

CZY WARTO CERTYFIKOWAĆ SZKOŁY RODZENIA?

Dr hab. Grażyna Iwanowicz-Palus

Zakład Podstaw Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu UM w Lublinie

Leokadia Jędrzejewska

Krajowy Konsultant w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego

Szkoły rodzenia powstały z potrzeby złagodzenia bólu porodowego, który powodowany ogólnym napięciem organizmu – zarówno fizycznym, jak i psychicznym, ma swoje podłoże w lęku kobiet przed tym wyzwaniem. Założenie, że to edukacja oraz dostarczanie kobiecie niezbędnej wiedzy na temat nieznanego obszaru jej życia ma przyczynić się do zmniejszenia jej dolegliwości bólowych w czasie porodu jest słuszne i do dzisiaj przyświeca programom wielu szkół rodzenia. Edukacja kobiet, ale także ich partnerów, w kwestii przebiegu samego porodu, jak również ciąży i porodu przyczynia się do poprawienia komfortu rodzącej, która mając świadomość tego, co się wydarzy, czym to jest spowodowane i do czego zmierza, znacznie lepiej znosi cierpienie fizyczne, które w wielu wymiarach nabiera dla niej nowego sensu.^{6, 14, 21}

Popularność szkół rodzenia w Polsce wzrasta z każdym rokiem. Związane jest to z coraz większą świadomością młodych (nie zawsze wiekiem) rodziców, którzy mają potrzebę zdobywania wiedzy, rozwijania się, doskonalenia swoich umiejętności. Uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia niesie za sobą bardzo wymierne korzyści dla kobiet, dzieci mających przyjść na świat czy w końcu także dla ojców, ale też całych rodzin. Zdobyta wiedza i umiejętności pozwalają na przygotowanie się do wydarzeń, które choć naturalne, często budzą lęk. Wśród wielu funkcji, które pełnią szkoły rodzenia najważniejszą i pierwotną jest psychoprofilaktyka porodowa, wokół której oscylują wszystkie inne tematy poruszane podczas zajęć.³⁸

Tematyka zajęć w szkołach rodzenia związana jest z ich funkcjami – edukacyjną, terapeutyczną, wspierającą. Nie brakuje w nich promowania dobrych zachowań, zapoznawania się z najnowszymi wytycznymi odpowiednich jednostek czy sprawdzonych – i popartych wieloletnim doświadczeniem – sposobów radzenia sobie z różnymi trudnościami, które mogą wystąpić w czasie ciąży, porodu czy porodu. Funkcja edukacyjna szkół rodzenia obejmuje przekazanie przez profesjonalistów – położne, lekarzy ginekologów-położników, dietetyków,

fizjoterapeutów czy psychologów – wiedzy, niezbędnej do dobrego przeżycia ciąży, zarówno przez kobietę, jak i jej partnera.^{9, 13, 43}

PROGRAM EDUKACJI PRZEDPORODOWEJ

Rodzice, którzy chcą uczestniczyć w zajęciach szkół rodzenia mogą wybierać spośród wielu propozycji miejsc, w których są one organizowane. W Polsce szkoły rodzenia funkcjonują jako odrębne instytucje (prywatne) bądź przy jednostkach takich jak przychodnie, szpitale, gabinety prywatne, kluby fitness, czy nawet poradnie małżeńsko-rodzinne lub parafie. Oferują swoim słuchaczom programy zajęć pozwalające na jak najlepsze przygotowanie się w czasie ciąży do porodu, położu i opieki nad noworodkiem. Ich funkcjonowanie, z jednej strony bardzo standaryzowane, a z drugiej bardzo indywidualne w podejściu do przyszłych rodziców, pozwala na poczucie wyjątkowości czasu oczekiwania na dziecko, ale też na pozbycie się lęków i obaw, które często towarzyszą przyszłym rodzicom. Oferty szkół są na tyle bogate, że każdy może wybrać coś, co będzie mu najbardziej odpowiadało bez obawy o poziom programu podstawowego, gdyż psychoprofilaktyka porodowa realizowana jest w każdej ze szkół.^{19, 20, 37} Szkoły rodzenia w szczególny sposób prowadzą edukacje na temat przygotowania do samego porodu. Jednak zdobyta wiedza na temat ciąży i porodu w szkołach rodzenia jest tylko częścią tego, co znajduje się w ich ofertach edukacyjnych. Istotną tematyką, która także jest poruszana na zajęciach jest m.in. rozwój dziecka w fazie prenatalnej, zachowania prozdrowotne w okresie ciąży, przygotowanie do pełnienia ról rodzicielskich, karmienia piersią oraz opieki nad noworodkiem.

