

Klaudia Topolska¹, Dominika Walowska¹
Renata Dziubaszewska², Dawid Makowicz²

Zachowania zdrowotne kobiet przy planowaniu ciąży oraz w czasie jej trwania

Women's health behaviors when planning and during pregnancy

¹ Studenckie Koło Honorowych Dawców Krwi i Potencjalnych Dawców Szpiku przy Zakładzie Pielęgniarstwa Karpackiej Państwowej Uczelni w Krośnie.

² Opiekunowie pracy: dr n. med. Renata Dziubaszewska, Dyrektor Instytutu Zdrowia i Gospodarki, Pracownik Zakładu Pielęgniarstwa Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie i mgr Dawid Makowicz, Pracownik Zakładu Pielęgniarstwa Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie, Opiekunowie Koła.

Wstęp: Rzetelna wiedza kobiet w aspekcie prawidłowych zachowań zdrowotnych jest fundamentalna zarówno dla dziecka jak i matki przed i w czasie trwania ciąży. Aktywność fizyczna dostosowana do aktualnego stanu zdrowia kobiety, brak nałogów, dostarczanie niezbędnych minerałów i witamin jest niezwykle istotne przy prawidłowym rozwoju dziecka w czasie ciąży.

Cel: Ocena zachowań zdrowotnych kobiet przy planowaniu ciąży oraz w czasie jej trwania.

Materiał i metody: Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 23 pytań zamkniętych oraz metryczki. Materiał został zebrany w sierpniu 2020 roku, wśród 152 kobiet mieszkających na terenie całej Polski.

Wyniki: Większość matek (85%) uważa, że przyjmowanie witamin/ minerałów przy planowaniu ciąży i w trakcie trwania ciąży jest istotne, ponieważ wpływa zarówno na zdrowie matki jak i rozwój dziecka. W trakcie trwania ciąży kawę spożywało 48% kobiet, z czego 81% ograniczało się do 1 filiżanki dziennie. Spośród kobiet palących na co dzień papierosy 80% zrezygnowało z nałogu na czas ciąży, część kobiet (20%) nie porzuca nałogu i pali papierosy zarówno przy planowaniu jak i w trakcie trwania ciąży.

Wnioski: Kobiety swoją wiedzę na temat podstawowych zachowań zdrowotnych w czasie trwania ciąży i porożu czerpią od osób z wykształceniem medycznym. Kobiety przed

i w trakcie ciąży starają się odżywiać prawidłowo, przyjmować suplementy diety i minerały. Większość kobiet w czasie ciąży zaprzestaje picia dużej ilości kawy, palenia papierosów, aby zmniejszyć ryzyko nieprawidłowego rozwoju dziecka.

Słowa kluczowe: ciąża, wiedza, zachowania zdrowotne.

Introduction: Reliable knowledge of women in terms of proper health behaviors is fundamental for both the child and the mother before and during pregnancy. Physical activity adapted to the current health condition of a woman, no addictions, and the supply of essential minerals and vitamins are extremely important for the proper development of a child during pregnancy.

Aim: The study was conducted using the diagnostic survey method using the proprietary questionnaire, consisting of 23 closed questions and a record. The material was collected in August 2020, among 152 women living throughout Poland.

Results: Most mothers (85%) believe that taking vitamins / minerals when planning pregnancy and during pregnancy is important because it affects the health of both the mother and the child's development. During pregnancy coffee consumed 48% of women with of which 81% was limited to 1 cup a day. Among women smoking cigarettes every day 80% resigned from addiction at the time of pregnancy, some women (20%) do not give up the habit and smoke cigarettes at both planning and during the pregnancy.

Conclusions: Women learn about the basic health behaviors during pregnancy and puerperium from people with medical education. Before and during pregnancy, women try to eat properly, take dietary supplements and minerals. Most women during pregnancy discontinue drinking coffee, smoking, to reduce the risk of abnormal development of the child.

Keywords: pregnancy, knowledge, health behavior.

Wstęp

Ciąża to jeden z najważniejszych momentów w życiu kobiety. Możliwość pocucia noszenia dziecka pod własnym sercem, a nawet czucie początkowych ruchów jest czymś niezwykle. Już w czasach starożytnych zauważono, iż zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna wpływa korzystnie na organizm człowieka, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Niezwykle ważne jest prawidłowe odżywianie przed planowaną ciążą, z czym wiąże się dobrze dobrana suplementacja witamin i minerałów. Nieprawidłowy sposób odżywiania w czasie ciąży może mieć negatywny wpływ na jej przebieg oraz może być przyczyną poważnych powikłań. Medycyna wiele razy potwierdziła związek, iż brak prawidłowej suplementacji i niedobór konkretnych składników pokarmowych może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób wieku rozwojowego u dzieci [1].

Kobieta w czasie planowania, jak i w czasie trwania ciąży podejmuje wiele działań, które mogą mieć negatywne skutki w aspekcie zdrowia dziecka, jak i jej samej. Wyróżnia się szereg zachowań ryzykownych, które mają negatywny wpływ, szczególnie w tym ważnym okresie czasu, jakim jest ciąża. Są nimi m. in.: uzależnienie od nikotyny, alkoholu, narkotyków i/lub dopalaczy, brak aktywności fizycznej i suplementacji oraz nieprawidłowy sposób odżywiania się matki. Takie zachowania wpływają negatywnie nie tylko na zdrowie rozwijającego się dziecka, ale również na prawidłowe samopoczucie kobiety oraz jej zmienne zapotrzebowanie energetyczne, mające różne wartości w poszczególnych trymestrach ciąży [1][2].

Ciąża jest okresem, w którym bardzo wzrasta zapotrzebowanie organizmu, zarówno matki, jak i dziecka na poszczególne składniki odżywcze. Na rynku farmaceutycznym dostępne jest wiele preparatów, które odpowiednio suplementowane uzupełniają niedobory i pokrywają zwiększone zapotrzebowanie na witaminy i minerały u kobiet ciężarnych. Suplementy są zalecane zarówno przez pielęgniarki, farmaceutów, jak i lekarzy prowadzących ciążę. Suplementy pomagają uniknąć niepożądanych niedoborów pokarmowych. Pomimo zalecanych suplementacji, należy monitorować przebieg tego procesu, gdyż nadmierne spożywanie suplementów, może także spowodować zaburzenia rozwojowe płodu [3].

