

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Aneta Švajková

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Porodní asistence B5349

Aneta Švajková

Studijní obor: Porodní asistentka 5341R007

**MENSTRUAČNÍ CYKLUS A JEHO VLIV NA PSYCHIKU
ŽENY**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová, Ph.D.

PLZEŇ 2021

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta zdravotnických studií

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Aneta ŠVAJKOVÁ**
Osobní číslo: **Z18B0030P**
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**
Téma práce: **Menstruační cyklus a jeho vliv na psychiku ženy**
Zadávací katedra: **Katedra ošetrovatelství a porodní asistence**

Zásady pro vypracování

- Zpracovat seznam odborné literatury na vybrané téma.
- Stanovit cíl kvalifikační práce.
- Zpracovat teoretickou a praktickou část práce dle požadavků FZS.
- Popsat metodiku praktické části.
- Vypracovat diskuzi a závěr kvalifikační práce.
- Dodržet formální úpravu kvalifikační práce dle požadavků FZS.
- Dodržet citační normu.
- Dodržet předepsaný minimální počet konzultací s vedoucím práce.

Rozsah bakalářské práce:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

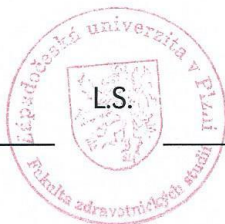
- Kolářová, Milena. Bolestivá menstruace I. Praha: Triton, 2003. Odborná léčba v moderní medicíně. ISBN 80-7254-315-6.
- Marešová, Pavlína a Luděk Fiala. Moderní postupy v gynekologii a porodnictví. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4582-1.
- Ratislavová, Kateřina. Aplikovaná psychologie porodnictví: [psychologie těhotenství, porodu a šestinedělí: psychosomatická medicína: učební texty pro porodní asistentky]. 1. vyd, Praha: Reklamní atelier Area, 2008. ISBN 978-80-254-2186-4.
- Roztočil, Aleš a Pavel Bartoš. Moderní gynekologie, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2832-2.
- MACGREGOR, E. A., et al. Migraine and menstruation: a pilot study. Cephalalgia, 1990, 10.6: 305-310.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Hendrych Lorenzová, Ph.D.**
Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

Datum zadání bakalářské práce: **18. června 2019**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2021**

PhDr. Lukáš Štich, MBA
děkan



PhDr. Mgr. Jitka Krocová
vedoucí katedry

V Plzni dne 31. ledna 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně a všechny použité prameny jsem uvedl/a v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 29. 3. 2021

.....
Švajdlová

vlastnoruční podpis

Abstrakt

Příjmení a jméno: Švajková Aneta

Katedra: Ošetřovatelství a porodní asistence

Název práce: Menstruační cyklus a jeho vliv na psychiku ženy

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová, Ph.D.

Počet stran – číslované: 64

Počet stran – nečíslované: 31

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 50

Klíčová slova: menstruace – menstruační cyklus – ženská psychika – premenstruační syndrom

Souhrn:

Tato bakalářská práce je zaměřena na psychiku ženy v souvislosti s průběhem menstruačního cyklu. V teoretické části je popsán menstruační cyklus v životě ženy, jsou zde popsány jednotlivé fáze menstruačního cyklu, zaměřuji se na psychiku ženy a na závěr jsem popsala péči porodní asistentky o ženu v průběhu menstruačního cyklu. Cílem praktické části je popsat proměny psychiky v průběhu menstruačního cyklu.

Abstract

Surname and name: Švajková Aneta

Department: Nursing and midwifery

Title of thesis: Menstrual cycle and its effect on a woman's psyche

Consultant: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová, Ph.D.

Number of pages – numbered: 64

Number of pages – unnumbered: 31

Number of appendices: 4

Number of literature items used: 50

Keywords: menstruation - menstrual cycle - woman psyche - premenstrual syndrome

Summary:

This bachelor thesis is focus on woman psyche related with progress menstrual cycle. In the theoretical part of this bachelor's thesis is described menstrual cycle in woman's life, then there are described individual phases of menstrual cycle. I focus on woman psyche and in conclusion I described care of midwife for a woman during her menstrual cycle. The aim of practical part is to describe changes in the psyche during menstrual cycle.

Předmluva

Menstruace tvoří součást života každé zdravé ženy. Přesto ji však velké procento žen vnímá negativně nebo je dokonce obtěžuje. Během menstruačního cyklu dochází u žen k velkým proměnám na straně psychiky. Cílem práce bylo popsat změny psychiky v průběhu menstruačního cyklu.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Evě Hendrych Lorenzové, Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování rad, za její trpělivost a ochotu. Děkuji také všem respondentkám, které byly ochotné zapojit se do výzkumu. Na závěr také děkuji své rodině za jejich podporu při studiu.

OBSAH

OBSAH.....	9
SEZNAM GRAFŮ	11
SEZNAM ZKRATEK	12
ÚVOD.....	13
TEORETICKÁ ČÁST	14
1 MENSTRUAČNÍ CYKLUS V ŽIVOTĚ ŽENY	14
1.1 Historie.....	14
1.1.1 Náboženské pohledy na menstruaci	14
1.2 Přístup k menstruaci.....	15
1.3 Rituály spojené s menstruací	16
1.3.1 Malý rituál první menstruace.....	16
1.4 Vztah matka – dcera	17
1.5 Mýty o menstruaci	18
1.5.1 Pohlavní styk v době menstruace	18
1.5.2 Menstruace po porodu	18
1.5.3 Zranění při použití menstruačních tamponů.....	18
2 FYZIOLOGICKÝ PRŮBĚH MENSTRUAČNÍHO CYKLU	19
2.1 Fyziologie menstruačního cyklu.....	19
2.1.1 Ovulace.....	19
2.2 Řízení menstruačního cyklu.....	20
2.2.1 Hypothalamo-hypofyzární systém.....	20
2.2.2 Hypothalamus.....	20
2.2.3 Hypofýza	20
2.2.4 Estrogeny a progesteron	21
2.3 Fáze menstruačního cyklu	22
2.3.1 Ovariální cyklus.....	24
2.4 Ženská cykličnost	25
2.5 Fáze menstruačního cyklu podle Mirandy Gray.....	25
2.5.1 Dynamická fáze	25
2.5.2 Expresivní fáze	26
2.5.3 Kreativní fáze	26
2.5.4 Reflektivní fáze.....	27
3 PSYCHIKA ŽENY A ŽIVOTNÍ STYL V PRŮBĚHU MENSTRUAČNÍHO CYKLU	
29	
3.1 Psychika ženy	29
3.1.1 Premenstruační syndrom	29

3.2	Ženská sexualita.....	30
3.2.1	Sexualita v období menstruace	30
3.3	Životní styl.....	31
3.3.1	Stravování.....	31
3.3.2	Cvičení.....	31
3.3.3	Spánek	32
3.3.4	Práce	32
4	PÉČE A PODPORA PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU V PRŮBĚHU MENSTRUAČNÍHO CYKLU.....	33
4.1	Definice povolání porodní asistentky	33
4.2	Homeopatie	33
4.2.1	Premenstruační syndrom	33
4.2.2	Bolestivá menstruace	33
4.2.3	Oddálení menstruace	34
4.2.4	Zmírnění menstruačního krvácení	34
4.3	Aromaterapie	34
4.3.1	Premenstruační syndrom	34
4.3.2	Bolestivá menstruace	34
	PRAKTICKÁ ČÁST	36
5	FORMULACE PROBLÉMU	36
6	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	37
6.1	Hlavní cíl.....	37
6.2	Dílčí cíle.....	37
7	VÝZKUMNÉ PROBLÉMY.....	37
8	CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU	38
9	METODIKA PRÁCE	39
10	ORGANIZACE VÝZKUMU	39
11	ZPRACOVÁNÍ DAT	39
12	ANALÝZA DAT.....	40
13	PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ	67
14	DISKUZE	73
15	LIMITY VÝZKUMU	76
16	ZÁVĚR.....	77
	SEZNAM LITERATURY.....	78
	SEZNAM PŘÍLOH	83
	PŘÍLOHY	84

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Věk	40
Graf č. 2 Vzdělání.....	41
Graf č. 3 Pravidelnost menstruačního cyklu.....	42
Graf č. 4 Metoda zápisu menstruačního cyklu	43
Graf č. 5 Motivace zápisu.....	44
Graf č. 6 Informace v zápisech.....	45
Graf č. 7 Věk v době první menstruace	46
Graf č. 8 Doba užívání hormonální antikoncepce	47
Graf č. 9 Důvod vysazení hormonální antikoncepce.....	48
Graf č. 10 Vliv ovulace na milování.....	49
Graf č. 11 Fyzické a psychické pocity v reflektivní fázi.....	50
Graf č. 12 Fyzické a psychické příznaky v dynamické fázi	52
Graf č. 13 Fyzické a psychické příznaky v expresivní fázi.....	54
Graf č. 14 Fyzické a psychické příznaky v kreativní fázi	56
Graf č. 15 Vztah žen k menstruačnímu cyklu	58
Graf č. 16 Vztah žen k menstruaci	59
Graf č. 17 Diskuze žen o menstruaci.....	60
Graf č. 18 Diskuze o menstruaci v rodině	61
Graf č. 19 Rozšíření diskuze o menstruačním cyklu v rodině.....	62
Graf č. 20 Ovlivnění postoje k menstruaci ze strany rodiny	63
Graf č. 21 Zájem porodní asistentky o menstruační cyklus	64
Graf č. 22 Zájem žen o doplňující informace.....	65
Graf č. 23 Doplnující informace od porodní asistentky	66

SEZNAM ZKRATEK

GnRh (Gonadotropin - releasing hormone) - Gonadotropin

ISPMD - Internatiol Society for Premenstrual Disorders classification

PMS (premenstrual syndrome) - premenstruační syndrom

ÚVOD

Menstruace je součástí života každé zdravé ženy. Její nástup znamená pro dívku řadu změn, které si pak nese do průběhu jejího dalšího života. Při první menstruaci se dívka mění v ženu. V minulosti bylo téma menstruace velmi podceňované až tabuizované. V současné době již došlo ke zlepšení této situace, ale podle mého názoru stále není téma menstruace dostatečně otevřeno k diskuzi. I jako studentka porodní asistence jsem se ve své praxi setkala s ženami, které se o menstruačním krvácením styděly bavit u svého gynekologa v gynekologické ambulanci. Také proto jsem se rozhodla zvolit toto téma pro zpracování bakalářské práce. Menstruační krvácení by mělo pro ženu znamenat symbol zdraví a podporovat její žensství. Jinými ženami je menstruace vnímána také jako očista těla. V průběhu celého menstruačního cyklu prochází žena změnami, které se projevují na fyzické stránce (např. otoky, zavodnění, bolesti hlavy apod). Změny se týkají také psychiky. A právě tyto změny bývají u žen často podceňované. Velké množství žen se s těmito změnami neovládá srovnat, odmítá o menstruačním krvácení hovořit a svou menstruaci nepřijímá. Důsledkem toho, že žena nebude otevřená k přijetí své menstruace, může menstruaci snášet ještě hůře. Dokonce se u ženy může rozvinout premenstruační syndrom. Proto si myslím, že je důležité téma psychických proměn v průběhu menstruačního cyklu neopomíjet a více o něm hovořit.

V teoretické části bakalářské práce zmiňuji postoje společnosti k menstruaci v historii a nyní, dále popisují fyziologii menstruačního cyklu. Následující kapitola je věnována psychice ženy v průběhu menstruačního cyklu. Teoretickou část jsem zakončila kapitolou, jak porodní asistentka může pečovat, podporovat a edukovat ženu během jejího menstruačního cyklu.

V praktické části jsem se pomocí kvantitativního výzkumu prostřednictvím anonymních dotazníků, snažila popsat proměny psychiky ženy v průběhu menstruačního cyklu. To jsem si stanovila i jako hlavní cíl své práce.

Zdroje pro svou bakalářskou práci jsem opatřila ve Studijní a vědecké knihovně Plzeňského kraje, v Knihovně zdravotnických studií v Plzni a také od své vedoucí bakalářské práce. Internetové zdroje jsem vyhledala zadáním klíčových slov do vyhledávače Google Scholar. Sama jsem vytvořila rešerši, kterou přikládám v příloze.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MENSTRUAČNÍ CYKLUS V ŽIVOTĚ ŽENY

V první kapitole, která je pojmenována menstruační cyklus v životě ženy je popsána historie menstruace a přístupy společnosti k ní. V dalším textu jsou zmíněné rituály spojené s menstruací a popis vztahu matka – dcera.

1.1 Historie

Menstruační krvácení je známkou správného fungování ženského organismu. Zároveň poukazuje na to, že je reprodukční systém ženy v pořádku a zajišťuje své funkce správně. V historii se však menstruační cyklus bral často jako věc, o které se nemluvilo. Dříve byla menstruace a celé ženské tělo považovány za posvátné (Northrup, 2008, s. 146).

Postupem času se však tento názor společností změnil. V prvním století před naším letopočtem známý řecký lékař Hippokrates popsal funkci menstruačního cyklu jako zbavení se škodlivé krve. Jeho pohled na očistění během menstruace je i dnes hojným množstvím žen takto chápán. Menstruace a vlastně i sama žena, která menstruaci prožívala, byla mnohokrát považována za nečistou a společnost se ženě stranila. Tento způsob vnímání menstruace převládal až do novověku (Křepelka, 2015, s. 13).

V minulosti existovaly tzv. menstruační chýše. Jednalo se o místa, do kterých byly ženy posílány během doby, kdy menstruovaly. Tyto chýše se většinou nenacházely přímo ve vesnici, ale na jejím okraji. V menstruační chýši se potkávaly ženy jednoho daného rodu (Gray, 2011, s. 14).

Země, ve kterých jsou i dnes menstruační chýše využívány jsou např. Indie, Nepál, oblasti střední a jižní Afriky, Jižní Amerika, Hawai a oblasti v Indonésii. Po dobu menstruace nedochází u žen k uspokojení jejich základních lidských potřeb. To je zapříčiněno právě prostředím, ve kterém žena musí menstruaci přečkat (špatná hygiena, izolace od ostatních, špatná výživa, zima, Augustová, 2015, s. 17).

1.1.1 Náboženské pohledy na menstruaci

V návaznosti na Hippokratovo chápání menstruace i mnohá náboženství zastávala názor, že menstruace je věcí, která není v souladu s čistotou. Ženy byly po dobu menstruačního krvácení odděleny a ostatními vnímány jako například nemocné či dokonce určitým

způsobem nebezpečné. Ženám byl během menstruace a často i několik dní po krvácení zakazován pohlavní styk (Křepelka, 2015, s. 13).

V hinduistickém náboženství je ženě během menstruace znemožněno normálního života, na který je zvyklá. Žena má povinnost opustit svůj domov, kde tráví svůj čas a po dobu 3 dnů nesmí v domě spát. Dále žena nesmí vařit nebo nemá přístup k vodě. Po dobu její menstruace nesmí navštívit chrám nebo modlitební místnost. Budhismus označuje ženy, které menstruuji za nebezpečné. Křesťanské náboženství dříve ženu během menstruace stránilo od společnosti, měla zákaz účasti na mši svaté. Dále nesměla připravovat jídlo a byl jí zakázán pohlavní styk. Islám označuje menstruaci jako „druh nakažlivé nečistoty“.

Žena má zákaz dokonce i číst z koránu. Po skončení menstruačního krvácení má žena povinnost podrobit očistu. Po této očištění už je ženě umožněno, aby se účastnila modliteb (Křepelka, 2015, s. 14-15).

Všechna náboženství ženu izolují od jejího běžného života, a dokonce i od společnosti. Během menstruace je narušen i její náboženský život (Křepelka, 2015, s. 15).

1.2 Přístup k menstruaci

Většina žen se k tématu menstruace staví, že je to něco o čem se ve společnosti nemluví. Přestože menstruaci má každá zdravá žena a tvoří velkou součást jejího života. Často bývá zmíněna pouze v souvislosti se zdravotními potížemi, které se v této oblasti vyskytují. Společností je toto téma přehlíženo někdy dokonce i tabuizováno, což vede k tomu, že ženy se za menstruaci stydí nebo ji skrývají. To pak vede k potlačení jejich ženskosti (Krausová, 2017, s. 25).

V reklamách, které jsou viděny v televizi nebo na internetu se menstruace prezentuje jako něco co je špinavého, obtěžujícího, zapáchajícího. Často bývají zviditelňovány tampóny před vložkami, protože je pro ženu snadnější tampón skrýt, když jde na toaletu si své hygienické pomůcky vyměnit. Krev je často v podobných reklamách znázorněna modře (Poncarová, 2020, s. 12).

V propagaci hygienických pomůcek také budí pozornost barva, která má představovat menstruační krev. Nejedná se totiž o barvu červenou ale modrou. Krev je přeci červená, tak by i takto měla být zobrazována v reklamách na hygienické pomůcky. Místo toho je k vidění modrá tekutina kapající na vložku, která ji ihned vsákne. I tento postřeh pak vede k jistému tabuizování menstruace (Contagious, 2019).

1.3 Rituály spojené s menstruací

Podle toho, zda během rituálu vítáme něco nového nebo naopak část ukončujeme, se rituály dělí na oslavné a ukončovací. Příkladem oslavného je předsvatební rituál, rituál první menstruace nebo předporodní rituál (Lančaričová, 2020).

Rituálem první menstruace se dívka mění v ženu, to znamená, že přechází z dětského období do ženského. Ještě před nástupem menarche by dívka měla vědět co od ní očekávat a být na ni připravena. Menarche je odborný termín, který označuje u dívky její první menstruaci. Matka by si s dcerou tedy měla promluvit, ujasnit dívce co od menstruace očekávat, co se s jejím těle během menstruace děje, vysvětlit hygienu a další (Zemanová, 2019, s. 101).

Podle psychogynekoložky Heleny Máslové je podstatné, aby matka své dceři předala správné informace a podporovala ji v názoru, že menstruace je součástí jejího ženství. V dřívější době byly rituály využívány mnohem více, bohužel v dnešní společnosti už se s nimi nesetkáváme v takové míře. Standardním způsobem bývá například jen předání hygienických pomůcek k menstruaci.

V dnešní době rituály, které souvisejí s menstruací skoro vymizely. Dívka tak nedostává impuls, že menstruace nemusí být vnímána jako špatná či negativní. Důsledkem nepřítomnosti rituálů nedochází k přijmutí ženství a menstruačního cyklu (Gray, 2011, s. 13).

1.3.1 Malý rituál první menstruace

K tomuto rituálu je potřeba dárek pro dívku, stuha nebo provázek, víno k přípitku, květiny, pohoštění. Na začátku jsou součástí rituály i muži. Dívka a matka mají kolem břicha obmotanou stuhu nebo provázek, to značí spojení pomocí pupeční šňůry. V první části rituály jsou v místnosti přítomni také muži a rituál začíná.

„Sešli jsme se dnes na tomto místě, abychom oslavili příchod další rozkvétající ženy do vaší rodiny. Olivie se druhého dubna stala ženou a my ji přicházíme podpořit v tomto transformačním období a uznat její krásné probouzející se ženství. Každým novým krůčkem od narození až doteď dospívala v jedinečnou ženu. Se svou matkou byla jako miminko spojena mateřskou šňůrou, skrze mateřské mléko přijímala její výživu. Maminčiny ruce ji učily dotekům lásky. Teď, s čerstvě nabytou krví, se stává další ženou ve vašem rodě. Život pokračuje a vaše ženská linie s rozzrůstá. Olivie se stává ženou zodpovědnou za svou plodnost a za svůj budoucí život. Nyní je čas odstříhnout symbolickou pupeční šňůru, skrze kterou jste byly spojeny jako dcera a matka. Již nejste jedno tělo a jedna duše, ale dvě těla, dvě duše, dvě

srdce. Matka a dcera, navždy spojené, přesto každá pečující o svou rudou řeku života.'' (Zemanová, 2019, s. 111)

Poté nastává moment, kdy dcera přestřihne stuhu a tím se odstřihne od své matky. Dcera obdrží od matky dárek a od otce květinu, většinou rudou růži. Po první části se ženy od mužů oddělí a odchází do jiné místnosti. Tam se ženy pohostí, vypráví si o svých zkušenostech vztahujících se k menstruaci, dávají dívce rady. Na závěr se dívka svěřuje ostatním se svými pocity a jaký měl rituál význam (Zemanová, 2019, s. 112).

1.4 Vztah matka – dcera

Matka by měla svou dceru informovat o menstruaci ještě před jejím začátkem. Známkou blížící se menstruace může být pro matku zaznamenání změn, které se u dívky objevují. Příkladem změn může být růst prsou. Matka by si měla se svou dcerou sednout a ukázat jí jaké jsou dostupné hygienické pomůcky. Tady většinou rozhovor mezi matkou a dcerou končí. Bohužel už se dívka nedozvídá, proč je vlastně menstruace potřebná a jaký význam pro ni jako pro ženu má (Hořejší, 2003, s. 65).

Dále by měla matka své dceři předat menstruační kalendář. Dívka by se tak měla naučit orientovat se v menstruačních cyklech a pravidelně si do něj zapisovat již od prvního menstruačního krvácení. Důležitou informací, kterou by se dívka měla dozvědět, je že menstruace bude přicházet z jejího počátku nepravidelně. U mladých dívek je to zapříčiněno tím, že u nich nedochází k ovulaci. Menstruační cyklus u dospívající dívky by se měl zpravidelnit do dvou let od jeho počátku (Hořejší, 2003, s. 60).

Tématem rozhovoru mezi matkou a dcerou by měla být také hygiena a péče o intimní partie. Hygiena by měla ideálně následovat po každé výměně vložky či tampónu. Pokud to není možné, mělo by být součástí výměny použití vlhčené intimního ubrousku. Matka by měla zdůraznit, že péče je velmi důležitá, protože menstruační krev představuje vhodné prostředí pro množení bakterií. Zároveň se správnou hygienou odstraní zápach, to následně vede k lepšímu pocitu ženy (Zelinová, 2015 s. 25).

Celý rozhovor mezi matkou a dcerou musí být přizpůsoben věku, aby dívka všemu porozuměla. Povídání o menstruaci se ve většině případů ujímá pouze matka. Otcem je často toto téma nedotknutelné. Důležitým poznatkem rozhovoru je zmínit menstruaci jako známku zdraví, včetně plodnosti. Pak dochází u dívky k přijetí jejího ženství (Nováková, 2017, s. 98).

1.5 Mýty o menstruaci

I o tématu menstruace existuje celá řada mýtů, které jsou ve společnosti předávány dalším ženám.

1.5.1 Pohlavní styk v době menstruace

Jedním z příkladů podobných mýtů je ten, provozuje-li žena s partnerem pohlavní styk v době menstruace, nemůže dojít u ženy k otěhotnění. Bohužel tímto mýtem se řídí velké množství žen, které volí jako metodu antikoncepce výpočet plodných a neplodných dnů. Podle výpočtů těchto dnů si pak s partnerem plánují soulož. Pravděpodobnost otěhotnění je v období menstruace menší, ale stále existuje. Pokud má žena menstruační cyklus kratší, než je normální, jehož délka je přibližně 28 dní, může mít žena ovulaci i na samotném počátku menstruační fáze. Tudíž může dojít k otěhotnění i v samém počátku menstruace (Pike, 2019).

Stejně tak to platí i o následujícím mýtu, který říká, že nejvíce je žena plodná přesně ve 14. den menstruačního cyklu. Zde je zapotřebí, aby žena věděla, jaká je přesná délka jejího menstruačního cyklu. V případě kratšího menstruačního cyklu nastává u ženy ovulace dříve než 14. den. Naopak pokud je menstruační cyklus delší, ovulace nastává až po 20. dnu (Pike, 2019).

1.5.2 Menstruace po porodu

Návrat menstruace po porodu je u každé ženy odlišný. Návrat menstruace je závislý na kojení. Pokud žena kojí, může u ní menstruace nastat až jeden rok po porodu. Jedním z účinků hormonu prolaktinu, který se tvoří při kojení, je bránění ovulaci. Aby k tomu došlo musí žena kojit v pravidelných intervalech přes den i v noci. Při nepravidelném kojení může dojít k otěhotnění i v době šestinedělí (Tancerová, 2019).

1.5.3 Zranění při použití menstruačních tamponů

Používání tampónů jako hygienických pomůcek při menstruaci je dnes u žen velmi oblíbené. Ženy upřednostňují tampóny před vložkami hlavně z důvodu většího komfortu. Mýtus tvrdící, že pokud dívka ještě neměla pohlavní styk nemůže použít tampón, přetrvává dále. Panenská blána totiž neuzavírá poševní vchod úplně a je velmi pružná, tudíž po zavedení tampónu nedojde obvykle k jejímu protržení (Berg, Coutts, 1993).

2 FYZIOLOGICKÝ PRŮBĚH MENSTUAČNÍHO CYKLU

V této kapitole je zmíněno, jak probíhá fyziologický menstruační cyklus, dále jsou popsány funkce hormonů. Následuje vysvětlení jednotlivých fází menstruačního cyklu. Jednotlivé fáze menstruačního cyklu dávají pochopit, jaké změny probíhají v děložní sliznici a také u ženy v oblasti psychiky.

2.1 Fyziologie menstruačního cyklu

Termín menstruační cyklus je možno vysvětlit dvojím způsobem. V prvním rozsáhlejší případě, kdy lze slovní spojení chápat jako označení změn, které probíhají v celém organismu ženy. Tyto změny se odehrávají každý měsíc s pravidelným odstupem přibližně 28 dnů. Oproti tomu ve druhé možnosti jsou tak popsány změny zaměřeny pouze na cyklus, který probíhá na vaječnicích. Od toho je pak odvozen název ovariální cyklus. Projevem správné funkčnosti menstruačního cyklu je děložní krvácení. Krvácení je zároveň pro ženu příznakem, že není těhotná (Pilka, Procházka, 2017, s. 18).

2.1.1 Ovulace

Charakteristickou známkou menstruačního cyklu je ovulace. Jedná se o proces, kdy vaječník vyplaví zralé vajíčko. Vajíčko zachytí fimbrie vejcovodu a putuje dále vejcovodem, jeho pohyb zajišťuje peristaltika vejcovodu. Pokud dojde ke kontaktu se spermií nastává, splnutí obou buněk. K oplození dochází také ve vejcovodu. V případě pravidelného menstruačního cyklu dochází k ovulaci v polovině cyklu tedy 14. den (Kolářová, 2003, s. 13).

Během období ovulace dochází k fyziologickému zvýšení bazální teploty v pochvě. Za zvýšení teploty je odpovědný hormon progesteron, kterého se v tomto období tvoří více. Pravidelným měřením bazální teploty může žena zjistit, ve kterých dnech ovulace probíhá. Měření by mělo probíhat vždy ráno, ještě, než žena vstane z postele. K zaznamenávání teplot je možno využít menstruační kalendář. Zvýšení bazální teploty o přibližně 0,5 °C značí probíhající ovulaci (Pilka, Procházka, 2017, s. 83).

V případě plánovaného rodičovství odborníci tuto metodu měření bazální teploty nedoporučují. Zjišťováním bazální teploty je u ženy větší nátlak na její psychickou stránku, což může následně vést k neúspěšnému oplození. Dny, kdy je největší pravděpodobnost k otěhotnění jsou již před nárůstem bazální teploty, to mnoha žen neví, a proto nedochází k oplodnění (Čepický, 2018, s. 84).

Ovulace je doprovázena příznaky, které mohou některé ženy vnímat. Některé ženy na sobě vnímají větší chuť na milování (Kolářová, 2003, s. 14).

Mezi tyto příznaky se řadí bolest v podbřišku, která může být dominantní na té straně, kde došlo k uvolnění vajíčka. Bolest trvá zpravidla jeden až dva dny a objevuje se pravidelně během každého cyklu. Dále může být ovulace přítomné drobné krvácení (Čepický, 2018, s. 22).

