

Sběr dat o potřebách těhotných žen v ČR - Výsledky 2025

Základní informace

Období sběru dat: 2025

Celkový počet respondentek: 107

Metoda: Online dotazník

Zaměření: Psychické potřeby žen v těhotenství a jejich zkušenosti se zdravotní péčí

Demografický profil respondentek

Věková struktura

- Počet odpovědí: 107
- Věkový rozsah: 17 - 45+ let
- Nejčastější věk: 29 let (14 respondentek = 14.4%)
- Věková skupina 25-35 let: 71 respondentek (73.2% všech odpovědí na věk)

Zkušenosti s těhotenstvím a porodem

Analýza 102 odpovědí:

- Bez předchozích zkušeností (prvorodičky): 52.9%
- Předchozí porod v termínu: 17.6%
- Potrat v prvním trimestru: 21.6%
- Předčasný porod: 9.8%
- Potrat ve druhém trimestru: 4.9%

Klíčové pozorování: 31.3% žen má zkušenost s nějakou formou ztráty (potrat, předčasný porod, ztráta dítěte).

Psychické stavy v těhotenství

TOP 10 nejčastějších psychických stavů

Pořadí	Psychický stav	Procento žen
1.	Vyčerpání	56.1%
2.	Zvýšená vnímavost / citlivost	56.1%
3.	Vděčnost	55.1%
4.	Nadšení nebo těšení se na miminko	51.4%
5.	Úzkost	45.8%
6.	Sebepochybnosti	45.8%
7.	Pocity radosti a naplnění	37.4%
8.	Osamělost	35.5%
9.	Pocit blízkosti s miminkem	33.6%
10.	Smutek	25.2%

Zásadní zjištění

Těhotenství je charakterizováno **ambivalentními pocity** - ženy současně prožívají pozitivní i negativní emoce. Více než polovina žen pociťuje vyčerpání a zvýšenou citlivost, ale zároveň vděčnost a nadšení na miminko.

Vnímání podpory okolím

Pocit vážnosti psychického prožívání

Otázka: "Máš pocit, že tvoje psychické prožívání bere okolí vážně?"

- **Spíše ne:** 34.6%
- **Spíše ano:** 36.4%
- **Ano:** 13.1%
- **Nevím:** 8.4%
- **Ne:** 7.5%

Závěr: Pouze 49.5% žen cítí, že je jejich psychické prožívání bráno vážně. 42.1% žen má pocit nedostatečné podpory.

Zdroje psychické podpory

Současné zdroje podpory (TOP 5)

1. **Partner/ka** - 78.5%
2. **Přátelé** - 54.2%
3. **Matka** - 38.3%
4. **Otec** - 23.4%
5. **Psycholog/psychoterapeut** - 17.8%

Požadované zdroje podpory (TOP 5)

1. **Partner/ka** - 46.6%
2. **Matka** - 45.6%
3. **Gynekolog** - 36.9%
4. **Přátelé** - 33.0%
5. **Psycholog/psychoterapeut** - 20.4%

Největší mezera: Gynekolog poskytuje psychickou podporu pouze 14% žen, ale 36.9% žen by si ji od něj přála (rozdíl 22.9%).

Partneři a přátelé jsou přetíženi poskytováním podpory. Ženy by uvítaly **více odborné podpory** od zdravotníků.

7.5% žen nemá žádnou podporu. 9.7% žen si myslí, že podporu nepotřebuje

Bariéry v přístupu k psychické pomoci

TOP 5 nejčastějších bariér (96 odpovědí)

1. Pocit, že to musím zvládnout sama - 54.2%
2. Nemohla jsem si dovolit platit - 33.3%
3. Styděla jsem se - 21.9%
4. Neměla jsem čas - 20.8%
5. Nevěděla jsem, na koho se obrátit - 18.8%

Klíčová zjištění o bariérách:

Největší problém: Internalizovaný tlak na sebeřešení

- Více než polovina žen cítí, že **psychické problémy musí vyřešit sama**
- Společenský tlak na "silné matky"
- Stigma kolem psychických obtíží v těhotenství

Druhý největší problém: Finanční dostupnost

- Třetina žen si **nemůže dovolit** psychologickou péči
- Chybí hrazení ze zdravotního pojištění

Třetí problém: Nedostatečná informovanost

- Pětina žen **neví, kde hledat pomoc**
 - Chybí jasné informační kanály a navádění
-

Požadované formy podpory

TOP 5 nejžádanějších služeb (104 odpovědí)

1. Konzultace s psychologem - 61.5%
2. Gynekolog aktivně se zajímající o psychickou pohodu - 54.8%
3. Skupinová setkání pro těhotné - 39.4%
4. Podcasty o duševním zdraví - 39.4%
5. Možnost anonymně psát o pocitech - 39.4%

Klíčová pozorování:

1. Jasná preference individuální péče:

- **61.5% žen chce konzultace s psychologem** - nejvyšší poptávka
- Potvrzuje potřebu rozšíření kapacit odborníků

2. Poptávka po systémové změně:

- **54.8% žen chce aktivní gynekologe**
- Druhá nejvyšší poptávka potvrzuje zjištění z předchozích dat

3. Rovnováha mezi skupinovou a individuální podporou:

- **39.4% chce skupinová setkání**
- Kombinace s individuální péčí je ideální

4. Moderní formy komunikace:

- **39.4% chce podcasty** - moderní, flexibilní forma
- **34.6% chce mobilní aplikace** - dostupnost 24/7