Pomimo prowadzonych edukacji i działań promujących zdrowie, aktywność fizyczna społeczeństwa jest nadal niska. Zazwyczaj większość osób preferuje bierne formy wypoczynku. Większość lekarzy zachęca kobiety, aby zwiększyć swoją aktywność fizyczną szczególnie w okresie planowania, jak i trwania ciąży. Dobrym elementem jest kształtowanie nawyków, które mogą przyczynić się do prawidłowego przebiegu ciąży i poprawy kondycji. Niestety nie wszystkie kobiety ze względu na swój stan zdrowia mogą podejmować aktywność

fizyczną. Przeciwwskazaniem do wykonywania niektórych ćwiczeń ruchowych oraz uprawiania sportów mogą być różne choroby. Podstawowymi ćwiczeniami w okresie ciąży, które są bezpieczne i często zalecane przez fizjoterapeutów i specjalistów są m.in: aqua fitness, joga i pilates, Te formy aktywności nie są tak popularne, ale są bardzo pomocne szczególnie w ciąży, gdyż oddziałują na określone okolice ciała lub narządy. Wcześniej wymienione aktywności umożliwiają rozluźnienie poszczególnych partii ciała, ćwiczenie efektywnego oddychania, zapobieganie bólom kręgosłupa oraz rozciąganie mięśni krocza. Dobór ćwiczeń i czas ich wykonywania powinien być dobrany indywidualnie do każdej kobiety, biorąc pod uwagę jej bieżący stan zdrowia. Aktywność fizyczna powinna być dobrana w taki sposób, aby była przyjazną formą spędzania czasu dla kobiety [4][5].

Cel badań

Ocena zachowań zdrowotnych kobiet w trakcie planowania ciąży oraz w czasie jej trwania.

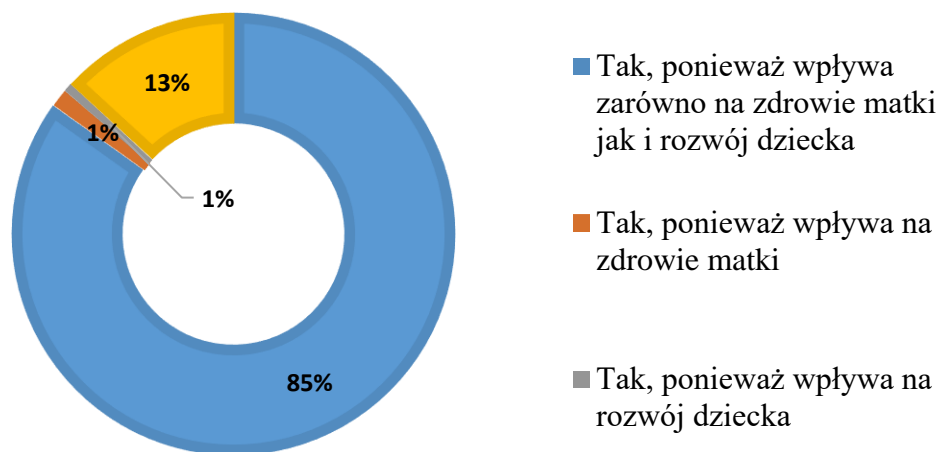
Materiał i metody

Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, składającego się z 23 pytań zamkniętych oraz metryczki. Materiał został zebrany w sierpniu 2020 roku, wśród 152 kobiet mieszkających na terenie całej Polski. Przedział wiekowy badanych osób przedstawia się następująco: <18 lat (2 osoby), 18-24 lata (23 osoby), 25-29 lat (45 osób), 30-35 lat (44 osoby), >36 lat (38 osób). Wśród badanych, 76 kobiet, czyli równe 50% grupy ankietowanej, to mieszkanki wsi. Pozostałe 50% stanowią mieszkanki miast z podziałem na miasta zamieszkujące do 50 tys. mieszkańców (49 osób) i miasta powyżej 50 tys. mieszkańców (27 osób). Według danych z ankiety najwięcej kobiet pracuje na jednym stanowisku pracy i nie podejmuje przy tym studiów (120 osób). Pozostałe kobiety pracują w więcej niż jednym miejscu pracy i nie studiują (11 osób), studiują i posiadają pracę stałą (10 osób), tylko studiują (6 osób), uczęszczają do szkoły średniej (3 osoby) czy też studiują i jednocześnie podejmują pracę dorywczą (2 osoby). Wśród badanych uczestniczek najwięcej wyznało, iż przebyło do chwili badania jedną (67 osób) lub dwie ciąży (54 osoby). Pozostałe kobiety były 3 krotnie w ciąży (25 osób) lub przebyło więcej niż 3 ciąży (6 osób) w swoim życiu.

Wyniki

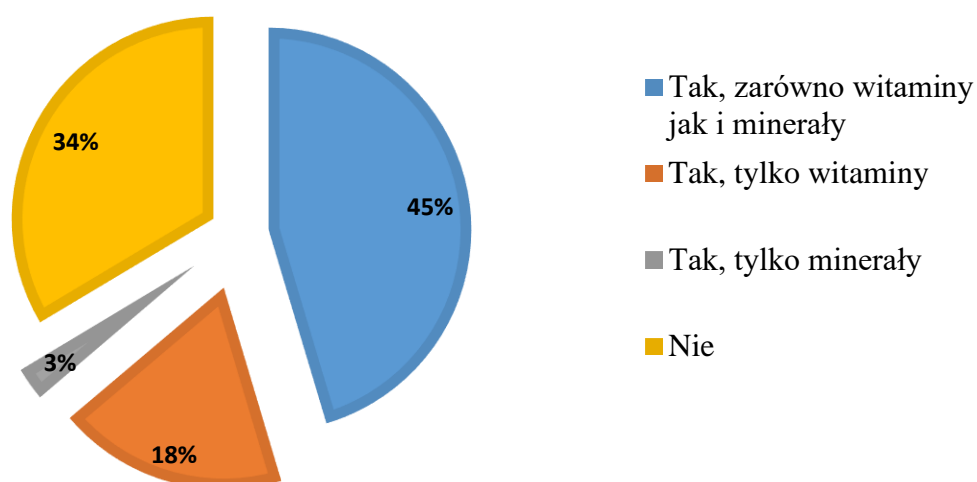
Zdecydowana większość ankietowanych (85%) uważa, że przyjmowanie witamin/minerałów jest istotne w trakcie trwania ciąży, ponieważ wpływa zarówno na zdrowie matki, jak i rozwój dziecka. Zdaniem części kobiet (13%) nie jest konieczne spożywanie witamin i minerałów w tym okresie, ponieważ istotna i wystarczająca jest wtedy zrównoważona dieta żywieniowa matki. Nieliczne osoby twierdzą, iż suplementacja witamin/minerałów jest potrzebna, gdyż wpływa (tylko) na rozwój dziecka (1%) czy też zdrowie matki (1%) – wykres 1.