2.2 Řízení menstruačního cyklu

Samotné řízení menstruačního cyklu je považováno za velmi složité. V minulosti bylo provedeno nespočet výzkumů, které se zabíraly tím, zda má na řízení větší vliv hypofýza, hypothalamus nebo samotný vaječník. Dnes již víme, že je potřeba, aby tyto všechny tři orgány mezi sebou spolupracovaly. Tomuto řízení se říká hypothalamo-hypofyzární systém (Křepelka, 2015, s. 16).

2.2.1 Hypothalamo-hypofyzární systém

Princip hypothalamo-hypofyzárního systému spočívá v tom, že mezi sebou spolupracují na jedné straně nervové buňky a na druhé straně hormony, které produkují žlázy s vnitřní sekrecí. Hypothalamo-hypofyzární systém je součástí neuroendokrinní sekrece. To znamená, že se jedná o sekreci, kde nervová buňka produkuje hormon, který je krevní cestou odplaven do vzdálených orgánů (Citterbart, 2001, s. 11).

2.2.2 Hypothalamus

V hypothalamu se nachází centrum, které řídí menstruační cyklus. Toto centrum se nazývá nukleus arcuatus. Jedná se o seskupení nervových buněk. Hlavní funkcí tohoto centra je produkce hormonu gonadoliberinu neboli gonadotropin releasing hormon, který má zkratku GnRh (Citterbart, 2001, s. 19).

Biologický poločas rozpadu gonadoliberinu je mezi 2-4 minutami, jedná se tedy o krátkou dobu, která se označuje čas, který je zapotřebí k tomu, aby hormon ztratil polovinu své fyziologické aktivity (Křepelka, 2015, s. 35).

2.2.3 Hypofýza

Hypofýza neboli podvěsek mozkový má 2 části. Přední část označovanou jako adenohypofýza a zadní část neurohypofýza. Gonadoliberin se krevní cestou dostává do adenohypofýzy. Zde stimuluje tvorbu hormonů, které jsou důležité pro menstruační cyklus.

Tyto hormony jsou tři:

- folikulostimulační hormon (FSH)
- luteinizační hormon (LH)
- prolaktin

Všechny tyto hormony se souhrnně označují jako gonadotropiny. V adenohipofýze se nacházejí speciální buňky označovány jako gonadotropy. Právě v těchto buňkách dochází k tvorbě gonadotropinů (Ferin, 1997, s. 28).

Folikulostimulační hormon je odpovědný za růst folikulů ve vaječníku a sekreci estrogenu. Luteinizační hormon slouží k tvorbě progesteronu a je důležitý pro ovulaci (Pilka, Procházka, 2017, s. 18).

Pod účinkem prolaktinu dochází k přípravě mateřské žlázy pro kojení a tvorbě mateřského mléka. Během těhotenství se jeho vylučování zvyšuje. Prolaktin má také tzv. anti-diuretický účinek, to znamená že dochází k zadržování sodíku v těle (Citterbart, 2001, s. 20).

2.2.4 Estrogeny a progesteron

Mezi další hormony, které se podílejí na tom, aby menstruační cyklus správně fungoval patří estrogeny a progesteron.

Estrogeny dozrávají ve vaječníku. Cílem je řízení ženských funkcí. Jejich receptory se nachází po celém lidském těle, nejvíce však v reprodukčním systému. Existují tři druhy estrogenů: estron, estradiol a estriol. Hladiny estronu jsou nejvyšší u ženy v klimakteriu, tedy v období přechodu. Estradiol je hlavním hormonem vaječníku a estriol je produkován v těhotenství placentou. Hladiny estrogenů v průběhu menstruačního cyklu kolísají. Nejvyšších hodnot dosahují ve folikulární fázi, tedy na začátku menstruačního cyklu (Křepelka, 2015, s. 39).

Estrogeny mají tzv. proliferační účinek, to znamená že způsobují v epitelech množení buněk. Mezi hlavní účinky estrogenů patří vývoj rodidel, jsou odpovědné také za typické sekundární pohlavní znaky (ochlupení, růst prsou, rozšíření pánve a další, Citterbart, 2001, s. 16).

Estrogeny také ovlivňují tvorbu červených krvinek, konkrétně pod jejich vlivem dochází ke snížení tvorby. Ovlivňují také růst a větvení mlékovodů v mléčné žláze. Jsou zodpovědné za změny v chování, v jednání a také psychice žen (Křepelka, 2015, s. 40).

Estrogeny vznikají z androgenů tedy mužských pohlavních hormonů, to je důvodem, proč je zapotřebí aby se mužské hormony vyskytovaly i v ženském organismu (Pilka, Procházka, 2017, s. 18).

Progesteron patří mezi skupinu hormonů, které se nazývají gestageny. Tvoří se v luteinizovaných buňkách žlutého tělíska, to znamená, že se produkuje až po ovulaci. V případě, že je žena těhotná vytváří se také v placentě. Hladiny progesteronu dosahují svého maxima těsně před ovulací, jejich hlavním úkolem je totiž gestace, tedy příprava a udržení těhotenství. Progesteron připravuje ve druhé polovině menstruačního cyklu děložní sliznici, která se nazývá endometrium, na přijetí oplozeného vajíčka. Pokud dojde ke splnutí vajíčka a spermie a dojde k otěhotnění, tak progesteron má za úkol udržet těhotenství po celou dobu jeho trvání. V případě, že by během gestace došlo ke snížení hladin, mělo by to za následek potrat nebo v pokročilém stádiu těhotenství předčasný porod (Citterbart, 2001, s. 16).

Mezi účinky progesteronu se řadí vývoj lalůček v mléčné žláze, zvýšení bazální teploty, zpomaluje transport vejce, působí tlumivě na nervový systém (Křepelka, 2015, s. 41).

2.3 Fáze menstruačního cyklu

Pokud hovoříme o pravidelném menstruačním cyklu, dochází pravidelně po přibližně 28 dnech ke změnám, které probíhají na děložní sliznici. Tyto změny lze rozdělit do čtyř následujících fází:

- proliferační fáze
- sekreční fáze
- ischemická fáze
- menstruační fáze

Proliferační fáze probíhá v první polovině menstruačního cyklu, tedy přibližně 5.-14. den. Po proběhlé menstruaci dochází k regeneraci děložní sliznice (endometria). V endometriu probíhá proliferace neboli dělení buněk. Buňky stejně jako žlázy a cévy rostou.

Na začátku fáze je sliznice velmi nízká, její výška je 3-5 mm. Během proliferační fáze se však zdvojnásobí a vyroste až na 10 mm (Slezáková, 2011, s. 19).

Proliferační fáze probíhá pod vlivem estrogenů a probíhá spolu s folikulární fází v ovariálním cyklu (Křepelka, 2015, s. 45).

Sekreční fáze probíhá 15.-26. den menstruačního cyklu. Ve sliznici se hromadí výživné látky, které vedou k přestavbě stěny sliznice. Mezi tyto látky patří například glykogen. Sliznice tvoří hlen a její cévy dosahují až na její povrch. V této fázi je sliznice připravena přijmout případně oplozené vajíčko (Citterbart, 2001, s. 18).

Sekreční fáze je řízena progesterony, které se vytvářejí ve žlutém tělísku (corpus luteum). V ovariálním cyklu probíhá spolu se sekreční fází fáze luteální (Slezáková, 2011, s. 19).

Ischemická fáze trvá oproti ostatním velmi krátce, většinou několik hodin až jeden den. K této fázi dochází mezi 26.-28. den cyklu. Ischemická fáze probíhá pouze u ženy, která není těhotná, tedy nedošlo k oplodnění vajíčka. Probíhá zde odumření buněk děložní sliznice (Slezáková, 2011, s. 19).

Poslední fází menstruačního cyklu je menstruační fáze. Stejně jako ischemická fáze probíhá za předpokladu, že nedošlo u ženy k otěhotnění. Tato fáze probíhá 0.-5. den cyklu. Buňky, které v předchozí ischemické fázi odumřely se nyní vyplavují z těla ven. Spolu s buňkami odchází i povrchová vrstva děložní sliznice, která se nazývá pars functionalis. Přibližná délka menstruačního krvácení se uvádí mezi 3-5 dny (Citterbart, 2001, s. 19).

Vlastní menstruační fáze se ještě dále rozděluje na fázi deskvamační a regenerační. Deskvamační fáze trvá 1-2 dny a dochází k olupování sliznice. Regenerační fáze trvá 2-3 dny, v této fázi se epitel regeneruje (Slezáková, 2011, s. 19).

Menstruační krev je převážně arteriální, pouze jedna třetina tvoří krev venózní. Obsahem menstruační krve jsou prostaglandiny, buněčnou drť a fibrinolysin (Křepelka, 2015, s. 45).

Prostaglandiny jsou odpovědné za menstruační bolesti, které mohou přecházet do stavu nazývaný jako dysmenorea. Projevem jsou křečovitě bolesti v podbříšku a v oblasti

kříže. Pokud se u ženy objevuje od její první menstruace jedná se o primární dysmenoreu. Sekundární dysmenorea vzniká u žen starších (Marešová, Fiala, 2018, s.152).

Funkcí fibrinolyzinu je zabránění srážení menstruační krve. Normální krevní ztráta při odchodu menstruační krve se pohybuje okolo 30 až 80 ml (Citterbart, 2001, s. 19).

Krevní ztráta nad 80 ml se označuje jako menoragie, která se řadí do poruch menstruačního krvácení. Následkem menoragie může dojít k anémii (Marešová, Fiala, 2018, s. 20).

2.3.1 Ovariální cyklus

Spolu s menstruačním cyklem probíhá také ovariální cyklus. Jeho délka je stejná, tedy přibližně 28 dnů. V průběhu ovariálního cyklu dochází ke zrání vajíčka (oocyt). Vajíčka jsou produkována ve vaječniku (ovarium). Nejvíce oocytů se vyskytuje v prenatálním období přibližně v 6. měsíci, jejich počet je 6-7 miliónů. Postupně se jejich počet snižuje. V období první menstruace (menarche) počet činí 0,5 miliónů (Citterbart, 2001, s. 17).

Ovariální cyklus zahrnuje tři fáze:

- folikulární fáze
- ovulační fáze
- luteální fáze

Folikulární fáze trvá 12-14 dní od prvního dne posledního menstruace. V tomto období dozrává malá skupinka 10-15 folikulů. Šestý den se z této skupinky jeden folikul vymyká a roste rychleji než ostatní. Označuje se jako dominantní folikul. Ostatní folikuly zanikají. Postupně zvětšující se folikul se nazývá Graafův folikul. Celá folikulární fáze probíhá pod vlivem estrogenů (Slezáková, 2011, s. 20).

Ovulační fáze nastává 14. den cyklu. V této fázi dochází k prasknutí Graafova folikulu a vajíčko se uvolní směrem do vejcovodu, kde ho zachytí fimbrie a dochází k procesu zvanému ovulace (Citterbart, 2001, s. 18).

V luteální fázi se z prasklého folikulu vytvoří žluté tělísko (corpus luteum). Prasknutí folikulu zajišťuje luteinizační hormon. Funkcí žlutého tělíska je produkce progesteronu.

Pokud dojde ke splynutí vajíčka a spermie, žluté tělíčko zůstává a dále produkuje progesteron. Nazývá se corpus luteum graviditatis (Citterbart, 2001, s. 18).

Nedojde-li k oplození, žluté tělíčko zaniká. Vzniká jizva a žluté tělíčko se přemění na bílé tělíčko (corpus albicans) (Slezáková, 2011, s. 20).

2.4 Ženská cykličnost

Žena a ženská psychika fungují cyklicky. Dochází tedy ke změnám, které se v pravidelných cyklech opakují. V dnešní době, ale stále existuje velké množství žen, které svou cykličnost vůbec nevnímají. Tím, že se ženy seznámí s jejich cykličností se zlepší i jejich sebe pochopení a přístup k ženství (Rosa, 2019).

K lepšímu pochopení ženské cykličnosti a samotného menstruačního cyklu je ženám doporučováno, aby si své postřehy zaznamenávaly. Zdaleka se nemusí jednat o dlouhé poznámky. Každé shrnutí předešlého menstruačního cyklu by mělo obsahovat datum, den cyklu, jaká je měsíční fáze, sny (pokud si žena pamatuje), pocity a zdraví. Pro správnou orientaci a pochopení je doporučováno zrekapitulovat alespoň tři předchozí cykly (Gray, 2011, s. 17-18).

V případě, pokud žena užívá hormonální antikoncepci, k výše zmíněné cykličnosti u ní nedochází. O tomto poznatku většina žen bohužel vůbec neví (Nováková, 2017, s. 74).

2.5 Fáze menstruačního cyklu podle Mirandy Gray

V rámci ženské cykličnosti se menstruační cyklus rozděluje do těchto fází:

- dynamická fáze
- expresivní fáze
- kreativní fáze
- reflektivní fáze

2.5.1 Dynamická fáze

Dynamická fáze odpovídá proliferační fázi. Její trvání se přibližně ohraničuje mezi 7.-13. dnem. Fáze začíná po proběhlé menstruaci. V této fázi se popisuje nejvyšší přítomnost energie v rámci celého menstruačního cyklu. Charakteristikou známkou dynamické fáze je

vyšší produktivita. Produktivita je dána právě přívalem nové energie. V rámci toho je vhodné zahrnout do volného času cvičení a sport (Rosa, 2019).

Dynamická fáze je brána jako nový začátek. Právě proto se doporučuje věnovat pozornost práci. Dalším doporučením pro tento čas, je řešení složitých otázek a rozhodnutí. Tato fáze je také nejideálnější pro uskutečnění změn v životě ženy. Emoce ženy se v této fázi spíše neprojevují (Gray, 2013, s. 101).

V této fázi se také zmiňuje dobré soustředění a paměť. Tento čas je tedy ideální pro učení se novým věcem (Augustová, 2015, s. 13).

Dynamická fáze je popisována také jako energie panny. Energie panny je dynamická a poukazuje na užívání si života. Žena se cítí mladě a svěže. V rámci této energie je žena sama sebou (Gray, 2011, s. 95).

2.5.2 Expresivní fáze

Expresivní fáze se shoduje s fází sekreční. Tato fáze probíhá mezi 14.-20. dnem menstruačního cyklu. Fáze přesahuje přes období ovulace. Tato fáze je označována jako energie matky (Krausová, 2017, s. 33).

Tato fáze bývá z hlediska pocitů u žen velmi oblíbená. Žena prožívá pocity radosti, štěstí, lásky. Charakteristická známka této fáze je kreativita, z toho vyplývá doporučení k tvoření. Během expresivní fáze dochází z naší strany více k podpoře ostatních lidí. Žena se více setkává se svým okolím a přáteli. Expresivní fáze je považována za ideální čas řešit složité situace či konflikty. Z hlediska emocí je doporučováno věnovat se rodině a přátelům, nebát se projevit pocity objetím či dotykem. (Gray, 2013, s. 109, 113, 116).

Větší pozornost zaujímá rodina a vztahy. Také proto je expresivní fáze popisována jako energie matky. Tím, že tato fáze probíhá během období ovulace, je u ženy zvýšena její sexualita. Tento čas se považuje jako ideální pro otěhotnění, i proto je fáze označována jako energie matky. Dalším důvodem je směřování větší pozornosti na okolí než na ženu samotnou (Gray, 2011, s. 97).

2.5.3 Kreativní fáze

Kreativní fáze probíhá současně s fází ischemickou. Její délka je mezi 21.-28. dnem menstruačního cyklu. Fáze probíhá v období po proběhlé ovulaci před následující menstruací. Během tohoto období dochází u ženy k výraznému poklesu energie.

Charakteristickými příznaky jsou také horší paměť a soustředěnost. Fáze je nazývána jako kreativní, ale vlivem poklesu energie většinou u ženy k tvorbě nedochází (Krausová, 2017, s. 34).

Během této fáze dochází k výrazným změnám v oblasti emocí. Více se projevuje přecitlivělost, agresivita, frustrace, podrážděnost. Častější jsou u ženy také výkyvy nálad. Žena se uzavírá sama do sebe (Gray, 2013, s. 53).

„Kreativní fáze je příležitostí odložit emoční a duševní zátěž, abychom ji s sebou nemusely nést i do dalšího měsíce.“ (Gray, 2013, s. 67).

Fáze se popisuje jako energie kouzelnice či čarodějnice. Během této fáze jsou charakteristické silné emoce. Proto by žena neměla v této době činit důležitá životní rozhodnutí hlavně v partnerském životě (Rosa, 2019).

Další charakteristickou známkou kreativní fáze je oproti jiným fázím větší schopnost snění (Gray, 2011, s. 98).

2.5.4 Reflektivní fáze

Reflektivní neboli menstruační fáze probíhá mezi 1.-6. dnem menstruačního cyklu. Během této fáze dochází k odchodu menstruační krve a čištění děložní dutiny. V průběhu této fáze by se žena měla úplně zastavit a zklidnit. V případě, že k tomuto u ženy nedojde, bývá pak menstruace špatně snášena (Gray, 2013, s. 75).

Tato fáze by měla sloužit k odpočinku a nabrání sil do dalšího menstruačního cyklu. Samotný organismus dává ženě najevo větší potřebu odpočinku, což se projevuje únavou. V reflektivní fázi ženy také udávají vyšší potřebu spánku. Některé ženy prožívají menstruaci negativně z důvodu její bolestivosti. Menstruační bolest je ovlivněna vztahem ženy k menstruaci. Akceptuje-li žena svou menstruaci, pak může menstruační bolest úplně odeznít (Rosa, 2019).

Během reflektivní fáze dochází ještě k většímu uzavírání ženy, než tomu bylo v předchozí kreativní fázi. Menstruující žena chce být často jen sama se sebou, odmítá návštěvy a schůzky s přáteli (Krausová, 2017, s. 36).

Pokud žena během této fáze vykonává velkou fyzickou aktivitu, většinou bývá následována negativními emocemi. Většina žen v tomto období není schopna začínat něco nového. V této fázi může být také snížena schopnost soustředění se. Reflektivní fáze je časem

odpočinku, proto se doporučuje zůstat alespoň jeden celý den pouze v posteli. Je to ideální doba k rekapitulaci předchozího menstruačního cyklu (Gray, 2013, s. 88, 91).

Reflektivní fáze neboli energie baby. V této době žena více směřuje pozornost svým snům, které se jí během noci zdají. Pozornost může být vyvolána vyšším podílem spánku (Gray, 2011, s. 98).

3 PSYCHIKA ŽENY A ŽIVOTNÍ STYL V PRŮBĚHU MENSTRUÁČNÍHO CYKLU

V následující kapitole se zaměřuji na psychiku ženy v průběhu menstruačního cyklu. Dále v této kapitole popisuji životní styl ženy ovlivněný menstruací.

3.1 Psychika ženy

Psychika ženy je v době menstruace velmi křehká. Období menstruace je spolu s těhotenstvím a také klimakteriem (přechodem) řazena v mezi nelehké situace v životě ženy. Právě v těchto etapách dochází u ženy k velkému psychickému nátlaku. Během menstruačního cyklu dochází ke změnám hladiny hormonů. Tyto změny pak ovlivňují psychiku a náladu ženy. Přibližně týden před menstruací dochází k nejvýraznějším změnám. V krvi ubývají estrogeny a současně se snižuje také množství progesteronu. Vlivem snížení hladin hormonů se může u ženy objevit zvýšená podrážděnost, neklid, přecitlivělost, úzkost a výrazné změny nálad (Ratislavová, 2008, s. 15).

Hormonální změny se také podílejí na vzniku migrény v období menstruace. Dnes je již známo, že právě migrénu nezhoršuje jen nedostatek spánku či jídla nebo blikající světlo. Zhoršení stavu zásadně ovlivňují změny v oblasti hormonů (Macgregor, 1997).

3.1.1 Premenstruační syndrom

Jako premenstruační syndrom (PMS) je označován stav, kdy dojde k enormnímu nárůstu psychických a tělesných změn. Přítomnost premenstruačního syndromu již není považováno za fyziologickou situaci (Ratislavová, 2008, s. 15).

Psychické a tělesné změny se vyskytují na konci menstruačního cyklu v luteální fázi, tedy přibližně 15.-26. den cyklu. K poklesu příznaků dochází v době nastání menstruačního krvácení (Citterbart, 2001, s. 73).

Uvádí se, že premenstruačním syndromem trpí milióny žen po celém světě. Až do vzniku ISPMI International Society for Premenstrual Disorders classification nebylo známo, jaké je přesné určení této nemoci. Tato klasifikace dnes poskytuje doporučení, jak premenstruační syndrom léčit a shromažďuje počty výskytů onemocnění (Edozien a O'Brien, 2017, s. 94).

K potřebné diagnostice premenstruačního syndromu musí být přítomné psychické a fyzické příznaky po dobu jednoho roku. Příznaky žena musí sledovat každý den alespoň dva

menstruační cykly za sebou. Pro diagnostiku je také důležitou zmínkou, že u ženy dochází k jejímu separování se od společnosti (Ratislavová, 2008, s. 15).

Mezi fyzické příznaky patří např. bolest svalů či kloubů, bolest zad, nadýmání, bolesti hlavy, kožní problémy (např. akné), přírůstek hmotnosti, otoky. Příkladem psychických příznaků mohou být změny chuti k jídlu, únava, podrážděnost, vztek, nesoustředěnost, deprese, úzkost a další (Edozien a O'Brien, 2017, s. 94).

Vhodným typem léčby premenstruačního syndromu může být homeopatická léčba. V tomto typ léčby nedochází k dodávání hormonů do organismu. Doporučené dávkování homeopatik je 3x denně 5 tobolek. Užívá se např. Sepia 15 C (Kettmanová).

Účinnou nefarmakologickou léčbou je změna životního stylu (vyvarování se stresu, změna dietních návyků). Psychoterapie tvoří další část nefarmakologické léčby. Mezi předepisované farmakologické přípravky se řadí hormonální antikoncepce a antidepresiva (Edozien a O'Brien, 2017, s. 97).

3.2 Ženská sexualita

Stejně jako v jiných oblastech existuje rozdíl mezi ženskou a mužskou sexualitou. Uvádí se, že ženská sexualita je vázána na jednotlivé fáze menstruačního cyklu. Některé ženy se pohlavnímu styku straní v době před menstruací. Důvodem mohou být příznaky premenstruačního syndromu (otoky, napětí prsou, psychické příznaky). Vlivem přítomnosti těchto příznaků si pak žena může připadat méně atraktivní (Pastor, 2007, s. 105, 106).

3.2.1 Sexualita v období menstruace

V období menstruace je možné také provozovat pohlavní styk. Velké procento žen si však neuvědomuje, že i během menstruační fáze může dojít k samotnému otěhotnění. Při pohlavním styku během menstruačního krvácení je žena vystavena vyššímu riziku infekce (Bittnerová, 2017).

Pokud žena s partnerem praktikuje pohlavní styk během menstruace je možné použít hygienické pomůcky. Mezi ty patří menstruační kalíšek, menstruační houba a cervikální pe-sar. Využití tampónů, se ale výrazně nedoporučuje z důvodu jejich hlubšího zasunutí do pochvy. Po pohlavním styku během menstruačního krvácení by žena měla ještě více dbát na zvýšenou hygienu. Je důležité, aby sama žena měla na pohlavní styk náladu a nepřemáhala se k němu. Pokud jí soulož v tomto období není příjemná, pak by měla následovat domluva mezi oběma partnery (Bittnerová, 2017).

3.3 Životní styl

3.3.1 Stravování

V době před menstruací může být jeden z příznaků premenstruačního syndromu zvýšená chuť k jídlu. Mnoho žen specifikuje chuť přímo na sladké potraviny a konkrétně na čokoládu. Jedním z důvodů, proč má organismus zvýšenou potřebu čokolády je ten, že před menstruací je v lidském těle přítomno malé množství hořčíku. A čokoláda je jedním ze zdrojů hořčíku. Dalším důvodem zvýšené chuti k jídlu je větší potřeba sytosti (Holland, 2016 s. 104).

Tím, že je v lidském těle snižené množství hořčíku, doporučuje se jeho doplnění. Hořčík je důležitý minerál v lidském těle. Mezi jeho vlastnosti se řadí snížení únavy, zmírnění bolesti hlavy, snížení stresu a další. Z toho vyplývá, že hořčík je velmi dobře účinný na příznaky premenstruačního syndromu. Zdroje hořčíku jsou dýňová semínka, mandle, špenát, avokádo, hořká čokoláda, ovesné vločky a další. Doporučená denní dávka u žen je 310 mg (Jad, 2017).

3.3.2 Cvičení

Cvičení během menstruace je věcí individuální. Každá žena prožívá menstruaci odlišně. Záleží na míře bolestivosti menstruace. Existují ženy, které musí celou menstruaci strávit jen v posteli, zatímco jiné mohou sportovat stejně jako kdyby menstruaci neměly. V případě, že má žena bolestivou menstruaci, neměla by se do cvičení nutit. Raději by měla načerpat novou energii a sílu na následující cyklus (Lefave, 2019).

Cvičení během menstruace má pozitivní vliv na nadýmaní, které se může během menstruace objevit. Dále se uvádí, že pokud žena cvičí i během menstruace, snižuje se u ní výskyt premenstruačního syndromu (Lefave, 2019).

Hormonální jógová terapie patří mezi velmi účinnou metodu sloužící k zmírnění bolestivé menstruace. Hormonální jógová terapie je doporučována také ženám trpícím premenstruačním syndromem, nízkou sexuální touhou, gynekologickými obtížemi, kožními problémy (akné), migrénami, psychickými problémy (podrážděnost, náladovost, silné emoce), onemocněním štítné žlázy a dalšími (Dolenská, 2020).

Jóga se řadí mezi druh cvičení, které působí kladně např. na stres nebo špatný spánek. Dále jóga ovlivňuje také psychiku (zmírňuje úzkost a deprese) (Stephens, 2020, s. 22).

Trpí-li žena bolestivou menstruací, doporučuje se také cvičení podle Ludmily Mojžíšové. Cviky by měly být prováděny každý den ve stejný čas a v přesném pořadí. Toto cvičení je využíváno také při léčbě neplodnosti, nepravidelném menstruačním cyklu, bolestech při pohlavním styku, odstranění močové inkontinence, zmírnění potíží v klimakteriu. Tato metoda není určena výhradně pro ženy. Může být využita také u mužů, protože zlepšuje kvalitu spermioqramu (metoda diagnostikující spermie). Dokonce se používá i u dětí do 15 let, kde dokáže zmírnit skoliózu páteře (Moliklub, 2020).

Při bolestivé menstruaci dochází k uskřinutí svalů v oblasti beder, páteře, pánve či kyčlí. Následně dochází ke špatnému prokrvení vnitřních orgánů. Jednoduchým cvikem lze bolest při menstruaci odstranit. K tomuto cvičení je zapotřebí gymnastický míč. Na míč se žena posadí a začne se vyhrbovat směrem dopředu, ale hrudník zůstane pořád ve stejné úrovni. Následně se pohyb zopakuje dozadu, tedy dojde k vyhrbení v bederní oblasti. Tento cvik se dvacetkrát zopakuje. Pak se žena posadí rovně a pohybuje pánví doprava a doleva, přičemž hrudník zůstává rovně. Tento pohyb se také dvacetkrát opakuje (Chvostová, 2019).

3.3.3 Spánek

Výzkumníci Barker a Driver provedli v roce 2004 výzkum, který se zaměřoval na kvalitu spánku během menstruačního cyklu. Výzkumu se zúčastnilo 26 žen, které neměly žádné zdravotní komplikace. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že ženy zaznamenaly 3 dny před menstruací sníženou kvalitu spánku. Stejně tak to uvedly v době 4 dní, kdy u žen probíhala menstruace. Dále výzkum ukázal, že jednotlivé fáze menstruačního cyklu nijak neovlivňují celkovou dobu trvání spánku (Krausová, 2017, s. 45).