Edukacja przedporodowa ma ogromne znaczenie dla rodziców, a szkoła rodzenia jest źródłem fachowej wiedzy przekazywanej przez specjalistów. Zdobyte tej wiedzy oraz praktycznych umiejętności pozwala jej uczestnikom na zmianę świadomości, zmniejszenie lęków i obaw związanych z ciążą, porodem i położem oraz ułatwia aktywne uczestnictwo w porodzie.¹ Wykorzystywanie przez rodzącą naturalnych sił organizmu powinno być wspomagane przez różne metody i techniki, których stosowanie pobudza produkcję endorfin zmniejszających ból i ułatwiających przebieg porodu, a które powinny znaleźć się w programie edukacji przedporodowej. Umiejętność stosowania tych metod w odpowiednim czasie pozwala na osiągnięcie celu, jaki zakłada psychoprofilaktyka.^{5, 37}

Badania Piziak³⁷ oraz Spinelli i wsp.⁴⁵ wykazały, że poziom teoretycznej wiedzy zdobytej w szkołach rodzenia jest wyższy niż umiejętność zastosowania jej w praktyce. Ograniczana ilość zajęć praktycznych, które mają za zadanie wydolnościowo przygotować ciężarne do

porodu, agreguje ze spotykaną niechęcią kobiet do uczęszczania na te zajęcia w szkole rodzenia. Skutkiem takich nieprawidłowości jest u ciężarnej brak świadomości, jaki wysiłek czeka ją w trakcie porodu, co w konsekwencji powoduje, że nie jest w stanie się do niego wydolnościowo przygotować.

Ponadto wyniki licznych badań wykazują, że uczestniczenie w edukacji przedporodowej wpływa pozytywnie na poziom wiedzy przyszłych rodziców, co przejawia się właściwymi zachowaniami zdrowotnymi w okresie poprzedzającym ciążę, w czasie jej trwania jak również podczas porodu i porożenia. Przekazanie tych informacji rodzicom, którzy decydują się na pierwsze dziecko wydaje się szczególnie ważne.^{6, 32} Badania Piziak³⁷ wykazały także, że kobiety uczestniczące w szkole rodzenia były lepiej przygotowane do przebiegu ciąży i porodu. Uczestniczki szkół rodzenia miały większą wiedzę na temat ciąży i porodu, a to wpłynęło na poprawę ich samopoczucia oraz na to, że częściej rodziły naturalnie w porównaniu do kobiet nieprzygotowanych. Przygotowanie psychoprofilaktyczne w szkole rodzenia pomaga rodzicom w zachowaniach prozdrowotnych podczas ciąży oraz porożenia, wpływa pozytywnie na sprawność psychofizyczną kobiety w ciąży, zapobiega powikłaniom, ale również stwarza odpowiednie warunki świadomego i aktywnego aktu porodu. Według badań Stangret i współpracowników⁴⁶ kobiety po kursie szkoły rodzenia lepiej oceniają swoją wiedzę na temat porodu, są bardziej świadome celowości aktywności fizycznej w czasie ciąży i znają jej pozytywny wpływ na organizm, prowadzą bardziej higieniczny tryb życia oraz cechują się wyższą samooceną. Również Soet w swojej pracy⁴⁴ twierdzi, że przygotowanie teoretyczne do porodu wzmacnia wiarę kobiety we własne możliwości i umiejętności, co skutecznie zmniejsza stres i obawy z nim związane. Można także stwierdzić, że stan emocjonalny kobiet w okresie poporodowym zależy pośrednio od poziomu posiadanej wiedzy na temat sytuacji stresowej, jaką jest poród i porożenie.