Wykres 1. Istotność przyjmowania witamin/minerałów przez kobiety w trakcie trwania ciąży według badanych kobiet



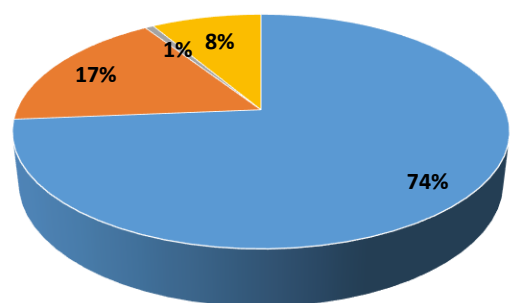
W czasie planowania ciąży 45% kobiet przyjmowało zarówno witaminy, jak i minerały, 18% tylko witaminy, a 3% jedynie same minerały. Niepokojącym jest fakt, iż 34% respondentek wyznało, iż w trakcie planowania ciąży nie przyjmowało ani witamin, ani minerałów – wykres 2.

Wykres 2. Przyjmowanie witamin/minerałów przez kobiety w czasie planowania ciąży



Podczas ciąży zarówno witaminy, jak i minerały przyjmowało 74% ankietowanych kobiet, co obrazuje wzrost suplementacji w porównaniu do grupy kobiet planujących ciążę. Z kolei 17% respondentek przyjmowało jedynie witaminy, 1% badanych tylko minerały, natomiast 8% matek nie spożywało witamin i minerałów w okresie ciąży – wykres 3.

Wykres 3. Przyjmowanie witamin/ mineralów przez respondentki w trakcie trwania ciąży

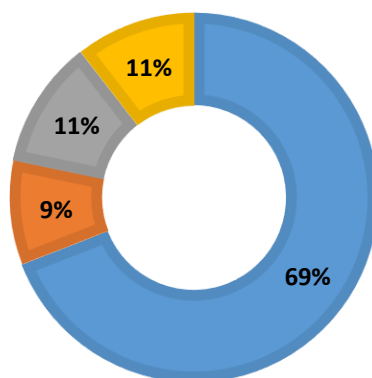


- Tak, zarówno witaminy jak i minerały
- Tak, tylko witaminy
- Tak, tylko minerały
- Nie

Zdecydowana większość ankietowanych kobiet (69%) wyznała, iż źródłem pozyskiwania informacji na temat zalecanego przyjmowania witamin/minerałów przed planowaną ciążą oraz w trakcie jej trwania był personel medyczny (lekarz/położna/pielęgniarka). Niestety częściej respondentki uzyskiwały te informacje z prasy/Internetu/telewizji/radia (11%), niż z literatury fachowej (9%), a część kobiet nie korzystała z żadnych źródeł informacji w celu pozyskania owej wiedzy (11%) – wykres 4.

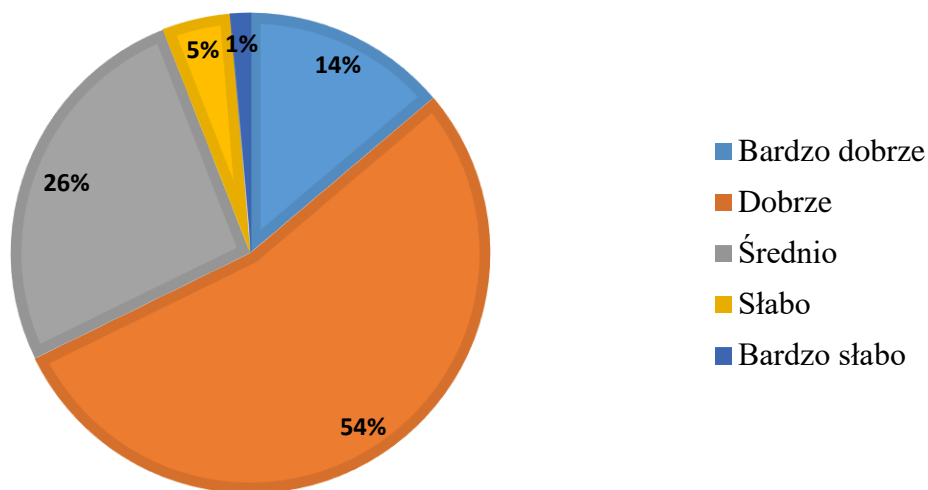
Wykres 4. Główne źródła wiedzy badanych kobiet poszukujących informacji na temat zalecanego przyjmowania witamin/minerałów przed planowaną ciążą oraz w trakcie ciąży

- Lekarz/Położna/Pielęgniarka
- Literatura fachowa
- Prasa/Internet/Telewizja/Radio
- Nie korzystałam z żadnych źródeł



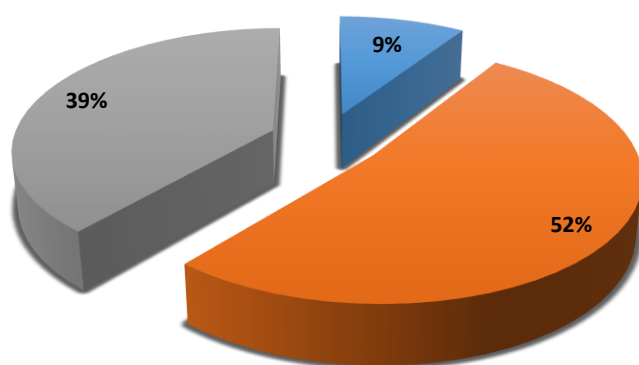
Najwięcej kobiet, bo 54%, ocenia stan swojej wiedzy w aspekcie przyjmowania witamin i minerałów przy planowaniu ciąży, w czasie jej trwania oraz podczas porodu na poziomie dobrym. Pozostałe ankietowane określają zasób swojej wiedzy w tej kwestii na poziomie średnim (26%), bardzo dobrym (14%), a jedynie nieliczne osoby na poziomie słabym (5%) i bardzo słabym (1%) – wykres 5.