3.3.4 Práce

V minulosti žena, která menstruovala byla v zaměstnání považována za podrázenou. Důvodem měly být tělesné, psychické, a hlavně emocionální změny, které žena během menstruace prožívala. Následkem těchto změn měla být snížená dělba práce a riziko ublížení ženy. Následně docházelo k jisté diskriminaci pracujících žen. V dnešní době se již s tímto přístupem v zaměstnání nesetkáváme (Harlow, 2009).

4 PÉČE A PODPORA PORODNÍ ASISTENTKY O ŽENU V PRŮBĚHU MENSTRUAČNÍHO CYKLU

4.1 Definice povolání porodní asistentky

Porodní asistentka je zdravotnický pracovník, mezi její kompetence patří péče o ženu během těhotenství, při porodu a šestinedělí. Jedná-li se o fyziologický porod je porodní asistentka oprávněna vést porod. Mezi další dovednosti patří péče o novorozence. Porodní asistentka také pečuje o ženy na gynekologickém oddělení a v gynekologické ambulanci (Ministerstvo zdravotnictví, 2019).

Mezi další úlohy práce porodní asistentky patří pomoc a opora ženám. Porodní asistentka v gynekologické oblasti poskytuje ženám a dívkám informace o hormonální antikoncepci, výživě, podpoře zdravého životního stylu, hygieně, gynekologickém vyšetření a další (Dušová, 2019, s. 30).

4.2 Homeopatie

Homeopatie je léčebný postup, který se ve svém léčení drží přesvědčení, že „podobné se léčí podobným“ (Formánková, 2018, s. 5).

Využití homeopatie je možné i v oblasti gynekologie. Porodní asistentka je zde osobou, která může dané homeopatické přípravky ženám doporučit.

4.2.1 Premenstruační syndrom

Ke zmírnění či odstranění příznaků premenstruačního syndromu lze využít následující homeopatika. *Sepia officinalis* 15 C je vhodná pro ženy, které trpí na bolesti v podbřišku či v zádech. Doporučené dávkování je pět granulí jednou denně. *Natrium muriaticum* je vhodný přípravek pro ženu, u které dochází před menstruací k váhovému přírůstku nebo pokud se objevuje akné. Dávkování je stejné jako u předešlého přípravku tedy pět granulí jednou denně. Trápí-li ženu před menstruací bolesti hlavy či prsou doporučuje se *Lachesis mutus* 15 C, který se užívá 5 granulí od 14.dne menstruačního cyklu do počátku menstruace (Formánková, 2018, s. 260-262).

4.2.2 Bolestivá menstruace

V případě bolestivé menstruace lze ke zmírnění obtíží využít přípravek *Sabina* 15 C. Dalším využitím toho přípravku může být také silná menstruace. Dávkování se doporučuje pět granulí po hodině (Ludvíková, 2018).

4.2.3 Oddálení menstruace

Potřebuje-li žena svou menstruaci oddálit, je možné použít homeopatický přípravek Folliculinum 9 C. Homeopatikum se užívá 17., 18., 19. a 20. den menstruačního cyklu a denní dávka je pět granulí. Po užívání tohoto homeopatika se každý menstruační cyklus opozdí o dva dny (Formánková, 2018, s. 276).

4.2.4 Zmírnění menstruačního krvácení

Pro zmírnění intenzity menstruačního krvácení lze použít kombinace těchto tří homeopatických přípravků: Arnica Montana 9 C, Hamamelis 9 C a Vipera 9 C. Všechny tři homeopatika se nechají rozpustit ve 500 ml vody a žena pije roztok třikrát denně dle intenzity krvácení (Formánková, 2018, s. 276).

4.3 Aromaterapie

Aromaterapie využívá k léčbě esenciální oleje a další vonné složky. Doslovný překlad znamená léčba vůní. Aromaterapeutické produkty lze využít k masáži, koupeli nebo je lze aplikovat do osvěžovačů vzduchu. Aromaterapie působí na stránku tělesnou i psychickou (Märtl, 2012).

Stejně jako homeopatickou léčbu i aromaterapii lze využít ke zmírnění či odstranění potíží spojených s menstruací.

4.3.1 Premenstruační syndrom

Premenstruační syndrom způsobuje u ženy jiné psychické příznaky. Pokud ženu trápí plačtivost, smíchá se 30 ml základního nosného oleje, 2 kapky růže, 5 kapek kadidlovníku a 7 kapek pomeranče. Při zvýšené únavě se do základního oleje přidají 4 kapky rozmarýnu, 3 kapky benzoe a 7 kapek grapefruitu či bergamotu. Pozoruje-li žena na sobě agresivitu, může zkusit směs ze základního oleje, 5 kapek geránia, 5 kapek palmorůžové a 8 kapek heřmánku římského. Směsi lze aplikovat jako mast, např. na ruce, nebo je přidat do koupele (Kotalíková, 2020).

4.3.2 Bolestivá menstruace

V případě bolestivé menstruace je vhodné, aby žena sama zkusila a hledala, které vůně jsou jí příjemné a vyhovují jí. Pokud ženu trápí tupá bolest spojená s tlakem, lze použít následující směs: 30 ml nosného oleje, 10 kapek heřmánku římského, 5 kapek šalvěje muškátové a 15 kapek tymiánu a potírat oblast podbříšku. Jestliže má menstruační bolest

křečovitý charakter, do předchozí směsi se přidá levandule a majoránka. Doporučuje se pít také čaj z majoránky (Kotalíková, 2020).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 FORMULACE PROBLÉMU

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla zabývat tématem Menstruační cyklus a jeho vlivem na psychiku ženy. Během menstruačního cyklu se totiž psychika ženy výrazně mění. Souvisí to s tzv. cykličností ženy, kdy je cyklus rozdělen do 4 fází. Během těchto fází se mění jak samotná psychika ženy, tak i potřeby a vnímání sama sebe. Toto téma jsem si vybrala, protože menstruaci má každá zdravá žena a je nedílnou součástí velké části našeho života. Přestože menstruaci prožíváme každý měsíc, bývá často tématem, o kterém se v běžné společnosti nemluví, protože je vnímáno jako neslušné, sprosté či dokonce i tabuizované. Všechny tyto aspekty pak vedou k tomu, že pokud žena menstruuje, vnímá samu sebe negativně, může být okolí uzavřená a v souvislosti s tím je narušena i její psychika. S tím souvisejí i psychosomatické potíže spojené s menstruací. Například bolestivá menstruace může souviset s tím, že žena odmítá smysl vlastního ženství. Tyto potíže se pak odrážejí jak na stránce fyzické, tak i psychické stránce. Někdy se potíže vystupňují až do stavu, který je označován jako premenstruační syndrom. Tento syndrom už není posuzován jako fyziologický.

Mezi kompetence profese porodní asistentky patří mimo jiné také edukace dívek a žen o menstruačním cyklu. Porodní asistentka vysvětluje ženám důležitost hygieny, život správy nebo také princip menstruačního kalendáře.

Pokud už ženy o menstruaci hovoří, bývá to častěji s matkou, kamarádkou či sestrou, zkrátka s druhou ženou. V roce 1983 byl proveden L. R. Wiliamem výzkum, z jehož výsledků vyplynulo, že téměř všechny dotazované dívky uvedly, že by o menstruaci nehovořily s chlapci ani se svými otci (Horvátová, 2014).

Menstruace by měla být normálním elementem diskuze, ženy by se neměly stydět nebo dokonce se bát o ni hovořit. Proto jsem se rozhodla touto problematikou ve své bakalářské práci zabývat a kladu si tuto hlavní výzkumnou otázku:

„K jakým proměnám psychiky dochází u žen během menstruačního cyklu?“

6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

6.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce je popsat proměny psychiky žen v průběhu menstruačního cyklu.

6.2 Dílčí cíle

1. Dílčí cíl

Zjistit, proč a případně jak si ženy zaznamenávají a sledují svůj menstruační cyklus.

2. Dílčí cíl

Popsat proměny psychiky a těla ženy v průběhu menstruačního cyklu.

3. Dílčí cíl

Zjistit, jaký mají ženy postoj k menstruaci.

4. Dílčí cíl

Popsat, jaká je role porodní asistentky v edukační činnosti související s menstruačním cyklem u žen.

7 VÝZKUMNÉ PROBLÉMY

Cíl 1: Zjistit, proč a případně jak si ženy zaznamenávají a sledují svůj průběh menstruačního cyklu.

Výzkumný problém: Jakým způsobem si ženy zaznamenávají a sledují svůj průběh menstruačního cyklu? (zapisování do menstruačního kalendáře, používání mobilní aplikace apod). Jaká je motivace žen sledovat průběh menstruačního cyklu? (plánování těhotenství, vlastní přehled nad cyklem, zájem o proměny v průběhu cyklu dle energií od M. Gray apod).

Otázka č. 4, 5, 6, 7

Cíl 2: Popsat proměny psychiky a těla ženy v průběhu menstruačního cyklu.

Výzkumný problém: Jak se ženy mění v průběhu menstruačního cyklu fyzicky? Jak se ženy mění v průběhu menstruačního cyklu psychicky? Je možné vysledovat typické proměny žen v průběhu menstruačního cyklu dle schématu proměn ženských energií panna-matka-kouzelnice a baba (dle M. Gray)?

Otázka č. 3, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16

Cíl 3: Zjistit, jaký mají ženy postoj k menstruaci.

Výzkumný problém: Jsou ženy k tématu menstruace spíše otevřené či uzavřené (sdílení vlastní zkušenosti s cyklem s ostatními ženami)? Jaký je vztah žen k vlastní menstruaci? Jaký mají postoj ženy k menstruační fázi menstruačního cyklu – pozitivní či negativní? Vliv matky či žen v rodině k menstruačnímu cyklu?

Otázka č. 11, 17, 18, 19, 20, 21

Cíl 4: Popsat, jaká je role porodní asistentky v edukační činnosti související s menstruačním cyklem u žen.

Výzkumný problém: Je porodní asistentka pro ženy v souvislosti s tématem menstruačního cyklu odbornou oporou, na kterou se obracejí se svými dotazy? Kde případně jinde ženy hledají informace o menstruaci?

Otázka č. 22, 23, 24

8 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU

Pro výzkum v bakalářské práci jsem zvolila záměrný výběr respondentů. Oslovila jsem ženy od 20 let do věku, kdy na sobě ještě nepozorují příznaky blížící se menopauzy. Tento věk jsem zvolila, protože ženy už mívají často zkušenosti s menstruací, už mají vytvořený určitý vztah, ať už pozitivní či negativní. Dalším kritériem bylo oslovit pouze ženy, které pravidelně menstruuji a ženy, které neužívají hormonální antikoncepci, aby nedošlo k možnému zkreslení výsledků. Posledním kritériem bylo získat informace od žen, které si svůj menstruační cyklus zaznamenávají a tím pádem ho nějakým způsobem vnímají či sledují.

Operacionalizace: sledování menstruačního cyklu = zaznamenávání menstruačního cyklu každý měsíc

9 METODIKA PRÁCE

Pro svou bakalářskou práci jsem se rozhodla zvolit kvantitativní typ výzkumu. Získala jsem tak data od většího počtu respondentů, než by bylo uskutečněno u kvalitativního typu výzkumu.

Kvantitativní výzkum je typ výzkumu, který se zaměřuje na větší počet respondentů. Pro zpracování výsledků výzkumů se využívají statistické metody a vyhodnocení pomocí čísel. Mezi metody kvantitativního výzkumu patří například dotazník (Kutnohorská 2009, s. 21-22).

Dotazník jsem vytvořila na internetových stránkách www.my.surveo.com. Jedná se o polostrukturovaný typ dotazníku a dotazník obsahuje 24 otázek. První dvě otázky jsou demografické a slouží k charakteristice souboru. Dotazník dále obsahuje 22 otázek, které jsou uzavřené a mají na výběr 1 nebo více odpovědí. 2 otázky jsou otevřené s možností vlastní odpovědi.

10 ORGANIZACE VÝZKUMU

Výzkum probíhal od prosince 2020 do ledna 2021. Dotazník byl zveřejněn na internetových stránkách www.facebook.com a byl vložen do facebookové skupiny s názvem Moderní menstruace – bez pravidel. Dále jsem dotazník zveřejnila na internetových stránkách www.instagram.com kde jsem oslovila skupinu s názvem zdrava_menstruace. Tyto skupiny jsem si vybrala, protože oslovují ženy, aby si navzájem předávaly zkušenosti, informace a rady spojené s menstruací. Mým cílem bylo oslovit 100 respondentů. Dotazníků jsem získala 113.

11 ZPRACOVÁNÍ DAT

Data jsem vypracovala pomocí webové stránky www.my.surveo.com a výsledky jsem poté upravila do grafické podoby v excelu. Výsledky jsem zpracovala ve formě výšečových grafů, které slouží k dobré přehlednosti dat. Využila jsem popisnou statistiku a zpracovala volné odpovědi žen.

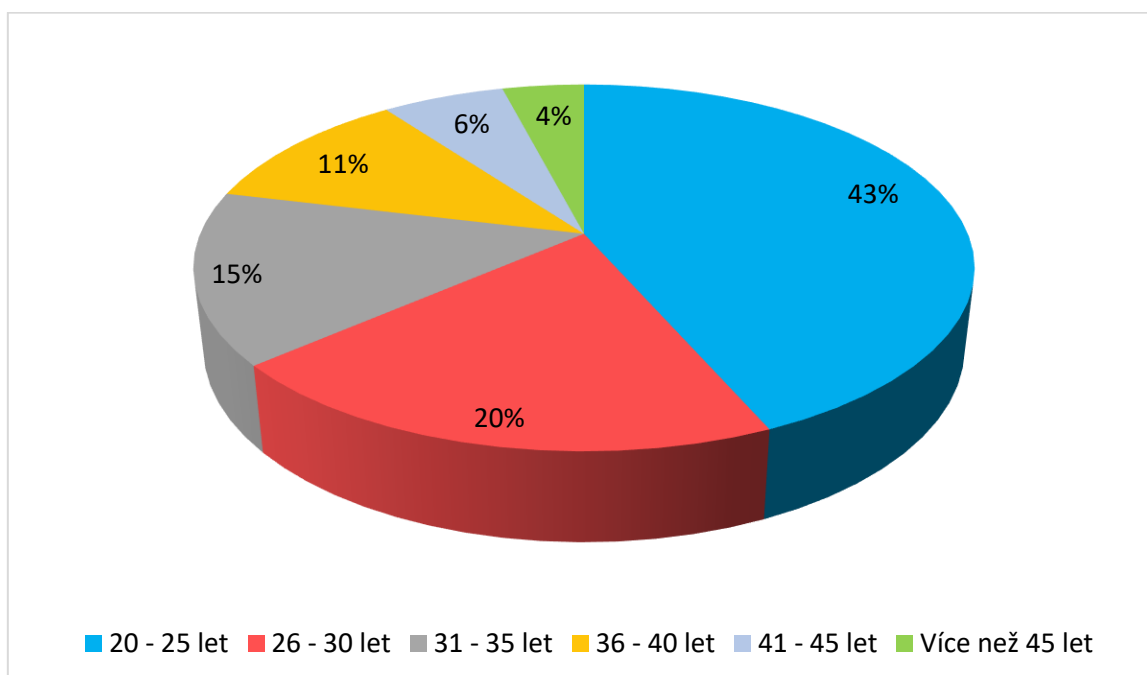
12 ANALÝZA DAT

V této kapitole jsou shrnuty výsledky provedeného výzkumu. Výsledky jsou interpretovány ve formě výsečových grafů.

Demografické otázky (otázky č. 1 a 2 sloužily k charakteristice výzkumného souboru).

Otázka č. 1 – Kolik je Vám let?

Graf č. 1 Věk

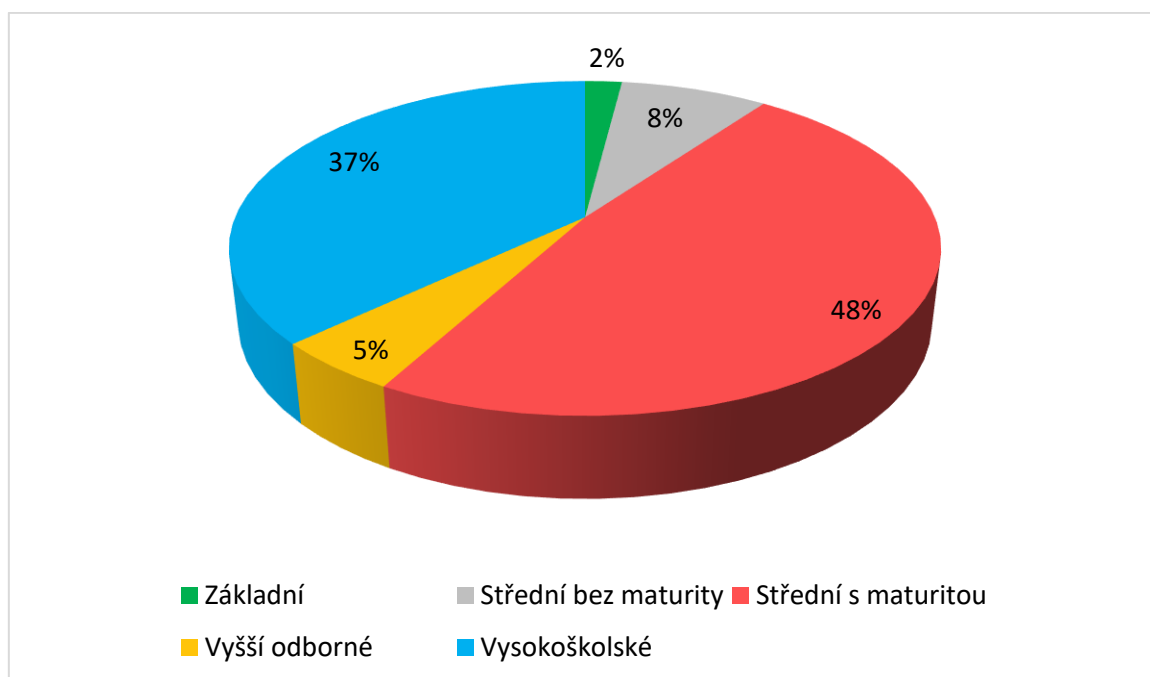


Zdroj: vlastní

Dotazník vyplnilo celkem 113 žen. Ze 113 je jich nejvíce ve věkové kategorii 20 – 25 let, a to 49 (43 %). Respondentek ve věku 26 – 30 let je méně, tedy 23 (20 %). Věk 31 – 35 let má zastoupení v počtu 17 (15 %). 12 dotazníků (11 %) je od žen ve věku 36 – 40 let. Respondentek ve věku 41 – 45 let je 7 (6 %). Nejmenší zastoupení je u žen ve věku nad 45 let, jejich počet je 5 (4 %).

Otázka č. 2 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Graf č. 2 Vzdělání



Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek, které vyplnily dotazník, má vzdělání střední s maturitou 54 (48 %). Respondentek s vysokoškolským vzděláním je 42 (37 %). Střední vzdělání bez maturity má 9 žen (8 %). 6 žen (5 %) má vyšší odborné vzdělání. Nejméně je respondentek se základním vzděláním 2 (2 %).

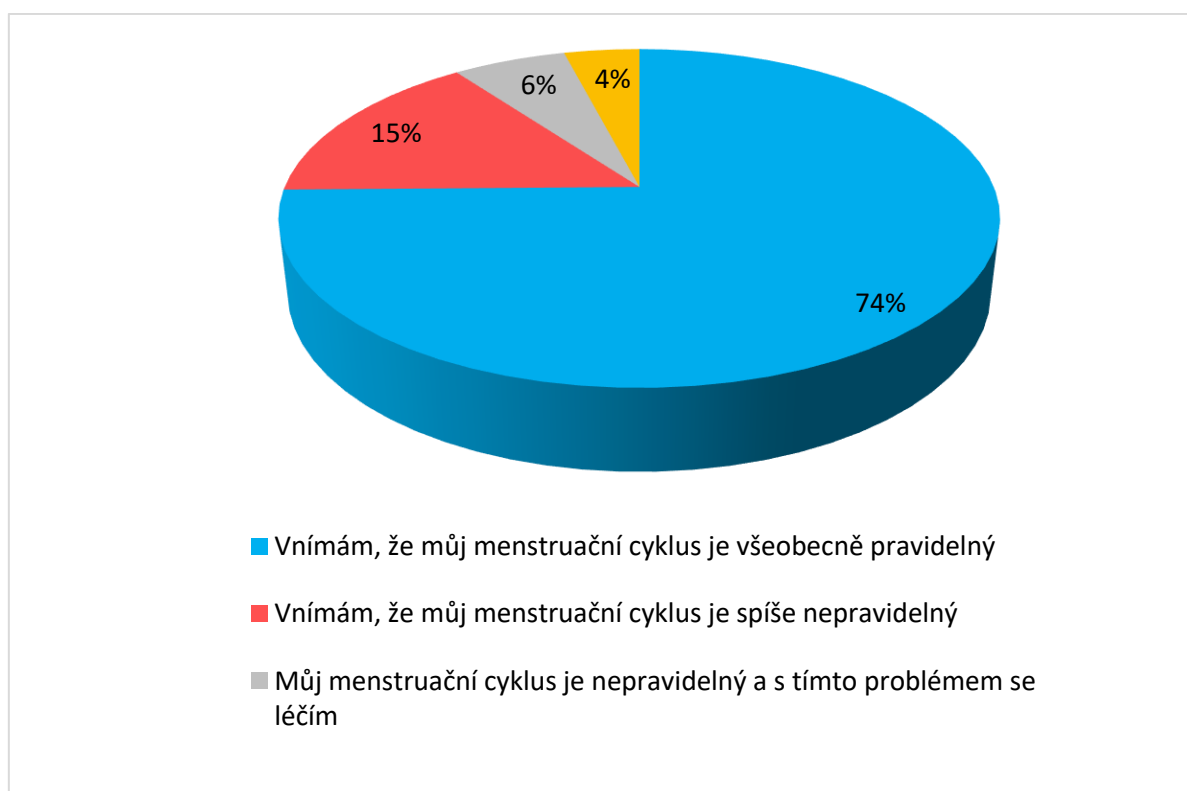
Cíl 1: Zjistit, proč a případně jak si ženy zaznamenávají a sledují svůj průběh menstruačního cyklu.

Výzkumný problém: Jakým způsobem si ženy zaznamenávají a sledují svůj průběh menstruačního cyklu? Jaká je motivace žen sledovat průběh menstruačního cyklu.

Otázka č. 4, 5, 6, 7

Otázka č. 4 - Vnímáte, že je Váš menstruační cyklus pravidelný?

Graf č. 3 Pravidelnost menstruačního cyklu

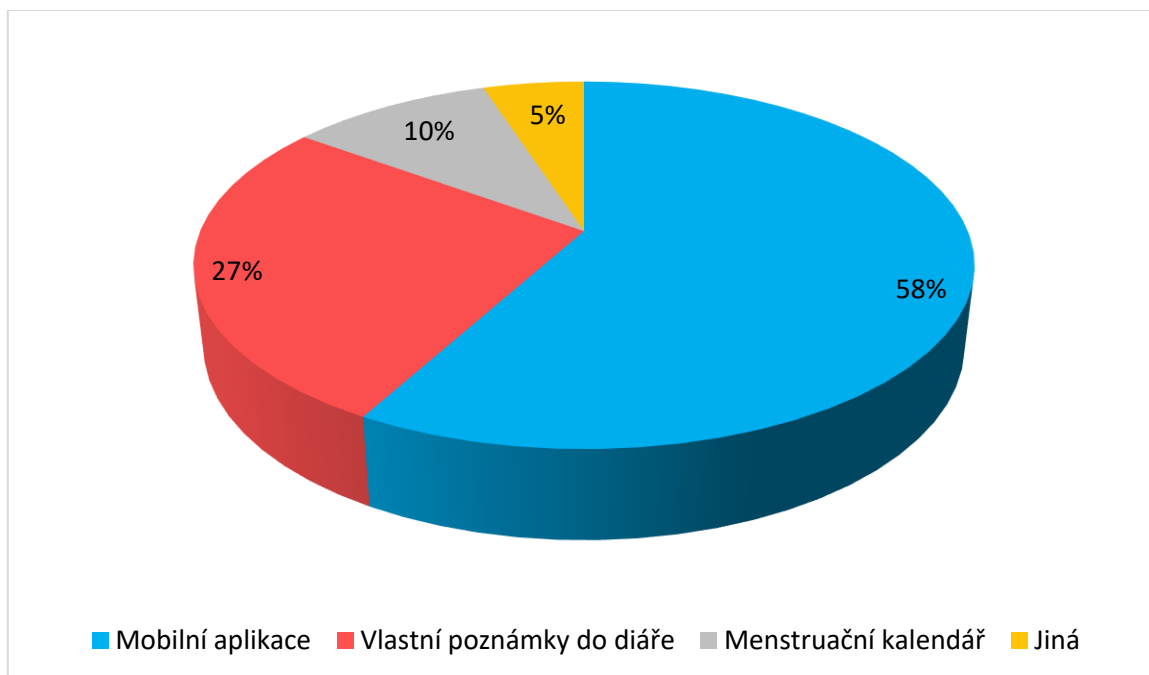


Zdroj: vlastní

84 respondentek (74 %) uvádí, že jejich menstruační cyklus je všeobecně pravidelný. Spíše nepravidelný menstruační cyklus má 17 žen (15 %). 7 žen (6 %) má menstruační cyklus nepravidelný a léčí se s tím. Nejméně respondentek 5 (4 %) uvádí jinou možnost.

Otázka č. 5 – Jakou metodu sledování a zaznamenávání Vašeho menstruačního cyklu používáte?

Graf č. 4 Metoda zápisu menstruačního cyklu

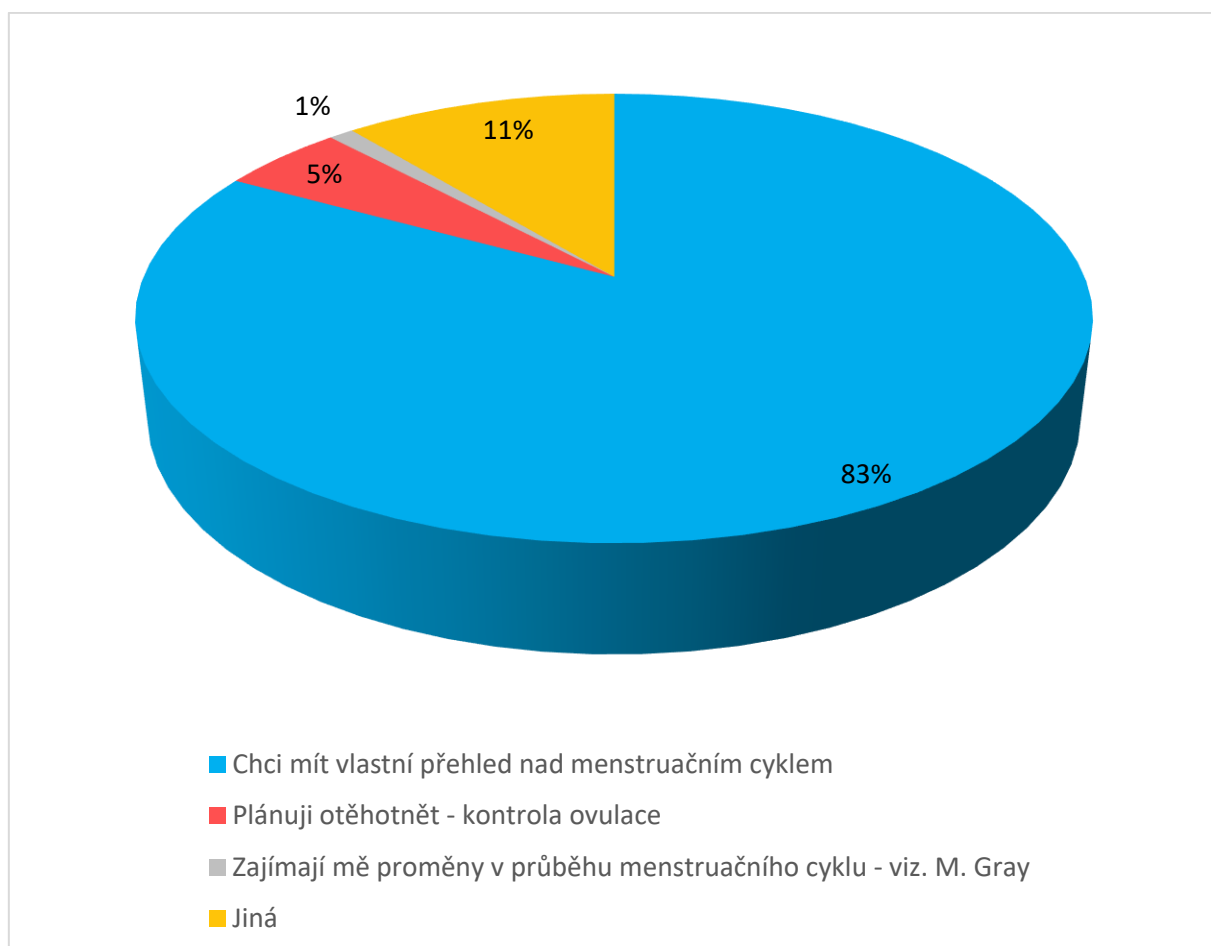


Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 65 (58 %) používá k zápisu svého menstruačního cyklu mobilní aplikaci. 31 žen (27 %) volí vlastní poznámky do diáře. Pouze 11 respondentek (10 %) využívá menstruační kalendář. Nejméně žen 6 (5 %) volí k zápisu jinou metodu než výše zvolené.

