V této části byly zvoleny otázky uzavřené. Byly zaměřeny na pohybovou aktivitu respondentek v souvislosti s těhotenstvím.

### Otázka 15: Vykonávala jste pohybovou aktivitu před otěhotněním?

- Ano, pravidelně jsem sportovala
- Ano, sportovala jsem závodně
- Sportovala jsem příležitostně
- Nesportovala jsem



Obrázek 7 - Vykonávala jste pohybovou aktivitu před otěhotněním? (vlastní zdroj)

Touto otázkou jsem se snažila zjistit, zda byly ženy pohybově aktivní i před těhotenstvím. 14 (45 %) respondentek uvedlo, že před těhotenstvím sportovaly pravidelně. 9 (29 %) respondentek vykonávalo pohybovou aktivitu příležitostně. Na variantu „Sportovala jsem závodně“ nikdo z žen neodpověděl. Pouze 26 % žen se před těhotenství nepohybovalo, může říct, že toto číslo je velmi pozitivní. 71 % se pohybu věnovalo.

### Otázka 16: Vykonáváte v těhotenství pohybovou aktivitu?

- o Ano, sportuji pravidelně
- o Ano, sportuji příležitostně
- o Ne, v těhotenství nesportuji



Obrázek 8 - Vykonáváte v těhotenství pohybovou aktivitu? (vlastní zdroj)

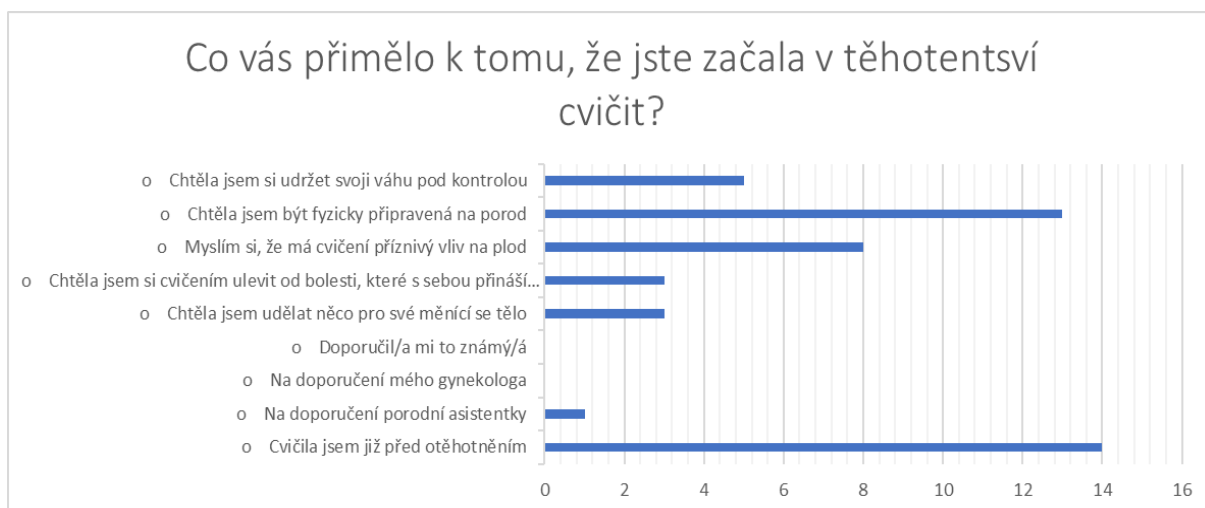
V této otázce se zaměřuji už na pohyb v těhotenství, kde z předchozí otázky víme, že jen pouze 26 % žen, se nepohybovalo. V těhotenství se tato situace změnila a vyšlo, že 24 (56 %) žen nebylo pohybově aktivní. Naopak 11 (25 %) žen uvedlo, že se pohybu v těhotenství dále věnuje příležitostně. 8 (19 %) žen zvolilo variantu, že vykonávají sport pravidelně. Z mého pohledu je 56 % velice vysoké číslo a vyplývá z toho, že ženy pohyb nevykonávají. Naopak je pozitivní, že alespoň menší část se pohybu věnuje.

### Otázka 17: Pokud jste odpověděla ANO v předchozí otázce odpovězte na otázku. Co vás přimělo k tomu, že jste se začala v těhotenství pohybovat/cvičit? (možnost více odpovědí)

Jednalo se o uzavřenou otázku, kdy ženy mohly zdůvodnit proč pohybové aktivitě věnují pozornost.

- o Cvičila jsem již před otěhotněním
- o Na doporučení porodní asistentky

- o Na doporučení mého gynekologa
- o Doporučil/a mi to známý/á
- o Chtěla jsem udělat něco pro své měnící se tělo
- o Chtěla jsem si cvičením ulevit od bolesti, které s sebou přináší změny těla v těhotenství
- o Myslím si, že má cvičení příznivý vliv na plod
- o Chtěla jsem být fyzicky připravená na porod
- o Chtěla jsem si udržet svoji váhu pod kontrolou
- o Jiné: .....

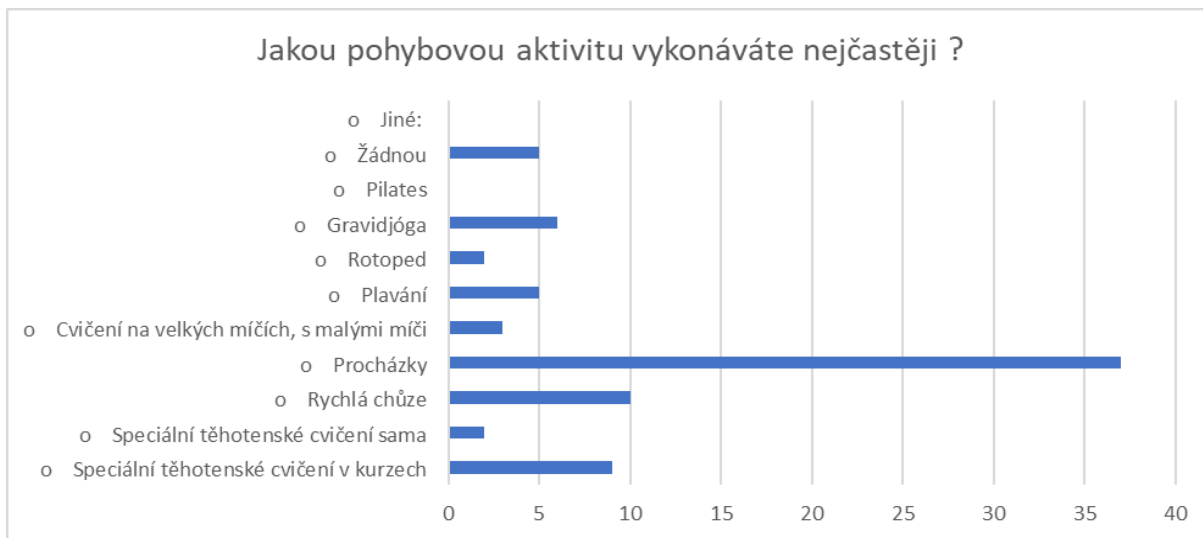


**Obrázek 9 - Co vás přimělo k tomu, že jste se začala v těhotenství pohybovat/cvičit? (vlastní zdroj)**

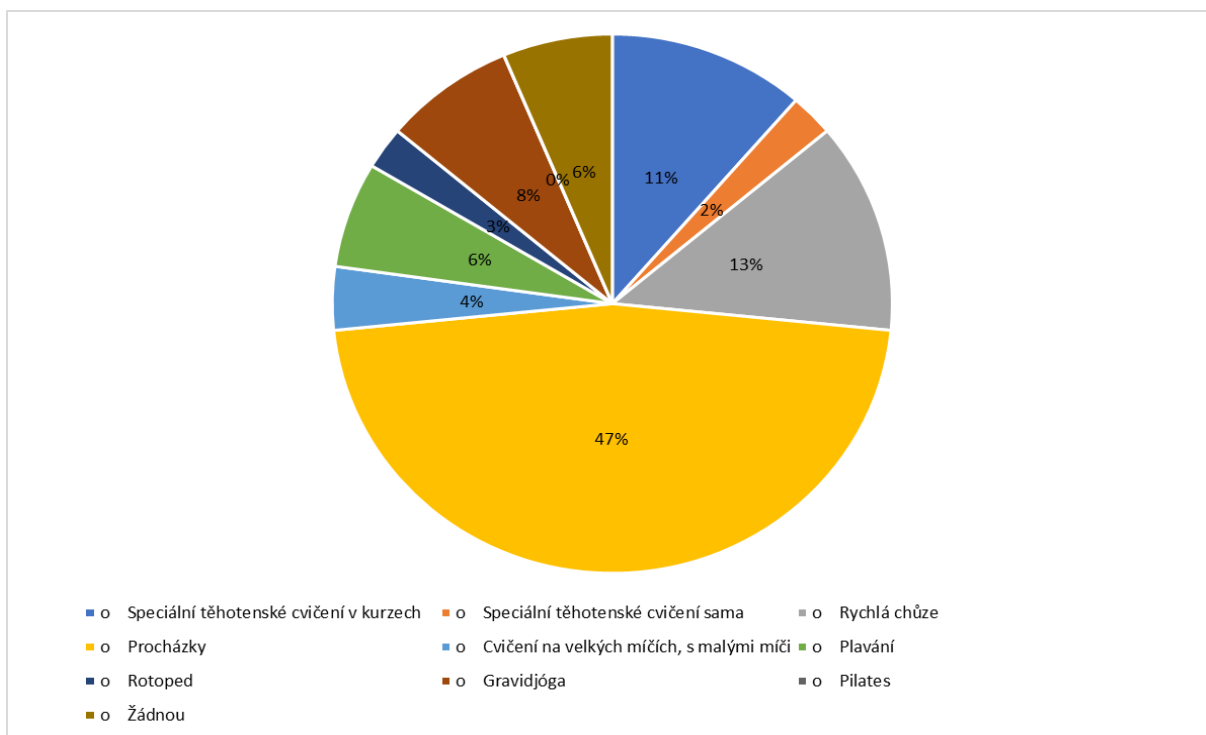
Hlavními důvody, proč se respondentky věnovaly pohybu byly, že navázaly na pohyb, který vykonávaly před těhotenstvím. Na tuto možnost odpovědělo 14 žen. Druhým hlavním faktorem bylo, že chtějí být připravené na porod. Na tuto možnost odpovědělo 13 žen. Ostatní důvody byly např. že chtějí mít váhu pod kontrolou, kde odpovědělo 5 žen, udělat něco pro měnící se tělo a úleva od bolesti, kde byl stejný počet odpovědí a odpověděly 3 ženy. Varianta odpovědi „*Myslím si, že cvičení má příznivý vliv na plod*“, byla zastoupena od 8 respondentek. 1 respondentka uvedla, že cvičila na doporučení porodní asistentky, což je z mého pohledu velmi malý počet. Porodní asistentky mají kompetence tyto informace předávat dále a motivovat ženy k pohybu. S tímto názorem souvisí i to, že od gynekologa doporučení na cvičení nedostala žádná žena.

Celkově na tuto otázku odpovědělo 19 žen, které v předchozí otázce uvedly, že se pohybu věnují.

