

Příloha 1 - DOTAZNÍK

Vážené dámy, milé maminky,

jmenuji se Barbora Slabochová a jsem studentka 3. ročníku oboru Porodní asistence na 1.lékařské fakultě a v rámci výzkumu k mé bakalářské práci na téma „Gravid jóga a porod“ bych Vás tímto chtěla poprosit, zda byste si udělaly pár minut na vyplnění mého dotazníku. Dotazník je určen ženám, respektive těhotným a ženám, které již nějaké děti mají. Otázky jsou směřované k tématu praktikování jógy v průběhu těhotenství a jejího efektu na průběh porodu. Najdete zde však i pár dotazů směřovaných na stravování.

Dotazník je zcela anonymní a Vaše odpovědi budou určeny čistě k výzkumným účelům.

Moc Vám děkuji za Váš čas.

- 1) Kolik Vám je let?
 - a) 18-24
 - b) 25-30
 - c) 31-40
 - d) více než 40

- 2) Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?
 - a) základní vzdělání
 - b) středoškolské bez maturity
 - c) středoškolské s maturitou
 - d) vyšší odborné vzdělání
 - e) vysokoškolské vzdělání

- 3) Z jakého prostředí pocházíte?
 - a) vesnice
 - b) maloměsto
 - c) město
 - d) velkoměsto

- 4) Pokračujete/pokračovala jste v praktikování jógy i během těhotenství?
 - a) Ano
 - b) Ne

- 5) Pokud ne, jaký jste k tomu měla důvod?
 - a) Bála jsem se o zdraví miminka
 - b) Zvýšená únava
 - c) Neměla jsem možnost z důvodu místa mého bydliště
 - d) Rizikové těhotenství (preeklampsie, poruchy placenty, vícečetné těhotenství...)
 - e) Finanční důvody

- 6) Jak často se józe věnujete?
- a) 1x týdně
 - b) 2-3x týdně
 - c) 4 a vícekrát týdně
 - d) Každý den chvíli
 - e) nepravidelně
- 7) Praktikovala jste jógu již před otěhotněním?
- a) Ano
 - b) Ne
- 8) Pokud jste odpověděla ano, o jaký typ jógy se jednalo? (jedna a více odpovědí)
- a) Ashtanga jóga
 - b) Hatha jóga
 - c) Vinyasa jóga
 - d) Yin jóga
 - e) Acro jóga
 - f) Power jóga
 - g) Bikram jóga
 - h) Iyengar jóga
- 9) Pokud jste se józe nevěnovala, přemýšlela jste o jejím zařazení v rámci těhotenství? O zařazení těhotenské/gravid jógy?
- a) Ano
 - b) Ne
- 10) Kde jste se o gravid józe dozvěděla?
- a) Od známé
 - b) Z internetu
 - c) Od mého gynekologa
 - d) Odjinud (např. z brožurky, od partnera...)
- 11) Z jakého důvodu jste o osvojení jógy během těhotenství začala uvažovat?
- a) Měla jsem velké bolesti zad
 - b) Měla jsem velké bolesti podbřišku
 - c) Chtěla jsem se zdravě a bezpečně udržovat v kondici
 - d) Chtěla jsem si osvojit relaxační a dechové techniky, které bych mohla využít jak během těhotenství, tak u porodu
 - e) Hledala jsem kolektiv podobně naladěných, těhotných žen
- 12) Zajímala jste se o vliv jógy na vliv těhotenství a porod?
- a) Ano
 - b) Ne

- 13) Trpěla jste v průběhu těhotenství na bolesti zad nebo podbřišku?
- Ano
 - Ne
- 14) Pomáhá/pomáhala Vám jóga ulevit od těhotenských bolestí?
- Ano
 - Ne
- 15) Měla jste někdy pocity, zda Vám jóga je v těhotenství spíše na obtíž?
- Ano
 - Ne
- 16) Jakým způsobem praktikujete nebo jste praktikovala gravid jógu? (jedna nebo více odpovědí)
- Doma podle internetových videí
 - Ve studiu
 - Doma se zkušeným lektorem
 - Doma dle rady někoho, kdo má s jógou zkušenost
- 17) Jak Vás cvičení jógy ovlivňovalo po fyzické stránce? (jedna nebo více odpovědí)
- Cítila jsem se plná energie
 - Méně jsem se při chůzi zadýchávala
 - Pomáhalo mi jak po fyzické, tak po psychické stránce
 - Nepoznala jsem rozdíl, józe jsem se aktivně věnovala již před otěhotněním
 - Byla jsem unavená
- 18) Podporoval Vás partner v praktikování gravid jógy?
- Ano
 - Ne
- 19) Součástí praxe jógy jsou i dechové a relaxační techniky. Věnovala jste se i těm?
- Ano
 - Ne
- 20) Pokud ano, jakým dechovým technikám jste se věnovala? (jedna nebo více odpovědí)
- Plný jógový dech
 - Udždžájí dech
 - Nadi shodhana (střídavý dech)

- d) Shitali (ochlazující dech, nádech přes srolovaný jazyk)
- e) Brahmari (relaxační dechová technika připomínající zvuk včel)
- f) Jiný typ

21) Jakým relaxačním technikám jste se věnovala? (jedna nebo více odpovědí)

- a) Meditace
- b) Vizualizace (často součástí meditace)
- c) Yoga nidra (jógový „spánek“)
- d) Restorativní jóga
- e) Jiné
- f) Nevěnovala jsem se žádným relaxačním technikám

22) Cítíte se/cítíte se díky józe lépe připravená na porod?

- a) Ano
- b) Ne

23) Myslíte si, že Vám cvičení v těhotenství pomohlo lépe zvládat porodní bolesti? (zodpoví ženy, které jsou již po porodu)

- a) Ano
- b) Ne

24) Dokázala jste využít Vámi naučené dechové a relaxační techniky během porodu? (zodpoví ženy, které jsou již po porodu)

- a) Ano
- b) Ano, ale musely mi být připomínány
- c) Ne

25) Dokázala jste se během porodu více uklidnit díky dechovým a relaxačním technikám? (zodpoví ženy, které jsou již po porodu)

- a) Ano
- b) Ne

26) S praktikováním jógy často souvisí také určitá změna stravovacích návyků. Byl to i Váš případ?

- a) Ano
- b) Ne

27) K jakým změnám ve Vašem stravování došlo? (jedna nebo více odpovědí)

- a) Jedla jsem více zeleniny a ovoce
- b) Zařadila jsem více komplexních sacharidů
- c) Jedla jsem více masa a mléčných výrobků

- d) Naopak jsem neměla na maso chuť
- e) Měla jsem větší chuť na sladké
- f) Jiným – uveďte jakým

28) Myslíte si, že změna ve stravování byla ovlivněná těhotenstvím?

- a) Ano
- b) Ne

29) Pokud byste byla znovu těhotná, zařadila byste opět gravid jógu?

- a) Ano
- b) Ne

Tímto bych Vám ráda znovu poděkovala za Váš čas, který jste si vyhradily pro vyplnění mého dotazníku.