Wykres 5. Ocena własnej wiedzy w aspekcie przyjmowania witamin i minerałów przy planowaniu ciąży, w czasie jej trwania oraz podczas porodu



W trakcie trwania ciąży 52% kobiet nie spożywało kawy, pozostałe 48% ankietowanych matek przyznaje się do picia 1 filiżanki (39%) lub 2-3 filiżanek kawy dziennie (9%). Nikt spośród respondentek nie spożywał powyżej 3 filiżanek kawy dziennie podczas trwania ciąży – wykres 6.

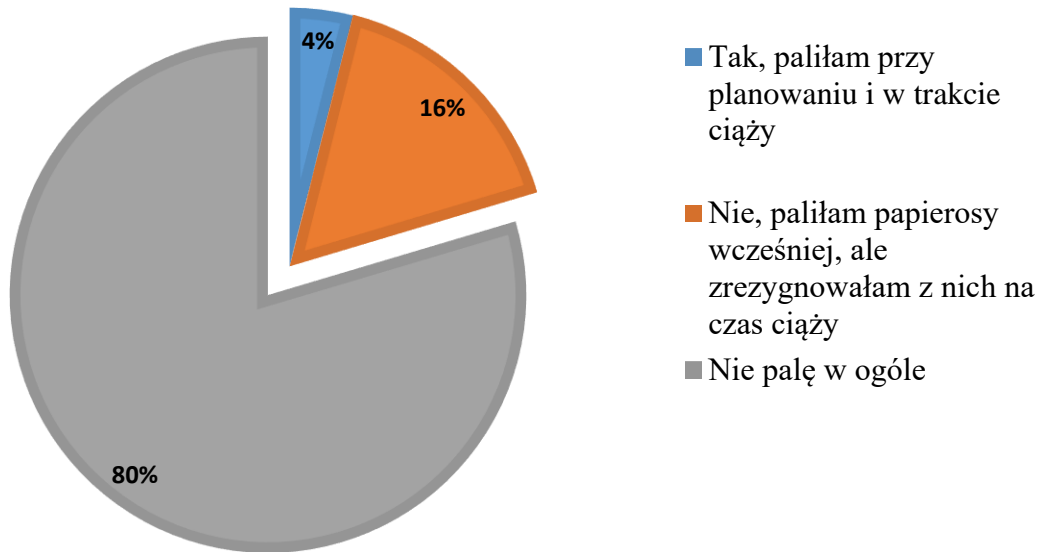
Wykres 6. Spożycie kawy w trakcie trwania ciąży



- Tak, 2-3 filiżankę dziennie
- Nie spożywałam kawy w trakcie trwania ciąży
- Tak, 1 filiżankę dziennie

Nałóg palenia papierosów nie dotyczył 80% kobiet. Pozostałe 16% uczestniczek badania, które na co dzień paliły papierosy, zrezygnowało z nich na czas ciąży, a 4% respondentek nie podjęło się tego działania prozdrowotnego i trwało w nałogu zarówno w czasie planowania jak i trwania ciąży – wykres 7.

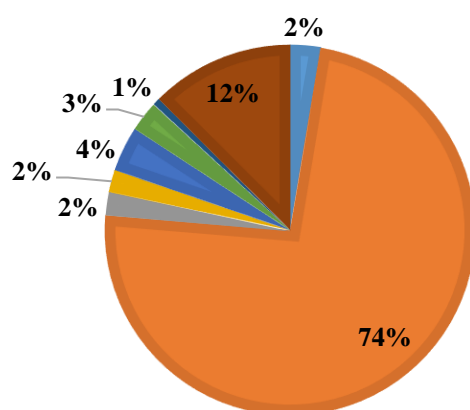
Wykres 7. Palenie papierosów przez respondentki podczas planowania ciąży oraz w trakcie ciąży



W zdecydowanej większości kobiety podczas trwania ciąży preferowały spacerować wśród innych rodzajów aktywności (74%). Pozostałe, łącznie 14% głosów uzyskały aktywności takie jak: fitness dla kobiet w ciąży (4%), pływanie (3%), pilates/joga (2%), gimnastyka (2%), nordic walking (2%) czy bieganie (1%). Niestety 12% kobiet nie podejmowało żadnej aktywności fizycznej podczas trwania ciąży – wykres 8.

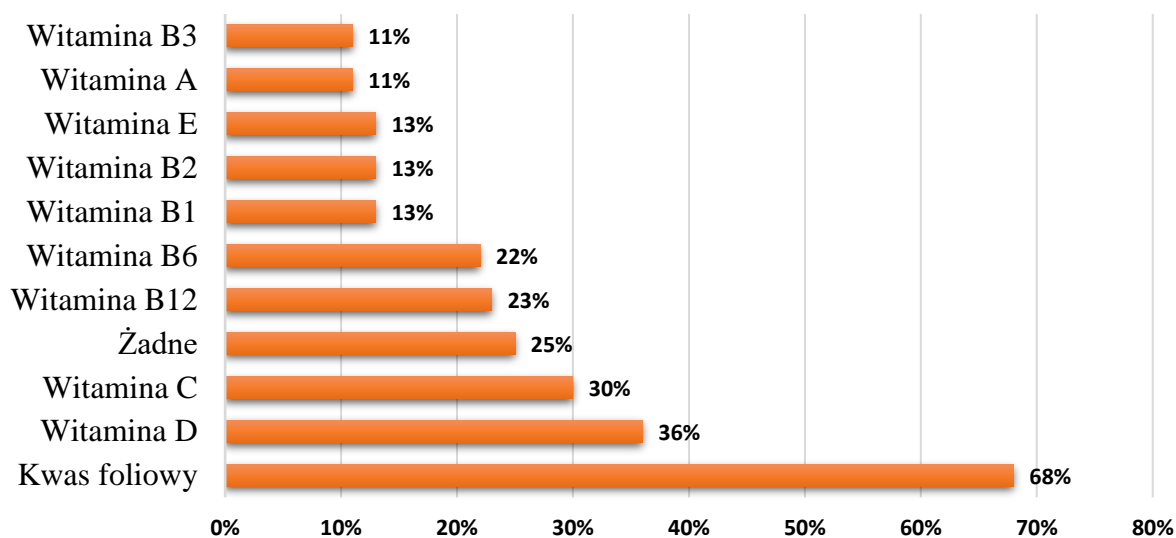
Wykres 8. Najbardziej preferowana aktywność fizyczna u kobiet podczas trwania ciąży