W badaniu Kamińskiej i współpracowników²³ wszystkie respondentki uważały za słuszne i potrzebne przygotowanie w szkole rodzenia do ciąży i porożenia. Twierdziły również, że konieczne jest organizowanie szkół rodzenia. Odpowiednia wiedza, umiejętności i postawy zdobyte przez rodziców w czasie oczekiwania na dziecko, zarówno podczas indywidualnych spotkań edukacyjnych, jak i przez uczestnictwo w szkole rodzenia, mogą znacznie pomóc przyszłym rodzicom w przygotowaniu się do nowych zadań związanych z opieką nad dzieckiem.¹⁵ Z badań Delugi i współpracowników⁸ wynika, że zdecydowana większość rodziców (96,4%) uważa, że do przyjścia dziecka na świat należy się przygotować. Ponadto powyższe badania⁸ pokazały, że respondenci uczęszczający do szkoły rodzenia cechowali się wyższym poziomem wiedzy w zakresie podstawowych zagadnień dotyczących opieki nad

noworodkiem w porównaniu z osobami, które nie brały udziału w tego rodzaju zajęciach. Wyniki tych badań pokazują także, że coraz bardziej wzrasta świadomość kobiet odnośnie edukacji zdrowotnej i korzystania w większym zakresie niż miało to miejsce w latach ubiegłych, z różnych dostępnych form szkolenia, tj. szkoła rodzenia czy internetowa szkoła rodzenia.

Prawie 74% uczestniczek szkół rodzenia stwierdziło, że wiedza zdobyta na zajęciach, była pomocna i znalazła praktyczne zastosowanie przy porodzie, natomiast 40% kobiet uznało, że szkoła rodzenia również przygotowała je do wczesnego rodzicielstwa.¹² Pozytywne odczucia absolwentek szkoły rodzenia znajdują odbicie w zwiększającej się liczbie uczestniczek tych kursów. Autorzy z innych ośrodków odnotowują frekwencję na poziomie 23%.⁴⁵ Rzeczywiste korzyści z uczestnictwa w przedporodowych zajęciach szkoły rodzenia widoczne są nie tylko w liczbach, ale i w zadowoleniu obojga rodziców po porodzie.

FIZJOTERAPIA W SZKOLE RODZENIA

Oprócz zagadnień teoretycznych uczestnicy kursów szkoły rodzenia poznają ćwiczenia gimnastyczne, które mają na celu zapewnienie sprawności fizycznej i komfortu życia mamie i dziecku. Przyszli rodzice zapoznawani są również z technikami relaksacyjnymi i oddechowymi, które są pomocne podczas ciąży i porodu. Kozłowska²⁹ podkreśla znaczenie zajęć praktycznych w szkole rodzenia prowadzonych przez fizjoterapeutę, popartych wyjaśnieniem poszczególnych form ruchowych, co podnosi skuteczność nauki i zwiększa motywację ciężarnych. Kontynuacją pracy w szkole rodzenia powinna być obecność fizjoterapeuty na sali porodowej w celu stymulacji rodzących według wyuczonych wcześniej nawyków.

Wiele doniesień naukowych^{2,46} dowodzi, że ćwiczenia ruchowe w czasie ciąży korzystanie działają na układ oddechowy, krążenia czy przebieg procesów metabolicznych w organizmie mamy i dziecka, a ponadto wpływają pozytywnie na sferę psychiczną ciężarnej, co skutkuje łatwiejszym przebiegiem ciąży i porodu. Według wielu publikacji^{4,24,35} odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne (proponowane także w szkołach rodzenia) oraz aktywność fizyczna w czasie ciąży pozwalają przygotować kobietę i jej organizm do porodu. Aktywność fizyczna zapobiega również obniżeniu nastroju kobiety w trakcie ciąży i porodu, a także sprzyja szybszemu powrotowi do formy po porodzie.^{4,34} Ćwiczenia wpływają korzystnie na nastawienie psychiczne do porodu. Kobiety rzadziej wybierają znieczulenie w czasie porodu i lepiej współpracują z położną oraz chętnie karmią piersią i odczuwają większą radość