**Otázka 18: Jakou pohybovou aktivitu v těhotenství vykonáváte nejčastěji?**



**Obrázek 10 - Jakou pohybovou aktivitu vykonáváte nejčastěji? (vlastní zdroj)**



**Obrázek 11 - Jakou pohybovou aktivitu v těhotenství vykonáváte nejčastěji? (vlastní zdroj)**

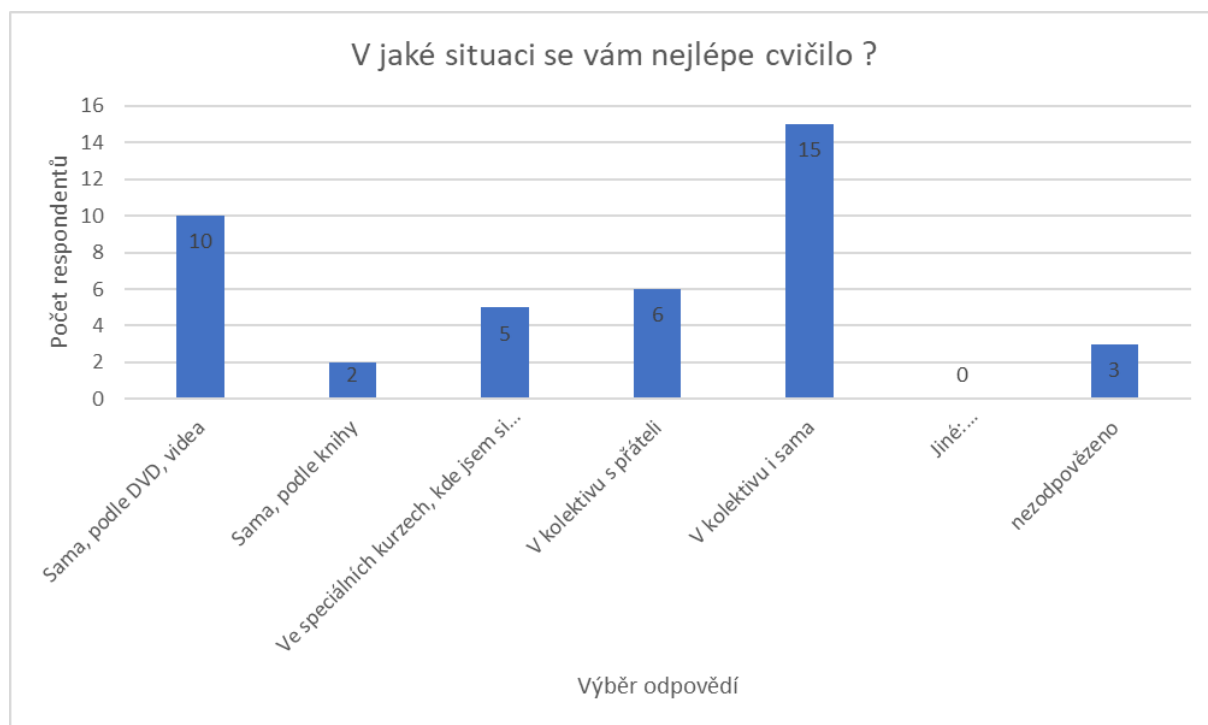
Cílem této otázky bylo zjistit, jakou pohybovou aktivitu ženy vykonávají. Předpokládaný výsledek byl, že ženy, které odpověděly, že se pohybu nevěnují odpoví na variantu, že žádnou, na kterou odpovědělo 5 (6 %) žen. Tyto ženy odpovídaly na variantu procházky. Na tuto variantu odpovědělo 37 (47 %). Na začátku dotazníku, jsem uvedla, že za pohybovou aktivitou

je myšlen cílený pohyb. Nevím, zdali toto respondentky pochopily správně. Další variantou je, že nepovažují procházku za cílenou pohybovou aktivitu.

Další velmi zajímavou aktivitou bylo cvičení v předporodním kurzu, na kterou odpovědělo 9 (11 %) žen. Na variantu rychlá chůze odpovědělo 10 (13 %) žen. U varianty jiné, ženy uváděly např. protahování, posilovna, Beach volejbal. Gravidijogu, která je v dnešní době už poměrně rozvinutá, provozovalo 6 (8 %) respondentek. Na aktivitu „plavání“ odpovědělo pouze 5 (6 %) respondentek. Aktivitám jako je cvičení sama doma nebo cvičení na rotopedu se věnovaly 2 (2 %) respondentky. Cvičení na míči provozovaly 3 (4 %) respondentky. Pilates neprovozovala žádná z respondentek. V dnešní době je spousta krásných aktivit, které těhotné ženy mohou vykonávat.

### Otázka 19: V jaké situaci se Vám nejlépe cvičí /vykonává pohybová aktivita?

- o Sama, podle DVD, videa
- o Sama, podle knihy
- o Ve speciálních kurzech, kde jsem si mohla popovídat se ženami s podobnými problémy
- o V kolektivu s přáteli
- o V kolektivu i sama

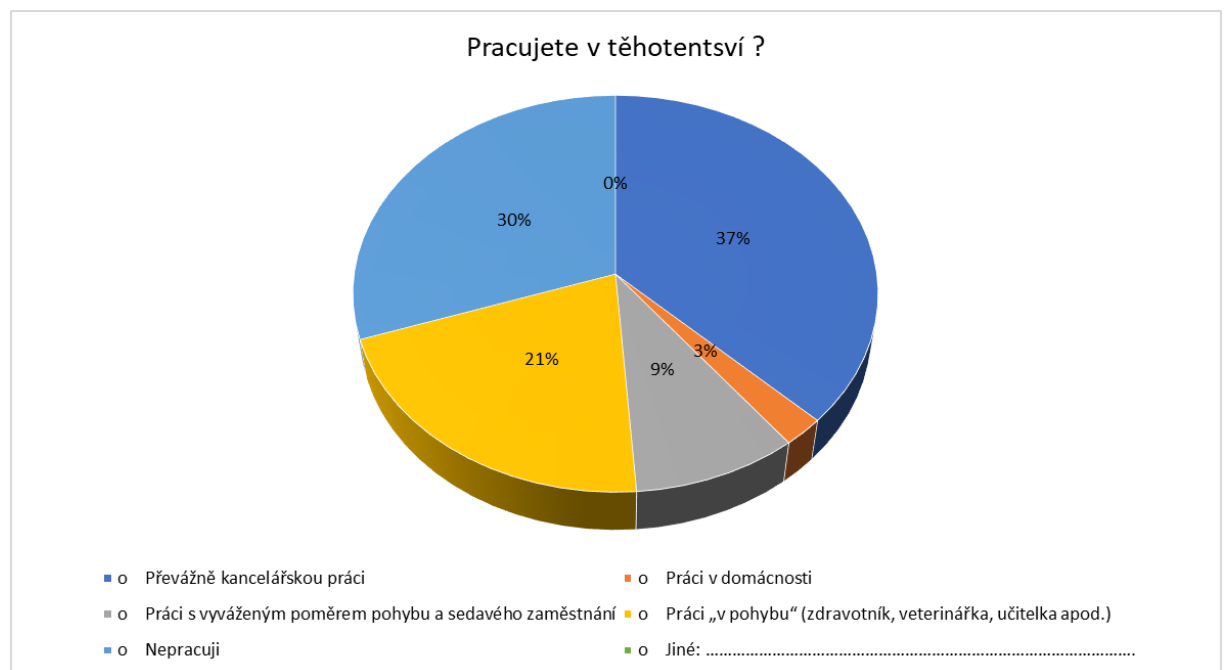


Obrázek 12 – V jaké situaci se vám nejlépe cvičilo?

Touto otázkou jsem se snažila zjistit, při jaké situaci se ženy nejvíce pohybují. Protože se věnuji problematice pohybové aktivity v těhotenství v rámci psychoprofylaktického kurzu, tak mě mile překvapila odpověď, že zhruba 5 (30 %) žen, dochází do předporodních kurzu na pohybové lekce. Nejvíce, ale vyšlo, že ženy vykonávají pohyb samy nebo v kolektivu. Na tuto variantu odpovědělo 15 (37 %) respondentek. Druhou nejčastější odpovědí, na kterou odpovědělo 10 (24 %) žen, bylo cvičení „Sama, podle DVD a videa“. 6 (15 %) žen odpovědělo, že cvičilo v kolektivu s přáteli. 2 (5 %) ženy se pohybu věnovaly podle knihy. Tuto otázku vynechaly 3 ženy. Cvičení podle nějaké příručky, literatury či videa je vhodné z důvodu vysvětlení správné techniky.

### Otázka 20: Pracujete v těhotenství? Pokud ano, jaký druh práce vykonáváte?

- o Převážně kancelářskou práci
- o Práci v domácnosti
- o Práci s vyváženým poměrem pohybu a sedavého zaměstnání
- o Práci „v pohybu“ (zdravotník, veterinářka, učitelka apod.)
- o Nepracuji

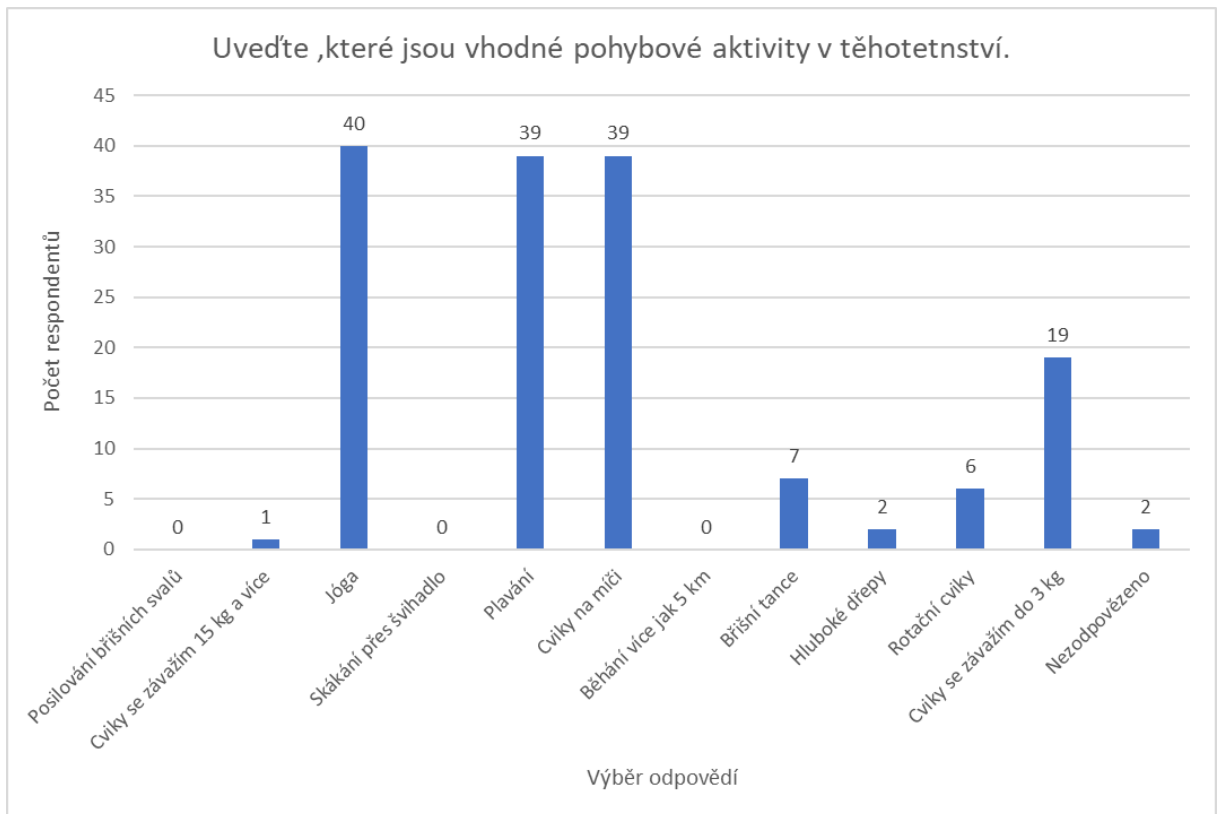


Obrázek 13 - Pracujete v těhotenství? (vlastní zdroj)

Touto otázkou zjišťuji, zdali ženy pracovaly v těhotenství a jakou práci vykonávaly. Práce v těhotenství je možná, záleží ale na tom, jak moc je náročná. Ženy, které označily, že pracují v těhotenství, vykonávaly převážně kancelářskou práci.