- Pilates / joga
- Spacerzy
- Gimnastyka
- Nordic walking
- Fitness dla kobiet w ciąży
- Pływanie
- Bieganie
- Nie wykonywałam żadnej aktywności fizycznej podczas ciąży



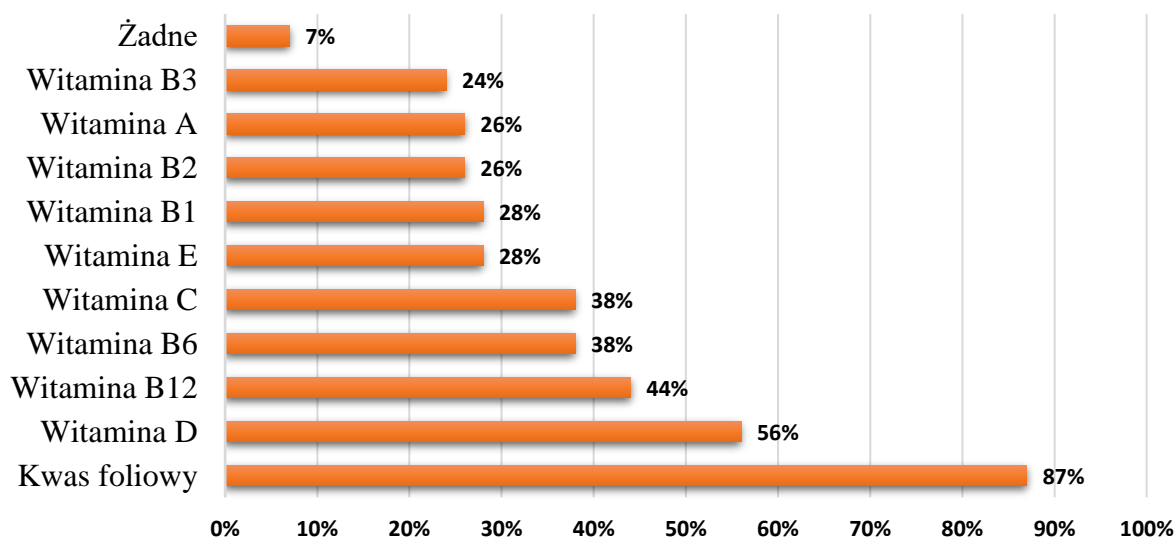
Przed ciążą kobiety przyjmowały najczęściej następujące witaminy: kwas foliowy, witaminę D i C. Rzadziej suplementowano: witaminę B12, B6, B1, B2, E, A, B3. Część respondentek nie przyjmowała w tym okresie czasu żadnych witamin, a odpowiedzi takiej udzieliło 25% ankietowanych - wykres 9.

Wykres 9. Najczęściej przyjmowane witaminy przed planowaniem ciąży



W czasie ciąży kobiety przyjmowały najczęściej następujące witaminy: kwas foliowy, witaminę D, B12, B6 i witaminę C. Rzadziej suplementowano: witaminę E, B1, B2, A, B3. Jedynie niewielka część respondentek nie przyjmowała w tym okresie czasu żadnych witamin, a odpowiedzi tej udzieliło 7% ankietowanych – wykres 10.

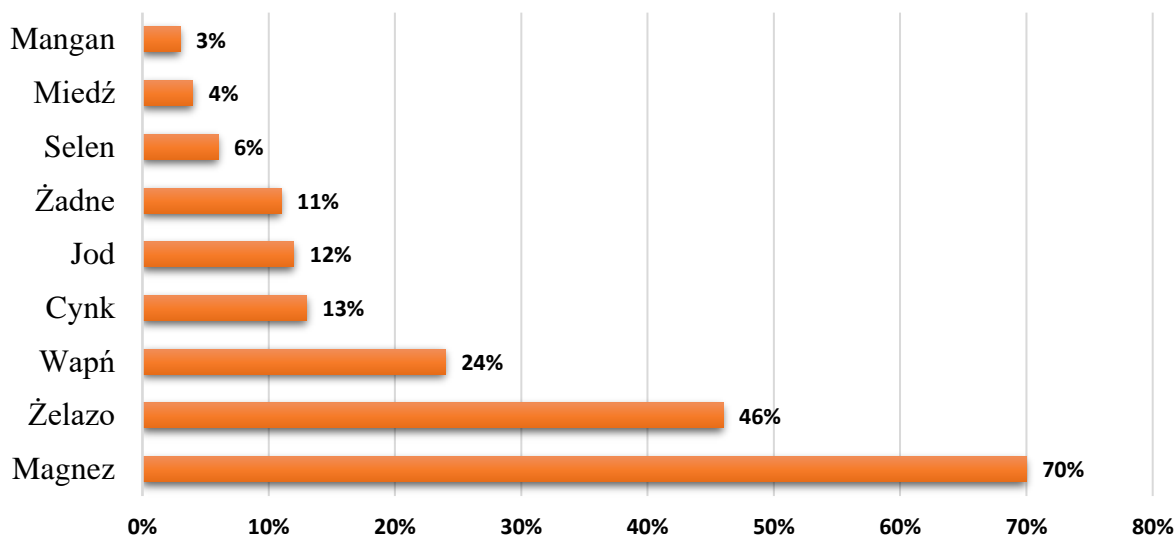
Wykres 10. Najczęściej przyjmowane witaminy w trakcie trwania ciąży



Przed ciążą kobiety przyjmowały najczęściej następujące minerały: magnez, żelazo, wapń. Rzadziej suplementowano: cynk, jod, selen, miedź czy mangan. Część respondentek nie