z urodzenia dziecka. Podczas przygotowania praktycznego w szkole rodzenia uczy się przyszłych rodziców tzw. „psychoprofilaktyki porodowej”, której głównym celem jest optymalne dotlenienie dziecka w kolejnych tygodniach ciąży, jak i w czasie porodu. Jest to metoda, jak dowodzą badania naukowe, usprawniająca i zmniejszająca ból w czasie porodu.^{25, 29, 37}

W badaniach Kowalskiej²⁸ również istotna okazała się częstotliwość wykonywania ćwiczeń. Im częstsza była aktywność kobiet podczas ciąży, tym lepszy nastrój badanych i niższy poziom stresu w okresie połogu. Jest to kolejny fakt przemawiający za tym, że systematyczny i dozowany wysiłek fizyczny to skuteczny czynnik zapobiegający powstawaniu zaburzeń emocjonalnych w okresie poporodowym. Warto zatem zachęcać i promować wśród ciężarnych aktywność ruchową, jak również mobilizować do jej kontynuacji w okresie połogu.

Z dostępnych badań wynika, że szkoły rodzenia często zawężają możliwe do wykorzystania przez rodzącą niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu do masażu okolicy lędźwiowo-krzyżowej i przyjmowania pozycji kucznych. Wszystkie tego typu problemy pojawiające się podczas realizacji kursu szkoły rodzenia powodują wysoki, deklarowany przez ciężarne kończące kurs, strach przed porodem.^{7, 27, 37}

Kursy szkół rodzenia choć opierają się na tych samych założeniach, wykazują jednak różną skuteczność. Dobrze zaprojektowane badania w zakresie ich oceny mogą być jedynym sposobem na stworzenie wspólnego optymalnego programu edukacji prenatalnej.²² Na podstawie badań własnych¹⁹, jak i innych autorów^{37, 39, 46} można także zauważyć, że wiele objętych badaniem szkół rodzenia z całej Polski jeszcze odbiega od przykładowego standardu edukacji przedporodowej szkoły rodzenia, projekt autorski – realizowany od 2009 we Wrocławiu (finansowany przez Miasto Wrocław) oraz kontynuowany w tej wersji w województwie dolnośląskim, na podstawie Zarządzenia nr 322 wojewody dolnośląskiego z dnia 11 lipca 2012 w sprawie realizacji programu „Jak urodzić zdrowe dziecko”¹, który bardzo szczegółowo określa wszelkie normy funkcjonowania szkół rodzenia (finansowanych ze środków publicznych). Nasuwa się pytanie czy nie warto byłoby, aby taki standard obowiązywał w całym kraju, a nie tylko w województwie dolnośląskim. Z pewnością wprowadzenie tego typu wymogów znacznie ograniczyłoby liczebność szkół rodzenia w Polsce, które z różnych powodów nie zakwalifikowałyby się jako rekomendowane przez daną jednostkę, spełniające określone wymogi. Stopniowe wprowadzanie tego typu standardów mogłoby okazać się niezwykle korzystne – ponieważ dzięki temu warunki w jakich prowadzone są zajęcia i ich jakość – mogłyby w wielu miejscach ulec znacznej poprawie. To z kolei przyczyniłoby się do ogólnego zadowolenia uczestników z wysokiej jakości świadczonych

usług, a także prawdopodobnie do wyższego poziomu zdobytej wiedzy i umiejętności, ponieważ jak wynika z badań niniejszej pracy część szkół boryka się z problemami finansowymi, które uniemożliwiają realizację zamierzonych celów zgodnie z wizją autorów programów.