Otázka č. 6 – Co je Vaše motivace k zapisování si průběhu svého cyklu?

Graf č. 5 Motivace zápisu



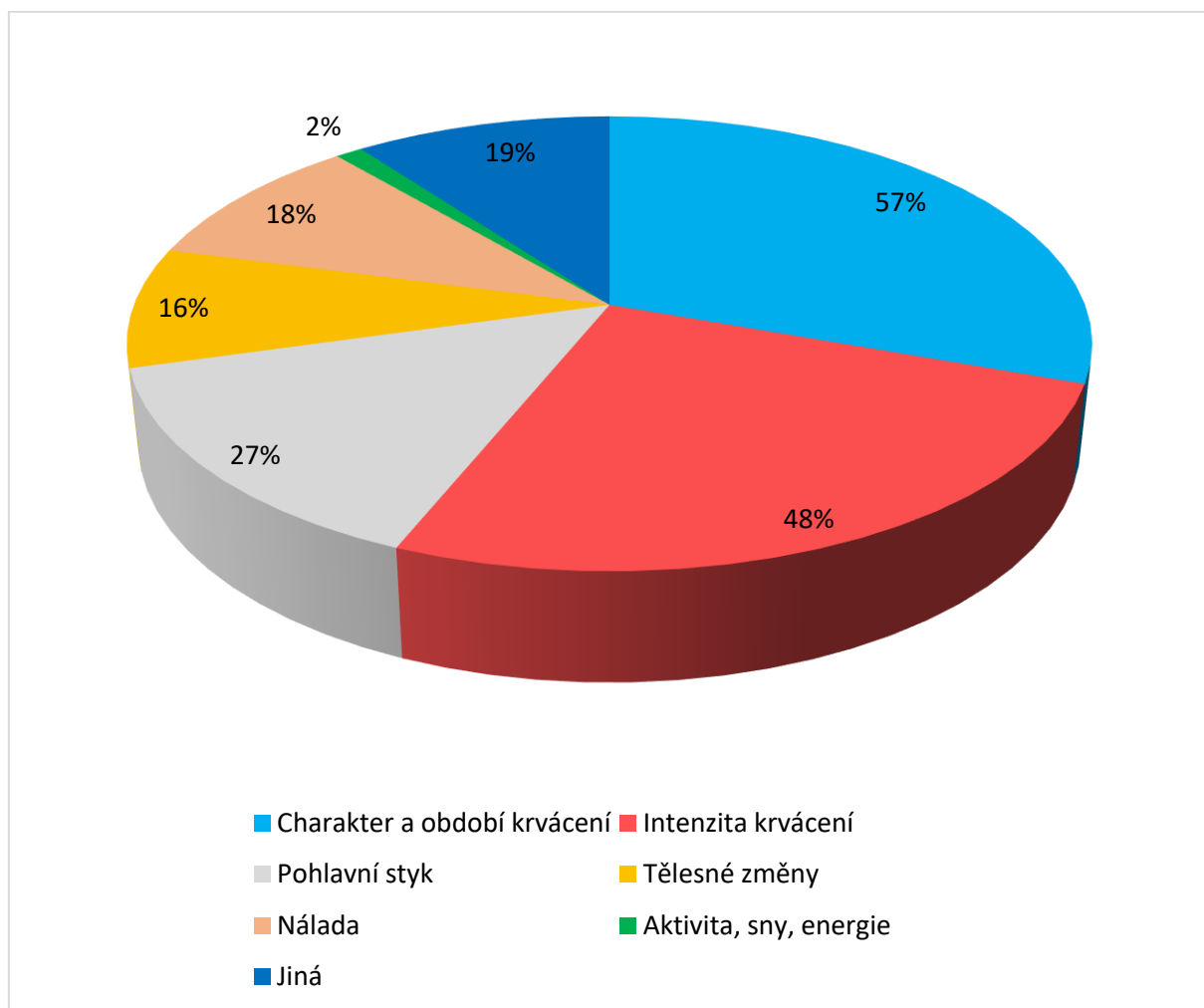
Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 94 (83 %) odpovědělo, že chce mít vlastní přehled nad menstruačním cyklem. 6 žen (5 %) plánuje otěhotnět, k zápisu cyklu je tedy motivuje kontrola ovulace. Pouze 1 ženu (1 %) zajímají proměny v průběhu cyklu, které popisuje Miranda Gray. 12 respondentek (11 %) uvádí, že jejich motivace k zápisu menstruačního cyklu je jiná než uvedené.

Otázka č. 7 – Jaké informace si zaznamenáváte o Vašem menstruačním cyklu?

U této otázky byla možnost 1 nebo více odpovědí.

Graf č. 6 Informace v zápisech



Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 64 (57 %) uvádí, že si o svém menstruačním cyklu zapisuje jeho charakter a období krvácení (časové období od kdy do kdy). Velké množství žen 54 (48 %) si zapisuje intenzitu krvácení (jeho sílu). 31 (27 %) respondentek ve svém zápisu zmiňuje pohlavní styk. Jinou informaci, než jsou tyto zvolené, si zapisuje 22 žen (19 %). 15 žen (18 %) si zapisuje také svou náladu. Respondentek, které si zapisují své tělesné změny je 12 (16 %). Pouze 2 respondentky (2 %) si zapisují o svém cyklu aktivitu, sny či energie.

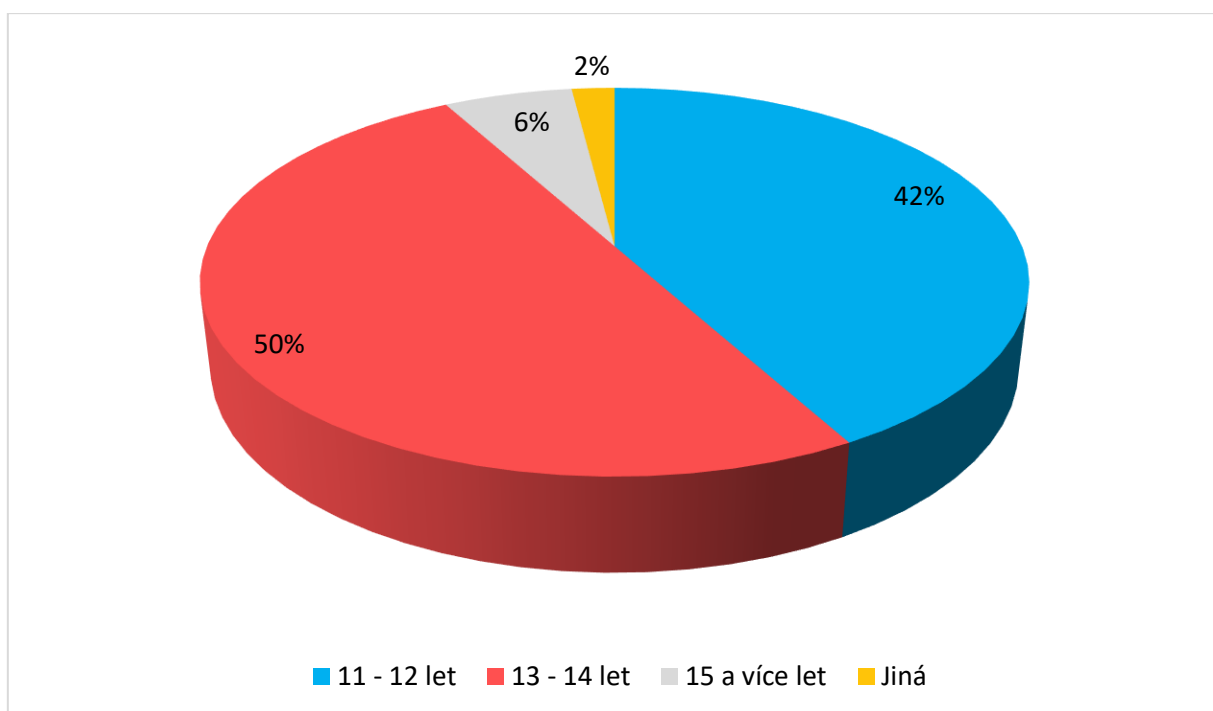
Cíl 2: Popsat proměny psychiky a těla ženy v průběhu menstruačního cyklu.

Výzkumný problém: Jak se ženy mění v průběhu menstruačního cyklu fyzicky? Jak se ženy mění v průběhu menstruačního cyklu psychicky? Je možné sledovat typické proměny žen v průběhu menstruačního cyklu dle schématu proměn ženských energií panna-matka-kouzelnice-baba (dle M. Gray)?

Otázka č. 3, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16

Otázka č. 3 – V jakém věku se u Vás objevila první menstruace?

Graf č. 7 Věk v době první menstruace

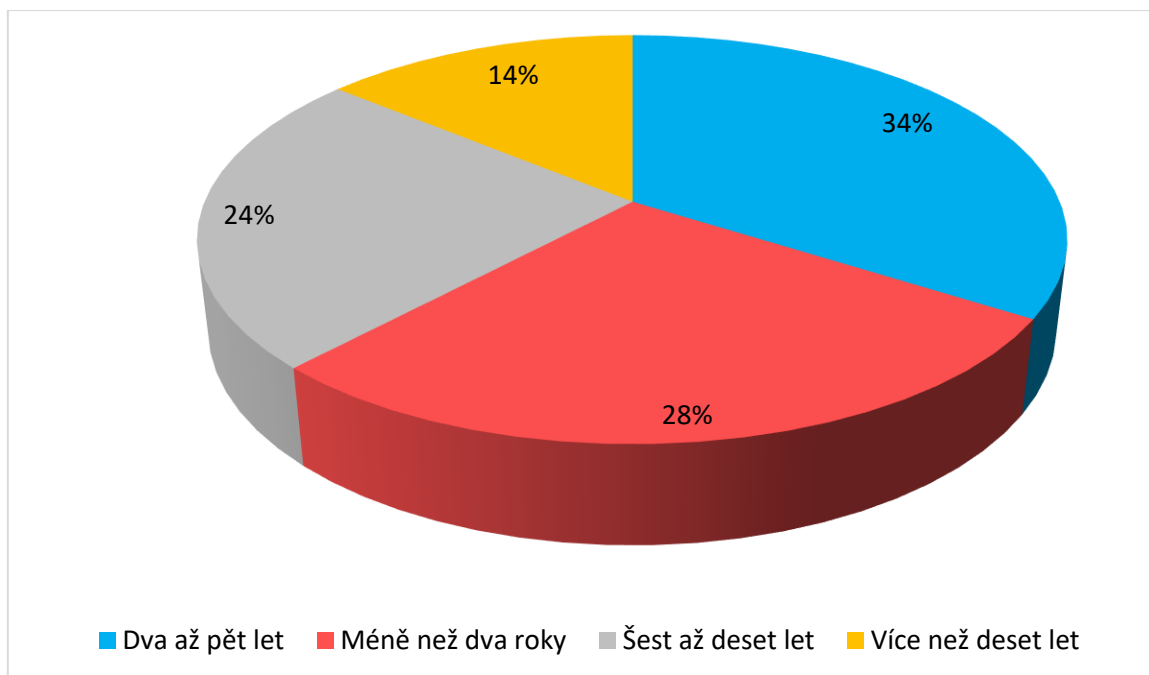


Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 57 (50 %) odpovídá, že jejich první menstruace byla ve věku 13 – 14 let. 47 žen (42 %) uvádí věk jejich první menstruace v 11 – 12 letech. 7 respondentek (6 %) uvádí věk 15 a více. Pouze 2 respondentky (2 %) uvádí jiný věk jejich první menstruace.

Otázka č. 8 – Pokud jste v minulosti užívala hormonální antikoncepci, jak dlouho jste ji užívala?

Graf č. 8 Doba užívání hormonální antikoncepce

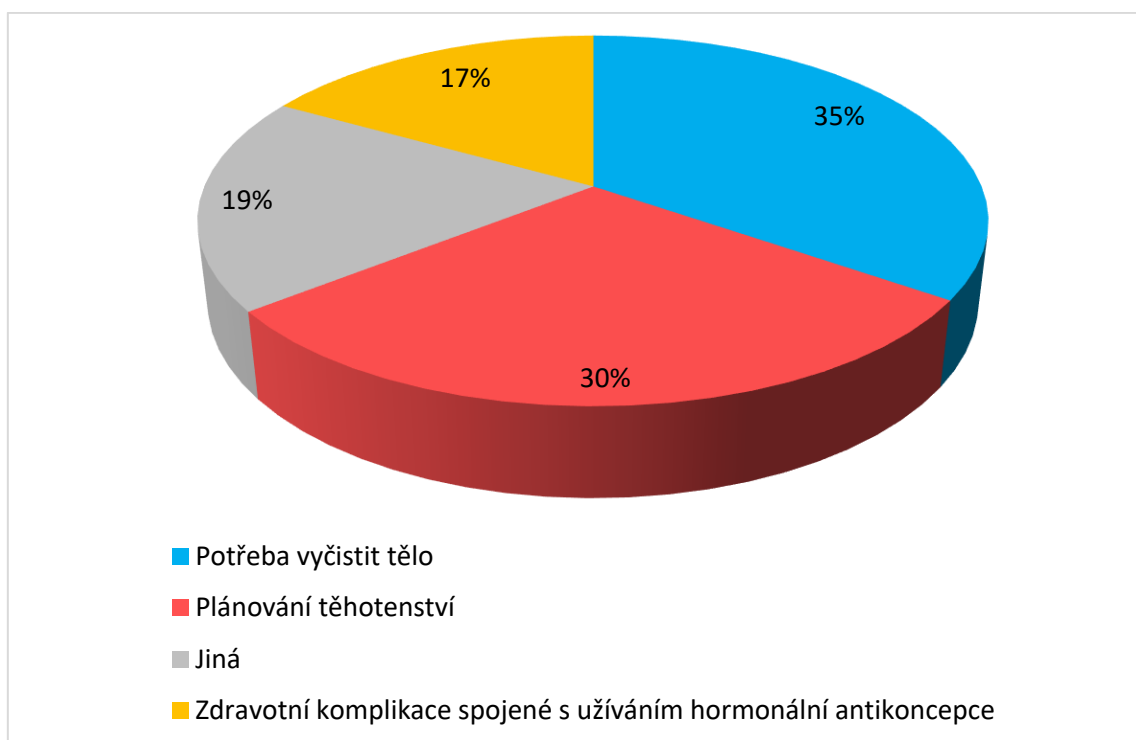


Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídá 92 žen. Nejvíce respondentek 31 (34 %) uvádí, že užívaly hormonální antikoncepci po dobu dvou až pěti let. Méně než dva roky užívalo hormonální antikoncepci 26 žen (28 %). Šest až deset let užívalo 22 (24 %) respondentek. Nejméně respondentek 13 (14 %) uvádí, že užívaly hormonální antikoncepci více než deset let.

Otázka č. 9 – Proč jste se rozhodla vysadit hormonální antikoncepci?

Graf č. 9 Důvod vysazení hormonální antikoncepce

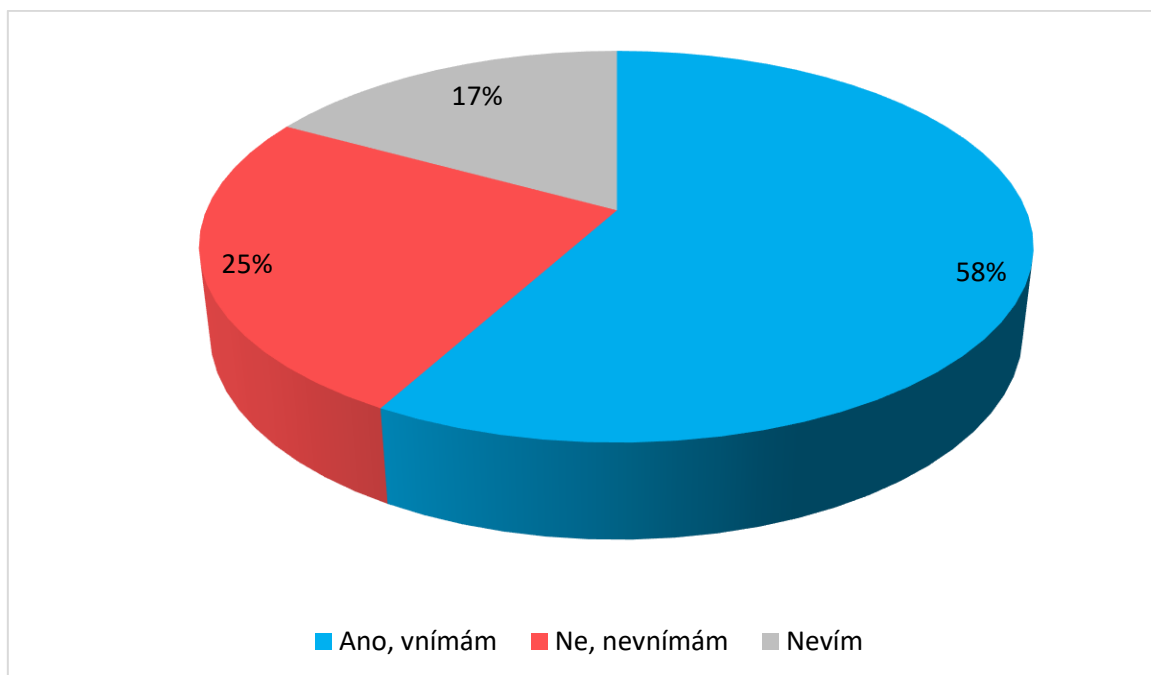


Zdroj: vlastní

39 respondentek (35 %) uvádí jako důvod vysazení hormonální antikoncepce potřeba vyčistit své tělo. 34 žen (30 %) plánovalo otěhotnět, proto hormonální antikoncepci vysadilo. 21 žen (19 %) uvádí jinou možnost, než byly uvedené. 19 žen (17 %) vysadilo hormonální antikoncepce z důvodu zdravotních komplikací.

Otázka č. 12 – Vnímáte, že během Vaší ovulace máte větší chuť na milování?

Graf č. 10 Vliv ovulace na milování



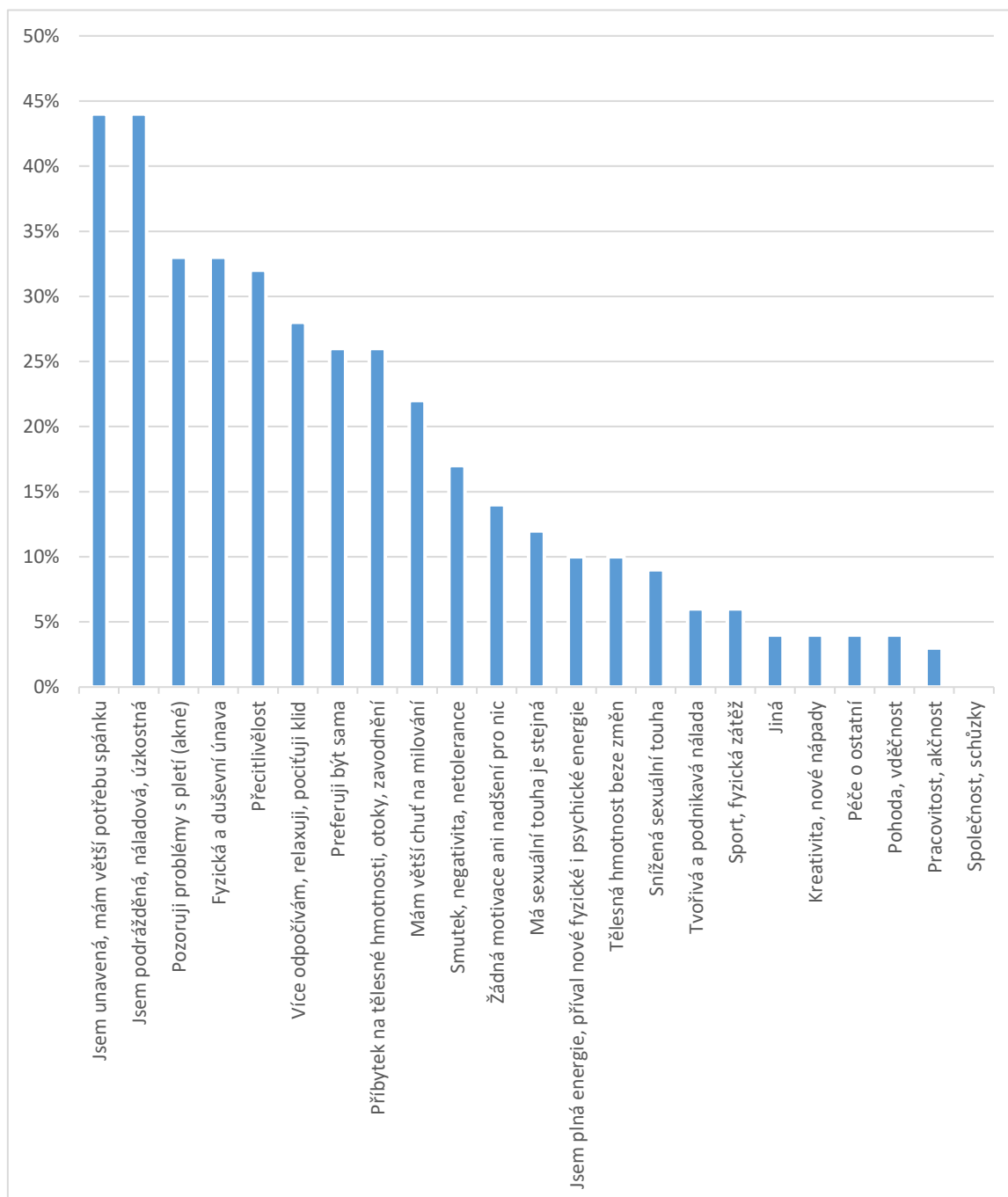
Zdroj: vlastní

Nejvíce žen 66 (58 %) vnímá během ovulace větší chuť na milování. 28 respondentek (25 %) nevnímá větší chuť na milování v době ovulace. 19 žen (17 %) neví, zda mají během ovulace větší chuť na milování.

Otázka č. 13 – Vyberte, které z následujících tělesných a psychických pocitů na sobě vnímáte v reflektivní fázi (1. – 6. den menstruačního cyklu).

U této otázky byla možnost 1 nebo více odpovědí.

Graf č. 11 Fyzické a psychické pocity v reflektivní fázi



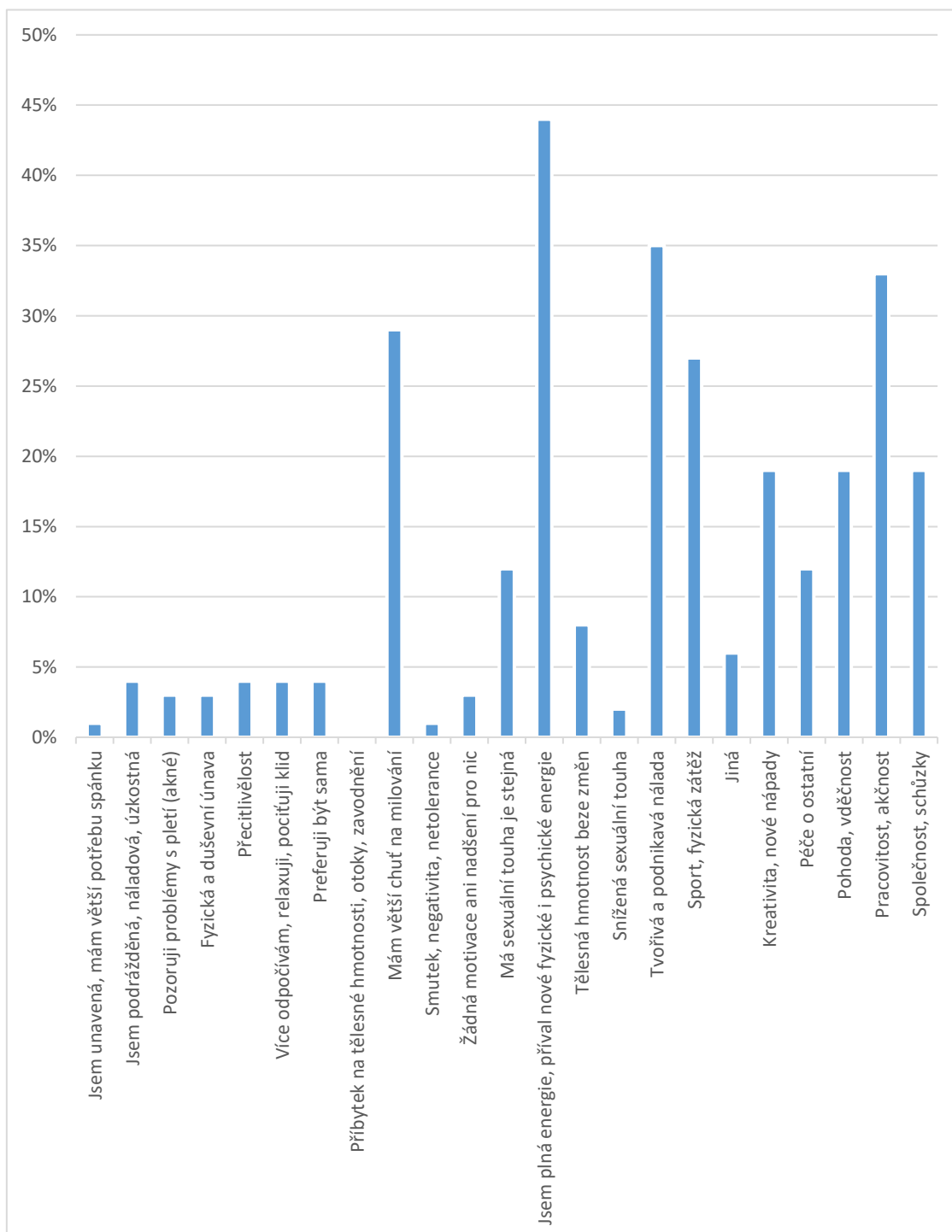
Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 50 (44 %) uvádí, že je v reflektivní fázi menstruačního cyklu unavená a potřebuje více spánku. Velké množství žen 50 (44 %) zmiňuje podrážděnost, náladovost a úzkost v této fázi. 37 žen (33 %) pozoruje v této fázi problémy s pletí, stejné množství žen pociťuje v tuto dobu fyzickou a psychickou únavu. 36 žen (32 %) se cítí přecitlivěle. 32 respondentek (28 %) potřebuje v této fázi více odpočinku, relaxace a klidu. 29 žen (36 %) preferuje být sama, stejné množství žen na sobě v této fázi pozoruje otoky, zavodnění a příbytek tělesné hmotnosti. 25 respondentek (22 %) uvádí větší chuť na milování. 19 žen (17 %) cítí smutek, negativitu a netoleranci. Žádnou motivaci či nadšení v této fázi uvádí 16 žen (14 %). 13 respondentek (12 %) uvádí stejnou sexuální touhu. 12 žen (11 %) se cítí plné energie v průběhu reflektivní fáze. 11 žen (10 %) uvádí stejnou tělesnou hmotnost. Stejnou sexuální touhu vnímá 10 žen (9 %). 7 žen (6 %) vnímá svou tvořivost a podnikavost, stejné množství žen v této fázi sportuje. 4 respondentky (4 %) uvádí v této fázi větší kreativitu, péči o ostatní a pohodu. 3 ženy jsou během fáze pracovité a akční. Žádná respondentka neuvedla, že během této fáze preferuje společnost a schůzky.