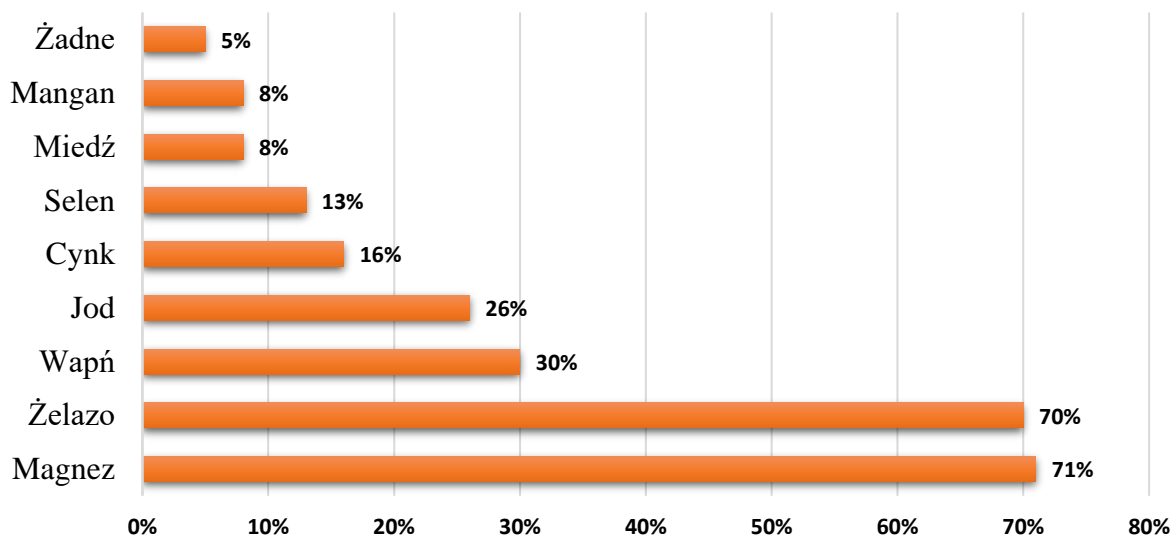
przyjmowała w tym okresie czasu żadnych składników mineralnych, a odpowiedzi tej udzieliło 11% ankietowanych – wykres 11.

Wykres 11. Najczęściej przyjmowane składniki mineralne przyjmowane przed zajściem w ciążę



W czasie ciąży kobiety przyjmowały najczęściej następujące minerały: magnez, żelazo, wapń. Rzadziej suplementowano: jod, cynk, selen, miedź, mangan. Jedynie niewielka część respondentek nie przyjmowała w tym okresie czasu żadnych składników mineralnych, a odpowiedzi tej udzieliło 5% ankietowanych – wykres 12.

Wykres 12. Najchętniej przyjmowane składniki mineralne podczas trwania ciąży



Dyskusja

Zdrowie kobiet, które starają się o zajście w ciążę, bądź są obecnie w ciąży jest niezwykle istotne dla prawidłowego rozwoju dziecka w łonie matki. Dla przykładu Zielińska M. stwierdziła, iż pomimo szeregu możliwości badań, które oferuje nam medycyna XXI wieku nic nie może zastąpić tych, które tworzą współczesną koncepcję zdrowia, utworzoną przez Marka Lalonda w 1974 roku. To właśnie dzięki temu schematowi wiemy, jakie powinno być nasze prawidłowe podejście do stylu życia oraz tego jak na co dzień funkcjonujemy. Życie toczy się w zawrotnym tempie, czas płynie coraz szybciej, a zegar biologiczny tyka równo z nim. W obecnych czasach zarówno kobiety, jak i mężczyźni podejmują dalsze kształcenie i prace zawodową, często odkładając na drugi plan chęć posiadania dzieci na rzecz rozwoju osobistego, kariery zawodowej i chęci zapewnienia lepszego standardu życia, zabiegając o lepszą sytuację materialną. Chęć posiadania własnych dzieci nie powinna opierać się na przygotowaniu jedynie pod względem materialnym, ale również zdrowotnym [6].

Kobiety świadome wykazały chęć planowania ciąży, przez co 45% z nich przyjmowało wówczas jednocześnie witaminy, jak i minerały niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka i zdrowia matki. W badaniu zauważono niepokojący fakt, ponieważ aż 34% respondentek wyznało, iż w trakcie planowania ciąży nie suplementowało witamin i minerałów. Dla porównania w badaniu Godała M. i wsp. wykazała, iż witaminy i minerały przyjmowało przed zajściem w ciążę 27,93% respondentek, natomiast 49,55% ankietowanych kobiet zaznaczyło, że rozpoczęło prawidłową suplementację dopiero w czasie trwania ciąży. Ślizień - Kuczapska E. i wsp. w swoim badaniu przytoczyli, iż niezwykle ważne jest przygotowanie przedkoncepcyjne zarówno matki, ale także ojca. Optymalnym do tego czasem są trzy miesiące, w którym przyszli rodzice mogą przygotować się zarówno w kwestii wiedzy, jak i w celu rozpoczęcia prawidłowej suplementacji. To właśnie w tym okresie czasu kształtują się komórki jajowe i plemniki, które ulegną później połączeniu [1] [7].

W autorskim badaniu wykazano, iż większość ankietowanych kobiet (85%) sądzi, że przyjmowanie witamin i minerałów jest bardzo ważne w trakcie trwania ciąży. Ich wpływ ma wielkie znaczenie dla zdrowia matki i rozwoju poczętego dziecka. Część kobiet (13%) uważa, że najważniejsza w tym okresie ciąży jest dobrze zbilansowana i zrównoważona dieta matki, a dodatkowa suplementacja witamin i składników mineralnych nie jest konieczna. Według Rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących niezwykle ważne jest

zachowanie odpowiedniej podaży witamin i minerałów w tych szczególnych okresach w życiu kobiety. Pozwala to na prawidłowy rozwój wewnątrzmaciczny płodu [8].