Na tuto variantu odpovědělo 16 (37 %) žen. 13 (30 %) žen označilo, že v těhotenství nepracuje. Náročnější práci jako je např. práce v pohybu se věnuje 9 (21 %) respondentek. Práce s vyváženým poměrem pohybu a sedavého zaměstnání je vhodná pro veškerou populaci. Tuto práci vykonávají 4 (9 %) ženy z předporodního kurzu.

**Otázka 21: Uveďte, které aktivity/cviky je vhodné provádět v těhotenství? Označte prosím správné odpovědi.**

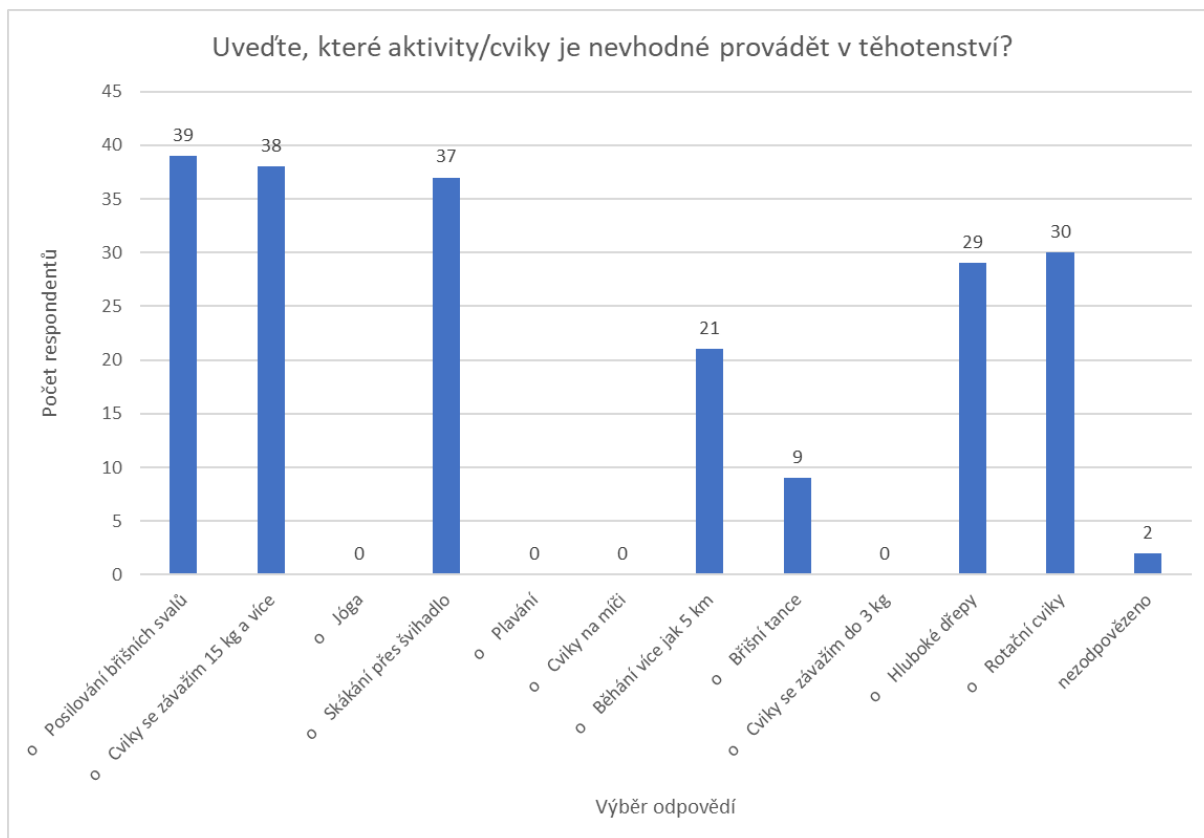


**Obrázek 14 - Uveďte, které aktivity/cviky je vhodné provádět v těhotenství? (vlastní zdroj)**

Cílem této otázky bylo zjistit, jak jsou ženy informované o pohybu a za úkol měly zvolit vhodné aktivity, které mohou vykonávat v těhotenství. Správné odpovědi byly: **jóga, plavání, cviky na míči, cviky se závažím do 3 kg a břišní tance**. Velká část žen 40 (26 %), 39 (25 %), 39 (25 %), odpovídala první tři aktivity správně. O cvičení se závažím do 3 kg a břišním tanci, ví pouze 19 (12 %) žen. Musím, ale říct, že celkové hodnocení je pozitivní.

**Otázka 22: Uveďte, které aktivity/cviky je nevhodné provádět v těhotenství? Označte prosím správné odpovědi.**



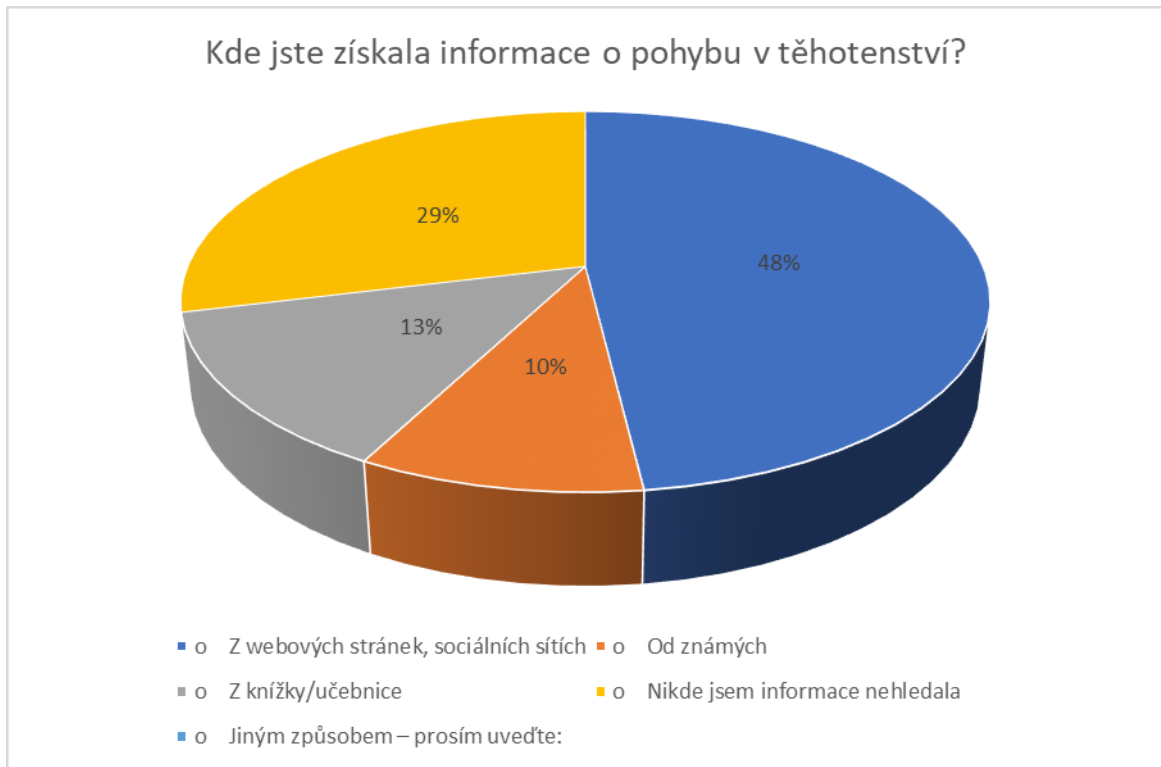


**Obrázek 15 - Uvedte, které aktivity/cviky je nevhodné provádět v těhotenství? (vlastní zdroj)**

Tato otázka bylo velmi podobná jako otázka číslo 21. Cílem této otázky bylo zjistit, jak jsou ženy informované o pohybu a za úkol měly zvolit nevhodné aktivity, které nemohou vykonávat v těhotenství. Správné odpovědi byly: **posilování břišních svalů, cviky se závažím 15 kg a více, skákání přes švihadlo, běhání více jak 5 km, hluboké dřepy, rotační cviky.** Vyhodnocení této otázky, bylo velmi pozitivní. Na tyto správné odpovědělo 39 (19 %), 38 (19 %), 37 (18 %), 21 (10 %), 29 (14 %), 30 (15 %) žen. 9 (4 %) žen odpovědělo i břišní tance, které patří do vhodných aktivit. 2 (1 %) respondentky na tuto otázku nedopověděly. O nevhodných aktivitách mají ženy přehled a velká část žen odpověděla správně.

### **Otázka 23: Kde jste získala informace o pohybu v těhotenství?**

- Z webových stránek, sociálních sítích
- Od známých
- Z knížky/učebnice
- Nikde jsem informace nehledala
- Jiným způsobem – prosím uveďte:

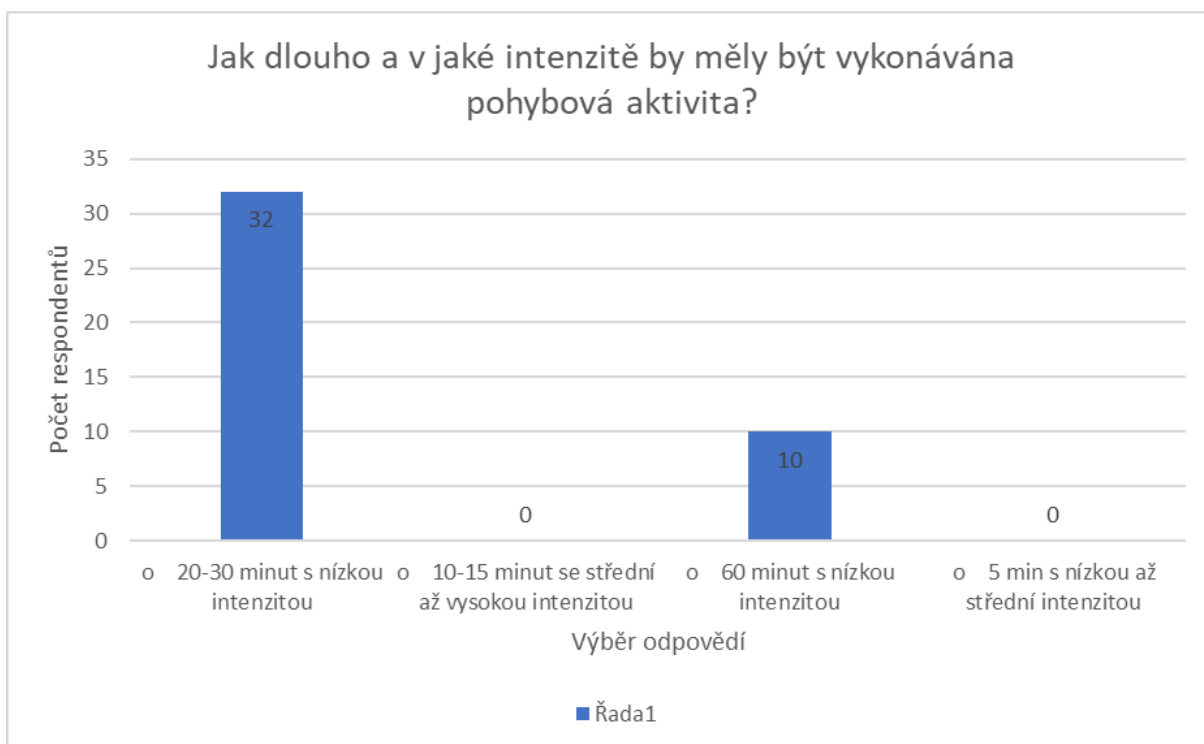


**Obrázek 16 - Kde jste získala informace o pohybu v těhotenství? (vlastní zdroj)**

Cílem této otázky bylo zjistit, zdali ženy vyhledávají informace a mají zájem o pohybové aktivity něco vědět. 15 (29 %) žen vůbec nikde informace nehledá a nemají o tuto problematiku zájem. Naopak velmi vysoký počet 25 (48 %) žen, se o tyto informace zajímá na webových stránkách. Propagace informací na internetu je velmi důležitá z důvodu nejnavštěvovanějších stránek této doby. Z knih či učebnic hledá informace pouze 7 (13 %) žen. Od známých se informace o pohybové aktivitě dozvědělo 5 (10 %) žen.