Na zakończenie należy również podkreślić, że propozycją, odpowiadającą na potrzeby współczesnych rodziców, są internetowe szkoły rodzenia, które są najczęściej nie tylko źródłem informacji, ale pełnymi kursami przeznaczonymi dla rodziców oczekujących na narodziny swojego potomstwa. Dzięki wykorzystaniu e-learningu w sposób praktyczny można przygotować się do porodu nie wychodząc z domu. Uczestnik kursu nie tylko zapozna się z tematyką porodu, położu i opieki nad noworodkiem, ale będzie mógł te umiejętności przećwiczyć w praktyce. Korzystanie z zajęć internetowej szkoły rodzenia jest korzystne dla zapracowanych rodziców, którzy nie mają możliwości regularnego uczestniczenia w zajęciach, bądź dla kobiet, które ze wskazań medycznych okres ciąży spędzają pod szczególnym nadzorem i muszą do minimum ograniczyć wszelki wysiłek fizyczny.

Program pierwszej certyfikowanej internetowej szkoły rodzenia pod patronatem Polskiego Towarzystwa Położnych, która dostępna jest pod adresem www.szkoLARodzenia prenatalen.pl składa się z 5 bloków tematycznych podzielonych na rozdziały.¹⁸ Po każdym rozdziale tematycznym uczestnik szkoły może sprawdzić swoją wiedzę i umiejętności, a po ukończeniu całego programu uzyska certyfikat ukończenia szkoły. Innowacyjnym rozwiązaniem jest aplikacja pozwalająca pacjentce na każdym etapie kształcenia wybrać położną – z bazy blisko 8000 położnych – która będzie aktywnie zaangażowana w proces jej edukacji, wspierając ją i monitorując postęp nauki i przygotowania do porodu i macierzyństwa.

Należy również podkreślić, że szkoła rodzenia jest tak głęboko zakorzeniona w kanonie położniczym, iż znalazła również swoje miejsce w rekomendacjach Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego (Rekomendacje ZG PTG 2005) dotyczących prowadzenia ciąży, które wskazują, że jej zadaniem jest działanie w okresie ciąży sprzyjające utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego ciężarnej, rodzącej, rodziny. Zadanie to powinno być realizowane poprzez edukację przygotowującą przyszłą matkę i ojca do porodu, położu i opieki nad noworodkiem.

Źródło: Iwanowicz-Palus G., Jędrzejewska L. Czy warto certyfikować szkoły rodzenia, Magazyn Pielęgniarki i Położnej, 11/2016: 33-35.

PIŚMIENNICTWO

1. Brzozowska-Magoń A., Walicka-Cupryś K.: Comparison analysis of readiness for labor, among women in Poland, Sweden and the USA. *Ann Uniwersytet Rzeszowski* 2007: 42-46.
2. Buchacz P., Pędzikiewicz J., Poręba R.: Wpływ ćwiczeń oddechowych na ładunek energetyczny erytrocytów w świetle zmian parametrów wentylacyjnych płuc u ciężarnych przygotowanych do porodu w szkole rodzenia, *Klin Perinat Ginekol.* 2002; Supl. 25: 229-235.
3. Cendrowski K., Jaskólska M., Szałkowski A. i wsp. Ocena przebiegu porodu oraz stanu noworodka pacjentek po kursie w szkole rodzenia. *Klin Perinat Ginekol* 1996; 13, 111.
4. Ćwiek D., Szczęśna M., Malinowski W., Fryc D., Daszkiewicz A., Augustyniuk K.: Analiza aktywności fizycznej podejmowanej przez kobiety w czasie ciąży. *Perinatol. Neonatol. Ginekol.* 2012; 5(1): 51–54.
5. Ćwiek D., Torbe A., Gutowska-Czajka D., Czajka R. Rola szkoły rodzenia i poradni porodu rodzinnego w przygotowaniu rodziców do porodu. *Kliniczna Perinatologia i Ginekologia. Poród nowoczesny.* [red.]: Słomko Z. i wsp. Tychy 2002.
6. Ćwiek D. (red.): *Szkoła rodzenia.* Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
7. Ćwiek D.: Ocena wpływu edukacji w szkołach rodzenia na przebieg ciąży, porodu i położu oraz opiekę nad noworodkiem. *Ann Acad Med Stetinesis* 2006; 52(1), 79.
8. Deluga A., Olkuska E., Ślusarska B.: Wiedza rodziców na temat okresu noworodkowego i ich oczekiwania wobec pielęgniarek i położnych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2012, 18, 4, 281-286.
9. Drozda Ł., Otffinowska A. i wsp.: *Podręcznik dla instruktorów szkół rodzenia*, Fundacja Rodzić po ludzku oraz Instytut Pampers, Alima-Gerber S.A., Warszawa 2001.
10. Evenson K., Avitz D., Huston S. L. Leisure-time activity among pregnant women in the US. *Paediatr. Perinat. Epidemiol.* 2004; 18(2): 400–407.
11. Fabian H. M., Radestad I. J., Waldenström U.: Characteristics of Swedish women who do not attend childbirth and parenthood education classes during pregnancy. *Midwifery* 2004, 20(3): 226-35.
12. Fabian H. M., Radestad I. J., Waldenström U.: Childbirth and parenthood education classes in Sweden. Women's opinion and possible outcomes. *Acta Obstet. Gynecol. Scand* 2005, 84(5): 436-43.
13. Fijałkowski W.: Rola szkoły rodzenia w przygotowaniu do naturalnego porodu. *Twój Magazyn Medyczny* 2000, 5 wyd. spec., 15-17.

