

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá informovaností těhotných žen o vhodné stravě během gravidity a kojení. Práce je rozčleněna na část teoretickou a praktickou. Teoretická část shrnuje poznatky o prekoncepční výživě, důležitých živinách v těhotenství, nebezpečných látkách pro vyvíjející se plod, gestačním diabetu mellitu a zahrnuje také obecná doporučení pro těhotné a kojící ženy. Hlavním cílem praktické části bylo ověřit znalosti respondentek o vhodné stravě během těhotenství a kojení. Dále potvrdit či vyvrátit hypotézu č. 1, zda jsou vícerodičky informovanější o vhodné stravě více než prvorodičky a hypotézu č. 2, kolik žen užívalo prekoncepčně kyselinu listovou.

Pro sběr dat byl vytvořen elektronický dotazník, který byl šířen pomocí sociálních sítí ve skupinách zaměřených na těhotenství. Dotazník tedy mohla vyplnit každá těhotná žena v České republice kdykoliv dle svých časových možností. Celkem bylo zpracovááno 491 dotazníků. Výsledky byly zaneseny do tabulky v programu Microsoft Excel a následně shrnuty a vyhodnoceny ve formě grafů a tabulek.

Z výsledků vyplývá, že rozdíly ve znalostech prvorodiček a vícerodiček o vhodné stravě během gravidity a kojení jsou zcela minimální. I když více jak polovina žen plánující těhotenství užívala prekoncepčně doplněk stravy s kyselinou listovou, v celkovém počtu respondentek, včetně neplánovaně těhotných žen, je více těch, které kyselinu listovou před početím neužívaly. Z dotazníkového šetření je zřejmé, že gravidní ženy mají ve znalostech o vhodné stravě v těhotenství a kojení rezervy a bylo by vhodné, aby se samy aktivně o danou problematiku více zajímaly a také jim bylo podáváno více relevantních informací ze strany zdravotnického zařízení, například formou edukačního materiálu.

Klíčová slova: výživa, těhotenství, kojení, vitaminy