

# CZY WARTO CERTYFIKOWAĆ SZKOŁY RODZENIA?

*szanowni Państwo,*

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 porożu 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.<sup>6, 14, 21</sup>

**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.<sup>38</sup>

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 porożu. 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.<sup>9, 13, 43</sup>

## **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.<sup>19, 20, 37</sup>

Szkoły rodzenia w szczególny sposób prowadzą edukację 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.** Zdobycie tej wiedzy oraz praktycznych umiejętności pozwala jej uczestnikom na zmianę świadomości, zmniejszenie lęków i obaw związanych z ciążą, porodem i położeniem oraz ułatwia aktywne uczestnictwo w porodzie.<sup>1</sup> 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.<sup>5, 37</sup>

Badania Piziak<sup>37</sup> oraz Spinelli i wsp.<sup>45</sup> wykazały, że poziom teoretycznej wiedzy zdobytej w szkołach rodzenia jest wyższy niż umiejętność zastosowania jej w praktyce. Ograniczona 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 porożu. Przekazanie tych informacji rodzicom, którzy decydują się na pierwsze dziecko wydaje się szczególnie ważne.<sup>6, 32</sup> Badania Piziak<sup>37</sup> 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 porożu, wpływa pozytywnie na sprawność psychofizyczną kobiety w ciąży, zapobiega powikłaniom, ale również stwarza odpowiednie warunki świadomego i aktywnego aktu porodu. Według badań Stangret i współpracowników<sup>46</sup> 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 pracy<sup>44</sup> 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 poroż.

W badaniu Kamińskiej i współpracowników<sup>23</sup> **wszystkie respondentki uważały za słuszne i potrzebne przygotowanie w szkole rodzenia do ciąży i porożu. 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.<sup>15</sup> Z badań Delugi i współpracowników<sup>8</sup> wynika, że **zdecydowana większość rodziców (96,4%) uważa, że do przyjścia dziecka na świat należy się przygotować.** Ponadto powyższe badania<sup>8</sup> 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.<sup>12</sup> Pozytywne odczucia absolwentek szkoły rodzenia znajdują odbicie w zwiększającej się liczbie uczestniczek tych kursów. Autorzy z innych ośrodków odnotowują frekwencję na poziomie 23%.<sup>45</sup> 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. Kozłowska<sup>29</sup> 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<sup>2,46</sup> 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<sup>4,24,35</sup> odpowiednio dobre 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.<sup>4,34</sup>** 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.<sup>25, 29, 37</sup>

W badaniach Kowalskiej<sup>28</sup> również istotna okazała się częstotliwość wykonywania ćwiczeń. Im częstsza była aktywność kobiet podczas ciąży, tym lepszy nastrój badanych i niższy poziom stresu w okresie porodu. 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 porodu.

Z dostępnych badań wynika, że szkoły rodzenia często zawężają możliwe do wykorzystania przez rodzicą 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.<sup>7, 27, 37</sup>

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.<sup>22</sup> Na podstawie badań własnych<sup>19</sup>, jak i innych autorów<sup>37, 39, 46</sup> 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”<sup>1</sup>, 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 przeciwżyć 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.szkoła-rodzeniaprenalen.pl](http://www.szkoła-rodzeniaprenalen.pl) składa się z 5 bloków tematycznych podzielonych na rozdziały.<sup>18</sup> 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 kano- nie 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, porożenia i opieki nad noworodkiem.

*Z wyrazami szacunku,*



**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

## 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., Szalkowski A. i wsp. Ocena przebiegu porodu oraz stanu noworodka pacjentek po kursie w szkole rodzenia. *Klin Perinat Ginekol* 1996; 13, 111.
4. Ćwiek D., Szczęsna 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., Otfinowska 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., Łatkowski K. i wsp.: Wpływ ćwiczeń ruchowych w szkole rodzenia na izoenzymatyczny wskaźnik dehydrogenazy mleczanowej w surowicy krwi rodzających. *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 położu u kobiety po kinezystymulacji 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.