Głównym źródłem wiedzy, dotyczącym poszukiwania informacji na temat prawidłowego przyjmowania witamin i minerałów podczas planowania ciąży oraz w czasie jej trwania u 69% ankietowane kobiety jest personelu medycznego, w którego skład wchodzi lekarze, położne i pielęgniarki. Z Internetu, prasy, telewizji i radia korzystało 11% badanych w celu uzyskania owych informacji. W badaniu naukowym Grzelak T. i wsp. głównym źródłem wiedzy ankietowanych jest Internet, który znacznie zdominował pozostałe możliwości w pozyskiwaniu informacji. W celu zdobycia wiedzy o suplementacji, z Internetu korzystało aż 51,02% respondentek - kobiet ciężarnych i planujących zajście w ciążę. Pomimo tego faktu, częstym źródłem wiedzy na temat suplementacji okazały się również porady lekarskie - 48,98% [3].

Wiedza u kobiet przy planowaniu ciąży, w czasie jej trwania oraz podczas porożenia powinna być na poziomie co najmniej dobrym. W autorskim badaniu udało się wykazać, iż najwięcej kobiet (54% ankietowanych) ocenia stan swojej wiedzy na temat przyjmowania witamin i minerałów w okresie planowania jak i przebiegu ciąży, jako dobry. Jest to ponad połowa z zapytanych kobiet. Wiedza powinna być ukierunkowana przez lekarzy ginekologów, położne, pielęgniarki oraz literaturę naukową przeznaczoną dla tego typu tematyki. Według Zielińskiej M. i wsp. czynnikami zapobiegawczymi powstawaniu chorób narządów rodnych, które mogą dotknąć kobiet w wieku prokreacyjnym są: wizyty kontrolne u lekarzy ginekologów, wiedza o odpowiedniej suplementacji i badania profilaktyczne. Z tego typu świadczeń korzystają najczęściej kobiety z wyższym poziomem wykształcenia i wyższymi dochodami. Dzięki prawidłowej diagnostyce i przygotowaniu w młodym wieku respondentki mogą uniknąć w przyszłości wad rozwojowych u dzieci. Według Grzelak T. i wsp. częstość stosowania suplementacji przez kobiety ciężarne oraz planujące ciążę, porównując do pozostałych kobiet, nie ma aż tak wiele wspólnego z poziomem wykształcenia oraz miejscem zamieszkania. [3] [6].

Kobieta planująca ciążę lub będąca w jej trakcie powinna być świadoma, jakie ryzyko niesie ze sobą picie kawy i palenie papierosów. Jeszcze kilkanaście lat temu społeczeństwo nie wiedziało jak bardzo negatywny wpływ mają używki na zdrowie matki i dziecka. To właśnie one w czasie ciąży mogą być przyczyną powstawania wielu wad rozwojowych. Badanie wykazało, iż w trakcie trwania ciąży 52% ankietowanych w ogóle nie spożywało kawy w trakcie trwania ciąży, natomiast 39% matek spożywało jedną filiżankę kawy dziennie, a 9% 2-3 filiżanki dziennie. W ankiecie przeprowadzanej przez Maciąg D. i wsp. 42%

ankietowanych ciężarnych zrezygnowało z picia kawy na czas trwania ciąży, jednakże 52% respondentek wypijało jedną kawę dziennie, a 6 % spożywało więcej niż jedną filiżankę dziennie. Nie chodzi o to, aby całkowicie zrezygnować ze spożywania kofeiny, ale o ograniczenie jej do minimum. Kolejnym badaniem przeprowadzonym przez Wyka J. i wsp. jest palenie papierosów, które jest bardzo szkodliwe dla zdrowia dziecka i matki. W ich badaniu zdecydowana większość respondentek (77%) zadeklarowała, iż w czasie ciąży nie paliła żadnych wyrobów tytoniowych, jednak wśród ankietowanych znalazły się również kobiety (10%), które kilkakrotnie w czasie ciąży zapaliły pojedynczego papierosa. Na czas ciąży 8% ankietowanych kobiet nie rzuciło nałogu palenia papierosów. Porównując wyniki badań Wyki J. i wsp. do otrzymanych wyników badań własnych, zauważalne są podobieństwa, ponieważ nałóg palenia papierosów nie dotykał 80% badanych kobiet, natomiast 16% matek, które codziennie paliły papierosy, postanowiło zrezygnować z nich na czas ciąży dla zdrowia swojego dziecka, a 4% respondentek nie porzuciło nałogu i paliło papierosy zarówno przy planowaniu, jak i w czasie trwania ciąży [9] [10].

Jak wynika z badań własnych, większość kobiet podczas trwania ciąży preferowała spacerowanie (74%). Podobne wyniki uzyskała Harasim – Piszczatowska E. i Krajewska – Kułak E., gdzie ulubionym rodzajem aktywności fizycznej ankietowanych były również spacerowanie, szczególnie w grupie kobiet w drugim trymestrze ciąży (86,7%), jak i w trzecim trymestrze (82,7%) [11].

Wyniki autorskich badań informują, że 75% kobiet przyjmowało witaminy przed ciążą, a najczęściej przyjmowaną była witamina B9, nazywana popularnie kwasem foliowym, przyjmowana przez 68% badanych. Z kolei 89% ankietowanych deklaruje przyjmowanie składników mineralnych przed ciążą, tu z kolei najczęściej dostarczonym z wymienianych okazał się być magnez (u 70% badanych). Analizując badania Hamułka J. i wsp. przeprowadzone wśród 60 kobiet w okresie ciąży, suplementacji witaminowo - mineralnej przed owym okresem podjęło się 55% z nich, a najczęściej przyjmowanym składnikiem był kwas foliowy. Jak wynika z badań własnych na czas ciąży niemal wszystkie spośród ankietowanych kobiet przyjmowały witaminy (93%) oraz składniki mineralne (95%). Nadal najczęściej suplementacje te opierały się na przyjmowaniu kwasu foliowego (u 87% badanych) i magnezu (u 71% badanych), jednak obok nich na równie wysokiej pozycji znalazło się także żelazo (przyjmowane przez 70% badanych). Nieco wyższym wynikiem cieszą się badania Hamułka J. i wsp., w których aż 98,3% kobiet przyjmowało suplementy diety w okresie ciąży. W tym przypadku suplementacja w większości obejmowała preparaty wieloskładnikowe, dedykowane kobietom w ciąży (u 76,7% badanych) [12].