**Otázka 24: Jak dlouho a v jaké intenzitě by měla být vykonávána pohybová aktivita v těhotenství? (jedna správná odpověď)**

- 20-30 minut s nízkou intenzitou
- 10-15 minut se střední až vysokou intenzitou
- 60 minut s nízkou intenzitou
- 5 min s nízkou až střední intenzitou

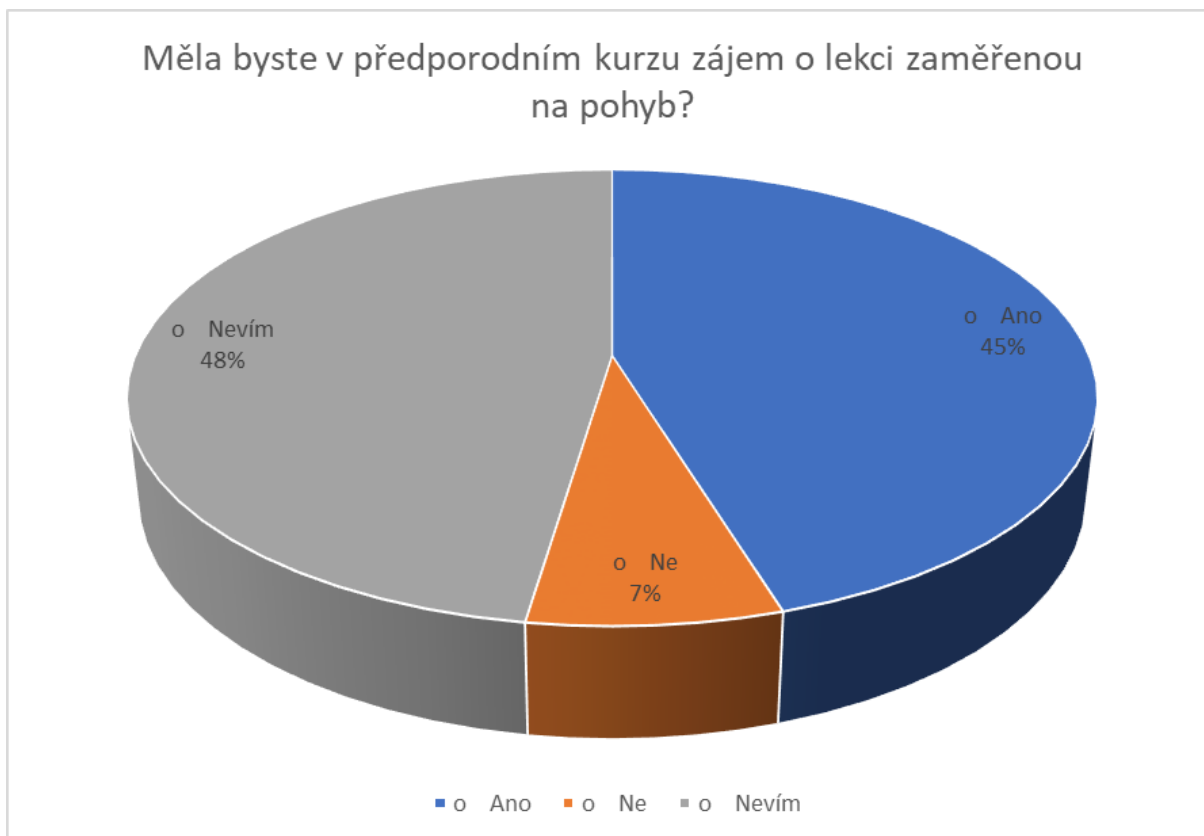


**Obrázek 17 - Jak dlouho a v jaké intenzitě by měla být vykonávána pohybová aktivita v těhotenství? (vlastní zdroj)**

Tato otázka byla směřovaná na informovanost žen, měly za úkol vybrat správnou odpověď týkající se pohybové aktivity. Správná odpověď byla, že pohybová aktivita by se měla vykonávat **20-30 min s nízkou intenzitou**. Na tuto variantu odpovědělo 32 (76 %) žen. 10 (24 %) žen, se domnívá, že správně je 60 min, tato odpověď není daleko od pravdy, záleží na aktivitě. Např. v předporodním kurzu jsou pohybové lekce, které trvají 60 min, ale cílená aktivita např. silového posílení trvá maximálně 20 min.

**Otázka 25: Měla byste v předporodním kurzu zájem o lekci zaměřenou na pohyb?**

- Ano a proč .....
- Ne a proč .....
- Nevím



**Obrázek 18 - Měla byste v předporodním kurzu zájem o lekci zaměřenou na pohyb? (vlastní zdroj)**

Cílem této otázky bylo zjistit, zdali ženy mají zájem o pohybovou aktivitu v předporodním kurzu. Tato otázka mě velmi zajímala z důvodu, že mým výstupem práce, je vytvoření lekce.

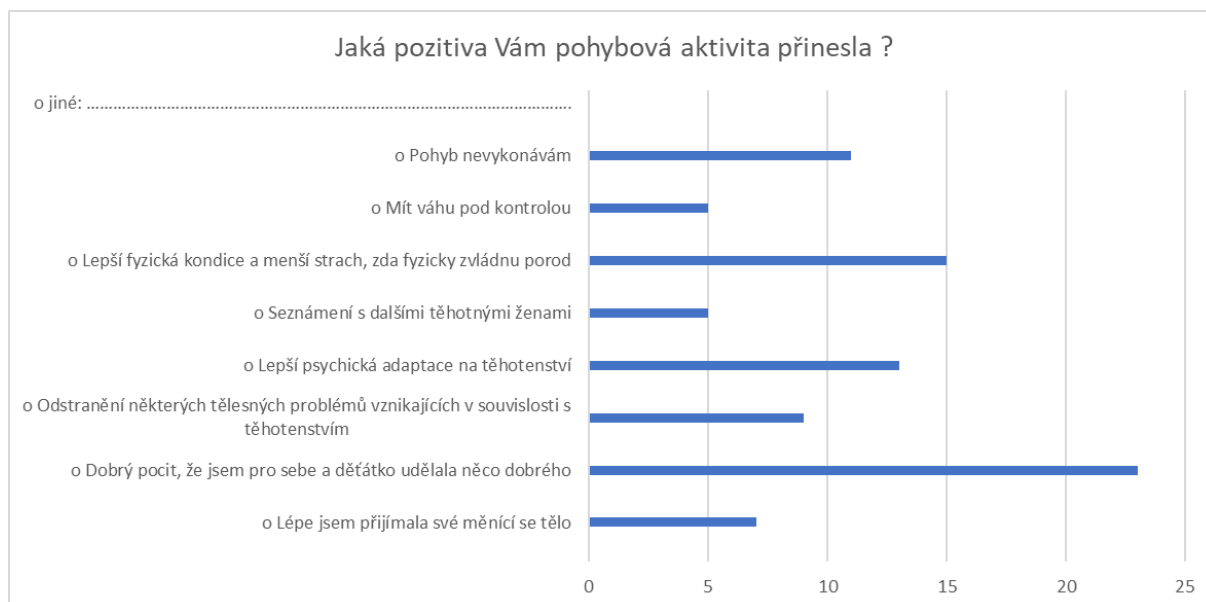
19 (45 %) žen odpovědělo, že ANO. Uváděly důvody jako lepší motivace pro pohyb, správné osvojení techniky a získání správných informací. Druhá polovina 20 (48 %) žen odpovědělo, že neví. Posuzuji tuto odpověď spíše tomu, že si neumí představit co tato lekce obnáší. 3 ženy (7 %) odpověděly, že o tuto lekci nemají zájem. Uváděly důvody, že na tuto aktivitu nemají čas ani energii a, že tato aktivita není pro ně.

**Otázka 26: Jaká pozitiva Vám pravidelná pohybová aktivita v těhotenství přinesla? (možnost více odpovědí)**

**Lépe jsem přijímala své měnící se tělo**

- o Dobrý pocit, že jsem pro sebe a děťátko udělala něco dobrého
- o Odstranění některých tělesných problémů vznikajících v souvislosti s těhotenstvím
- o Lepší psychická adaptace na těhotenství
- o Seznámení s dalšími těhotnými ženami
- o Lepší fyzická kondice a menší strach, zda fyzicky zvládnou porod

- o Mít váhu pod kontrolou
  - o Pohyb nevykonávám
  - o Jiné:
- .....



**Obrázek 19 - Jaká pozitiva Vám pravidelná pohybová aktivita v těhotenství přinesla? (vlastní zdroj)**

Poslední otázkou bylo zjistit co ženám pohybová aktivita ženám přinesla. 23 (26 %) žen uváděly důvody jako je dobrý pocit, že udělaly něco pro své tělo. Dalším důvodem bylo, že se lépe připravily na porod a měly z něho menší strach. Na tuto variantu odpovědělo 15 (17 %) žen. Byla zde i možnost pro ženy, které pohyb nevykonávají, kde tyto ženy tuto možnost využily. Odpovědělo 11 (12 %) žen. 5 (6 %) žen volilo i varianty jako je mít váhu pod kontrolou nebo že se mohly seznámit s těhotnými. Další pozitiva, které pohybová aktivita ženám přinesla byla lepší adaptace na těhotenství. Podobnou variantou odpovědi bylo „*Lépe jsem přijímala své měnící tělo*“. Na tuto možnost odpovědělo 7 (8 %) žen. 13 (15 %) žen odpovědělo na tuto možnost odpovědi. 9 (10 %) žen uvedlo jako pozitivum, odstranění tělesných problémů v těhotenství. Je moc hezké vidět kolik pozitivních věcí pohyb může přinést a usnadnit tak lepší prožívání v tomto období.

## 7 EDUKAČNÍ LEKCE

Edukační pohybová lekce, bude sloužit jako návrh pro předporodní kurz. Zpracování lekce probíhalo pro vyhodnocení dotazníku, kde podle výsledků jsem zjistila, že těhotné ženy v psychoprofylaktickém kurzu na Fakultě zdravotnických studií, se pohybu příliš nevěnují. Pro zpracování návrhu jsem oslovila porodní asistentku, která se těmto lekcím věnuje a ta mi pomohla vyhodnotit mnou navrženou edukační lekci dle základních pravidel edukace.

### **Struktura lekce**

Délka lekce bude celkem 60 min a bude složena ze tří částí.

V první části bude probíhat seznámení s tématem, kterým se budou rodičky zaobírat.

