

ZMIANY ODŻYWIANIA SIĘ KOBIEŃ W CZASIE CIĄŻY

Dieta kobiety ciężarnej jest istotnym czynnikiem wpływającym na zdrowie zarówno matki, jak i dziecka. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o źródłach informacji, jakie są wykorzystywane przez kobiety w ciąży podczas ustalania właściwego sposobu odżywiania się, oraz ocena zmiany sposobu odżywiania się przez kobiety w czasie ciąży. Były to badania wstępne, które będą kontynuowane.

Słowa kluczowe: kobieta ciężarna, dieta, wiedza.

WSTĘP

Uwarunkowania genetyczne, właściwe żywienie i styl życia stanowią zasadnicze elementy rozwoju płodu oraz prawidłowego zdrowia matki. W żywieniu kobiet ciężarnych można wyróżnić podstawowe problemy:

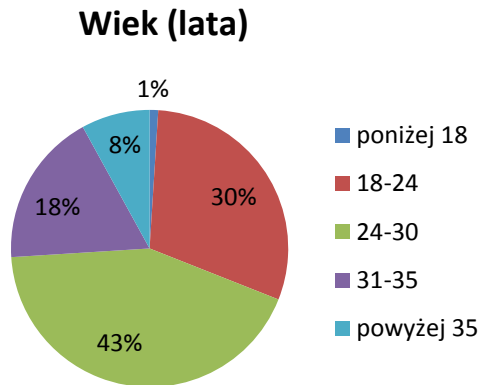
- zapotrzebowanie energetyczne w poszczególnych okresach ciąży;
- strukturę spożycia podstawowych składników oraz produktów, które są źródłem poszczególnych składników. W tym zakresie najczęściej dochodzi do niedożywienia białkowego oraz niewystarczającego spożycia witamin i soli mineralnych;
- właściwe odżywianie się kobiet przed zajściem w ciążę [1, 6].

Sposób żywienia kobiet przed ciążą oraz w czasie jej trwania ma ogromny wpływ na przebieg ciąży i zdrowie dziecka. Kobiety planujące ciążę powinny znać zasady prawidłowego odżywiania. Należy się do niej przygotować, wprowadzając odpowiednie zmiany w sposobie żywienia i trybie życia. Konieczne jest urozmaicenie jadłospisu – w ten sposób znacznie można zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedoborów składników odżywczych. Posiłki kobiety ciężarnej powinny być urozmaicone oraz podawane częściej – cztery, pięć razy dziennie, lecz w mniejszych porcjach. Dla rozwoju płodu najważniejszymi składnikami odżywczymi są: kwas foliowy, żelazo, jod, cynk i NNKT [1, 2, 6].

1. MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Celem pracy była analiza źródeł informacji o zasadach prawidłowego odżywiania się kobiet w trakcie ciąży. Badania przedstawione w niniejszym artykule przeprowadzono od października do grudnia 2013 roku, w szkołach rodzenia oraz

w ośrodkach zdrowia na terenie Trójmiasta na grupie 150 kobiet ciężarnych. Były to badania pilotażowe, które posłużyły do dalszych badań dotyczących żywienia kobiet w czasie ciąży.



Rys. 1. Struktura wieku badanej populacji (lata)

Fig. 1. Age structure of the population studied (years) [own study]

Źródło: opracowanie własne.

Badania wykazały, że największy odsetek badanej populacji, bo aż 43%, to kobiety w przedziale wiekowym od 24. do 30. roku życia; drugą dużą grupę stanowiły kobiety od 18 do 24 lat (30%). Wśród ankietowanych znalazł się 1% kobiet, które nie przekroczyły granicy pełnoletności (rys. 1).

Z przeprowadzonej analizy ankiet wynika, że większość badanych kobiet zamieszkuje aglomeracje miejskie (83% badanych), natomiast 17% mieszka poza Trójmiastem.

Wykształcenie wyższe (bez podziału na studia I i II stopnia) zadeklarowało 50% badanych, natomiast wykształcenie średnie posiadała jedna trzecia ankietowanych kobiet w ciąży. Grupa 14% objęła kobiety z wykształceniem zawodowym, 3% zaś miało wykształcenie podstawowe.

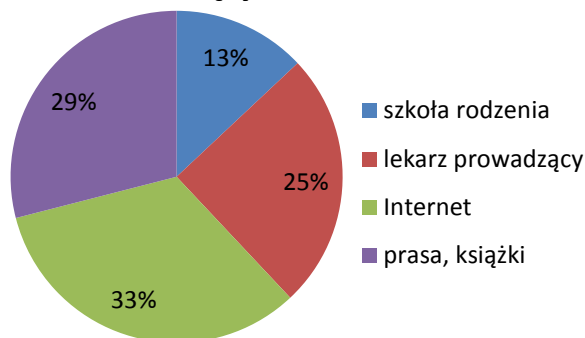
Większość badanych kobiet oczekiwała pierwszego dziecka (72%), tylko jedna czwarta kobiet była w ciąży po raz drugi, 2% – po raz trzeci, natomiast w czwartej ciąży był tylko 1% kobiet.

2. WYNIKI BADAŃ I ICH OMÓWIENIE

Informacje na temat prawidłowego odżywiania się podczas ciąży są łatwo dostępne. Niezastąpionym ich źródłem jest oczywiście Internet. Publikacje na ten temat pojawiają się również bardzo często w prasie popularnej (np. w kobiecych czasopismach). Powstaje też coraz więcej specjalistycznych wydawnictw dla

ciężarnych o tematyce prawidłowego odżywiania. Kobiety, które korzystają ze szkół rodzenia, najprawdopodobniej nabywają tam wiedzę na temat odpowiednio zbilansowanej diety. Niestety, ani Internet, ani prasa, książki czy szkoły rodzenia nie udzielą tak profesjonalnej porady, jakiej może udzielić lekarz. Z tego powodu postanowiono zapytać kobiety ciężarne, skąd czerpią informacje na temat prawidłowego odżywiania się podczas ciąży. Wyniki przedstawiono na rysunku 2.