Otázka č. 14 – Vyberte, které z následujících fyzických a psychických příznaků na sobě vnímáte v dynamické fázi (7. – 13. den menstruačního cyklu).

U této otázky byla možnost 1 nebo více odpovědí.

Graf č. 12 Fyzické a psychické příznaky v dynamické fázi



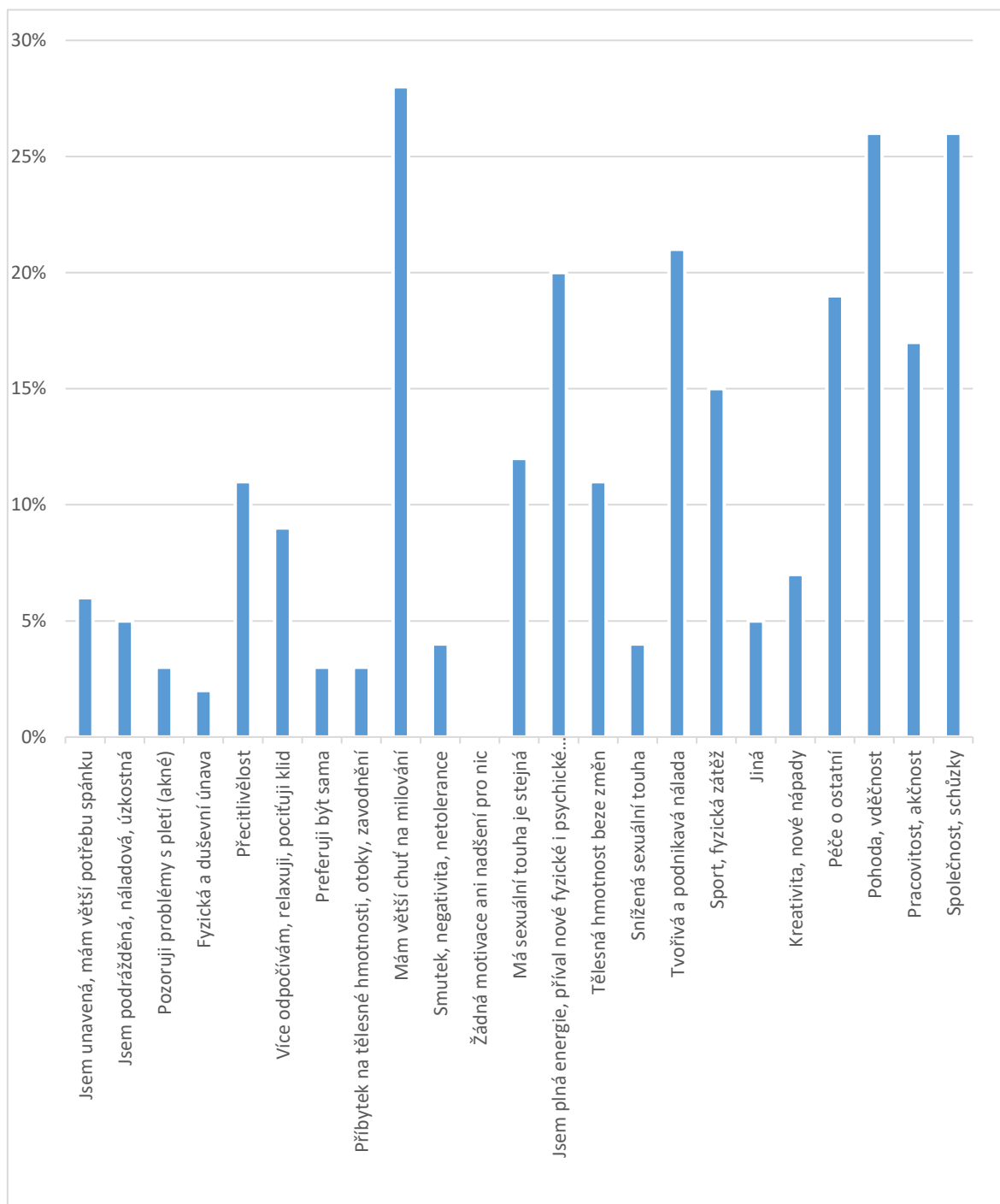
Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 50 (44 %) uvedlo, že se v této fázi cítí plné energie. 40 žen (35 %) jsou tvořivé a podnikavé. 37 žen (33 %) uvádí, že jsou pracovité a akční během dynamické fáze. 33 žen (29 %) cítí větší chuť na milování. 31 respondentek (27 %) v této fázi sportuje. Pohodu a vděčnost cítí v této fázi 22 žen (19 %). 21 žen (19 %) jsou kreativní a dávají přednost společnosti a schůzkám. 13 žen (12 %) uvádí stejnou sexuální touhu, stejně jako péči o ostatní. 9 respondentek (8 %) nevnímá změnu tělesné hmotnosti. 5 žen (4 %) se cítí podrážděná. 5 respondentek (4 %) uvádí větší potřebu odpočinku v této fázi. Přecitlivělost a potřebu být sama se sebou cítí 4 ženy (4 %). 3 ženy (3 %) pozorují problémy s pletí, větší únavu a žádnou motivaci. 2 respondentky (2 %) cítí sníženou sexuální touhu. Pouze 1 žena (1 %) uvádí větší únavu v této fázi.

Otázka č. 15 – Vyberte, které z následujících fyzických a psychických příznaků na sobě vnímáte v expresivní fázi (14. – 20. den cyklu).

U této otázky byla možnost 1 nebo více odpovědí.

Graf č. 13 Fyzické a psychické příznaky v expresivní fázi



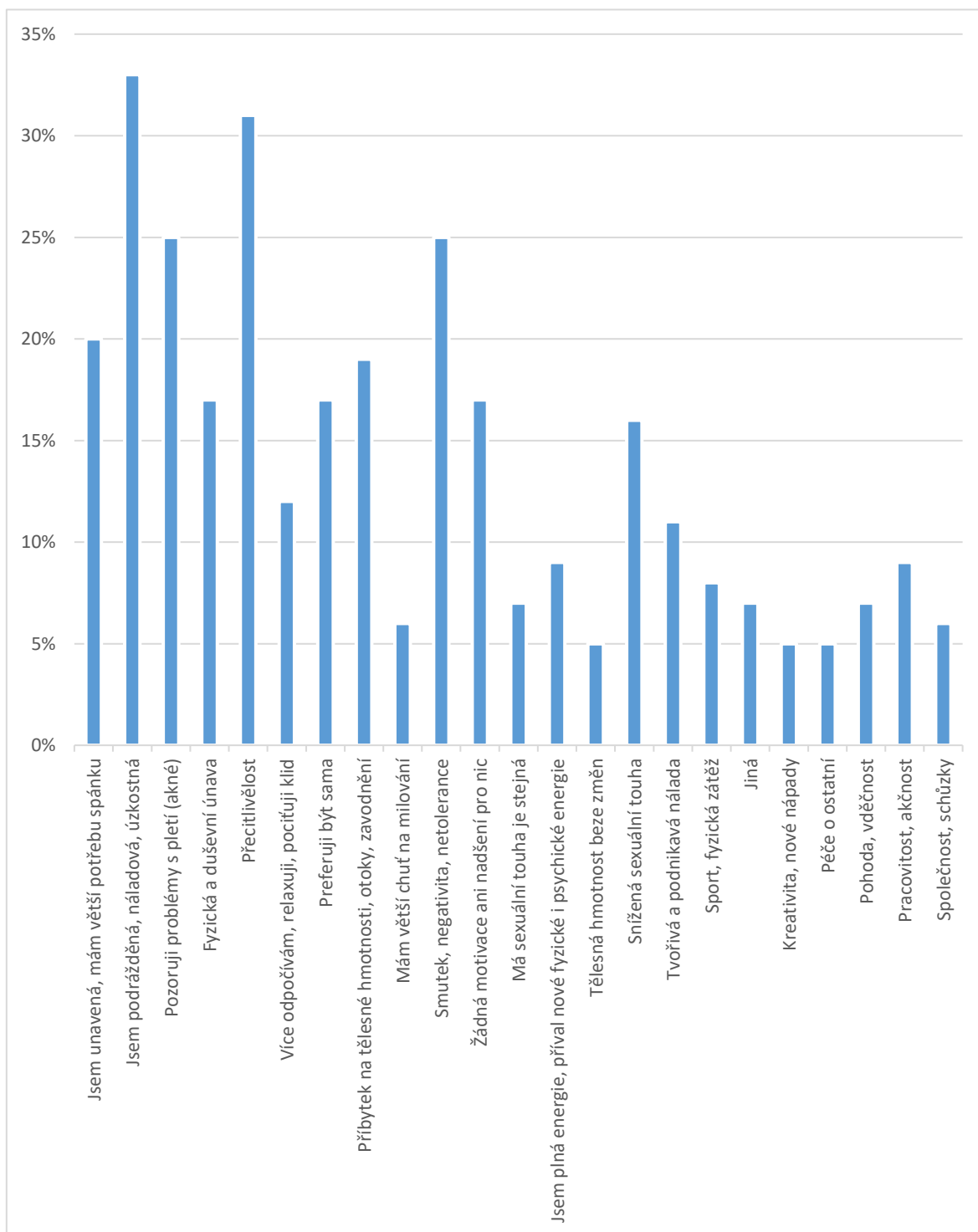
Zdroj: vlastní

Největší množství žen 32 (28 %) odpovídá, že cítí během expresivní fáze větší chuť na milování. 29 respondentek (26 %) cítí během této fáze péči a pohodu a také upřednostňuje společnost a schůzky. 24 žen (21 %) má v této fázi tvořivou a podnikavou náladu. 23 žen (21 %) je v průběhu fáze plných nové energie. Péči o ostatní zmiňuje 21 žen (19 %). 19 respondentek (17 %) odpovídá, že se cítí pracovitě a akční. 17 žen (15 %) v této fázi sportuje a plánuje si fyzickou zátěž. 13 žen (12 %) cítí stejnou sexuální touhu. 12 respondentek (11 %) se cítí přecitlivěle a uvádí, že jejich tělesná hmotnost je v této fázi beze změn. 10 žen (9 %) více odpočívá a relaxuje. Kreativní náladu uvádí 8 žen (7 %). 7 respondentek (6 %) cítí únavu a má větší potřebu spánku. Podrážděně se cítí 6 žen (5 %). 4 ženy (3 %) uvádí, že cítí smutek a sníženou sexuální touhu v této fázi cyklu. 3 respondentky (3 %) pozorují zhoršení pleti, cítí samotu a pozorují na sobě zavodnění a otoky. 2 ženy (2 %) cítí fyzickou a duševní únavu během této fáze. Žádná z respondentek neuvedla, že necítí žádnou motivaci.

Otázka č. 16 – Vyberte, které z následujících fyzických a psychických příznaků na sobě vnímáte v kreativní fázi (21. – 28. den cyklu).

U této otázky byla možnost 1 nebo více odpovědí.

Graf č. 14 Fyzické a psychické příznaky v kreativní fázi



Zdroj: vlastní

Nejvíce žen 37 (33 %) uvádí, že se během kreativní fáze cítí podrážděně. 35 respondentek (31 %) cítí větší přecitlivělost. 28 žen (25 %) žen pozoruje zhoršení a pleti a cítí větší smutek, negativitu a netoleranci. Únavu a větší potřebu spánku cítí 23 žen (20 %). 22 žen (19 %) pozoruje, že jsou zavodněné, oteklé a mají větší přírůstek tělesné hmotnosti. 19 respondentek (17 %) cítí fyzickou a duševní únavu, preferují samotu a necítí žádnou motivaci k ničemu. Sníženou sexuální touhu uvádí 18 žen (16 %). 14 žen (12 %) má během kreativní fáze vyšší potřebu odpočinku. 12 respondentek (11 %) uvádí, že mají tvořivou a podnikavou náladu během této fáze. Pouze 10 žen (9 %) je v této fázi plných energie a jsou pracovité a akční. Sport a fyzickou zátěž provozuje 9 žen (8 %). 8 žen (7 %) uvádí stejnou sexuální touhu a cítí pohodu a vděčnost. 7 žen (6 %) dává v této fázi přednost společnosti a schůzkám a mají větší chuť na milování. Nejméně respondentek 6 (5 %) uvádí, že jejich tělesná hmotnost je v této fázi beze změn, jsou kreativní a pečují o ostatní.

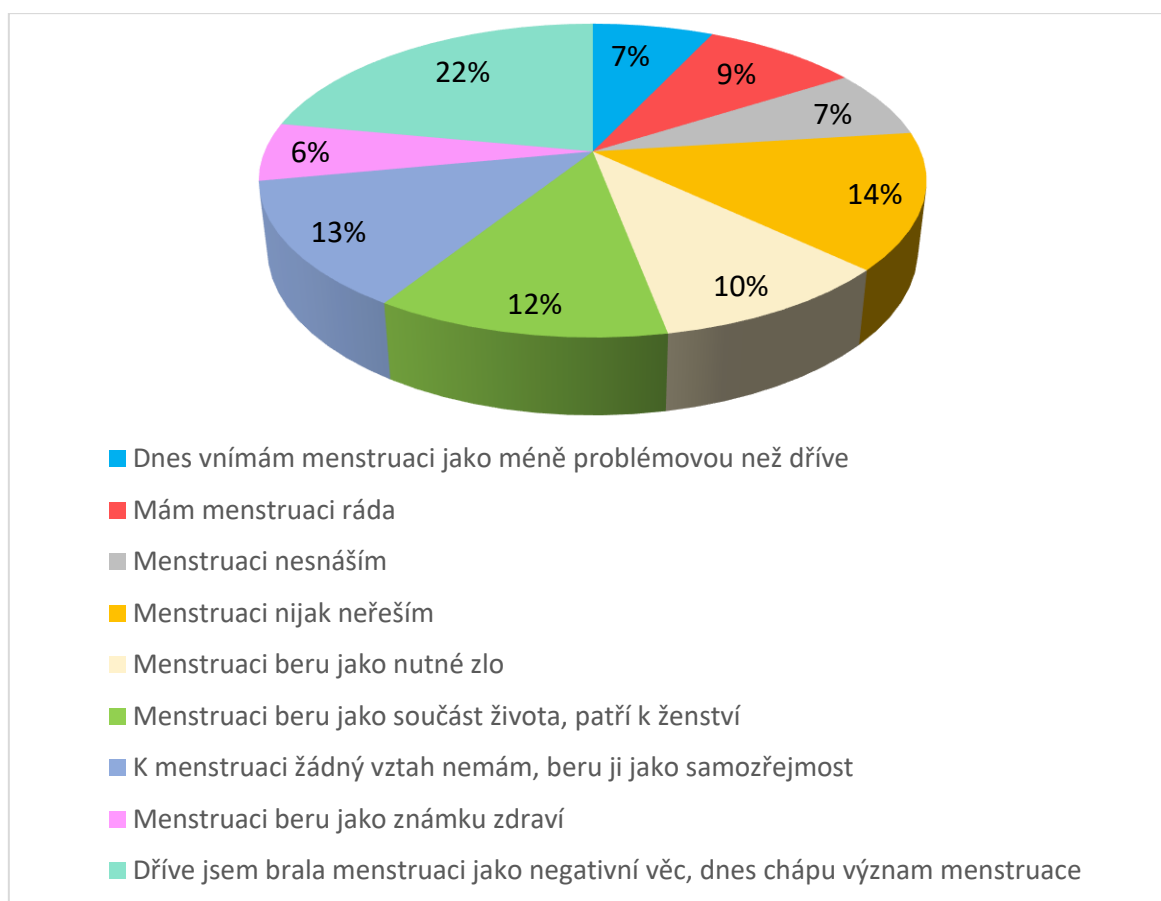
Cíl 3: Zjistit jaký mají ženy postoj k menstruaci.

Výzkumný problém: Jsou ženy k menstruaci spíše otevřené či uzavřené? Jaký je vztah žen k menstruaci? Jaký mají ženy postoj k menstruační fázi menstruačního cyklu? Jaký je vliv matky či žen v rodině k menstruačnímu cyklu?

Otázka č. 11, 17, 18, 19, 20, 21

Otázka č. 11 – Rozepište se prosím v pár větách, jaký je Váš vývoj vztahu k menstruačnímu cyklu, jaký byl dříve a jaký je nyní.

Graf č. 13 Vztah žen k menstruačnímu cyklu



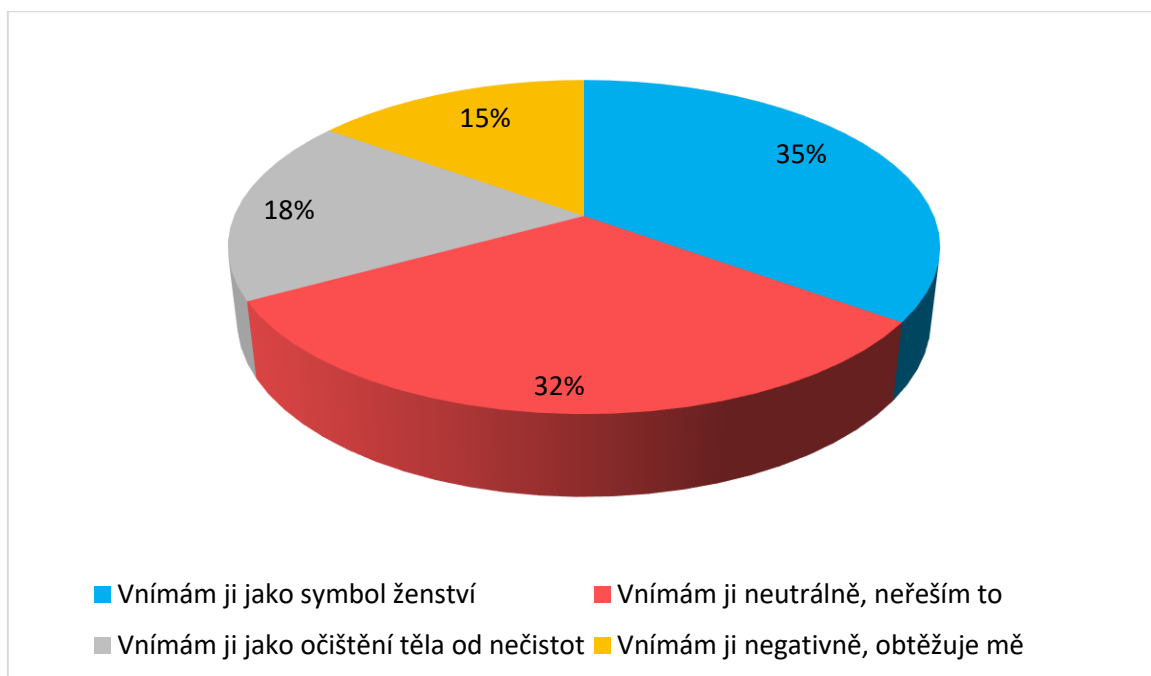
Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 25 (22 %) uvádí, že dříve braly menstruaci jako negativní věc, ale dnes již chápou její význam. Menstruaci neřeší 16 žen (14 %). 15 žen (13 %) nemá k menstruaci žádný vztah a bere ji jako samozřejmost. 13 žen (12 %) uvádí menstruaci jako součást života a symbol ženství. 11 respondentek (10 %) bere menstruaci jako nutné zlo.

10 žen (9 %) má svou menstruaci rádo. 8 žen (7 %) má dnes menstruaci méně problémovou než dříve. Menstruaci nesnáší 8 respondentek (7 %). Nejméně žen 7 (6 %) uvádí menstruaci jako známku zdraví.

Otázka č. 17 – Jaký je Váš vztah k menstruaci?

Graf č. 14 Vztah žen k menstruaci

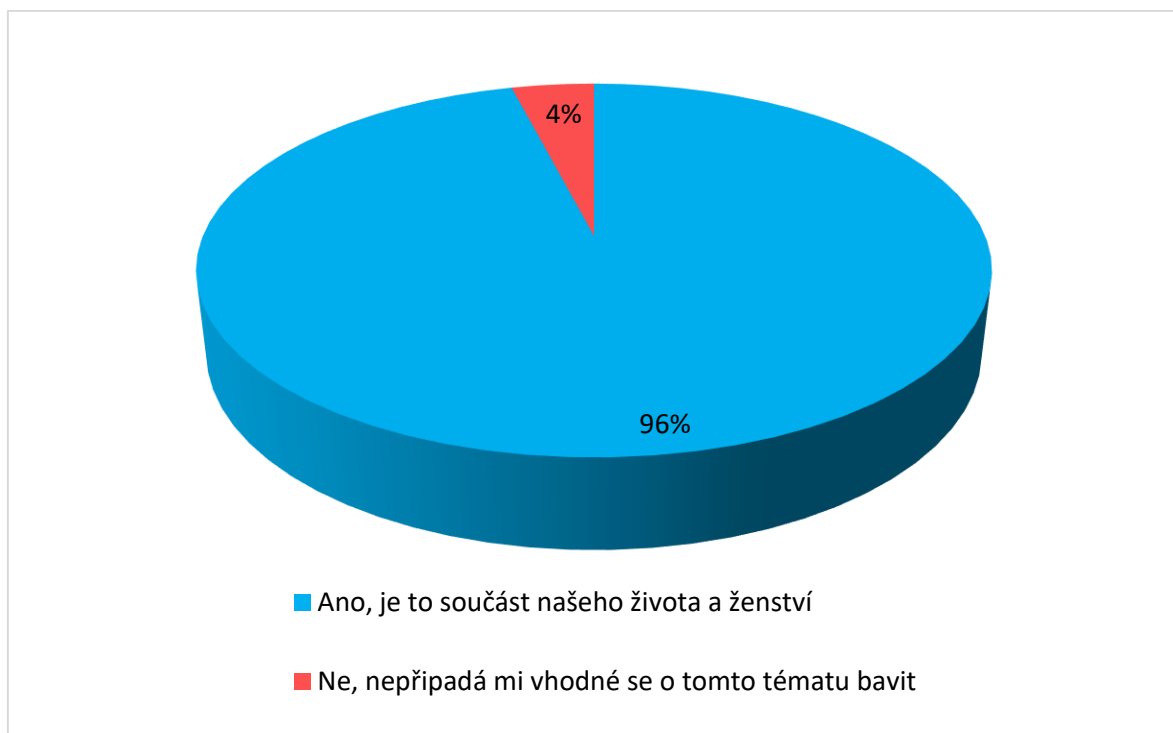


Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 39 (35 %) odpovídá, že vnímá menstruaci jako symbol ženství. 36 žen (32 %) menstruaci vnímá neutrálně a neřeší ji. 20 respondentek (18 %) považuje menstruaci za očištění těla od nečistot. Nejméně žen 18 (15 %) menstruaci vnímá negativně a obtěžuje je.

Otázka č. 18 – Jste otevřená k diskuzi mezi ženami o menstruaci?

Graf č. 15 Diskuze žen o menstruaci

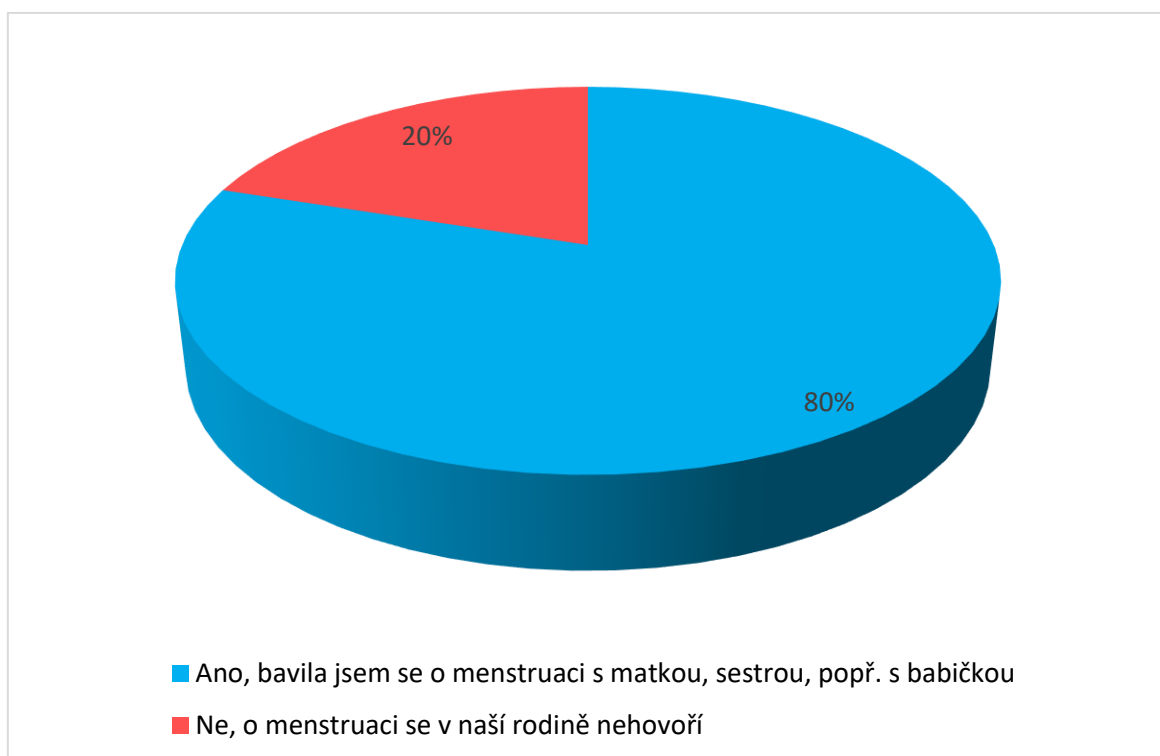


Zdroj: vlastní

109 respondentek (96 %) si myslí, že je vhodné se o tématu menstruace mezi ženami bavit, považují to za součást našeho života a ženství. Pouze 4 ženám (4 %) nepřipadá diskuze na toto téma vhodná.

Otázka č. 19 – Probíral s Vámi téma menstruace někdo ve Vaší rodině?