V úvodních 5-10 minutách bude řečeno vše, co se týče pohybu, jaké jsou vhodné aktivity, jaké naopak se nesmí vykonávat, pitný režim a vhodné oblečení pro jejich cvičení. Klientky budou seznámeny s kontraindikacemi, které nedovolují provádět pohybovou aktivitu či určité typy pohybové aktivity. V případě, že se tyto kontraindikace pro pohybovou aktivitu u klientky objeví, bude porodní asistentka, která danou lekci vede řešit individuálně daný případ a s ženou se domluví na dalším postupu.

Lekce budou celkem tři v jednom měsíci po 60 minutách. První a druhá lekce bude zaměřena na cvičení. Poslední lekce bude zaměřena více na porod, kde si rodičky nacvičí a naučí správné dýchání, osvojí si polohy, které budou moci praktikovat u porodu, zapojení partnera u porodu a např. nácvik masážních technik a jiné. První praktická lekce bude do předporodního kurzu zařazena po 1. teoretické lekci. Druhá praktická lekce bude probíhat po 2. odvedené teoretické lekci a poslední lekce bude probíhat na konci daného měsíce, po odvedené 3. teoretické lekci.

Každá lekce bude začínat prodýcháním a protažením. Tato část by měla být dlouhá zhruba 15 min. Cviky, které jsou vhodné v této části použít jsou uvedeny v tabulce 5. Jednotlivé lekce budou v daném měsíci

Lekce bude určena pro 12 osob. Každá žena, si sebou přinese svoji podložku na cvičení. Lekce může být zakončena zhodnocením, případně zodpovězením dotazů účastnic.

**Tabulka 5 – Cviky na rozcvičení a rozehřátí, část 1.**

<b>Cvik č.1.</b>	(Bejdáková, 2006, s. 68)
Výchozí poloha	Leh na zádech – dolní končetiny pokrčeny – chodidla na celé ploše podložky – hlava na zemi v prodloužení trupu – nádech – předpažení – výdech – ramena do šíře a zatlačit do podložky. (viz Příloha B1)
Provedení cviku	S nádechem – vytáhnout ramena vzhůru – směrem k uším. S výdechem – k zemi a co nejvíce do boku. Plynule – 4 opakování
Význam	Uvolnění ramene a protažení dýchacích mezižeberních svalů
<b>Cvik č.2.</b>	(Bejdáková, 2006, s. 69)
Výchozí poloha	Leh na zádech – dolní končetiny pokrčeny – chodidla na celé ploše podložky – paty co nejbližší k hýždím – paže podél těla (viz příloha B2)
Provedení cviku	Přítah kolene k hrudníku – střídání nohou Pokud je břicho velké – kolena více do stran -8 x na každou nohu
Význam	Aktivace kyčlí, svalů přední strany stehů – břišní a zádové svaly
<b>Cvik č.3.</b>	(Bejdáková, 2006, s. 58)
Výchozí poloha	Sed na míči – rovná záda – jemně podsazená pánev – kolena – v pravém úhlu (viz příloha B3)
Provedení cviku	Mírně rozhoupat – vzpažit ruce a do rytmu střídání levou a pravou – vytahovat vysoko varianta 2 - procvičení krční páteře – kruživé pohyby
Význam	Protažení zádových svalů a krční páteře

Po této části bude následovat 20–30 min silová část, část 2. Zde budou využity pomůcky jako jsou gymnastické míče, činky 1 kilogram, overball, odporové gumy s nízkou intenzitou. Cviky, které jsou v této části vhodné jsou uvedeny v tabulce 6.

**Tabulka 6 – Cviky pro silovou část, část 2 (Institut Galenus, 2008)**

<b>Cvik č. 4</b>	<i>S míčem</i>
Výchozí poloha	Sed na míči – ruce dát do třísel (viz příloha B4)
Provedení cviku	Pomalu vychylovat pánev doleva a doprava - zatnout hýžďové svaly – podsadit pánev a poté vysadit Varianta – dokola nebo do stran
Význam	Posílení a procvičení pánevního dna
<b>Cvik č. 5</b>	<i>S míčem</i>

Výchozí poloha	Sed na míči – mírně ohnutá záda – hýždě do míče (viz příloha B5)
Provedení cviku	Sed na míči – lehké pohupování – v rytmu pohupování střídavě přitahujte kolena k hrudníku Varianta 2 – nohy při přitahu natáhnout Zvětšené břicho – cvik provádět více do stran
Význam	Aktivace svalů dolní končetiny
<b>Cvik č. 6</b>	<i>S míčem</i>
Výchozí poloha	Leh na zádech – dolní končetiny položené na míči – aby se dotýkali zadních stran stehna a lýtek (viz příloha B6)
Provedení cviku	Dolní končetiny – velmi mírně vychylujte do stran
Význam	Aktivace břišních stavů, vnitřního svalstva a masáž křížové kosti
<b>Cvik č. 7</b>	
Výchozí poloha	Turecký sed s překříženýma nohama (viz příloha B7)
Provedení cviku	Horní končetiny předpažit – v úrovni prsů opřít dlaně o sebe – tlačit dlaně proti sobě – výdrž asi 5 vteřin a poté uvolněte. Opakujte 5x.
Význam	Posílení prsních svalů
<b>Cvik č. 8</b>	
Výchozí poloha	Turecký sed s překříženýma nohama (viz příloha B8)
Provedení cviku	Horní končetiny předpažit – v úrovni prsů zaklesněte prsty do sebe a tahejte od sebe Výdrž asi 5 vteřin a zase uvolnit. Opakujte 5x. - paže ve vyšší poloze, tím se posiluje vyšší partie prsních svalů
Význam	Posílení prsních svalů
<b>Cvik č. 9</b>	
Výchozí poloha	Vzpor klečmo (tzv. kočičí hřbet) - hlava v prodloužení páteře (viz příloha B9)
Provedení cviku	1. varianta – střídavě vyhrbovat a srovnávat celá záda – při vyhrbení nádech, při srovnání výdech. Opakujte 10x. 2. varianta – úklon vlevo, podívat se na paty – zároveň vytočte bérce doleva – provádět střídavě
Význam	Uvolnění páteře
<b>Cvik č. 10</b>	
Výchozí poloha	Leh na zádech – dolní končetiny zvednout do pravého úhlu – paže mohou podepírat dolní končetiny pod kolena (viz příloha B10)



Provedení cviku	Pohyb v kotnících a prsty – kroužení, střídavé napínání a flexe nohou nebo prstů. Opakujte několikrát.
Význam	Zabránění vzniku křečových žil
<b>Cvik č. 11</b>	
Výchozí pozice	Leh na zádech – dolní končetiny pokrčit – horní končetiny připažit. (viz příloha B11)
Provedení cviku	Střídavě zvedejte špičku a patu. Opakujte 10x. 2. varianta – s nataženými dolními končetinami.
Význam	Zabránění vzniku křečových žil

Cviků pro část 2. je hodně. Bohužel není kapacita je sem všechny vložit. Patří sem například i cviky proti zácpě, elasticitu hrudníku, břišních svalů a další.

Poslední částí tvoří cviky na protažení a relaxace. Tato část bude trvat 15 min. 5 min bude následovat relaxace.

#### Tabulka 7 - Cviky pro část 3 - Relaxační cvičení

<b>Cviky č. 12</b>	
Výchozí pozice	Leh na zádech – dolní končetiny natažené – horní končetiny podél těla (viz příloha B12)
Provedení cviku	Protáhnout špičky dolních končetin – napnout stehenní svaly, bedra a ramena přitisknout k podložce, dlaně tlačit do podložky, protáhnout hlavu v prodloužení páteře – výdrž 15 vteřin a uvolnit na 30 vteřin – opakovat 3x.
Význam	Relaxační cvičení
<b>Cvik č. 13</b>	
Výchozí pozice	Leh na zádech – dolní končetiny natažené – horní končetiny připažené. (viz příloha B13)
Provedení cviku	Při vzpažení protáhnout ruce až po konečky prstů – protáhnout dolní končetiny za patou – výdrž 15 vteřin – opakovat 3x
Význam	Relaxační cvičení
<b>Cvik č. 14</b>	
Výchozí pozice	Levá paže je natažená pod hlavou – pravá před tělem – pravé koleno pokrčit před tělem (viz Příloha B14)

Provedení cviku	Zavřít oči a hluboce dýchat – vydržet 30 vteřin
Význam	Relaxační cvičení

Relaxace bude probíhat na zádech, pokud to zdravotní stav a těhotenství dovolí, nebo v poloze která je ženám příjemná. Může u toho být puštěná relaxační hudba. Žena pouze vnímají své tělo a dýchají.

Poslední lekce bude zaměřena více na porod, kde si rodičky nacvičí a naučí správné dýchání, osvojí si polohy, které budou moci praktikovat u porodu, zapojení partnera u porodu a např. nácvik masážních technik a jiné.

Lekce bude určena pro 12 osob. Každá žena, si sebou přinese svoji podložku na cvičení. Lekce může být zakončena zhodnocením, případně zodpovězením dotazů účastnic.

## 8 DISKUZE

Tato část bakalářské práce se věnuje výsledkům z předem sestavených průzkumných cílů. V bakalářské práci byly sestaveny tři průzkumné otázky na základě stanovených cílů bakalářské práce. Otázky průzkumné části byly zaměřeny na informovanost respondentek o pohybu v těhotenství, zdali jsou pohybově aktivní a důvody, které ovlivnily pohybovou aktivitu. K dotazování byly vybrány ženy z předporodního kurzu.

### **Průzkumná otázka číslo 1: Jaká je informovanost respondentek o pohybové aktivitě v těhotenství?**

K této průzkumné otázce byly v dotazníku zvoleny 3 otázky. Otázka č. 21. (*Uved'te, které aktivity/cviky je vhodné provádět v těhotenství?*) Otázka č. 22. (*Uved'te, které aktivity/cviky je nevhodné provádět v těhotenství?*) a otázky č. 24. (*Jak dlouho a v jaké intenzitě by měla být vykonávána pohybová aktivita v těhotenství?*).

U otázky č. 21 uvedlo správně odpovědět 40 % respondentek. Jednalo se o vhodné aktivity v těhotenství. Vošahlíková (2010), prováděla průzkum na informovanost žen o zdravém životním stylu v těhotenství, uvádí že 89 % ze vzorku 96 respondentu, si myslí že má správné informace zdravém životním stylu. Při průzkumné otázce „Vhodný sport v těhotenství“ uvádí Vošahlíková stejné výsledky, respondenti si myslí, že mezi vhodné aktivity patří chůze, plavání, jóga i břišní tance. Dle odpovědí respondentek na dané průzkumné otázky se domnívám, že nějaké informace o pohybu mají. Stejně tak i u otázky č.22, která se věnovala nevhodným aktivitám, v průzkumu vyšlo, že respondentky odpověděly z velké četnosti správně. Relativní četnost odpovědí byla kolem 40-30 % správnosti. Bajdánková (2006) ve své knize uvádí i ostatní nevhodné aktivity jako je např. horolezectví, potápění, míčové hry a další. Uvádí také, že sporty jako jsou lyžování, tenis, jízda na kole, aerobic jsou sice rizikové sporty, ale u každé ženy je to velmi individuální. Popisuje, že některé aktivity i sama autorka vykonávala do 20 týdne. Přístup k těmto aktivitám je velmi individuální. Z vyhodnocení vychází, že respondentky mají alespoň základní informace o tom, co je v těhotenství vhodné a nevhodné provádět.

U otázky „*Jak dlouho a v jaké intenzitě by měla být vykonávána pohybová aktivita v těhotenství?*“ se 76 % respondentek domnívá, že pohybová aktivita by se měla vykonávat 20-30 min s nízkou intenzitou. Tato odpověď byla zvolena jako správná. Autor Gregora (2020) ve své knize uvádí, že by pohybová aktivita neměla trvat déle než 30 min až hodinu. Naopak autorka Bejdánková (2006) ve své knize uvádí, že pohybová aktivita by měla trvat 45 min a při zvýšené intenzitě maximálně 20 min.

