

Abstrakt:

Životospráva v období těhotenství patří k významným zevním faktorům, které mohou ovlivnit průběh těhotenství. Záleží na samotné těhotné ženě, jak k životosprávě přistoupí. Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda ženy v období těhotenství svou životosprávu změnily. Vedlejší cíle měly zjistit, kterou oblast životosprávy nejčastěji změnily a jaká motivace je ke změně vedla. Zda se vyhýbaly škodlivým faktorům a odkud čerpaly informace o životosprávě v období těhotenství. Práce je členěna na část teoretickou a část výzkumnou. Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola je věnována obecné problematice životosprávy. Druhá kapitola se zabývá samotným těhotenstvím, třetí kapitola už popisuje životosprávu v období těhotenství. Závěrečná čtvrtá kapitola stručně zmiňuje škodlivé faktory v těhotenství.

Výzkumná část byla realizována kvantitativním výzkumným šetřením formou anonymního dotazníku. Výzkumný vzorek tvořily náhodně vybrané těhotné ženy bez rozdílu věku. Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že ženy v období těhotenství svou životosprávu z 78,63 % změnily. Nejvíce preferovanou změnou bylo ve 26,09 % stravování. Jejich motivací bylo především zdraví plodu. Nepotěšitelný fakt ukázal na 2,56 % žen, které v období těhotenství denně kouří a 29,91 % příležitostně pijí alkohol. Respondentky nejčastěji čerpají informace o životosprávě z medií.

Význam práce spočívá v rozšíření povědomí, osvětě a upozornění důležitosti životosprávy v období těhotenství. Výsledek mé práce ukázal, že by bylo vhodné v praxi vytvořit taková opatření, která by vedla ke zlepšení informovanosti vytvořením edukačních letáků s danou tematikou a informacemi z důvěryhodných a ověřených zdrojů.

Klíčová slova: životospráva, těhotenství, škodlivé faktory, změny organismu