Graf č. 16 Diskuze o menstruaci v rodině

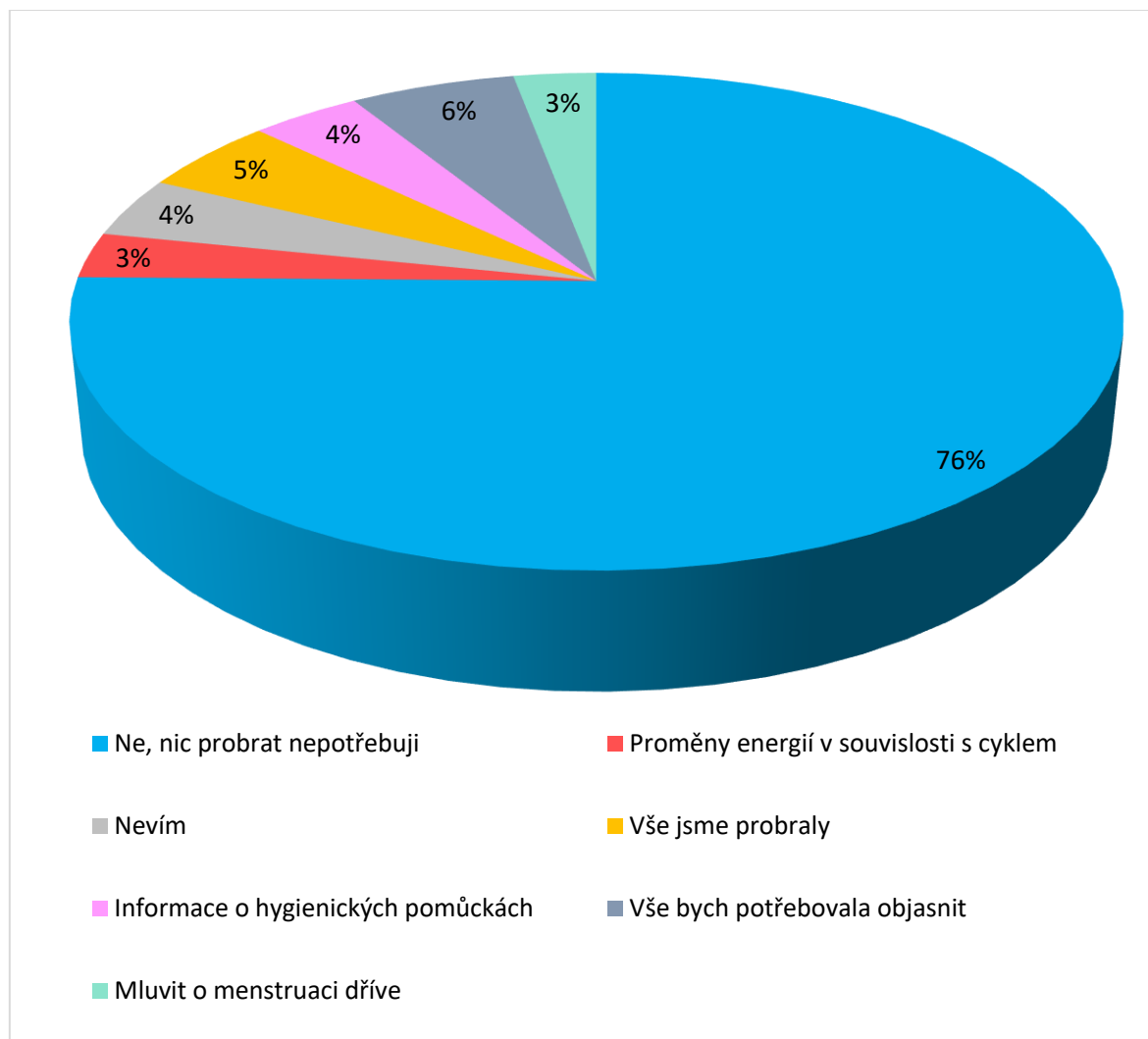


Zdroj: vlastní

90 respondentek (80 %) se o menstruaci baví v rodině, např. se svou matkou. Pouze 23 žen (20 %) uvádí, že o menstruaci se v jejich rodině nehovoří.

Otázka č. 20 – Je něco, co byste potřebovala v souvislosti s menstruačním cyklem ze strany rodiny více probrat?

Graf č. 17 Rozšíření diskuze o menstruačním cyklu v rodině

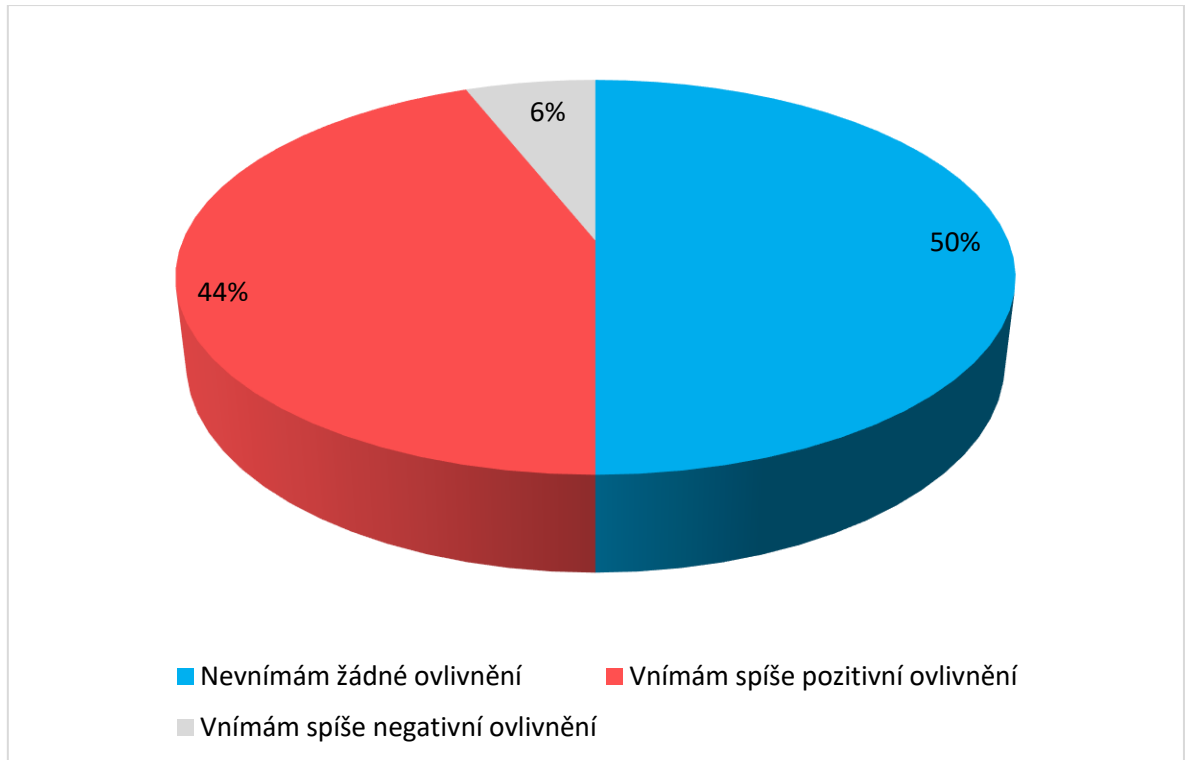


Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 86 (76 %) uvádí, že nepotřebuje o menstruaci ze strany rodiny nic probrat. 7 (6 %) by potřebovala vše o menstruaci objasnit, v jejich rodinách se o menstruaci nehovořilo. 6 žen (5 %) uvádí, že o menstruaci vše probraly. 4 respondentky (4 %) uvádí, že neví, zda potřebovaly od rodiny více informací. Další informace o hygienických pomůckách by potřebovaly 4 ženy (4 %). 3 ženy (3 %) by rády uvítaly, kdyby o menstruaci hovořily dříve. Nejméně respondentek 2 (2 %) by rády dostaly informace o proměnách energií v souvislosti s menstruačním cyklem.

Otázka č. 21 – Jak si myslíte, že Vás postoj k menstruaci ovlivnily ženy ve Vaší rodině?

Graf č. 18 Ovlivnění postoje k menstruaci ze strany rodiny



Zdroj: vlastní

56 respondentek (50 %) uvádí, že nevnímá ze strany své rodiny žádné ovlivnění v rámci jejich postoje k menstruaci. Pozitivně ovlivněných žen je 50 (44 %). Nejméně respondentek 7 (6 %) uvádí, že jsou negativně ovlivněné od své rodiny k postoji k menstruaci.

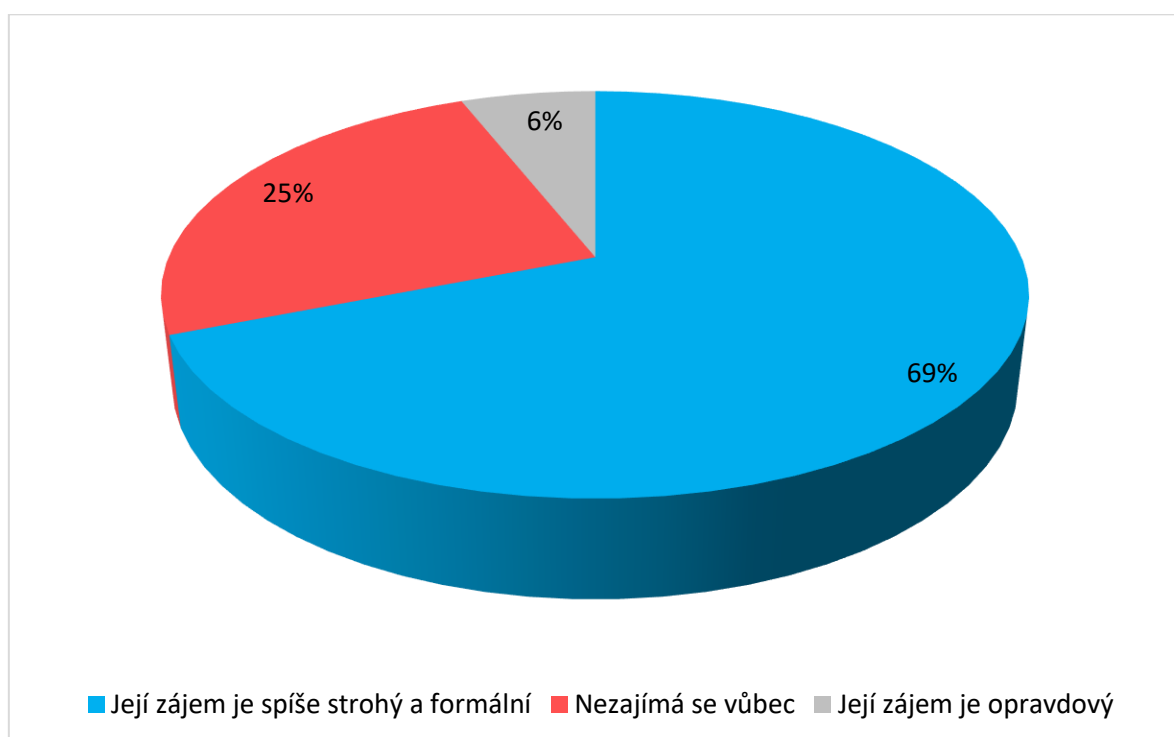
Cíl 4: Popsat, jaká je role porodní asistentky v edukační činnosti související s menstruačním cyklem u žen.

Výzkumný problém: Je porodní asistentka pro ženy v souvislosti s tématem menstruačního cyklu odbornou oporou, na kterou se obracejí se svými dotazy? Kde případně jinde ženy hledají informace o menstruaci?

Otázka č. 22, 23, 24

Otázka č. 22 – Jak se zajímá Vaše porodní asistentka o menstruační cyklu při pravidelných gynekologických prohlídkách?

Graf č. 19 Zájem porodní asistentky o menstruační cyklus

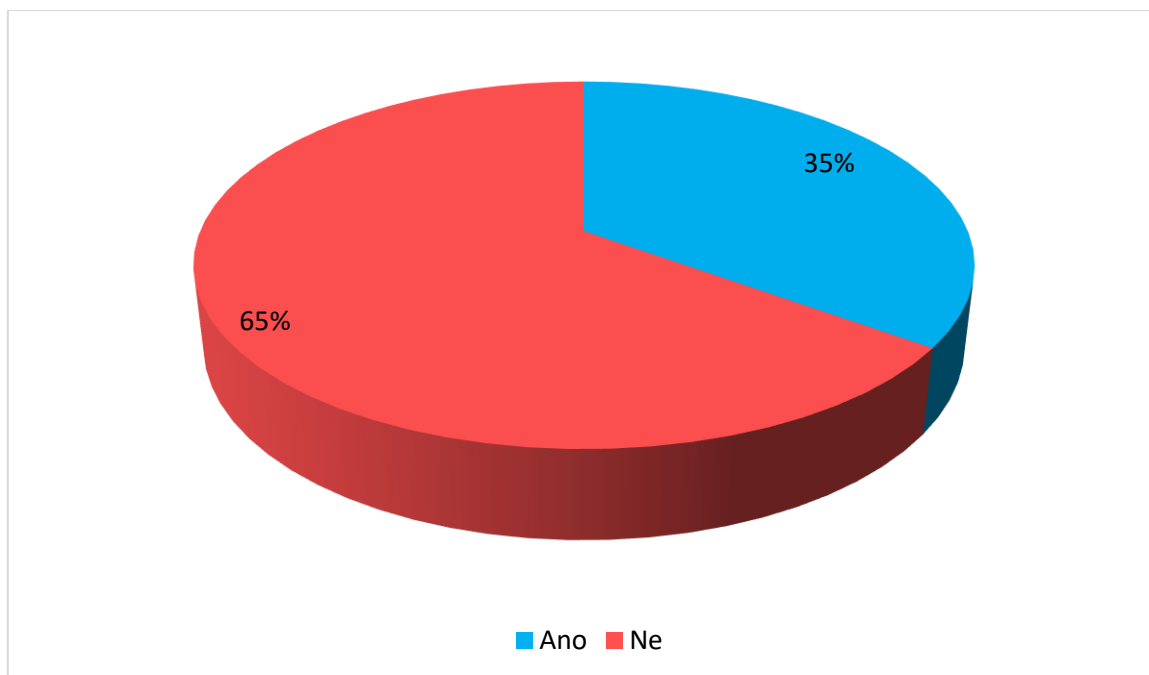


Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 78 (69 %) odpovídá, že zájem jejich porodní asistentky je spíše strohý a formální. U 28 žen (25 %) se porodní asistentka vůbec nezajímá o menstruační cyklus. Pouze 7 žen (6 %) uvádí, že zájem jejich porodní asistentky je opravdový.

Otázka č. 23 – Uvítala byste od porodní asistentky ohledně menstruačního cyklu něco dalšího?

Graf č. 20 Zájem žen o doplňující informace

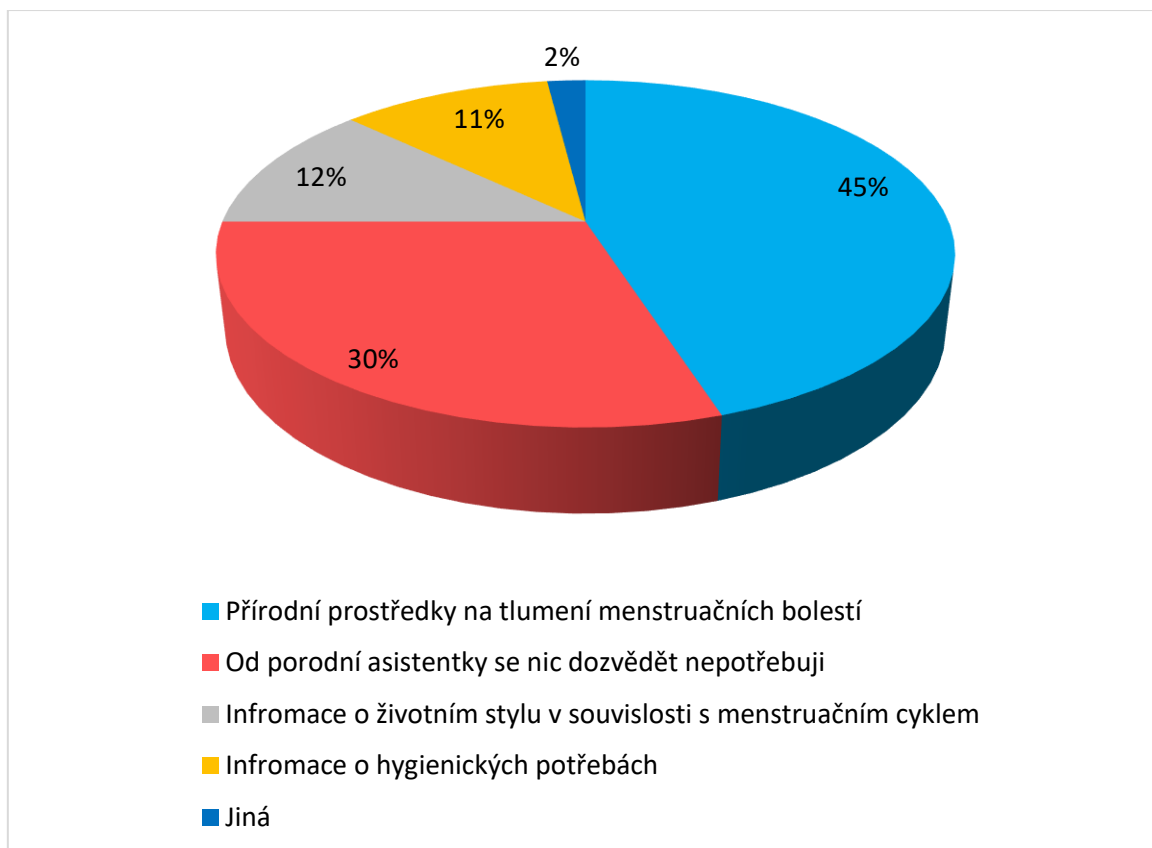


Zdroj: vlastní

74 respondentek (65 %) nemá zájem o další informace od porodní asistentky. Pouze 39 žen (35 %) by uvítala doplňující informace o menstruačním cyklu.

Otázka č. 24 – Co byste případně chtěly od porodní asistentky o menstruačním cyklu vědět?

Graf č. 21 Doplnující informace od porodní asistentky



Zdroj: vlastní

Nejvíce respondentek 51 (45 %) by uvítalo informace o přírodních prostředcích na tlumení menstruačních bolestí. 44 žen (30 %) se od porodní asistentky nic dozvědět nepotřebuje. 32 respondentek (12 %) si přeje informace o životním stylu v souvislosti s menstruačním cyklem. 21 žen (11 %) by uvítalo informace o hygienických potřebách. Nejméně respondentek 3 (2 %) si přeje dozvědět jiné informace, než jsou výše uvedené možnosti.

13 PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Cíl 1: Zjistit, proč a případně jak si ženy zaznamenávají a sledují svůj průběh menstruačního cyklu.

Výzkumný problém: Jakým způsobem si ženy zaznamenávají a sledují svůj průběh menstruačního cyklu? (zapisování do menstruačního kalendáře, používání mobilní aplikace apod). Jaká je motivace žen sledovat průběh menstruačního cyklu? (plánování těhotenství, vlastní přehled nad cyklem, zájem o proměny v průběhu cyklu dle energií od M. Gray apod).

K výzkumného problému se vztahují otázky č. 4, 5, 6, 7.

Otázky č. 1 a 2 jsou demografické otázky a slouží k charakteristice výzkumného souboru.

V otázce č. 1 jsem zjišťovala do jaké věkové kategorie dotazované respondentky patří. Největší podíl na výzkumu měly ženy ve věkové kategorii 20 – 35 let, ze 113 oslovených respondentů je počet žen v tomto věku 49 (43 %).

V otázce č. 2 jsem se dotazovala na nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Z výsledků jsem zjistila, že nejvíce žen 54 (48 %) má vzdělání střední s maturitou.

U otázky č. 4 jsem zjišťovala, zda žena vnímá svůj menstruační cyklus jako pravidelný či nepravidelný. Velká většina žen 84 (74 %) má svůj menstruační cyklus pravidelný. Spíše nepravidelný menstruační cyklus uvedlo 17 (15 %) respondentek. Léčbu z důvodu nepravidelného menstruačního cyklu podstupuje 7 žen (4 %) ze 113.

Otázka č. 5 sloužila ke zjištění metody, kterou ženy používají, aby sledovaly a zaznamenávaly svůj menstruační cyklus. Více než polovina dotazovaných respondentek 65 (58 %) volí k zápisu mobilní aplikaci. 31 žen (27 %) zvolilo jako metodu vlastní poznámky do diáře. Menstruační kalendář využívá ke svému zápisu jen 11 žen (10 %).

V otázce č. 6 jsem zjišťovala jaká je motivace žen, aby si svůj menstruační cyklus zaznamenávaly. Naprostá většina žen 94 (83 %) uvedla, že chtějí mít vlastní přehled nad menstruačním cyklem. Jako důvod plánování otěhotnění a s tím související kontrolu ovulace, zmiňuje 6 žen (5 %). Pouze 1 žena (1 %) vidí svou motivaci zápisu v zájmu proměn energií, které zmiňuje Miranda Gray.

Otázka č. 7 sloužila k získání informací, které si ženy zaznamenávají do svého zápisu o menstruačním cyklu. Více než polovina respondentek 64 (57 %) si zapisuje charakter a období krvácení. Velký podíl žen 54 (48 %) zaznamenává intenzitu krvácení. Informaci o pohlavním styku zmiňuje ve svém zápisu 31 žen (27 %). Svou náladu si zapisuje 22 žen (19 %). Záznam o tělesných změnách uvádí 12 žen (16 %). Pouze 2 respondentky (2 %) si o svém cyklu zapisují aktivitu, sny či energie.

Cíl 2: Popsat proměny psychiky a těla ženy v průběhu menstruačního cyklu.

Výzkumný problém: Jak se ženy mění v průběhu menstruačního cyklu fyzicky? Jak se ženy mění v průběhu menstruačního cyklu psychicky? Je možné sledovat typické proměny žen v průběhu menstruačního cyklu dle schématu proměn ženských energií panna-matka-kouzelnice-baba, které jsou popsány Mirandou Gray?

K výzkumnému problému se vztahují otázky č. 3, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16.

V otázce č. 3 jsem se dotazovaných žen ptala, v jakém věku se u nich objevila jejich první menstruace. Polovina žen 57 (50 %) uvedla, že první menstruace u nich proběhla ve věku mezi 13. a 14. rokem života. První menstruaci v dřívějším věku, přibližně v 11 – 12 letech, zažilo 47 žen (42 %). 7 respondentek (6 %) uvedlo věk jejich první menstruace ve věku 15 a více let. Pouze 2 ženy (2 %) prožily svou první menstruaci v jiném věku, než je uveden ve zmíněných možnostech.

Otázka č. 8 se týkala žen, které v minulosti užívaly hormonální antikoncepci. V této otázce jsem se dotazovala, jak dlouho ženy používaly hormonální antikoncepci. Na tuto otázku odpovědělo 92 ze 113 dotazovaných žen. Nejvíce žen 31 (34 %) používalo hormonální antikoncepci po dobu dvou až pěti let. Méně než dva roky uvádí 26 žen (28 %). Šest až deset let zmiňuje 22 (24 %) respondentek. Nejméně žen, uvádí užívání hormonální antikoncepce déle než deset let, počet těchto žen je 13 (14 %).

Pomocí otázky č. 9 jsem zjišťovala z jakého důvodu se ženy rozhodly hormonální antikoncepci přestat užívat. 39 respondentek (35 %) zmiňuje důvod vysazení jako potřebu vyčistit své tělo. U 34 žen (30 %) bylo důvodem plánování těhotenství. 21 žen (19 %) uvádí jiný důvod, než je zmíněn ve vybraných možnostech. Z důvodu zdravotních komplikací spojených s užíváním hormonální antikoncepce, ji vysadilo 19 žen (17 %).

Otázka č. 12 sloužila ke zjištění údaje, zda ženy během své ovulace vnímají větší chuť na milování. Více než polovina, 66 žen (58 %) uvedla, větší chuť na milování. 28 respondentek (25 %) tuto informaci nevnímá. 19 žen (17 %) uvedlo, že neví.

U otázky č. 13 jsem zjišťovala, jak ženy prožívají tzv. reflektivní fázi menstruačního cyklu, kterou Miranda Gray popisuje jako energie baba. Tato fáze probíhá v 1. – 6. dni menstruačního cyklu. Velké množství žen 50 (44 %) zmiňuje, že v této fázi na sobě pozorují hlavně únavu a větší potřebu spánku, podrážděnost, náladovost a úzkost. Velmi často na sobě pozorují problémy s pleť (akné) a také fyzickou a psychickou únavu. Tyto informace zmínilo 37 žen (33 %). 36 žen (32 %) na sobě vnímá větší přecitlivělost. Více odpočinku, relaxace a klidu uvedlo 32 respondentek (28 %). 29 žen (36 %) preferuje být sama, pozorují na sobě otoky, zavodnění a příbytek tělesné hmotnosti. 25 respondentek uvádí větší chuť na milování. 19 žen (17 %) pociťuje smutek, negativitu a netoleranci. Žádnou motivaci či nadšení uvedlo 16 žen (14 %). 13 respondentek vnímá stejnou sexuální touhu. 12 žen (11 %) se cítí plné energie. 11 žen (10 %) uvádí stejnou tělesnou hmotnost. Stejnou sexuální touhu vnímá 10 žen (9 %). 7 respondentek (6 %) vnímá u sebe větší tvořivost a podnikavost a také se věnuje sportu. 4 ženy (4 %) uvedly, že mají pozorují větší kreativitu, dále péči o ostatní a pohodu. Pouze 3 ženy (3 %) sebe vnímají jako pracovité a akční. Žádná z dotazovaných žen neuvedla, že by preferovala společnost a schůzky.

Otázka č. 14 se týkala fyzických a psychických příznaků v dynamické fázi menstruačního cyklu neboli energii panny. Miranda Gray popisuje dynamickou fázi v období mezi 7. – 13. dnem menstruačního cyklu. Nejvíce respondentek 50 (44 %) se v této fázi cítí plné energie. 40 žen (35 %) jsou pracovité a akční během této fáze. 33 žen (29 %) cítí větší chuť na milování. 31 respondentek (27 %) dává přednost sportu. Pohodu a vděčnost cítí v této fázi 22 žen (19 %). 21 respondentek (19 %) uvádí, že jsou kreativní a dávají v této fázi přednost společnosti a schůzkám. 13 žen (12 %) cítí stejnou sexuální touhu a péči o ostatní. 9 respondentek (8 %) nevnímá změnu tělesné hmotnosti. 5 žen (4 %) vnímá větší podrážděnost a větší potřebu spánku. Přecitlivělost a potřebu být sama se sebou vnímají 4 ženy (4 %). 3 ženy (3 %) pozorují problémy s pleť, také větší únavu a žádnou motivaci. 2 respondentky (2 %) cítí sníženou sexuální touhu. Pouze 1 žena (1 %) pozoruje větší únavu v této fázi.

U otázky č. 15 jsem zjišťovala fyzické a psychické příznaky v expresivní fázi menstruačního cyklu, neboli energie matky. Tato fáze probíhá přibližně 14. – 20. den menstruačního cyklu. Největší množství žen odpovědělo, že cítí větší chuť na milování během této

fáze. 29 respondentek (26 %) cítí větší pohodu a péči a upřednostňuje společnost a schůzky. 24 žen (21 %) na sobě vnímá tvořivou a podnikavou náladu. 23 žen (21 %) se cítí plné nové energie. Péči o ostatní zmínilo 21 žen (19 %). 19 respondentek (17 %) na sobě pozoruje větší pracovitost a akčnost. 17 žen (15 %) v této fázi sportuje a plánuje si na tuto dobu fyzickou zátěž. 13 žen (12 %) vnímá stejnou sexuální touhu. 12 respondentek (11 %) vnímá větší přecitlivělost a uvádí, že jejich tělesná hmotnost je v této fázi beze změn. 10 žen (9 %) má větší potřebu odpočinku a relaxace. Kreativní náladu na sobě pozoruje 8 žen (7 %). 7 respondentek (6 %) pociťuje větší únavu a má vyšší potřebu spánku. Větší podrážděnost na sobě pozoruje 6 žen (5 %). 4 ženy (3 %) cítí větší smutek a sníženou sexuální touhu. 3 respondentky (3 %) uvedly zhoršení jejich pleti, vnímají větší samotu a pozorují na sobě zavodnění a otoky. Pouze 2 ženy (2 %) cítí fyzickou a duševní únavu během této fáze. Žádná respondentka neuvedla, že by necítila žádnou motivaci.