Z vyhodnocení vychází, že při zvýšené intenzitě je doporučeno pohybovou aktivitu vykonávat 20–30 min. Pokud je intenzita mírná pohyb lze vykonávat např. 45 minut.

### **Průzkumná otázka číslo 2: Jaká je pohybová aktivita respondentek v období těhotenství?**

K této průzkumné otázce byly zvoleny 4 otázky v dotazníku. Otázka č. 15 (*Vykonávala jste pohybovou aktivitu před otěhotněním?*) Otázka č. 16 (*Vykonáváte v těhotenství pohybovou aktivitu?*) Otázka č. 18 (*Jakou pohybovou aktivitu v těhotenství vykonáváte nejčastěji?*) Otázka č. 20 (*Pracujete v těhotenství? Pokud ano, jaký druh práce vykonáváte?*)

U otázky č. 15, zdali ženy vykonávaly pohybovou aktivitu před těhotenstvím vyšlo, že 71 % žen se pohybu věnovalo. Ve své bakalářské práci Sárkoziová (2017) z odlišného vzorku respondentů (965), uvádí že 77,5 % žen se v těhotenství pohybovalo. Kopačková (2012), uvádí ze vzorku 159 respondentů, že celkově 90 % bylo před těhotenstvím pohybově aktivní. Otázkou je, proč vyšla tak velká relativní četnost pohybu před graviditou, a naopak v graviditě vyšla malá procenta. Dle mého názoru ženy mají strach nebo určité kontraindikace pro pohyb. Gregora (2020) ve své knize uvádí, že ženy, které ve fyziologickém těhotenství necvičí mohou ztrácet s narůstající hmotností pohyblivost a obratnost.

Dle odpovědí respondentek v průzkumu z 56 % není pohybově aktivních. Vošahlíková (2010) v bakalářské práci uvádí, že 75 % respondentek se pohybové aktivitě nevěnuje. Její vzorek respondentů byl 96. Hofmanová Tereza (2020) v bakalářské práci popisuje ze vzorku 50 respondentů, že 68 % respondentek uvedlo, že se během těhotenství nevěnovaly pohybové aktivitě. Z výsledků vychází, že ženy v období těhotenství nejsou pohybově aktivní.

Navazující otázka na tyto odpovědi bylo zvolení pohybové aktivity, kterou respondentky vykonávaly. 47 % vykonává procházky. Stejně tak autorka Kopačková (2012) uvádí ve své práci, že nejčastější aktivitou byly procházky a rychlá chůze. Takto odpovědělo 112 respondentek ze 156. Druhou nejčastější aktivitou, které respondentky vykonávaly v jejích průzkumu bylo cvičení na velkých míčích. Na tuto variantu v průzkumu, který byl zde vyhodnocen, odpověděly pouze 4 % respondentek. Gregora (2020) popisuje, že cvičení na míči zlepšuje svalové napětí a také napomáhá ke správnému držení těla. Podle organizace WHO, autorka Hudáková (2017) ve své knize popisuje, že nejvhodnější aktiva pro těhotenství je plavání. U respondentek průzkumu, který je zde vyhodnocen, se toto tvrzení příliš nepotvrdila, na tuto variantu odpovědělo pouze 6 žen ze 43. Napadá mě otázka, proč ženy o tuto aktivitu nemají zájem? Dle mého názoru je velmi málo zařízení, které tyto možnosti umožňují. Autorka Hofmanová (2020) uvádí že 76 % žen se této aktivitě nevěnovalo.

Se související se aktivitou v těhotenství je i práce, které ženy vykonávají. V průzkumu vyšlo, že 37 % vykonává kancelářskou práci anebo uváděly, že 30 % žen nepracuje. Gregora (2020) uvádí, že výhodou zaměstnání v průběhu těhotenství je, že žena přijde na jiné myšlenky a není vytržena ze společenského života. Přístup k zaměstnání v těhotenství je velice individuální, některé ženy mají náročnou práci a některé méně namáhavou. Myslím si, že z tohoto důvodu 30 % žen nepracuje.

### **Průzkumná otázka číslo 3: Jaké jsou důvody, které ovlivňují rozsah pohybových aktivit respondentek v období těhotenství.**

K poslední průzkumné otázce byly zvoleny 3 otázky. Otázka č. 17 (*Co vás přimělo k tomu, že jste se začala v těhotenství pohybovat/cvičit?*) Otázka č. 19 (*V jaké situaci se Vám nejlépe cvičí /vykonává pohybová aktivita?*) Otázka č. 23 (*Kde jste získala informace o pohybu v těhotenství?*)

U otázky číslo 17 vyšlo, že hlavním důvodem, proč ženy cvičí bylo navazující cvičení, které vykonávaly před těhotenstvím. Na tuto možnost odpovědělo 14 žen. Autorka Zaoralová (2022) uvádí ve své práci, že 9 respondentek ze vzorku 30 respondentů, se věnovalo pohybu z důvodu aktivity před těhotenstvím. Zajímavostí v tomto průzkumu u autorky Zaoralové bylo, že pouze jeden respondent odpověděl na doporučení lékaře. Protože v průzkumu, který je prováděn zde, doporučení od lékaře nedostala žádná respondentka. Autorka Kopačková (2012) uvádí, že druhým hlavním důvodem u této otázky ženy odpověděly, že chtějí být připraveny na porod. Myslím si, že by ženám měly být poskytnuty informace od porodních asistentek a lékařů. Bohužel tomu tak není. Po vyhodnocení této otázky se domnívá, že nejčastější důvod pro pohyb byl, že ženy, které chtějí něco pro těhotenství udělat tak cvičí a pohybují se.

Následující otázka byla zaměřena na situaci, při které ženy cvičí. V průzkumu této bakalářské práce vyšlo, že ženám se nejlépe cvičí v kolektivu anebo samy. V bakalářské práci autorky Kopačkové (2012) je popsáno, že ženy vykonávaly pohybovou aktivitu nejčastěji v předporodním kurzu. V průzkumu této bakalářské práce vyšlo, že na tuto variantu odpovědělo 30 % žen. Domnívám se, že ženy nechtějí být moc viděny, jak cvičí v těhotenství. V pokročilém týdnu těhotenství si připadají veliké, nafouklé, a proto nejčastěji využívají situace pro cvičení v soukromí.

Otázka číslo 23 se zabývala získání informací, kde ženy získaly informace. Nejčastější odpovědí, kterou ženy uváděly, byla že informace hledaly na webových stránkách. Hofmanová (2020) uvádí, že více jak 40 % žen, informace hledalo na internetu. Druhým zdrojem pro

respondentky, byly informace od lékaře. Kde na tuto otázku odpovědělo 24 žen. V průzkumu této bakalářské práce, také ženy uváděly, že nikdy informace nehledaly. Informace na webových stránkách nemusí vždy pravdivé a dle mého názoru, by ženy měly být informovány více od lékařů/porodních asistentek.

## 9 ZÁVĚR

Těhotenství, jak jsem již psala v úvodu, je vzácné období ženy. Díky možnostem, které dnešní doba přináší se mohou těhotné ženy volně pohybovat a věnovat koníčkům, které mají rády. V dřívější době tyto možnosti nebyly, předporodní lekce nebyly tolik rozvinuté o pohybové lekce, a i v dnešní době se stále více tyto možnosti rozvíjí.

Teoretickým cílem této bakalářské práce bylo popsat problematiku pohybové aktivity v souvislosti s graviditou, sdělit informace a shrnout vše dohromady. Domnívám se, že tento cíl byl splněn.

Po vyhodnocení dotazníkového šetření, kde na toto šetření byly stanoveny průzkumné cíle, mohu říct, že v první části dotazníku, která se zabývala předporodním kurzem, dotazník dopadl velmi kladně. Ženy jsou s kurzem velice spokojené a mají zájem o další lekce. Druhou část dotazníku zaměřenou na pohybovou aktivitu vyhodnotím jako méně pozitivní. Ženy se pohybové aktivitě v těhotenství nevěnují i přestože se pohybovaly před těhotenstvím. Zájem o mírnější pohybové aktivity, jako jsou procházky, rychlá chůze, ženy ve větší části mají. Na závěr, mohu říct, že jsem ráda, že alespoň polovina žen má zájem o pohybovou lekci v předporodním kurzu.

Jedním stěžejním dílčím cílem číslo 2. byla aktualizace dotazníku spokojenosti využívaného k hodnocení kurzů psychoprofylaxe těhotných na Fakultě zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Mohu říct, že tento cíl byl také naplněn (Příloha C).

Druhým stěžejním dílčím cílem číslo 1. bylo vytvoření návrhu edukační pohybové lekce pro předporodní kurz. Tento cíl byl pro mě velká výzva, ale mohu říct, že lekce se mi podařila připravit. Vytvoření lekce bylo vytvořeno za pomoci mé vedoucí práce a porodní asistentky, které se této problematice více věnuje. Fotografie, které slouží jako ukázka jednotlivých cviků, jsou mé vlastní. Nafotila jsem je za pomoci odborných zdrojů.

Dle mého názoru, předporodní kurz je výborná věc, která rodičkám může při porodu, a i po porodu v mnoha věcech pomoci. V psychoprofylaktickém kurzu na Fakultě zdravotnických studií jsou pouze teoretické lekce a pohybová lekce, podle mého názoru, chybí. Klientky sedí celou dobu v lavici a z vlastní zkušenosti vím, že někdy to sezení je příliš dlouhé.

Po domluvě s realizátory psychoprofylaktických kurzů plánuji edukační lekci zakomponovat do kurzů a získat i zpětnou vazbu od účastnic, jak jim tato inovace vyhovuje.

## 10 POUŽITÁ LITERATURA

### 10.1 Primární zdroje

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

DUŠOVÁ, Bohdana, Martina HERMANNOVÁ, Eva JANÍKOVÁ a Radka SALOŇOVÁ. 2019. Edukace v porodní asistenci. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-271-0836-7.

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

ROZTOČIL, Aleš. 2017. Moderní porodnictví. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-5753-7.

ROZTOČIL, Aleš. 2020. Porodnictví v kostce. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-271-2098-7.

### 10.2 Sekundární zdroje

BEJDÁKOVÁ, Jitka. 2006. Cvičení a sport v těhotenství: sporty vhodné i nevhodné, zásady cvičení, speciální tělocvik pro těhotné, základy výživy, tanec, gravidjóga. Praha: Grada, Pro rodiče. ISBN 80-247-1214-8.

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

GREGORA, Martin a Miloš VELEMÍNSKÝ. 2017. Těhotenství a mateřství: nová česká kniha. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-5579-3.

GREGORA, Martin a Miloš VELEMÍNSKÝ. 2020. Čekáme děťátko. 3., aktualizované vydání. Praha: Grada, ISBN 978-80-271-1343-9.

HENDL, Jan. 2016. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0982-9.

### 10.3 Odborné články

ACOG, 2013. Definition of Term Pregnancy *Acog.org* [online]. American College of Obstetricians and Gynecologists 409 12th Street SW, Washington, DC 20024-2188 Copyright 2013, 122: 1139 – 40. [cit. 2023-02-26]. ISSN: 0029-7844

ACOG, 2020. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Acog.org* [online]. American College of Obstetricians and Gynecologists 409 12th Street SW, Washington, DC 20024-2188 Copyright 2020, 135: e178 – 88. [cit. 2023-02-26]. ISSN: 0029-7844 DOI: 10.1097/AOG.00000000000003773

BLAHUŠOVÁ, Eva. 2010. Pilates pro rehabilitaci: zdravé cvičení bez bolesti. Praha: Grada, Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3307-4.

