

Abstrakt

Těhotenství je období v životě ženy, které od základů mění život její, případně jejího partnera a i celé rodiny, protože na jeho konci je na svět přiveden nový jedinec. Proces jeho vývoje a růstu je samozřejmě uskutečňován prostřednictvím matky, která ho nosí ve svém těle zpravidla po celých devět měsíců, a během tohoto období a dokonce už i před otěhotněním je vývoj jedince výrazně ovlivňován matčíným životním stylem. Zdravým životním stylem je myšlena především pestrá a vyvážená strava a adekvátní pohybová aktivita, které mohou nejen zabránit nespočtu malformací plodu, ale i příznivě ovlivnit průběh samotného těhotenství a následné rehabilitace matky po porodu.

Tato bakalářská práce pojednává právě o vlivu výživy a sportu na průběh těhotenství i vývoj plodu. Je rozdělena na část teoretickou, kde jsou shrnuty teoretické poznatky o této problematice, a část praktickou, kde je na toto téma rozveden výzkum.

Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol. První z nich pojednává o těhotenství jako takovém, tzn. o vývoji jedince, o těhotenských změnách v těle matky a obecně o rodičovství. Ve druhé kapitole je rozebrána prekoncepční výživa a nutrice v těhotenství, včetně rozvedení energetické potřeby, potřeby jednotlivých makroživin a mikroživin, pitného režimu a nakonec alternativních výživových směrů v těhotenství. Třetí kapitola popisuje benefity sportu, těhotenská omezení a nabízí přehled vhodných a nevhodných sportovních aktivit pro toto období.

Praktická část je věnována výzkumu, který byl proveden kvantitativní formou pomocí anonymního dotazníku o 27 otázkách na vzorku celkem 157 respondentek. Jeho cílem bylo zjistit, jaké jsou parametry prvního těhotenství, jak se ženy zabývají prekoncepční a těhotenskou stravou, jak se staví k pohybové aktivitě v těhotenství a jak je o této problematice informují lékaři. Výsledky dotazníku, včetně porovnání s teoretickými poznatky, jsou shrnuty jednotlivě u každé z otázek, souhrnně potom v diskuzi.

Cílem práce je shrnout všechna doporučení týkající se výživy a sportu v těhotenství tak, aby nabídla srozumitelný náhled do této problematiky a mohla posloužit i jako informační zdroj pro těhotné ženy, které chtějí pro sebe ten nejlepší možný průběh těhotenství a pro své miminko tu nejlepší cestu pro vykročení do života.

Klíčová slova: Těhotenství, zdravá výživa, sport, těhotná žena, plod