Otázka č. 16 byla zaměřena na fyzické a psychické příznaky v kreativní fázi. Tato fáze je popisována také jako energie kouzelnice a probíhá mezi 21. – 28. dnem menstruačního cyklu. V této otázce nejvíce žen 37 (33 %) uvedlo, že vnímá větší podrážděnost. 35 žen (31 %) pociťuje větší přecitlivělost. Zhoršení pleti, větší smutek, negativitu či netoleranci uvedlo 28 žen (25 %). Únavu a větší potřebu spánku vnímá 23 respondentek (20 %). 22 žen (19 %) na sobě pozoruje zavodnění, otoky a přírůstek tělesné hmotnosti. 19 žen (17 %) pociťuje fyzickou a duševní únavu, preferují samotu a necítí žádnou motivaci k ničemu. Sníženou sexuální touhu uvedlo 18 žen (16 %). 14 žen (12 %) má větší potřebu odpočinku a relaxace během této fáze. Pouze 10 žen (9 %) uvedlo, že je v této fázi plných energie a jsou pracovité a akční. Plánovanou fyzickou zátěž a sport provozuje 9 žen (8 %). 8 respondentek (7 %) uvedlo, že jejich sexuální touha je stejná a cítí pohodu a vděčnost. 7 žen (6 %) dává v této fázi přednost společnosti a schůzkám s přáteli. Nejméně respondentek 6 (5 %) uvádí, že jejich tělesná hmotnost je v této fázi beze změn, vnímají na sobě vyšší kreativitu a péči o ostatní.

Cíl 3: Zjistit, jaký mají ženy postoj k menstruaci.

Výzkumný problém: Jsou ženy k menstruaci spíše otevřené či uzavřené? Jaký je vztah žen k menstruaci? Jaký mají ženy postoj k menstruační fázi menstruačního cyklu? Jaký je vliv matky či žen v rodině k menstruačnímu cyklu?

K výzkumnému problému se vztahují otázky č. 11, 17, 18, 19, 20, 21.

V otázce č. 11 jsem vybízela respondentky, aby se v několika větách rozepsaly, jaký je jejich vývoj vztahu k menstruačnímu cyklu, jak byl jimi vnímán dříve a jak je to nyní. Nejvíce respondentek 25 (22 %) uvedlo, že v minulosti vnímaly menstruaci jako negativní věc, která je obtěžovala, ale postupem času ji porozuměly a dnes chápou jaký má menstruace význam. 16 žen (14 %) odpovědělo, že menstruaci nijak výrazně neřeší a nevidí žádný vývoj vztahu. 15 respondentek (13 %) nemá k menstruaci vůbec žádný vztah a bere ji zkrátka jako samozřejmost. 13 žen (12 %) uvedlo, že vnímají menstruaci jako součást svého života a považují ji za symbol ženství. Pouze 10 žen (9 %) ze 113 má svou menstruaci rádo. 8 žen (7 %) vnímá svůj vývoj pozitivně a uvedly, že dříve pro ně znamenala problém. 8 žen (7 %) přímo uvedlo, že svou menstruaci po celou dobu nesnášejí. Pouze 7 žen (6 %) uvedlo, že menstruaci vnímají známku zdraví.

Otázka č. 17 sloužila ke zjištění jaký mají ženy vztah k menstruaci. Nejvíce respondentek 39 (35 %) uvedlo, že vnímají menstruaci jako symbol svého ženství. 36 žen (32 %) uvedlo, že menstruaci vnímají neutrálně a neřeší ji. Vnímání menstruace jako očištění těla od nečistot zmínilo 20 respondentek (18 %). Nejméně žen 18 (15 %) uvedlo, že menstruaci vnímají negativně a obtěžuje je.

V otázce č. 18 jsem zjišťovala, zda jsou ženy otevřené vést diskuzi na téma menstruace. Velká část respondentek 109 (96 %) ze 113 dotazovaných uvedlo, že je vhodné se o tomto tématu bavit, protože považují menstruaci za součást jejich života a ženství. Pouze 4 ženy (4 %) zmínily, že diskuze o menstruaci jim nepřipadá vhodná.

U otázky č. 19 jsem se respondentek dotazovala, zda se u nich v rodině vedla diskuze na téma menstruace. 90 respondentek (80 %) uvedlo, že se o menstruaci ve své rodině s někým bavily, např. s matkou, sestrou či babičkou. 23 žen (20 %) ze 113 dotazovaných odpovědělo, že se o menstruaci v rodině nehovoří.

Otázka č. 20 sloužila ke zjištění, zda existuje něco, co by ženy potřebovaly v souvislosti s menstruačním cyklem od své rodiny více probrat. Nejvíce respondentek 86 (76 %) uvedlo, že nepotřebují nic o menstruaci zmiňovat. 7 žen (6 %) zmínilo, že by potřebovaly vše objasnit, protože se v jejich rodinách o menstruaci vůbec nehovořilo. 6 žen (5 %) uvedlo, že vše o menstruaci ve své rodině probraly. 4 respondentky (4 %) odpověděly, že neví. Další informace o hygienických pomůckách by potřebovaly 4 ženy (4 %). 3 ženy (3 %) zmínily, že by jim přišlo vhodné, kdyby se o menstruaci v rodině hovořilo dříve. Pouze 2 ženy (2 %) uvedly, že by uvítaly informace o proměnách energií v souvislosti s menstruačním cyklem.

U otázky č. 21 jsem zjišťovala, jak si ženy myslí, že jejich postoj k menstruaci byl ovlivněn ženami v jejich rodině. Polovina respondentek 56 (50 %) uvedlo, že nevnímají žádné ovlivnění ze strany rodiny. 50 žen (44 %) zmínilo pozitivní ovlivnění. Pouze 7 respondentek (6 %) uvedlo negativní ovlivnění od své rodiny k postoji k menstruaci.

Cíl 4: Popsat, jaká je role porodní asistentky v edukační činnosti související s menstruačním cyklem u žen.

Výzkumný problém: Je porodní asistentka pro ženy v souvislosti s tématem menstruačního cyklu odbornou oporou, na kterou se obracejí se svými dotazy? Kde případně jinde ženy hledají informace o menstruaci?

K výzkumným problémům se vztahují otázky č. 22, 23, 24.

Otázka č. 22 sloužila ke zjištění jaký zájem má porodní asistentka o ženin menstruační cyklus. Velká většina žen 78 (69 %) uvedlo, že zájem jejich porodní asistentky je spíše strohá a formální, porodní asistentka se žen jen ptá na datum jejich poslední menstruace, zda je menstruační cyklus pravidelný, případně na jeho bolestivost. 28 žen (25 %) zmínilo, že se porodní asistentka o jejich menstruační cyklus vůbec nezajímá. Pouze 7 žen (6 %) uvedlo, že zájem porodní asistentky je opravdový, porodní asistentku zajímají pocity ženy a změny menstruačního cyklu.

V otázce č. 23 jsem zjišťovala, zda mají ženy zájem, aby porodní asistentka zodpověděla doplňující informace ohledně menstruačního cyklu. Více než polovina dotazovaných žen 74 (65 %) uvedla, že nemají zájem o další informace. Pouze 39 žen (35 %) uvedlo zájem o doplňující informace.

Otázka č. 24 sloužila ke zjištění dalších informací, které by ženy chtěly od porodní asistentky o menstruačním cyklu vědět. Nejvíce respondentek 51 (45 %) uvedlo, že by měly zájem dozvědět se o přírodních prostředcích k tlumení menstruačních bolestí. 44 žen (30 %) zmínilo, že se nic dozvědět nepotřebují. 32 žen (12 %) by si přálo doplnit informace o životním stylu v souvislosti s menstruačním cyklem. 21 žen (11 %) uvedlo, že by se rády dozvěděly další informace o hygienických potřebách. Pouze 3 ženy (2 %) uvedly, že by se chtěly dozvědět jiné informace než, které byly v uvedených možnostech.

14 DISKUZE

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem menstruačního cyklu, a jaký je jeho vliv na psychiku ženy. Ve výzkumném šetření jsem si jako hlavní cíl stanovila popsat, jaké jsou proměny psychiky v průběhu menstruačního cyklu. U každé ženy totiž dochází během jednotlivých fází menstruačního cyklu ke změnám. Tyto změny probíhají jak na stránce fyzické, tak i na zmíněné stránce psychické. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na ženy ve věku od 20 let. Tento věk jsem zvolila, protože si myslím, že ženy již mají se svou menstruací určité zkušenosti a jejich vztah k menstruaci je vytvořen, ať už pozitivní či negativní. Věkovou kategorii jsem ohraničila i z horní hranice, kde jsem požadovala, aby se výzkumu účastnily jen ženy, které na sobě ještě nepozorují příznaky tzv. klimakteria neboli menopauzy (přechodu). Dalšími kritérii, které jsem si před zahájením výzkumu stanovila, bylo oslovení žen, které neužívají hormonální antikoncepci a svůj cyklus si určitým způsobem zaznamenávají. Oslovila jsem velkou skupinu žen na facebookové a instagramové stránce. Tyto stránky se tématu menstruace hojně věnují.

V praktické části bakalářské práce jsem si stanovila čtyři dílčí cíle. Prvním cílem jsem chtěla zjistit z jakého důvodu si ženy svůj menstruační cyklus zaznamenávají a sledují. Z výsledků vyplynulo, že více než polovina respondentek uvedla, že zapisování konají z důvodu vlastního přehledu nad menstruačním cyklem. K tomuto dílčímu cíli se vázal i výzkumný problém, ve kterém jsem zmiňovala jako důvod zápisu sledování proměn energií v průběhu cyklu. Tyto proměny zmiňuje autorka Miranda Gray. Miranda Gray (2013, s. 35) říká, že připuštěním změn, které probíhají v sobě můžeme objevit nové možnosti. Z toho důvodu se domnívám, že je důležité o změnách a celé ženské cykličnosti více hovořit a téma nepodceňovat. Výzkumným šetřením jsem však zjistila, že zmíněné proměny sleduje jen nejmenší množství žen. Z výsledků dále vyplynulo, že k zápisům ženy používají většinou mobilní aplikaci, klasický menstruační kalendář využívá jen minimum dotazovaných. Z mého pohledu je z to důvodu, že v dnešní době existuje velké množství mobilních aplikací, které si žena může vybrat podle svého uvážení. Mobilní telefon má většinou každá žena k dispozici a záznam je pro ni snadný.

Druhým dílčím cílem, který jsem si stanovila, bylo popsat proměny psychiky a těla v průběhu menstruačního cyklu. Rozhodla jsem se zjistit, zda dotazované ženy užívaly v minulosti hormonální antikoncepci a jaký byl důvod jejich vysazení. Kritériem pro výzkumné vyšetření bylo neužívání hormonální antikoncepce. Müllerová (Nováková, 2017, s. 214)

říká, že užíváním hormonální antikoncepce totiž nedochází u žen k dané cykličnosti. Ženy užívající hormonální antikoncepci nemusejí dostatečně cítit svou ženskou energii, dokonce u nich může dojít ke snížení jejich sexuální touhy. Z výzkumného šetření jsem zjistila, že naprostá většina žen v minulosti hormonální antikoncepci užívala. Černý říká, že průměrná doba užívání je přibližně pět let, z mého výzkumu jsem zjistila, že více než jedna třetina žen uvedla dobu dvou až pěti let. Nejčastějšími důvody vysazení hormonální antikoncepce byly potřeba vyčistit tělo a plánování těhotenství. Dále jsem se zaměřila na jednotlivé fáze cyklu, kde jsem chtěla zjistit, jak se ženy v jednotlivých fázích cítí. Z výsledků jsem zjistila, že ženy mají v reflektivní fázi vyšší potřebu spánku a odpočinku. Miranda Gray (Gray, 2013, s. 75) říká, že právě tato fáze má k odpočinku sloužit a ženy by si jej měly dopřát. Krausová (2017, s. 36) říká, že ženy více upřednostňují být samy se sebou, to se potvrdilo i v mém výzkumném šetření. Ze změn popisovaných v oblasti psychiky, převažují podrážděnost, náladovost či úzkost. Změny tedy odpovídají popisům reflektivní fáze od Mirandy Gray. V dynamické fázi nejvíce žen odpovědělo, že se cítí plné nové psychické a fyzické energie. Tento fakt popisuje také Jana Rosa (Rosa, 2019). Zjistila jsem, že velké množství žen na sobě pozoruje také kreativní a tvořivou náladu. Andrea Augustová (Augustová, 2015, s. 13) zmiňuje, že dynamická fáze je vhodná k práci a učení se novým věcem. Miranda Gray (Gray, 2011, s. 95) popisuje tuto fázi jako energii panny, to se prokázalo i v mém výzkumu, kde většina žen odpovídala, že na sobě pozoruje pohodu a vděčnost. V expresivní fázi nejvíce žen odpovědělo, že na sobě pozoruje zvýšenou sexuální touhu. Krausová říká (Krausová, 2017, s. 33), že je to dáno tím, že fáze probíhá přes období ovulace. Z mého výzkumu vyplynulo, že více než polovina žen na sobě vnímá vyšší chuť na milování. To potvrzuje i popis Mirandou Gray, která zmiňuje expresivní fázi jako energii matka. Menší množství žen zmínilo potřebu péče o ostatní, právě tu Miranda Gray ve svém popisu velmi zdůrazňuje. Z otázek zaměřených na kreativní fázi jsem zjistila, že většina žen na své psychice pozoruje podrážděnost, náladovost a úzkost. Tyto změny zmiňuje také Jana Rosa (Rosa, 2019), která současně zdůrazňuje velké výkyvy v oblasti emocí. Mezi odpověďmi také převažovala potřeba být sama se sebou. Tuto potřebu popisuje i Miranda Gray (Gray, 2011, s. 53). Z výzkumného šetření jsem zjistila, že ženy na sobě své proměny pozorují a ve velké míře se shodují s odbornými popisy těchto fází.

Třetí dílčí cíl sloužil ke zjištění postoje žen k menstruaci. Dotazované ženy nejčastěji uváděly, že došlo ke změně jejich vztahu k menstruaci. V minulosti vnímaly menstruaci jako negativní věc, ale dnes již její význam chápou. Domnívám se, že je to dáno zkušenostmi,

kteře ženy nasbírají. Po několika letech, kdy ženy pravidelně menstruují, už jsou schopny vědět, co jim v období menstruace vyhovuje a čemu by se měly naopak vyvarovat. Tím dochází k vytvoření určitého vztahu k menstruaci. Z výzkumu jsem však zjistila, že stále existují ženy, které menstruaci považují za nutné zlo. Více než jedna třetina žen však považuje menstruaci za symbol ženství, to zmiňuje i Miranda Gray. Větší část žen, ale uvedlo, že menstruaci neřeší a vnímá ji neutrálně. Z mého pohledu je to škoda, protože u žen pak nemusí docházet k jejich vlastnímu porozumění a chápání významu menstruace. Velká většina žen je otevřená k diskusi o menstruaci. Myslím si, že je to jen dobře. Dochází tak totiž ke snížení menstruačního tabu, které jak uvádí Miranda Gray (Gray, 2011, s. 15) bylo hlavně v minulosti velmi časté. Zároveň se do našeho povědomí více dostává myšlenka, že menstruace je pro ženy přirozená věc, která patří k jejich ženství. Velká většina žen zmiňovala, že ze strany rodiny u nich docházelo k diskusi o tématu menstruace. Jan Hořejší (Hořejší, 2003, s. 65) zdůrazňuje význam diskuze mezi matkou a dcerou o menstruaci. Dále považuje za důležité, aby byl rozhovor uskutečněn ještě před samotným nástupem menstruace u dívky. Velký význam vidí v oboustranném rozhovoru, a nejen v pouhém předání hygienických pomůcek. Prostřednictvím výzkumu jsem zjistila, že většina žen považuje informace, které jim byly předány za dostatečné a nemají potřebu rozšíření poznatků.

Posledním dílčím cílem jsem chtěla zjistit, jakou roli zaujímá porodní asistentka v edukační činnosti související s menstruačním cyklem. Analýzami údajů, které se k těmto otázkám vázaly, jsem byla velmi překvapená. Více než polovina žen totiž uváděla, že vnímají přístup a zájem porodní asistentky o jejich menstruační cyklus spíše jako neformální. Ze strany porodní asistentky dochází jen k otázkám, které se vážou k datumu poslední menstruace či na pravidelnost menstruačního cyklu. Zájem o pocity a vlastní prožívání menstruačního cyklu bohužel uváděla jen malá skupina dotazovaných žen. Z mého pohledu je to zapříčiněno nedostatkem času a prostoru, který má porodní asistentka spolu se ženou, která dochází na gynekologickou ambulanci. Výsledky ukázaly, že více než polovina žen nemá zájem o další informace od porodní asistentky. Zůstává otázkou, zda je to z důvodu, že ženy vše, co potřebují vědět nebo nedostatečným vztahem mezi ženou a porodní asistentkou. Je možné, že ženy považují za vhodnější řešit problémy s menstruačním cyklem se samotným gynekologem než s porodní asistentkou. Když už by ženy měly možnost dozvědět se od porodní asistentky nové informace, velká míra z nich zmiňovala informace o přírodních prostředcích na tlumení menstruačních bolestí. Ilona Ludvíková (Ludvíková, 2018) doporučuje tyto potíže řešit pomocí homeopatické léčby.

Doporučení pro praxi:

Z výsledků, které byly získány výzkumným šetřením vyplynulo, že se ženy ohledně svého menstruačního cyklu ve většině případů nesvěřují porodní asistenci. Je možné, že vůbec nevědí, že porodní asistentka má ve svých kompetencích i tuto péči. Z toho vyplývá mé doporučení, více prezentovat práci porodní asistentky. Myslím si, že je důležité, aby ženy věděly, že se nejedná pouze o zdravotnický personál, který pracuje na porodních sálech, ale že porodní asistentky jsou ženám k dispozici i v gynekologických ambulancích. Dále bych doporučila více prezentovat cyklické změny v průběhu menstruačního cyklu, např. se může jednat o letáčky, které by byly k dispozici v čekárně gynekologické ambulance. V rámci těchto letáčků by byly ženy informovány, aby více vnímaly svůj menstruační cyklus. Mým dalším doporučením do praxe je vytvoření kurzů, které by souvisely s menstruačním cyklem. Zmíněné kurzy by vedly porodní asistentky, které by ženám předávaly informace o proměnách psychiky a zároveň ženy edukovaly např. o hygienických pomůckách či přírodních prostředcích k tlumení menstruačních bolestí. Myslím si, že toto téma by bylo pro ženy velmi přínosné, tento názor vychází i z mého výzkumu. V něm ženy žádaly více informací od porodní asistentky k tomuto tématu. Dalším možným doporučením by mohlo být vzdělávání dívek na základních školách, kde by porodní asistentky mohly dívky edukovat např. v předmětu výchova ke zdraví. Dívky by tak získaly informace o proměnách psychiky ještě před nástupem menstruace a byly by na ni lépe připraveny.

15 LIMITY VÝZKUMU

Při postupném zpracování bakalářské práce jsem přicházela na různé slabší body. Domnívám se, že prostřednictvím vícero cizojazyčných zdrojů, by mohlo dojít ke zlepšení kvality a obohacení teoretické části práce.

Vzhledem k epidemiologické situaci z důvodu onemocnění Covid-19 a následného uzavření knihoven, bylo pro mě náročné zajištění podkladů a materiálů pro zpracování bakalářské práce. Využila jsem tedy více internetové zdroje, kde jsem se snažila vyhledat především anglické odborné články.

Uvědoměním si limitů a chyb pro mě plyne ponaučení do vytváření mých dalších prací. I přes veškeré limity práce, jsem se naučila pracovat s textem a vytvořila svou první práci, která mi dala nový pohled do mé budoucí praxe a práce porodní asistentky.

16 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zaměřuje na psychiku ženy, která je ovlivněna jednotlivými fázemi menstruačního cyklu. Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsem se zaměřila na způsob, jakým byla menstruace považována v minulosti, zmínila jsem odlišné přístupy společnosti a rituály spojené s menstruací. Zaznamenala jsem také důležitost vztahu matka a dcera a základní mýty, které se k menstruaci pojí. Dále jsem se zaměřila na popis jednotlivých fází menstruačního cyklu. Popis těchto fází má za cíl pochopení změn, které se dějí jednak organismu, ale také v psychice ženy. Důraz na psychiku jsem kladla v další kapitole teoretické části. V té jsem také zmiňovala, jakým způsobem menstruační cyklus ovlivňuje u ženy její životní styl. Poslední kapitolu teoretické části jsem věnovala tématu, jakými prostředky může porodní asistentka o ženu pečovat a podporovat ji v průběhu jejího menstruačního cyklu.

Praktickou část jsem zpracovala pomocí kvantitativního výzkumu. Výzkum jsem zaměřila na ženy, které pravidelně menstrují a svůj menstruační cyklus sledují. Jako hlavní cíl jsem si stanovila popsat proměny psychiky v průběhu menstruačního cyklu. Odpovídám zde tedy na otázku, kterou jsem si před samotným výzkumem stanovila. U žen během menstruačního cyklu dochází k proměnám v oblasti psychiky. Tyto změny jsou dány tzv. ženskou cykličností, která se u žen mění v důsledku jednotlivých fází menstruačního cyklu. Považuji za důležité, aby byla tato ženská cykličnost více zmiňována. Tím, že se zvýší její povědomost, mohlo by u žen docházet k většímu porozumění významu menstruace a ke zlepšení vztahu k menstruaci.

Díky zpracování této bakalářské práce jsem si sama prohloubila znalosti a vědomosti a více si uvědomila důležitost tohoto tématu. Z celé práce pro mě vyšlo, abych se v budoucí praxi více zaměřovala na ženy a na jejich menstruační cyklus a projevovala o ně skutečný zájem. Doufám, že ve své další praxi budu moci alespoň některé ženy pozitivně ovlivnit a možná i zlepšit jejich povědomost a vztah k menstruaci.

SEZNAM LITERATURY

Knižní zdroje:

BLAŽEJOVÁ, Lenka. *Moje rudá knížka*. 1. vyd. 2020. 105 s. ISBN 978-80-270-8111-0.

CITTERBART, Karel. *Gynekologie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2001. 278 s. ISBN 80-7262-094-0.

ČEPICKÝ, Pavel, ed. *Kapitoly z diferenciální diagnostiky v gynekologii a porodnictví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2018. 232 s. ISBN 978-80-247-5604-2.

DUŠOVÁ, Bohdana, Martina HERMANNOVÁ, Eva JANÍKOVÁ a Radka SALOŇOVÁ. *Edukace v porodní asistenci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2019. 144 s. ISBN 978-80-271-0836-7.

EDOZIEN, Leroy C., a O'BRIEN P. M. Shaughn. *Biopsychosocial factors in obstetrics and gynaecology*. 1. vyd. Cambridge: University Printing House, 2017. 391 s. ISBN 978-1-107-12014-3.

FERIN, Michel, Raphael JEWELWICZ a Michelle P. WARREN. *Menstruační cyklus*. 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 288 s. ISBN 80-7169-350-2.

FORMÁNKOVÁ, Kateřina, Miriam KABELKOVÁ a Ilona LUDVÍKOVÁ. *Poznáváme homeopatii: jak se léčit šetrně*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Zdraví & životní styl. 170 s. ISBN 978-80-271-0676-9.

GRAY, Miranda. *Cyklická žena, aneb, Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. 1. vyd. České Budějovice: Osule, 2013. 263 s. ISBN 978-80-905262-2-8.

GRAY, Miranda. *Rudý měsíc: jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2011. Nová éra. 221 s. ISBN 978-80-7436-017-6.

HOLLAND, Julie. *Nebojte se být náladové & protivné: pravda o: spánku, který ne a ne přijít, sexu, který nemáte, lécích, které užíváte, tom, z čeho opravdu šílíte*. 1. vyd. Praha: Cosmopolis, 2016. 336 s. ISBN 978-80-247-5640-0.

HOŘEJŠÍ, Jan. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: informace pro rodiče*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 129 s. ISBN 80-247-0553-2.

KOLÁŘOVÁ, Milena. *Bolestivá menstruace I*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. Odborná léčba v moderní medicíně. 96 s. ISBN 80-7254-315-6.

KŘEPELKA, Petr. *Poruchy menstruačního cyklu*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2015. Edice postgraduální medicíny. 240 s. ISBN 978-80-204-3520-0.

KUTNOHORSKÁ, Jana. *Výzkum v ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). 176 s. ISBN 978-80-247-2713-4.

MAREŠOVÁ, Pavlína a Luděk FIALA. *Moderní postupy v gynekologii a porodnictví*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Mladá fronta, 2018. Edice postgraduální medicíny. 542 s. ISBN 978-80-204-4852-1.

NORTHROP, Christiane. *Zdravá žena: od prvního početí po stáří*. 1. vyd. V Praze: Columbus, 2008. Knihovna domácího lékaře (Columbus). 496 s. ISBN 978-80-7249-249-7.

NOVÁKOVÁ, Adéla. *Život bez hormonální antikoncepce*. 1. vyd. Praha: Kořeny - Suchý Radek, 2017. 311 s. ISBN 978-80-906629-4-0.

PASTOR, Zlatko. *Sexualita ženy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 204 s. ISBN 978-80-247-1989-4.

PILKA, Radovan a Martin PROCHÁZKA. *Gynekologie*. 2. opravené vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. 192 s. ISBN 978-80-244-5158-9.

RATISLAVOVÁ, Kateřina. *Aplikovaná psychologie porodnictví: [psychologie těhotenství, porodu a šestinedělí : psychosomatická medicína : učební texty pro porodní asistentky]*. 1. vyd. Praha: Reklamní atelier Area, 2008. 106 s. ISBN 978-80-254-2186-4.

ROZTOČIL, Aleš a BARTOŠ Pavel. *Moderní gynekologie*, 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 528 s. ISBN 978-80-2472832-2.

SLEZÁKOVÁ, Lenka. *Ošetrovatelství v gynekologii a porodnictví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). 269 s. ISBN 978-80-247-3373-9.

STEPHENS, Mark. *Jóga pro lepší spánek*. 1. vyd. Albatros Media a.s., 2020. 264 s. ISBN 8026432371.

ZEMANOVÁ, Barbora. *Ženské rituály: rituály pro ženy jako cesta osobní transformace*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2019. 218 s. ISBN 978-80-7436-099-2.