EHRlichová, F Samantha. et al. 2021. Exercise During the First Trimester of Pregnancy and the Risks of Abnormal Screening and Gestational Diabetes Mellitus. *Diabetes Care* [online]. New York, American Diabetes Assn, 44 (2), 425-432 [cit. 2023-03-08]. ISSN: 1935-5548 DOI:10.2337/dc20-1475.



NASCIMENTO, L Simony. et. al. 2012. Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Curr Opin Obstet Gynecol* [online]. Philadelphia, PA: Current Science, c1989-, 24 (6), 387-94 [cit. 2023-04-07]. ISSN: 1473-656X DOI: 10.1097/GCO.0b013e328359f131

SCHMIDT, S. et al. 2016. Exercise During Pregnancy: Current Recommendations by Canadian Maternity Health Care Providers *jogc.com* [online]. © 2016 The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada/La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Published by Elsevier Inc. All rights reserved, 38, 2, P177-178 [cit. 2023-03-18]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2015.12.012>

SPIBY H. et al. 2022. The importance of face to face, group antenatal education classes for first time mothers: A qualitative study *sciencedirect.com* [online]. © 2022 The Authors. Published by Elsevier Ltd, 109, 0266-6138 [cit. 2023-03-18]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103295>

WATKINS, Y Virginia. et. al. 2021. The impact of physical activity during pregnancy on labor and delivery. *Am J Obstet Gynecol* [online]. St. Louis, 225 (4), 437.e1-437.e8 [cit. 2023-04-07]. ISSN: 1097-6868 DOI: 10.1016/j.ajog.2021.05.036

WORLD HEALTH ORGANIZATION 2010. Global recommendations on physical activity for health. *Who.int* [online]. © 2023 WHO [cit. 2023-02-26]. ISBN: 9789241599979

WORLD HEALTH ORGANIZATION 2022. Physical activity. *Who.int* [online]. © 2023 WHO [cit. 2023-02-26]. ISBN: 9789241599979

ZHÁNĚL, Jiří, Vladimír HELLEBRANDT a Martin SEBERA. 2014. Metodologie výzkumné práce – skripta v PDF ke stažení. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 66 s. 1. ISBN 978-80-210-6857-5.

## 10.4 Internetové zdroje

EMROVÁ, Lenka, 2017. Předporodní kurzy. In: *psycho-podpora.cz* [online]. Copyright © 2017 psycho-podpora.cz [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <http://www.psycho-podpora.cz/predporodni-kurzy.html>

HRBÁČKOVÁ, 2020. Co je to vlastně rizikové těhotenství? In: *nedoklubko.cz* [online]. Nedoklubko z.s. V Olšínách 16/82 100 00 Praha 10 IČ: 265 96 784 [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.nedoklubko.cz/2020/11/27/co-je-to-vlastne-rizikove-tehotenstvi/>

KARASOVÁ, 2017. Pohyb je důležitý i během těhotenství. Přípravuje a uvolňuje In: *vimcojim.cz* [online]. Copyright © 2023 Víim, co jím a piju, o.p.s [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/Pohyb-je-dulezity-i-behem-tehotenstvi.-Pripravuje-a-uvolnuje\\_s10011x10298.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/Pohyb-je-dulezity-i-behem-tehotenstvi.-Pripravuje-a-uvolnuje_s10011x10298.html)

LOSKOT, Petr, 2021. Sport v těhotenství: co je po stránce pohybu zdravé a co naopak rizikové? In: *aktin.cz* [online]. © 2023 Vilgain s.r.o. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://aktin.cz/sport-v-tehotenstvi-co-je-po-strance-pohybu-zdrave-a-co-naopak-rizikove>

MARCH OF DIMES, 2020. Exercise during pregnancy In: *marchofdimes.org* [online]. 2023 March of Dimes, a not-for-profit, section 501c(3). [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/exercise-during-pregnancy>

NOVOTNÝ, Tomáš, 2022. Cvičení a sport v těhotenství: Jak se bezpečně hýbat a kdy už je to moc? In: *aktin.cz* [online]. © 2023 Vilgain s.r.o. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://aktin.cz/cviceni-a-sport-v-tehotenstvi-jak-se-bezpecne-hybat-a-kdy-uz-je-to-moc>

PINOSOVA, Alena, 2018. Těhotenství a pánevní dno? In: *fyziomama.cz* [online]. Fyziomáma © 2022 [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://fyziomama.cz/tehotenstvi-a-panevni-dno/>

WILHELMOVÁ, R. et al. 2020. Somatické známky a změny u ženy v těhotenství In: *is.muni.cz* [online]. © 2020 Masarykova univerzita [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/ps19/porodni\\_asistence/web/pages/3.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/lf/ps19/porodni_asistence/web/pages/3.html)

ZUBEC, Eva, 2021. Navraťte svému pánevnímu dnu po porodu formu In: *whoopeddoo.love* [online]. Copyright © Anna Maresova designers 2023. All rights reserved. [cit. 2023-03-18]. Dostupné z: <https://whoopeddoo.love/blog-podcast/navratte-svemu-panevnimu-dnu-po-porodu>  
[formu?gclid=EAIaIQobChMI55O4sMvd\\_QIVGOd3Ch0vjglEAAAYASAAEgILpfD\\_BwE](https://whoopeddoo.love/blog-podcast/navratte-svemu-panevnimu-dnu-po-porodu?gclid=EAIaIQobChMI55O4sMvd_QIVGOd3Ch0vjglEAAAYASAAEgILpfD_BwE)

## 10.5 Ostatní

DANKOVIČOVÁ, Adéla. 2013. Možnosti využití Alexandrovovy techniky ve fyzioterapii [online]. Plzeň, [cit. 2022-12-13]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/r8t5tq/>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta zdravotnických studií.

HOFMANOVÁ, Tereza. 2020. Pohybová aktivita v těhotenství. Ústí nad Labem, bakalářská práce (Bc.). Univerzita Jana evangelisty Purkyně v ústí nad Labem. Fakulta zdravotnických studií.

HREŽOVÁ, Eliška, 2018. Nebojte se hýbat ani v těhotenství – výsledky studie ELSPAC In: *celspac.cz* [online]. © 2023 Masarykova univerzita [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.celspac.cz/aktuality-a-clanky/nebojte-se-hybat-ani-v-tehotenstvi-vysledky-studie-elspac>

KOPAČKOVÁ, Marta, 2012. Pohybová aktivita v těhotenství. Plzeň, bakalářská práce (Bc.). ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI. Fakulta zdravotnických studií

SÁRKÖZIOVÁ, Andrea. 2017. Pohybová aktivita, dechová a relaxační cvičení vhodné pro těhotné a ženy po porodu. Zlín, bakalářská práce (Bc.). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií.

VOŠAHLÍKOVÁ, Vendula. 2010. Informovanost těhotných žen o zdravém životním stylu v graviditě. Č. Bud., bakalářská práce (Bc.). JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. Zdravotně sociální fakulta

ZAORALOVÁ, Zuzana. 2022. Pohybové aktivity v těhotenství [online]. Brno [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/e0dgg/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

## **11 PŘÍLOHY**

Příloha A – Dotazník .....	67
Příloha B – Cviky pro edukační lekci .....	71
Příloha C – Dotazník pro předporodní kurz.....	81

## Příloha A – Dotazník (vlastní zpracování)

Vážené respondentky,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce nesoucí název „Pohybová aktivita v těhotenství“. Jmenuji se Lenka Lhotová a jsem studentkou studijního programu Porodní asistence na Univerzitě Pardubice, Fakultě zdravotnických studií.

Dotazník je určen pro těhotné ženy, které navštěvují předporodní kurz. První část dotazníku je zaměřená na předporodní kurz a v druhé polovině se věnuji pohybové aktivitě. Pohybovou aktivitu chápejte jako aktivní cílený pohyb. Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi mi poslouží jako cenné podklady ke zpracování této práce. Prosím, označte upřímně odpovědi, které nejlépe vystihují Vaše zkušenosti, názory a pocity.

Děkuji Vám za Váš čas, ochotu a upřímnost.

1. Kolik je vám let?

- 15-19 let
- 20-24 let
- 25-29 let
- 30-34 let
- 35-39 let
- 40 let a více

2. V jakém týdnu těhotenství se momentálně nacházíte?

- 14.–18. týden
- 19.–23. týden
- 24.–27. týden
- 28 týden a více

3. Po kolikáté jste těhotná?

- Poprvé
- Podruhé
- Potřetí
- Počtvrté a více

4. V předporodním kurzu.....

- Jsem si zakoupila všechny lekce
- Jsem si zakoupila dvě lekce – uveďte, které a proč

.....  
 Jsem si zakoupila jednu lekci – uveďte, které a proč  
.....

5. Obsahoval kurz informace, které jste očekávala?

- Ano
- Ano, kurz předčil mé očekávání
- Ne, v kurzu mi chybělo:

6. Která lekce v předporodním kurzu se vám líbila nejvíce a proč?  
.....

7. Překvapila Vás cena kurzu?

- Ano, proč .....
- Ne, cena mi přijde adekvátní
- Jiné:

8. Kde jste se o předporodním kurzu dozvěděl/la?
- Z webových stránek fakulty
  - Z facebookové stránky předporodních kurzů
  - Z facebookové stránky fakulty
  - Na Instagramu fakulty
  - Od známých
  - V porodnici od svého lékaře/porodní asistentky
  - Jiným způsobem – prosím uveďte:  
.....
9. Jak hodnotíte kvalitu předaných informací? Hodnocení jako ve škole: 1- výborný, 5 - nedostatečný ( 1. lekce: Těhotenství, porod a šestinedělí 2. lekce: Péče o novorozence I. (koupel, kojení) 3. lekce: Péče o novorozence II. (manipulace, resuscitace, lékárníčka)
- 1 lekce - .....
  - 2 lekce - .....
  - 3 lekce - .....
10. Byla pro Vás délka jednotlivých lekcí dostačující?
- Ano
  - Příliš dlouhé ideální délka lekce by pro mě byla.....
  - Příliš krátké ideální délka lekce by pro mě byla.....
11. Jak by Vám vyhovovalo rozvržení termínů lekcí?
- Vyhovuje mi 1 lekce týdně (kurz proběhne ve 3 týdnech)
  - Mohly by být 2 lekce v jednom týdnu (kurz proběhne max. ve 2 týdnech)
  - Kurz by mohl volně probíhat v průběhu daného měsíce
  - Jiná varianta – prosím specifikujte:  
.....
12. Preferovaný čas lekcí
- Vyhovuje mi čas od:
- 16:00 - 18:00 hod.
  - 17:00 - 19:00 hod.
  - Vyhovuje mi jiný čas – prosím uveďte jaký:  
.....  
.....
13. Doporučil/la byste známým absolvovat tento kurz?
- Ano
  - Ne
14. Zde je místo pro Vaše podněty a vzkazy směrem k nám organizátorům kurzu.  
.....  
.....

KONEC PRVNÍ ČÁSTI, která byla zaměřena pouze na předporodní kurz, který jste absolvovala.