Kobiety planujące ciążę, będące w ciąży oraz karmiące piersią powinny w swojej diecie uwzględnić dodatkową suplementację witamin i składników mineralnych, aby uzupełnić niedobory wynikające z niedostatecznej podaży tych składników odżywczych wraz z codzienną dietą, czy też utrzymać ich prawidłowe stężenie ze względu na czas wzmożonego zapotrzebowania organizmu na nie oraz w celu wzmocnienia organizmu, który w najbliższym czasie przyjmie nową, odpowiedzialną i trudną rolę, stwarzając naturalne środowisko życia dla poczętego dziecka, a później będąc jego żywicielem w okresie laktacji. Brak odpowiedniej ilości dostarczanych witamin i składników mineralnych, jak również ich nadmiar, może być czynnikiem zmniejszającym szanse na porzucenie, wpływającym negatywnie na fizjologiczny przebieg ciąży, zarówno w aspekcie zdrowia dziecka, jak i matki oraz może skutkować nieprawidłowym rozwojem dalszym karmionego piersią dziecka w okresie laktacji czy złym stanem zdrowia matki po okresie ciąży. W tym celu przed rozpoczęciem suplementacji warto zwrócić się do lekarza, który zlecając badania krwi, ustali optymalne dawki przyjmowania witamin i składników mineralnych [13].

Wnioski

1. Zdecydowana większość matek (85%) uważa, że przyjmowanie witamin/ minerałów w trakcie trwania ciąży jest istotne, ponieważ wpływa zarówno na zdrowie matki jak i rozwój dziecka.
2. Pomimo iż, głównym źródłem informacji na temat zalecanego przyjmowania witamin i minerałów w czasie planowania ciąży i jej trwania jest personel medyczny (69%), to jednak kobiety swoją wiedzę na temat suplementacji minerałami oraz witaminami, w czasie planowania ciąży, w okresie jej trwania oraz podczas porodu, oceniają na poziomie dobrym (54%) oraz średnim (26%).
3. Najbardziej popularną aktywnością fizyczną podejmowaną przez kobiety w ciąży były spacer (74%), z kolei 12% kobiet wyznaje, iż nie podejmowało żadnej aktywności fizycznej w tym okresie czasu.
4. W trakcie trwania ciąży kawę spożywało aż 48% kobiet, z czego 81% ograniczało się do 1 filiżanki kawy dziennie, a pozostałe 19% do 2-3 filiżanek kawy dziennie, natomiast spośród kobiet palących na co dzień papierosy (20%) aż 81% zrezygnowało z nałogu na czas ciąży, niestety część z nich (19%) nie porzuciła nałogu zarówno przy planowaniu, jak i w trakcie trwania ciąży.

5. W okresie planowania ciąży oraz trwania ciąży kobiety przyjmują następujące witaminy: kwas foliowy (B9), witaminę A, D, E, B1, B2, B3, B6, B12, C, z czego zdecydowaną dominantą w okresie planowania ciąży jest: kwas foliowy, witamina D i C, a w trakcie trwania ciąży: kwas foliowy, witamina D, B12, B6 i C.
6. Składniki mineralne przyjmowane przez kobiety zarówno przed ciążą jak i w trakcie trwania ciąży to przede wszystkim magnez i żelazo, ale także wapń, cynk, jod, selen, miedź i mangan.

Piśmiennictwo:

1. M. Godal., K. Pietrzak, M. Łaszek, A. Gawron-Skarbek, T. Szatko: Zachowania zdrowotne łódzkich kobiet w ciąży. Cz. I. Sposób żywienia i suplementacja witaminowo - mineralna. *Probl Hig Epidemiol* 2012, 93(1): 38-42.
2. I. Bojar, E. Humeniuk, L. Wdowiak, P. Miotła, E. Warchoń-Sławińska, K. Włoch: Zachowania żywieniowe kobiet ciężarnych. *Probl Hig Epidemiol* 2012, 93(1): 38-42.
3. T. Grzelak, K. Suliga, M. Sperling, M. Pelczyńska, K. Czyżewska: Ocena stosowania suplementów diety wśród kobiet ciężarnych lub planujących ciążę. *Wybrane problemy kliniczne Tom 7, Nr 1 (2016) 7(1):8-15.*
4. M. Fraś, A. Gniadek, J. Poznańska-Skrzypiec, M. Kadłubowska: Styl życia kobiet w ciąży. *Hygeia Public Health* 2012, 47(4): 412-417.
5. D. Torbé1, A. Torbé , K. Kregiel , D. Ćwiek , Z. Szych: Ocena wiedzy kobiet ciężarnych na temat aktywności fizycznej w ciąży. *Nowa Medycyna* 2014, 4: 149.
6. M. Zielińska: Społeczne uwarunkowania zachowań zdrowotnych łódzkich kobiet w wieku prokreacyjnym. *Probl Hig Epidemiol* 2008, 89(3): 367-372.
7. E. Ślizień - Kuczapska, D. Sys, B. Baranowska, K. Czajkowski: Zdrowie prokreacyjne jako zasadniczy kierunek troski o zdrowie rodziny. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio* 2017, 32(4), s. 88-112.
8. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. *Ginekol Pol* 2014;85(5).
9. J. Wyka, M. Misiarz, E. Malczyk, M. Zołoteńka - Synowiec, B. Całyniuk, B. Smółka, D. Mazurek: Ocena spożycia alkoholu, kawy i palenia papierosów wśród kobiet w ciąży. *Bromat. Chem. Toksykol. XLVIII*, 2015, 3:578 – 582.
10. D. Maciąg, A. Figuła, M. Cichońska, K. Kucharska: Wiedza kobiet na temat zdrowego stylu życia w okresie *Acta Sci. Acad. 2013 Ostroviensis* 1, 69-95.

11. E. Harasim – Piszczatowska, E. Krajewska – Kułak: Zachowania zdrowotne kobiet w ciąży w kontekście percepcji ciała. Wydanie I. Białystok 2021.
12. J. Hamułka, A. Wawrzyniak, R. Pawłowska: Ocena spożycia witamin i składników mineralnych z suplementami diety przez kobiety w ciąży. ROCZN. PZH 2010, 61, Nr 3, 269 – 275.
13. A. Karowicz-Bilińska, E. Nowak-Markwitz, T. Opala, P. Oszukowski, R. Poręba, M. Spaczyński: Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. Ginekol Pol. 5/2014, 85, 395-399.