14. Fijałkowski W.: Szkoła rodzenia w programie prokreacji ekologicznej. Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2003.
15. Grochans E., Łuczyńska V., Ćwiek D., Gorzkowicz B.: Edukacyjna działalność szkoły rodzenia. *Pielęgniarstwo XXI wieku*. 2003; 4: 69-73.
16. Hodnett E. D.: Pain and women's satisfaction with the experience of childbirth: A systematic review. *Am J Obstet Gynecol* 2002; 186, 160.
17. <http://www.duw.pl/pl/urząd/zdrowie-publiczne/szkoly-rodzenia/104,Szkoly-Rodzenia>.
18. <https://szkolarodzeniaprenalen.pl/>.
19. Iwanowicz-Palus G., Pawelec A.: Organizacja i funkcjonowanie szkół rodzenia w Polsce. V Ogólnopolski Zjazd Szkół Rodzenia, Jurata 2005.
20. Iwanowicz-Palus G.: Organizacja i funkcjonowanie szkół rodzenia w Polsce. W: *Kobieta i jej Rodzina. Profesjonalny poradnik dla położnych*. Red. Iwanowicz-Palus G. Raabe, Warszawa 2009, uzupełnienie 4 – styczeń 2010, 10-25.
21. Iwanowicz-Palus G.: Przygotowanie do porodu i rodzicielstwa – rola szkoły rodzenia w: Bień A. (red.): *Opieka nad kobietą ciężarną*. PZWL, Warszawa 2009, 348-357.
22. Jaddoe V.: Antenatal education programmes: do they work? *The Lancet* 2009; 374 (12), 863.
23. Kamińska J., Mazurek M., Naworska B., Caus I., Kamiński B.: Edukacja rodzinna, *Zdrowie Publiczne* 2002; 112 (Supl. 1).
24. Karmowski A., Sobiech K.A., Kotarska E., Majda J., Karmowski M., Łątkowski K. i wsp.: Wpływ ćwiczeń ruchowych w szkole rodzenia na izoenzymatyczny wskaźnik dehydrogenazy mleczanowej w surowicy krwi rodzących. *Adv. Clin. Exp. Med.* 2005; 14(5): 947-952.
25. Kolanko A. J.: Wybrane metody leczenia i efekty psychoprofilaktycznego przygotowania do porodu w szkołach rodzenia. *Fizjoterapia* 1997; 5: 18-19.
26. Kołomyjec P., Suchocki S., Kędra-Rakoczy M.: Wykształcenia i zachowania prozdrowotne ciężarnych biorących udział w zajęciach szkoły rodzenia oraz ich wpływ na przebieg porodu i stan noworodka. *Klin Perinat Ginekol* 2007; 43(3), 57.
27. Kosińska K., Krychowska A., Wielgoś M. i wsp.: Postawy ciężarnych wobec porodu – analiza form przygotowania i preferencji. *Ginekol. Pol.* 2005, 76(12), 973.
28. Kowalska J., Olszowa D., Markowska D., Teplik M., Rymaszewska J.: Aktywność fizyczna i szkoła rodzenia w czasie ciąży a poziom postrzeganego stresu i objawów depresyjnych u kobiet po porodzie. *Psychiatr. Pol.* 2014; 48(5): 889-900.
29. Kozłowska J., Curyło M.: Skutki przygotowania kobiet do porodu i położu według zasad psychoprofilaktyki porodowej. *Now. Lek.* 2005; 74: 159-162.

