

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

1. Kolik je Vám let? _____
2. Kolik měříte centimetrů? _____
3. Kolik jste vážila kilogramů při početí? _____
4. Pokud už nějaké děti máte, v kolika letech jste byla těhotná poprvé?
 - _____
 - Toto je mé první těhotenství
5. Trpíte v současné době nějakou nemocí?
 - Diabetes mellitus
 - Těhotenská cukrovka
 - Anémie
 - Jiné _____
 - Jsem zdravá
6. Bylo Vaše otěhotnění plánované?
 - Ano / Ne
7. Soustředila jste se na úpravu svého jídelníčku už před početím? (Pokud ano, jak?)
 - Ano, _____
 - Ne
8. Stravujete se dle některého z alternativních výživových směrů? (Vyberte jednu z možností, nebo uveďte jinou alternativu)
 - Vegetariánství
 - Veganství
 - Raw stravování
 - Paleo dieta
 - Keto dieta
 - Jiné _____
 - Nestravuji se dle žádného alternativního směru
9. Změnila jste svůj způsob stravování po zjištění otěhotnění? (Pokud ano, jak?)
 - Ano, _____
 - Ne
10. Myslíte si, že je nutné v těhotenství zvýšit příjem některých z níže uvedených komodit? (Uvést můžete více možností)
 - Železo
 - Vitamin B₁₂
 - Hořčík
 - Vitamin D
 - Jód
 - Kyselina listová
 - Bílkoviny
 - Energie
 - Jiné _____
 - Nic

11. Navýšila jste příjem některých z níže uvedených komodit? (Pokud ano, uveďte jak)
- Železo _____
 - Vitamin B₁₂ _____
 - Hořčík _____
 - Vitamin D _____
 - Jód _____
 - Kyselina listová _____
 - Bílkoviny _____
 - Energie _____
 - Jiné _____
 - Nic jsem nenavyšovala
12. Je něco, co v průběhu těhotenství jíte denně? (Pokud ano, co?)
- Ano, _____
 - Ne
13. Myslíte si, že správně zvolená strava a pohyb může mít pozitivní vliv na průběh těhotenství i vývoj plodu? (Zvolte možnost, se kterou souhlasíte nejvíce)
- Ne
 - Spíše ne
 - Spíše ano
 - Ano
14. Kolik denně vypijete tekutin?
- Méně než 1 litr
 - 1-1,5 litru
 - 1,5-2 litry
 - 2-2,5 litru
 - 2,5-3 litry
 - Více než 3 litry
15. Jaké tekutiny pijete? (Rozepište) _____
16. Myslíte si, že je vhodné pít v těhotenství kávu?
- Ne, není to vhodné, kávu v těhotenství nepiji
 - Ne, není to vhodné, ale občas si dám
 - Ano, může se pít, ale já ji nepiji
 - Ano, může se pít, kávu piji i nadále
17. Pijete alkohol?
- Nepiji, alkohol se v těhotenství pít nesmí
 - Nepiji, i když si myslím, že ničemu neškodí
 - Piji, nevidím důvod, proč přestat
18. Užíváte nějaké doplňky stravy či léky? (Pokud ano, jaké, v jakém množství a jak často)
- Ne
 - Ano, _____
19. Myslíte si, že je pohybová aktivita v těhotenství prospěšná?
- Ano, ale záleží na druhu pohybu
 - Ano, všechny sporty jsou vhodné
 - Ne, žádné sporty nejsou vhodné, mohla bych ublížit plodu

20. Jaké sporty jsou podle Vás v těhotenství vhodné? (Uvést můžete více možností)

- Plavání
- Sjezdové lyžování
- Cyklistika
- Lehké posilování
- Jóga
- Vysokohorská turistika
- Cvičení pro těhotné
- Jiné _____
- Žádné sporty nejsou vhodné

21. Děláte Vy sama nějaký sport? (Pokud ano, jaký?)

- Ano, _____
- Chtěla bych, ale nemám na to čas
- Ne

22. Jak často sportujete?

- Nesportuji
- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 4x týdně
- 5x týdně a častěji

23. Kolik času Vám obvykle zabere jedna jednotka cvičení?

- Nesportuji
- Do 15 minut
- 15-30 minut
- 30-45 minut
- 45-60 minut
- Více než 1 hodinu

24. Poskytl Vám Váš gynekolog/lékař informace ohledně výživy a pohybu v těhotenství?

- Ano / Ne

25. Byly pro Vás tyto informace od gynekologa/lékaře dostačující a nápomocné?

- Ano / Ne

26. Pokud Vám informace nestačily, co konkrétně Vám chybělo? _____

27. Pokud Vám informace nestačily, odkud jste čerpala další? (Uvést můžete více možností)

- Od své maminky
- Od své (těhotné) kamarádky
- Z internetu
- Z kurzů či přednášek pro těhotné
- Z knih a příruček pro těhotné
- Jiné _____
- Informace mi stačily, nic dalšího jsem nehledala

Příloha č. 2: Seznam tabulek

Tabulka 1: Optimální energetická potřeba a váhový přírůstek dle BMI před početím **Chyba! Záložka není definována.**

Tabulka 2: Trojpoměr živin v a mimo těhotenství u žen s optimální hmotností **Chyba! Záložka není definována.**

Tabulka 3: Doporučené denní dávky hydrofilních vitaminů v a mimo těhotenství **Chyba! Záložka není definována.**

Tabulka 4: Doporučené denní dávky lipofilních vitaminů v a mimo těhotenství **Chyba! Záložka není definována.**

Tabulka 5: Doporučené denní dávky minerálních látek v a mimo těhotenství **Chyba! Záložka není definována.**

Tabulka 6: Kategorie léků dle FDA..... **Chyba! Záložka není definována.**

Příloha č. 3: Seznam grafů

- Graf 1: Věkové rozložení respondentek**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 2: Výškové rozložení respondentek.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 3: Hmotnostní rozložení respondentek při početí**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 4: Věkové rozložení respondentek v 1. těhotenství**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 5: Druhy a četnost onemocnění respondentek.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 6: Poměr plánovaných a neplánovaných otěhotnění.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 7: Poměr úprav jídelníčku a stravování beze změn před počtím**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 8: Četnost stravování dle alternativních výživových směrů**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 9: Poměr úprav jídelníčku a stravování beze změn po otěhotnění**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 10: Názor na nutnost navýšení komodit v těhotenství**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 11: Skutečně navýšené komodity.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 12: Potraviny konzumované denně.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 13: Vliv stravy a pohybu na průběh těhotenství a vývoj plodu**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 14: Pitný režim respondentek**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 15: Druhy tekutin konzumované respondentkami.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 16: Konzumace kávy v těhotenství.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 17: Konzumace alkoholu v těhotenství**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 18: Doplnky stravy a léky užívané v těhotenství**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 19: Názor na prospěšnost pohybové aktivity v těhotenství....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 20: Názor na vhodnost sportů v těhotenství.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 21: Sportovní aktivity respondentek v těhotenství.....**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 22: Pravidelnost pohybových aktivit**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 23: Časové trvání sportovních aktivit**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 24: Informovanost žen v oblasti výživy a sportu v těhotenství gynekologem**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 25: Užitečnost informací ohledně výživy a sportu v těhotenství od gynekologů**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 26: Druhy a četnost chybějících informací**Chyba! Záložka není definována.**
- Graf 27: Zdroje chybějících informací**Chyba! Záložka není definována.**