Ve druhé části, která bude následovat, jsou se zaměřené na otázky pohybové aktivity v těhotenství. Děkuji za vyplnění i této části

15. Vykonávala jste pohybovou aktivitu před otěhotněním?
- Ano, pravidelně jsem sportovala
  - Ano, sportovala jsem závodně
  - Sportovala jsem příležitostně
  - Nesportovala jsem
17. Vykonáváte v těhotenství pohybovou aktivitu?
- Ano, sportuji pravidelně
  - Ano, sportuji příležitostně
  - Ne, v těhotenství nesportuji
16. Pokud jste odpověděla ANO v předchozí otázce odpovězte na otázku. Co vás přimělo k tomu, že jste se začala v těhotenství pohybovat/cvičit? (možnost více odpovědí)
- Cvičila jsem již před otěhotněním
  - Na doporučení porodní asistentky
  - Na doporučení mého gynekologa
  - Doporučil/a mi to známý/á
  - Chtěla jsem udělat něco pro své měnící se tělo
  - Chtěla jsem si cvičením ulevit od bolesti, které s sebou přináší změny těla v těhotenství
  - Myslím si, že má cvičení příznivý vliv na plod
  - Chtěla jsem být fyzicky připravená na porod
  - Chtěla jsem si udržet svoji váhu pod kontrolou
  - Jiné: .....
17. Jakou pohybovou aktivitu v těhotenství vykonáváte nejčastěji?
- Speciální těhotenské cvičení v kurzech
  - Speciální těhotenské cvičení sama
  - Rychlá chůze
  - Procházky
  - Cvičení na velkých míčích, s malými míči
  - Plavání
  - Rotoped
  - Gravidjóga
  - Pilates
  - Žádnou
  - Jiné: .....
18. V jaké situaci se Vám nejlépe cvičí /vykonává pohybová aktivita?
- Sama, podle DVD, videa
  - Sama, podle knihy
  - Ve speciálních kurzech, kde jsem si mohla popovídat se ženami s podobnými problémy
  - V kolektivu s přáteli
  - V kolektivu i sama
  - Jiné: .....
19. Pracujete v těhotenství? Pokud ano, jaký druh práce vykonáváte?
- Převážně kancelářskou práci
  - Práci v domácnosti
  - Práci s vyváženým poměrem pohybu a sedavého zaměstnání
  - Práci „v pohybu“ (zdravotník, veterinářka, učitelka apod.)
  - Nepracuji
  - Jiné: .....

20. Uveďte, které aktivity/cviky je vhodné provádět v těhotenství? Označte prosím správné odpovědi.
- Posilování břišních svalů
  - Cviky se závažím 15 kg a více
  - Jóga
  - Skákání přes švihadlo
  - Plavání
  - Cviky na míči
  - Běhání více jak 5 km
  - Břišní tance
  - Hluboké dřepy
  - Rotační cviky
  - Cviky se závažím do 3 kg
21. Uveďte, které aktivity/cviky je nevhodné provádět v těhotenství? Označte prosím správné odpovědi.
- Posilování břišních svalů
  - Cviky se závažím 15 kg a více
  - Jóga
  - Skákání přes švihadlo
  - Plavání
  - Cviky na míči
  - Běhání více jak 5 km
  - Břišní tance
  - Cviky se závažím do 3 kg
  - Hluboké dřepy
  - Rotační cviky
22. Kde jste získala informace o pohybu v těhotenství?
- Z webových stránek, sociálních sítích
  - Od známých
  - Z knížky/učebnice
  - Nikde jsem informace nehledala
  - Jiným způsobem – prosím uveďte:
- .....
23. Jak dlouho a v jaké intenzitě by měla být vykonávána pohybová aktivita v těhotenství? (jedna správná odpověď)
- 20-30 minut s nízkou intenzitou
  - 10-15 minut se střední až vysokou intenzitou
  - 60 minut s nízkou intenzitou
  - 5 min s nízkou až střední intenzitou
24. Měla byste v předporodním kurzu zájem o lekci zaměřenou na pohyb?
- Ano a proč .....
  - Ne a proč .....
  - Nevím
25. Jaká pozitiva Vám pravidelná pohybová aktivita v těhotenství přinesla? (možnost více odpovědí)
- Lépe jsem přijímala své měnící se tělo
  - Dobrý pocit, že jsem pro sebe a dítě udělala něco dobrého
  - Odstranění některých tělesných problémů vznikajících v souvislosti s těhotenstvím
  - Lepší psychická adaptace na těhotenství
  - Seznámení s dalšími těhotnými ženami
  - Lepší fyzická kondice a menší strach, zda fyzicky zvládnu porod
  - Mít váhu pod kontrolou
  - Pohyb nevykonávám
  - Jiné: .....

Děkuji za spolupráci

Příloha B – *Cviky pro edukační lekci*

Příloha B1 – *Cvik č.1*



**Obrázek 21 - Cvik 1 (vlastní zdroj)**

Příloha B2 – *Cvik č.2(a, b)*



**Obrázek 22 – Cvik 2a (vlastní zdroj)**





**Obrázek 23 – Cvik 2b (vlastní zdroj)**

Příloha B3 – Cvik č.3 (a, b, c, d, e)



**Obrázek 24 – Cvik 3a (vlastní zdroj)**

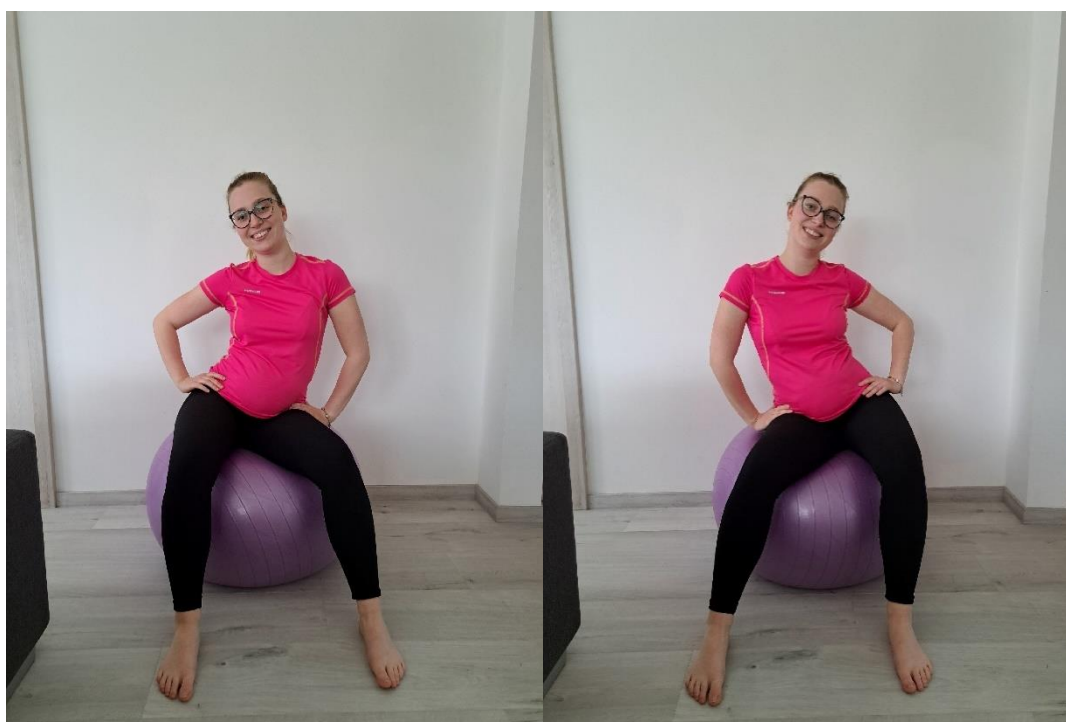


**Obrázek 25 - Cvik 3b (vlastní zdroj)**



**Obrázek 26 - Cvik 3c,3d,3e (vlastní zdroj)**

**Příloha B4 – Cvik č. 4**



**Obrázek 27 - Cvik 4a, 4b (vlastní zdroj)**

Příloha B5 – Cvik č. 5



Obrázek 28 - Cvik 5a, 5b (vlastní zdroj)

Příloha B6 – Cvik č. 6



Obrázek 29 - Cvik 6a (vlastní zdroj)



**Obrázek 30 - Cvik 6b (vlastní zdroj)**

Příloha B7 – Cvik č. 7



**Obrázek 31 - Cvik 7 (vlastní zdroj)**

Příloha B8 – Cvik č. 8



Obrázek 32 - Cvik 8 (vlastní zdroj)

Příloha B9 – Cvik č. 9



Obrázek 33 - Cvik 9 (vlastní zdroj)



**Obrázek 34 - Cvik 9b (vlastní zdroj)**



**Obrázek 35 - Cvik 9c (vlastní zdroj)**

Příloha B10 – Cvik č. 10



Obrázek 36 - Cvik 10a, 10b (vlastní zdroj)

Příloha B11 – Cvik č. 11



Obrázek 37 - Cvik 11a, 11b (vlastní zdroj)

Příloha B12 – Cvik č. 12



Obrázek 38 - Cvik 12 (vlastní zdroj)

Příloha B13 – Cvik č. 13



Obrázek 39 - Cvik 13 (vlastní zdroj)



Příloha B14 – Cvik č. 14




Obrázek 40 - Cvik 14 (vlastní zdroj)

## Příloha C – Dotazník pro předporodní kurz


Kurz předporodní přípravy - Fakulta  
zdravotnických studií, Univerzita Pardubice

---

**1. Budu / jsem..\***  
Vyberte jednu odpověď



Maminka



Tatínek

**2. V předporodním kurzu.....\***  
Vyberte jednu odpověď

Jsem si zakoupil/a všechny lekce

Jsem si zakoupil/a 2 lekce

Jsem si zakoupil/a 1 lekci

**3. Obsahoval kurz informace, které jste očekával/a?\***  
Vyberte jednu odpověď

Ano

Ano, kurz předčil mé očekávání

Ne, v kurzu mi chybělo ..

Obrázek 41 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj)

4. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli NE, uveďte prosím co vám chybělo.

Napište jedno nebo více slov...

500

5. Která lekce v předporodním kurzu se vám líbila nejvíce a proč?\*

Napište jedno nebo více slov...

500

6. Překvapila Vás cena kurzu?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne, cena mi přijde adekvátní

Jiná...

500

7. Kde jste se o předporodním kurzu dozvěděl/la?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Z webových stránek fakulty

Z facebookové stránky předporodních kurzů

Z facebookové stránky fakulty

Na Instagramu fakulty

Od známých

V porodnici od svého lékaře/porodní asistentky

Jiným způsobem ...

500

Obrázek 42 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj)

8. Jak hodnotíte kvalitu předaných informací?

Hodnocení jako ve škole: 1- výborný, 5 - nedostatečný

( 1. lekce: Těhotenství, porod a šestinedělí 2. lekce: Péče o novorozence I. (koupel, kojení) 3. lekce: Péče o novorozence II. (manipulace, resuscitace, lékárníčka))\*

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	1	2	3	4	5
1.lekce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.lekce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.lekce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Byla pro Vás délka jednotlivých lekcí dostačující?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Příliš dlouhé

Příliš krátké

10. Preferovaný čas lekcí.\*

Vyberte jednu odpověď

18:00 - 19:00 hod.

17:00 - 19:00 hod.

Vyhovuje mi jiný čas - prosím uveďte jaký:

Obrázek 43 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj)

### 9. Byla pro Vás délka jednotlivých lekcí dostačující?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Příliš dlouhé

Příliš krátké

### 10. Preferovaný čas lekcí..\*

Vyberte jednu odpověď

18:00 - 19:00 hod.

17:00 - 19:00 hod.

Vyhovuje mi jiný čas – prosím uveďte jaký:



### 11. Doporučil/la byste známým absolvovat tento kurz?\*



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

### 12. Zde je místo pro Vaše podněty a vzkazy směrem k nám organizátorům kurzu.\*

Napište jedno nebo více slov...

500

Powered by  **survio**



Odeslat

[Vytvořit dotazník zdarma](#)

Obrázek 44 - Náhled stránky Survio, Dotazník pro předporodní kurz (vlastní zdroj)