30. Kozłowska J., Stanek M.: Przebieg porodu i porożenia u kobiety po kinezytymulacji w szkole rodzenia. *Ginekol. Pol.* 2002; 73(5): 439–443.
31. Lee L., Holroyd E.: Evaluating the effect of childbirth education class: a mixed-method study. *Int Nurs Rev*, 2009, 56, 361.
32. Lisius E., Michalik A.: Uczestnictwo w zajęciach szkoły rodzenia jako forma psychoprofilaktyki. *Położna nauka i praktyka* 2008; 4: 42-49.
33. Maciejewski J., Niemiec T., Krawczyńska M., Scholz A., Pietrasik D., Jaczyńska R.: Rola Szkoły Rodzenia w przygotowaniu do porodu w ocenie przyszłych rodziców. *Klin Perinatol Ginekol.* 2004; Supl.I: 19-22.
34. Markowska R.: Wpływ zajęć szkoły rodzenia na przebieg porodu. Praca doktorska. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu; 2005.
35. Michalczyk H.: Znaczenie usprawniania dla naturalnego przebiegu porodu. W: Fijałkowski W. red. *Przygotowanie do naturalnego porodu.* Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 1987. s. 33-89.
36. Murphy-Black T.: Kształcenie w okresie przedporodowym. *Nowoczesne Położnictwo*, t. 1, red. Alexander J., Levy V., Roch S. PZWL Warszawa 1995.
37. Piziak W.: Wpływ przygotowania psychofizycznego w szkole rodzenia na przebieg ciąży i porodu. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego* 2009; 3, 282.
38. Preeti A.: Nowoczesne zajęcia dla przyszłych rodziców, *Magazyn Pielęgniarki i Położnej* 2012, 1/2, 42-43.
39. Przeperski J.: W szkole rodzenia – edukacja prorodzinna dorosłych. *Edukacja Dorosłych* 2002; 1, 139.
40. Rekomendacje Zarządu Głównego PTG w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu (2005), *Ginekologia po Dyplomie*, Wyd. Specjalne, grudzień 2005.
41. Schneider Z.: Antenatal education classes in Victoria: what the women said. *Aust. J. Midwifery* 2001, 14(3): 1421.
42. Sipiński A., Poręba A., Sobański A.: Subiektywna ocena percepcji bólu porodowego na podstawie skal oceny reaktywności. *Klin Perinat Ginekol* 2002; 15, 194.
43. Sochocka L.: Działalność szkół rodzenia, *Pielęgniarka i Położna* 2000,10, 20-21.
44. Soet J. E., Brack G. A., Dilorio C.: Prevalence and predictors of women's experience of psychological trauma during childbirth. *Birth* 2003; 30(1): 36–46.
45. Spinelli A., Baglio G., Donati S. et al.: Do antenatal classes benefit the mother and her baby? *J Matern Fetal Neonatal Med* 2003; 13 (2), 94-101.

46. Stangret A., Cendrowska A., Szukiewicz D.: Wpływ szkoły rodzenia na subiektywną ocenę przygotowania teoretycznego i sprawnościowego do porodu. *Nowa Medycyna* 2008; 1: 2–6.