Internetové zdroje:

AUGUSTOVÁ, Andrea. *Přirozené ženství* [online]. Liberec, 2015 [cit. 2021-2-12]. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Prof. Dr. Ing. arch. Bořek Šípek. Dostupné z: [Přirozené ženství \(tul.cz\)](#)

BERG, D. H., COUTTS, L. Block. Virginité and tampons: the beginner myth as a case of alteration. *Health care for women international* [online]. 1993 [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Virginité and tampons: The beginner myth as a case of alteration: Health Care for Women International: Vol 14, No 1 \(tandfonline.com\)](#)

BITTNEROVÁ, Ilona. *Hygienické pomůcky a sex během menstruace*. [online]. 2017, [cit. 2021-2-13]. Dostupné z: [Hygienické pomůcky a sex při menstruaci | Kalíšek.cz \(kalisek.cz\)](#)

BITTNEROVÁ, Ilona. *Sex během menstruace*. [online]. 2017, [cit. 2021-2-13]. Dostupné z: [Sex během menstruace | Kalíšek.cz \(kalisek.cz\)](#)

CONTAGIOUS. *A poteče krev* [online]. 2019, [cit. 2020-12-17]. Dostupné z: <https://www.mediar.cz/contagious-a-potece-krev/>

DOLENSKÁ, Kateřina. DINAH RODRIGUES, AUTORKA HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE [online]. 2020, [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: Dinah Rodrigues, živoucí jogínská legenda, pomohla hormonální jógovou terapií již mnoha lidem po celém světě k uzdravení. ([jogamaniak.cz](#))

HARLOW, Sioban D. Function and dysfunction: A historical critique of the literature on menstruation and work. *Health care for women international*. [online]. 1986, [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: [Function and dysfunction: A historical critique of the literature on menstruation and work: Health Care for Women International: Vol 7, No 1-2 \(tandfonline.com\)](#)

HORVÁTOVÁ, Barbora. *Menstruace-mýty a pověry* [online]. Pardubice, 2014. [cit. 2021-3-3]. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Mgr. Věra Erbenová. Dostupné z: [Menstruace - mýty a pověry – Barbora Horvátová \(theses.cz\)](#)

CHVOSTOVÁ, Lenka. Zbavte se bolestivé menstruace! Pomoci může tento jednoduchý cvik! [online]. 2019, [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: [Zbavte se bolestivé menstruace! Pomoci může tento jednoduchý cvik! - Lifestyle.cz](#)

JAD. 10 potravin bohatých na hořčík. [online]. 2017, [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: [Potraviny bohaté na hořčík \(zdravezdravi.cz\)](#)

KETTMANOVÁ, Eva. *Homeopatie a premenstruační syndrom?* [online]. [cit. 2021-2-13]. Dostupné z: [Svět Homeopatie: Homeopatie a premenstruační syndrom? \(svethomeopatie.cz\)](#)

KOTALÍKOVÁ, Ludmila. Běžné gynekologické problémy zvládnete s aromaterapií. [online]. 2019, [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Gynekologické problémy a aromaterapie, recepty | Ludmila Kotalíková \(aromadoteky.cz\)](#)

KRAUSOVÁ, Veronika. *Vliv menstruačního cyklu na ženskou psychiku* [online]. Olomouc, 2017 [cit. 2021-1-28]. Magisterská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D. Dostupné z: [Vliv menstruačního cyklu na ženskou psychiku magisterská práce.pdf \(theses.cz\)](#)

LANČARIČOVÁ, Veronika. *Ženské rituály* [online]. 2020, [cit. 2020-12-17]. Dostupné z: <https://bohozena.cz/ritualy>

LEFAVE, Samantha. 6 Things to Know About Working Out On Your Period. [online]. 2019. [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: [What to Know About Working Out On Your Period | Shape](#)

LUDVÍKOVÁ, Ilona. Dysmenorea. [online]. 2019, [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Dysmenorea | Homeopatická lékařská asociace \(HLA\) \(hla-homeopatie.cz\)](#)

MACGREGOR, E. Anne. Menstruation, sex hormones, and migraine [online]. *Neurologic clinics*, 1997. [cit. 2021-2-13]. Dostupné z: [MENSTRUATION, SEX HORMONES, AND MIGRAINE - ScienceDirect](#).

MÄRTL, Radek. Aroma-terapie. [online]. 2019, [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Aroma-terapie | CelostniMedicina.cz](#)

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Kdo je porodní asistentkou jak se stát porodní asistentkou? [online]. 2019, [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Kdo je porodní asistentka a jak se stát porodní asistentkou? – Ministerstvo zdravotnictví \(mzcr.cz\)](#)

MOLIKLUB. Cviky na pánevní dno podle Mojžíšové. [online]. 2020, [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: [Cviky na pánevní dno podle Mojžíšové | Moliklub](#)

PELKMAN, Christine L, Mosuk Chow, Robert A HEINBACH, Barbara J ROLLS. Short-term effects of a progestational contraceptive drug on food intake, resting energy expenditure, and body weight in young women. *The American Journal of Clinical Nutrition*. [online]. 2001. Pages 19–26. [cit. 2021-2-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/ajcn/73.1.19>

PIKE, Joanne. Mýty o otěhotnění. [online]. 2019, [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Získejte informace o nejčastějších mýtech o otěhotnění \(clearblue.com\)](#)

PONCAROVÁ, Petra. *Menstruační stigma v reklamách na menstruační produkty* [online]. Praha, 2020 [cit. 2021-1-28]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Doc. Mgr. Radka Dudová, Ph.D. Dostupné z: [Menstruační stigma v reklamách na menstruační produkty \(cuni.cz\)](#)

ROSA, Jana. Ženská cykličnost [online]. 2019, [cit. 2021-2-9]. Dostupné z: [Ženská cykličnost \(pruvodkynezeny.cz\)](#)

TANCEROVÁ, Tereza. Otázky kolem menstruace aneb proč je důležité znát svůj cyklus. [online]. 2019, [cit. 2021-2-15]. Dostupné z: [Poznejte svůj cyklus aneb vše co potřebujete vědět o menstruaci - Zdraví.Euro.cz](#)

ZELINOVÁ, Denisa. Intimní hygiena ženy [online]. Zlín, 2015. [cit. 2021-1-28]. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních věd. Mgr. Kateřina Žárská. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/10563/37456>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Rešerše

Příloha č. 2 - Dotazník

Příloha č. 3 - Barva krve

Příloha č. 4 - Proměna energií dle M. Gray

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Rešerše



REŠERŠE

Jméno: Aneta Švajková

Název práce: Menstruace a její vliv na psychiku ženy

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hendrych Lorenzová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra ošetrovatelství a porodní asistence

Akademický rok obhajoby: 2020/2021

Cíl práce: Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit jak menstruační cyklus ovlivňuje psychiku ženy.

Klíčová slova: menstruace, menstruační cyklus, poruchy menstruačního cyklu, premenstruační syndrom

Zdroje:

CITTERBART, Karel. *Gynekologie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2001. 278 s. ISBN 80-7262-094-0.

ČEPIČKÝ, Pavel, ed. *Kapitoly z diferenciální diagnostiky v gynekologii a porodnictví*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-247-5604-2.

DUŠOVÁ, Bohdana, Martina HERMANNOVÁ, Eva JANÍKOVÁ a Radka SALOŇOVÁ. *Edukace v porodní asistenci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2019. 144 s. ISBN 978-80-271-0836-7.

EDOZIEN, Leroy C., a O'BRIEN P. M. Shaughn. *Biopsychosocial factors in obstetrics and gynaecology*. Cambridge: University Printing House, 2017. ISBN 978-1-107-12014-3.

FERIN, Michel, Raphael JEWELEWICZ a Michelle P. WARREN. *Menstruační cyklus*. Vyd. 1. čes. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-350-2.

GRAY, Miranda. *Cyklická žena, aneb, Jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění*. České Budějovice: Osule, 2013. ISBN 978-80-905262-2-8.

GRAY, Miranda. *Rudý měsíc: jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Praha: DharmaGaia, 2011. Nová éra. ISBN 978-80-7436-017-6.

HOŘEJŠÍ, Jan. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: informace pro rodiče*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 129 s. ISBN 80-247-0553-2.

KOLÁŘOVÁ, Milena. *Bolestivá menstruace I*. Praha: Triton, 2003. Odborná léčba v moderní medicíně. ISBN 80-7254-315-6

KŘEPELKA, Petr. *Poruchy menstruačního cyklu*. Praha: Mladá fronta, 2015. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-3520-0.

MACGREGOR, E. A., et al. Migraine and menstruation: a pilot study. *Cephalalgia*, 1990, 10.6: 305-310.

MAREŠOVÁ, Pavlína a Luděk FIALA. *Moderní postupy v gynekologii a porodnictví*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4582-1.

NORTHRUP, Christiane. *Zdravá žena: od prvního početí po stáří*. 1. vyd. V Praze: Columbus, 2008. Knihovna domácího lékaře (Columbus). 496 s. ISBN 978-80-7249-249-7.

NOVÁKOVÁ, Adéla. *Život bez hormonální antikoncepce*. Praha: Kořeny - Suchý Radek, 2017. ISBN 978-80-906629-4-0.

PILKA, Radovan a Martin PROCHÁZKA. *Gynekologie*. 2. opravené vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5158-9.

RATISLAVOVÁ, Kateřina. *Aplikovaná psychologie porodnictví: [psychologie těhotenství, porodu a šestinedělí : psychosomatická medicína : učební texty pro porodní asistentky]*. Praha: Reklamní atelier Area, 2008. ISBN 978-80-254-2186-4.

ROZTOČIL, Aleš a Pavel BARTOŠ. *Moderní gynekologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN isbn978-80-247-2832-2.

SLEZÁKOVÁ, Lenka, Martina ANDRÉSOVÁ, Petra KADUCHOVÁ, Monika ROUČOVÁ a Eva STAROŠTÍKOVÁ. *Ošetřovatelství v gynekologii a porodnictví*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0214-3.

STEPHENS, Mark. *Jóga pro lepší spánek*. 1. vyd. Albatros Media a.s., 2020. 264 s. ISBN 8026432371.

ZEMANOVÁ, Barbora. *Ženské rituály: rituály pro ženy jako cesta osobní transformace*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, 2019. 218 s. ISBN 978-80-7436-099-2.

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Aneta Švajková a jsem studentkou oboru Porodní asistentka na Fakultě zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni. Píšu bakalářskou práci na téma „Menstruační cyklus a jeho vliv na psychiku ženy.“ Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude sloužit k vypracování praktické části mé bakalářské práce. Tento dotazník je zcela anonymní a poslouží pouze pro účely bakalářské práce. Podmínkou pro vyplnění dotazníku jsou tyto kritéria. Prosím o vyplnění pouze ženy, které svůj menstruační cyklus určitým způsobem vnímají či sledují (např. pokud si svůj menstruační cyklus zapisujete do menstruačního kalendáře), dále prosím o vyplnění ženy, které jsou starší 20 let, a které na sobě ještě nepozorují klimakterické změny. Prosím také o vyplnění dotazníku jen ženami, které neužívají hormonální antikoncepci.

V tomto dotazníku zmiňuji v několika otázkách autorku Mirandu Gray. Miranda Gray je spisovatelka a umělkyně, která se zabývá zkoumáním menstruačního cyklu a jeho vnímáním a poukazuje na cykličnost. Rozděluje menstruační cyklus do 4 fází a ke každé fázi popisuje jednu energii. Energie baba – pocit únavy, ponoření samy do sebe. Energie panna – pocit lehkosti, energie, výkonnosti. Energie matka – pocit radosti, štěstí, lásky. Energie kouzelnice – pocit přecitlivělosti, silné emoce, výkyvy nálad.

Tento dotazník obsahuje 24 otázek a jeho zaplnění zabere přibližně 10 minut.

Předem Vám děkuji za Vaši ochotu a čas. Pokud byste měla zájem dozvědět se výsledky výzkumu, kontaktujte mě na mé emailové adrese: aneta.svajkova@seznam.cz

1. Kolik je Vám let?

20-25 let

26-30 let

31-35 let

41-45 let

více než 45 let

2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Základní

Střední bez maturity

Střední s maturitou

Vyšší odborné

Vysokoškolské

3. V jakém věku se u Vás objevila první menstruace?

11-12 let

13-14 let

15 a více let

Jiná možnost

4. Vnímáte, že je Váš menstruační cyklus pravidelný? (jako pravidelný menstruační cyklus se označuje trvání 28 dní \pm 7 dní kdy žena krvácí)

Vnímám, že můj menstruační cyklus je všeobecně pravidelný.

Vnímám, že můj menstruační cyklus je spíše nepravidelný.

Můj menstruační cyklus je nepravidelný a s tímto problémem se léčím.

5. Jakou metodu sledování a zaznamenávání Vašeho menstruačního cyklu používáte?

Menstruační kalendář

Mobilní aplikaci

Vlastní poznámky do diáře

Jiná

6. Co je Vaše motivace k zapisování si průběhu svého cyklu?

Plánuji otěhotnět – kontrola ovulace

Chci mít vlastní přehled nad menstruačním cyklem

Zajímají mě moje proměny v průběhu menstruačního cyklu viz. Miranda Gray

Jiná

7. Jaké informace si zaznamenáváte o Vašem menstruačním cyklu? (výběr více možností)

Pohlavní styk

Náladu

Tělesné změny

Intenzitu krvácení

Charakter a období krvácení

Aktivitu – sny, energie

Jiné

8. Pokud jste v minulosti užívala hormonální antikoncepci, jak dlouho jste ji užívala?

Méně než dva roky

Dva až pět let

Šest až deset let

Více než deset let

9. Proč jste se rozhodla vysadit hormonální antikoncepci?

Plánované těhotenství

Potřeba vyčistit tělo

Zdravotní komplikace spojené s užíváním hormonální antikoncepce

Jiné ...

10. Které změny jste u sebe pozorovala po vysazení hormonální antikoncepce? (výběr z více možností)

Akné, problémy s pletí

Nedostavilo se mi menstruační krvácení

Silnější, bolestivější menstruační krvácení

Rozvoj premenstruačního syndromu

Menstruace bez ovulace

Žádnou z uvedených možností jsem nepozorovala

Jiné ...

11. Rozepište se prosím v pár větách jaký je Váš vývoj vztahu k menstruačnímu cyklu, jaký byl dříve a jaký je nyní, vnímáte změny spojené s vysazením hormonální antikoncepce?

12. Vnímáte, že během Vaší ovulace máte větší chuť na milování?

Ano, vnímám.

Ne, nevnímám.

13. Autorka Miranda Gray popisuje první fázi menstruačního cyklu (1. – 6. den menstruačního cyklu = menstruace) jako reflektivní fázi. Tato fáze se také nazývá energie baba. Vyberte, které z následujících tělesných a psychických příznaků na sobě většinou vnímáte během tohoto období vy. (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

Jsem plná energie, cítím přívál nové fyzické i psychické energie.

Má nálada je tvořivá a podnikavá.

Snažím se hodně sportovat, plánuji si fyzickou zátěž.

Vnímám, že jsem více pracovitá, akční, dynamická, cítím více mužské energie.

Jsem unavená, mám větší potřebu spánku.

Bývám přecitlivělá, neudržím své emoce.

Jsem podrážděná, náladová, úzkostná.

Pozoruji u sebe smutek, negativitu až netoleranci.

Preferuji být sama, upřednostňuji pečovat o sebe samu než o ostatní.

Více odpočívám, relaxuji, pociťuji klid.

Necítím žádnou motivaci ani nadšení pro nic.

Cítím se fyzicky i duševně unavená.

Dávám přednost společnosti, návštěvám, schůzkám s přáteli.

Pečuji více o ostatní, podporuji lidi kolem sebe, naslouchám druhým.

Pociťuji pohodu, pocity vděčnosti a péče.

Jsem kreativní, mám spoustu nových nápadů a plánů.

Cítím se zavodněná, oteklá, pozoruji příbytek na tělesné hmotnosti.

Má tělesná hmotnost je beze změn.

Pozoruji problémy s pletí (akné).

Mám větší chuť na milování.

Má sexuální touha je snižena.

Má sexuální touha je stejná.

Jiná...

14. Z následujících možností vyberte, jak se cítíte během další fáze popisovanou Mirandou Gray jako dynamickou fází neboli obdobím panny. (jedná se o 7. – 13. den menstruačního cyklu = období před ovulací).

Jsem plná energie, cítím příval nové fyzické i psychické energie.

Má nálada je tvořivá a podnikavá.

Snažím se hodně sportovat, plánuji si fyzickou zátěž.

Vnímám, že jsem více pracovitá, akční, dynamická, cítím více mužské energie.

Jsem unavená, mám větší potřebu spánku.

Bývám přecitlivělá, neudržím své emoce.

Jsem podrážděná, náladová, úzkostná.

Pozoruji u sebe smutek, negativitu až netoleranci.

Preferuji být sama, upřednostňuji pečovat o sebe samu než o ostatní.

Více odpočívám, relaxuji, pociťuji klid.

Necítím žádnou motivaci ani nadšení pro nic.

Cítím se fyzicky i duševně unavená.

Dávám přednost společnosti, návštěvám, schůzkám s přáteli.

Pečuji více o ostatní, podporuji lidi kolem sebe, naslouchám druhým.

Pociťuji pohodu, pocity vděčnosti a péče.

Jsem kreativní, mám spoustu nových nápadů a plánů.

Cítím se zavodněná, oteklá, pozoruji příbytek na tělesné hmotnosti.

Má tělesná hmotnost je beze změn.

Pozoruji problémy s pletí (akné).

Mám větší chuť na milování.

Má sexuální touha je snižená.

Má sexuální touha je stejná.

Jiná...

15. Nyní vyberte, jak se cítíte během tzv. expresivní fáze, tato fáze odpovídá období matky. (14. – 20. den menstruačního cyklu = ovulace).

Jsem plná energie, cítím přívál nové fyzické i psychické energie.

Má nálada je tvořivá a podnikavá.

Snažím se hodně sportovat, plánuji si fyzickou zátěž.

Vnímám, že jsem více pracovitá, akční, dynamická, cítím více mužské energie.

Jsem unavená, mám větší potřebu spánku.

Bývám přecitlivělá, neudržím své emoce.

Jsem podrážděná, náladová, úzkostná.

Pozoruji u sebe smutek, negativitu až netoleranci.

Preferuji být sama, upřednostňuji pečovat o sebe samu než o ostatní.

Více odpočívám, relaxuji, pociťuji klid.

Necítím žádnou motivaci ani nadšení pro nic.

Cítím se fyzicky i duševně unavená.

Dávám přednost společnosti, návštěvám, schůzkám s přáteli.

Pečuji více o ostatní, podporuji lidi kolem sebe, naslouchám druhým.

Pociťuji pohodu, pocity vděčnosti a péče.

Jsem kreativní, mám spoustu nových nápadů a plánů.

Cítím se zavodněná, oteklá, pozoruji příbytek na tělesné hmotnosti.

Má tělesná hmotnost je beze změn.

Pozoruji problémy s pletí (akné).

Mám větší chuť na milování.

Má sexuální touha je snižená.

Má sexuální touha je stejná.

Jiná...

16. Poslední fází je kreativní fáze. Tato fáze je označována jako premenstruační fáze, probíhá 21. – 28. den menstruačního cyklu a jedná se o období kouzelnice. Vyberte prosím jak se během této fáze cítíte.

Jsem plná energie, cítím přívál nové fyzické i psychické energie.

Má nálada je tvořivá a podnikavá.

Snažím se hodně sportovat, plánuji si fyzickou zátěž.

Vnímám, že jsem více pracovitá, akční, dynamická, cítím více mužské energie.

Jsem unavená, mám větší potřebu spánku.

Bývám přecitlivělá, neudržím své emoce.

Jsem podrážděná, náladová, úzkostná.

Pozoruji u sebe smutek, negativitu až netoleranci.

Preferuji být sama, upřednostňuji pečovat o sebe samu než o ostatní.

Více odpočívám, relaxuji, pociťuji klid.

Necítím žádnou motivaci ani nadšení pro nic.

Cítím se fyzicky i duševně unavená.

Dávám přednost společnosti, návštěvám, schůzkám s přáteli.

Pečuji více o ostatní, podporuji lidi kolem sebe, naslouchám druhým.

Pociťuji pohodu, pocity vděčnosti a péče.

Jsem kreativní, mám spoustu nových nápadů a plánů.

Cítím se zavodněná, oteklá, pozoruji příbytek na tělesné hmotnosti.

Má tělesná hmotnost je beze změn.

Pozoruji problémy s pletí (akné).

Mám větší chuť na milování.

Má sexuální touha je snižena.

Má sexuální touha je stejná.

Jiná...

17. Jaký je Váš vztah k menstruaci?

Vnímám ji jako symbol ženství.

Vnímám ji jako očištění těla od nečistot.

Vnímám ji neutrálně, neřeším to.

Vnímám ji negativně, obtěžuje mě.

18. Jste otevřená k diskuzi mezi ženami o menstruaci?

Ano, je to součást našeho života a ženství.

Ne, nepřipadá mi vhodné se o tomto tématu veřejně bavit.

19. Probíral s Vámi téma menstruace někdo ve Vaší rodině?

Ano, bavila jsem se o menstruaci s matkou, sestrou, popř. s babičkou.

Ne, o tématu menstruace se v naší rodině nehovoří.

20. Je něco co byste potřebovala v souvislosti s menstruačním cyklem ze strany rodiny více probrat? Vypište prosím v pár větách.

21. Jak si myslíte, že Váš postoj k menstruaci ovlivnily ženy ve Vaší rodině? (např. užíváním určitých hygienických potřeb, životním stylem v průběhu menstruace, užíváním vlastního názvosloví pro menstruaci...)

Vnímám spíše pozitivní ovlivnění.

Vnímám spíše negativní ovlivnění.

Nevnímám žádné ovlivnění.

22. Jak se zajímá vaše porodní asistentka o Váš menstruační cyklus při pravidelných gynekologických prohlídkách?

Její zájem o můj menstruační cyklus je spíše jen strohý a formální. (ptá se na poslední datum menstruace, zda je menstruační cyklus pravidelný, na jeho bolestivost)

Zajímá se o mé pocity, změny během menstruačního cyklu. Její zájem je opravdový.

Nezajímá se vůbec.

23. Uvítala byste od porodní asistentky ohledně menstruačního cyklu něco dalšího?

Ano.

Ne.

24. Co byste případně chtěla od porodní asistentky o menstruačním cyklu vědět?

Přírodní prostředky na tlumení menstruačních bolestí.

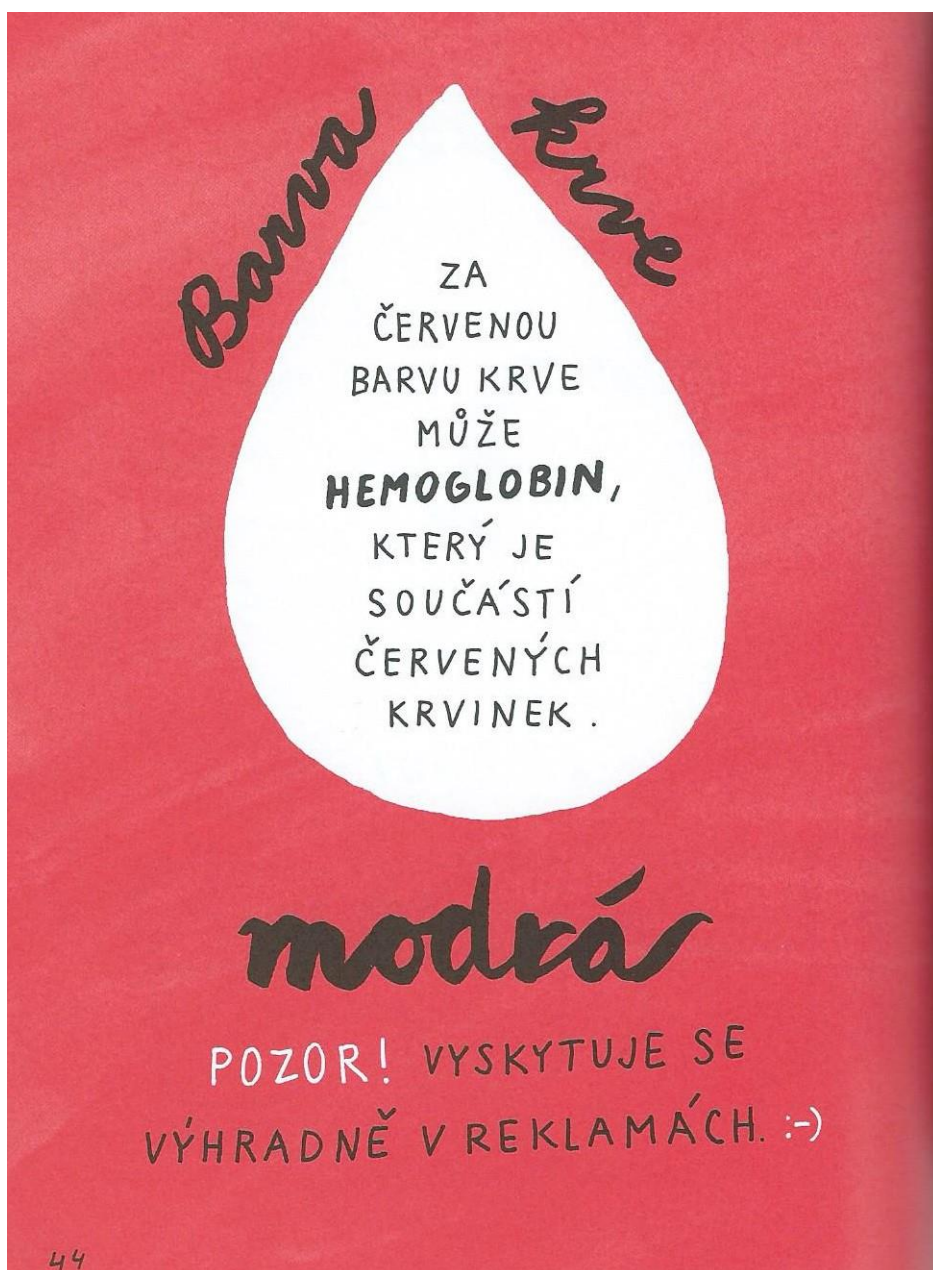
Informace o hygienických potřebách.

Informace o životním stylu v souvislosti s menstruačním cyklem.

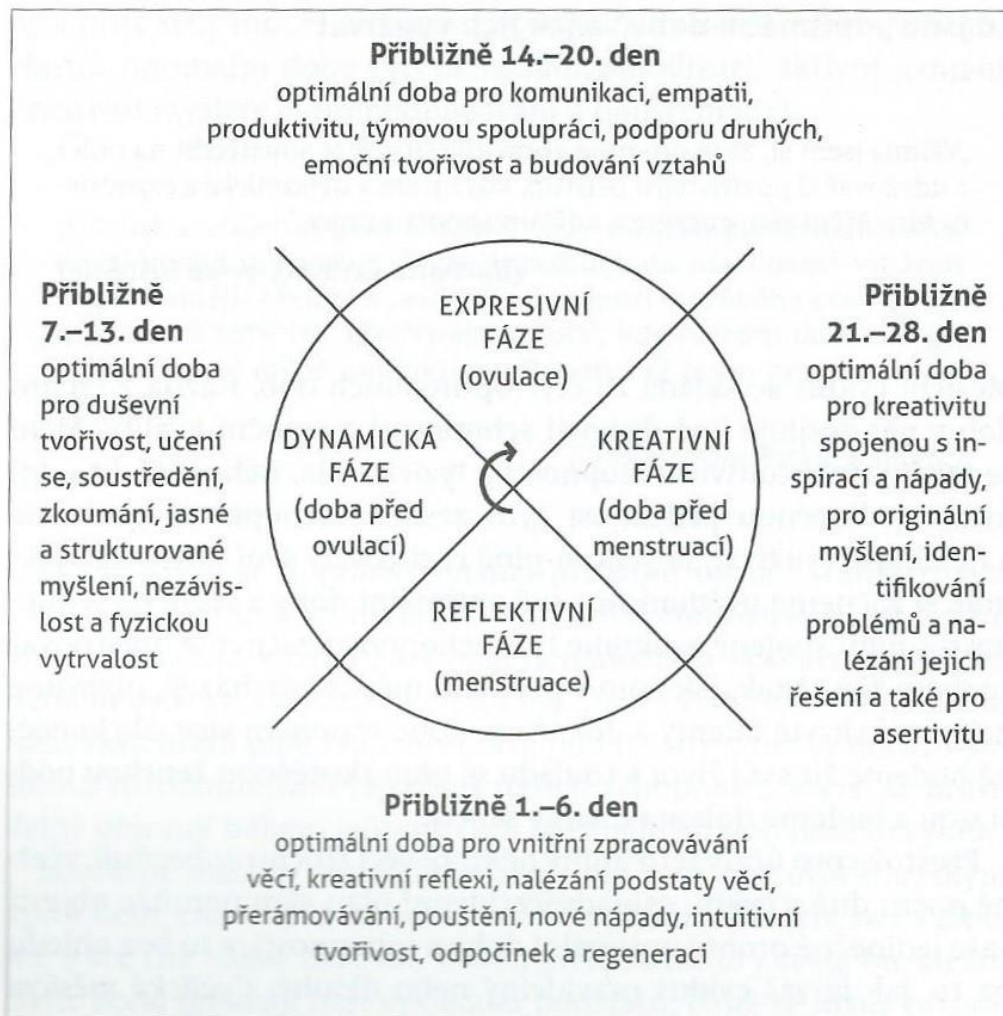
Od porodní asistentky se nic dozvědět nepotřebuji.

Jiná...

Zdroj: vlastní



Cyklická žena



Obrázek 1: Fáze cyklu a optimální doby