5. Potřeba anonymity:

- **39.4% chce anonymně psát o pocitech**
- Důležité kvůli stigmatu a studu

Specifické výpovědi o požadované podpoře:

KONKRÉTNÍ POŽADAVKY NA GYNEKOLOGE:

- *"Gynekologa, který by mě každou návštěvu za něco nevynadal, nepoužíval paternalistický přístup, ale partnerský a byl obecně milý"*
- *"Více informací od gynekologa o průběhu těhotenství"*
- *"Lékaře, kteří se zajímají nejen o plod, ale i o matku"*

TOUHA PO POCHOPENÍ A VALIDACI:

- *"Aby ti nejbližší (rodina) nebrali můj stav jako 'nevděčnost' a více mi naslouchali a měli pochopení"*
- *"Vědomí, že nejsem nejhorší na světě když nezvládám vše najednou"*
- *"Podpora společnosti místo tlaku. Pochopení společnosti, že těhotenství je i hormonální/duševní stav - nejen fyzický"*

POTŘEBA INFORMACÍ A JISTOTY:

- *"Dostatek informací o tom co je a není v průběhu těhotenství normální"*
- *"Důvěra že lékaři mají věci pod kontrolou a že mi věří že nevymýšlím"*
- *"Vědět, že systémové změny se skutečně dějí kontrolovaně a plošně"*

Zkušenosti s gynekologickou péčí

Hodnocení současných kontrol (106 odpovědí)

- Potřebovala bych podrobnější informace - 40.6%
- Více by mi vyhovoval empatický přístup - 42.5%
- Chybí prostor pro diskusi o emocích - 35.8%
- Vyhovují mi, nepotřebuji změny - 29.2%

Co ženy u gynekologa trápilo (TOP 5)

1. Naopak - s gynekology jsem vždy spokojená - 31.4%
2. Bylo vidět, že spěchá - 29.5%
3. Komunikoval/a necitlivě - 27.6%
4. Nevěnoval/a mi dostatek času - 25.7%
5. Bagatelizoval/a moje pocity - 25.7%

31.4 % žen je spokojených se svými gynekology. Ukazuje, že kvalitní péče existuje, ale není univerzální.

HLAVNÍ PROBLÉMY:

1. **Časový tlak:** 29.5% gynekologů spěchá, 25.7% nevěnuje dostatek času
2. **Komunikační problémy:** 27.6% komunikuje necitlivě, 25.7% bagatelizuje pocity
3. **Nedostatek prostoru:** 21% nedává prostor na otázky, 20% nebere obavy vážně

POŽADOVANÉ ZMĚNY:

1. **Komunikační dovednosti:** 67% chce citlivou komunikaci
2. **Systém odkazování:** 61.3% chce vědět, kam se obrátit
3. **Aktivní zájem:** 55.7% chce, aby se gynekolog aktivně ptal na psychiku

Postoj k psychologické podpoře

Psychologická podpora jako součást péče o těhotné

107 odpovědí:

- Měla by být standardní součástí péče - 80.4%
 - Je vhodná jen pro ženy se specifickými potřebami - 13.1%
 - Nikdy jsem o tom neuvažovala - 8.4%
 - Považuji ji za nadbytečnou - 2.8%
-

Klíčové závěry

1. Vysoká prevalence psychických obtíží

- Více než polovina žen (56.1%) pocituje vyčerpání
- 45.8% žen trpí úzkostmi a sebepochybnostmi
- Těhotenství je charakterizováno ambivalentními pocity

2. Nedostatečná podpora okolí

- Pouze polovina žen (49.5%) cítí, že je jejich psychické prožívání bráno vážně
- Neformální podpora (partneři, přátelé) je přetížena

3. Systémové nedostatky ve zdravotní péči

- Pouze 29.2% žen je spokojených s přístupem gynekologů
- Největší problém: nedostatek času a empatie
- 22.9% rozdíl mezi současnou a požadovanou psychickou podporou od gynekologů

4. Masivní poptávka po psychologické péči

- 80.4% žen chce psychologickou podporu jako standardní součást péče
- 61.5% žen má zájem o konzultace s psychologem
- Pouze 2.8% žen považuje psychologickou podporu za nadbytečnou

5. Finanční a systémové bariéry

- 33.3% žen si nemůže dovolit psychologickou péči
- 54.2% žen má pocit, že problémy musí řešit sama
- Chybí systém hrazené psychologické péče pro těhotné

Doporučení

Pro zdravotní systém

1. **Zahrnout psychologickou péči** do standardní prenatální péče
2. **Školit gynekology** v oblasti empatie a komunikace
3. **Vytvořit systém hrazené psychologické podpory** pro těhotné ženy
4. **Implementovat screening psychického zdraví** do rutinních kontrol

Pro společnost

1. **Zvýšit povědomí** o psychických aspektech těhotenství
2. **Normalizovat vyhledávání psychologické pomoci** v těhotenství
3. **Podporovat ženy** v jejich psychickém prožívání

4. **Rozbořit stigma** kolem psychických obtíží v těhotenství

Výzkum provedla iniciativa TěhoDuše v roce 2025. Cílem bylo zmapovat potřeby těhotných žen v oblasti psychické podpory a identifikovat možnosti zlepšení péče v České republice.