Źródło informacji o odżywianiu w ciąży



Rys. 2. Źródła informacji o odżywianiu w trakcie ciąży

Fig. 2. Sources of information about nutrition during pregnancy [own study]

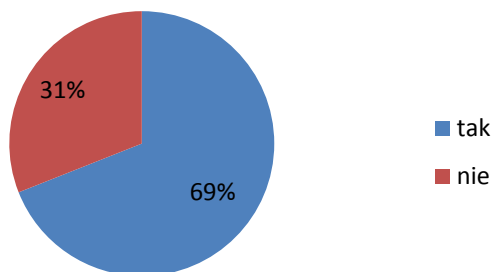
Źródło: opracowanie własne.

Tak jak przypuszczano, tylko 25% kobiet korzysta z porad lekarzy, a największa grupa (33% badanych) czerpie tego typu informacje z Internetu. Z informacji zawartych w prasie, książkach, ulotkach korzysta 29% ankietowanych, a 13% badanych kobiet czerpie swą wiedzę ze szkół rodzenia. W związku z tym, że porady zawarte w Internecie nie są dostosowane do indywidualnych potrzeb każdej kobiety, należałoby w większym stopniu korzystać z porad lekarza specjalisty.

Interesujące zagadnienie stanowi odpowiedź na pytanie, czy wiedza, jaką zdobywają kobiety w ciąży, ma wpływ na zmianę ich sposobu odżywiania się. Wyniki przedstawiono na rysunku 3.

Sposób odżywiania się w czasie ciąży ma ogromne znaczenie zarówno dla organizmu matki, jak i rozwoju dziecka i niejednokrotnie decyduje o stanie zdrowia dziecka oraz samej matki. Rolą przyszłej matki jest w tym czasie dostarczenie odpowiednich niezbędnych wartości odżywczych do prawidłowego przebiegu ciąży i rozwoju przyszłego życia. W badanej grupie kobiet aż 69% ankietowanych zmieniło sposób odżywiania ze względu na swój odmienny stan, 31% zaś nie zmieniło nic w swojej diecie. Rezultat z jednej strony może być zadowalający przy założeniu, że 31% badanych nie czuło potrzeby zmiany w sposobie odżywiania się, ponieważ stosowało prawidłową dietę już przed ciążą.

Zmiana sposobu odżywiania



Rys. 3. Liczba odpowiedzi na pytanie, czy pozyskanie stosownej wiedzy zmieniło sposób odżywiania ankietowanych

Fig. 3. Number of responses to the question whether the acquisition of relevant knowledge has changed your diet [own study]

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że w badanej grupie kobiet poziom wiedzy żywieniowej był dość wysoki w porównaniu do wyników badań innych autorów [3, 4, 5]. Wykazali oni bowiem, że wiedza dotycząca składników odżywczych, racjonalnego żywienia oraz wpływu żywienia na przebieg ciąży i zdrowie dziecka wśród badanych kobiet była niewystarczająca. Kobiety przed zajściem w ciążę odżywiały się niezgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Praktyki żywieniowe kobiet w ciąży były nieprawidłowe, tak że wiedza dotycząca racjonalnego żywienia powinna być w większym stopniu upowszechniana we wszystkich grupach, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet w ciąży oraz w wieku rozrodczym. Z tego powodu postanowiono przeprowadzić bardziej szczegółowe badania na temat stanu wiedzy o żywieniu kobiet podczas ciąży [3, 4, 5].

PODSUMOWANIE

Przeprowadzone badania wykazały, że kobiety w ciąży są świadome, iż ich dieta w czasie ciąży wymaga zmian, i poszukują informacji na ten temat. Największym źródłem tych informacji jest Internet oraz książki i prasa. Stosunkowo niewielka grupa kobiet prosi lekarza o informacje na temat prawidłowego odżywiania się podczas ciąży. Zdecydowana większość kobiet stosuje się do zaleceń i dopasowuje do nich swoją dietę.

LITERATURA

1. Bręborowicz G.H., *Ciąża wysokiego ryzyka*, OWN, Poznań 2000.
2. Hasik J., Gawęcki J., *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego*, PWN, Warszawa 2007.
3. Kozłowska-Wojciechowska M., Makarewicz-Wujec M., *Wiedza i zachowania żywieniowe kobiet ciężarnych*, Roczniki PZH, 2002, R. 53, nr 2, s. 167–175.
4. Książek P., Kozłowiec J., Kozłowiec M., *The nutritional knowledge of pregnant women*, Polish Journal of Public Health, 2014, No. 124(4), p. 191–194.
5. Myszkowska-Ryciak J., Gurtatowska A., Harton A., Gajewska D., *Poziom wiedzy żywieniowej a wybrane aspekty sposobu żywienia kobiet w okresie ciąży*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 2013, nr 94(3), s. 600–604.
6. Piotrowska-Jastrzębska J.D., Piotrowska-Depta M., Sidor K., *Zasady prawidłowego żywienia kobiet w okresie ciąży i laktacji*, „Nowa Pediatria”, 2003, nr 33, s. 40–48.

CHANGES IN NUTRITION OF WOMEN DURING PREGNANCY

Summary

The diet of a pregnant woman is an important factor in the health of both mother and child. The aim of the study was to gain knowledge about the sources of information that are used by pregnant women in determining the proper diet and the assessment of changes in diet for women during pregnancy. These studies were preliminary, which will be continued.

Keywords: *pregnant woman, diet, knowledge.*