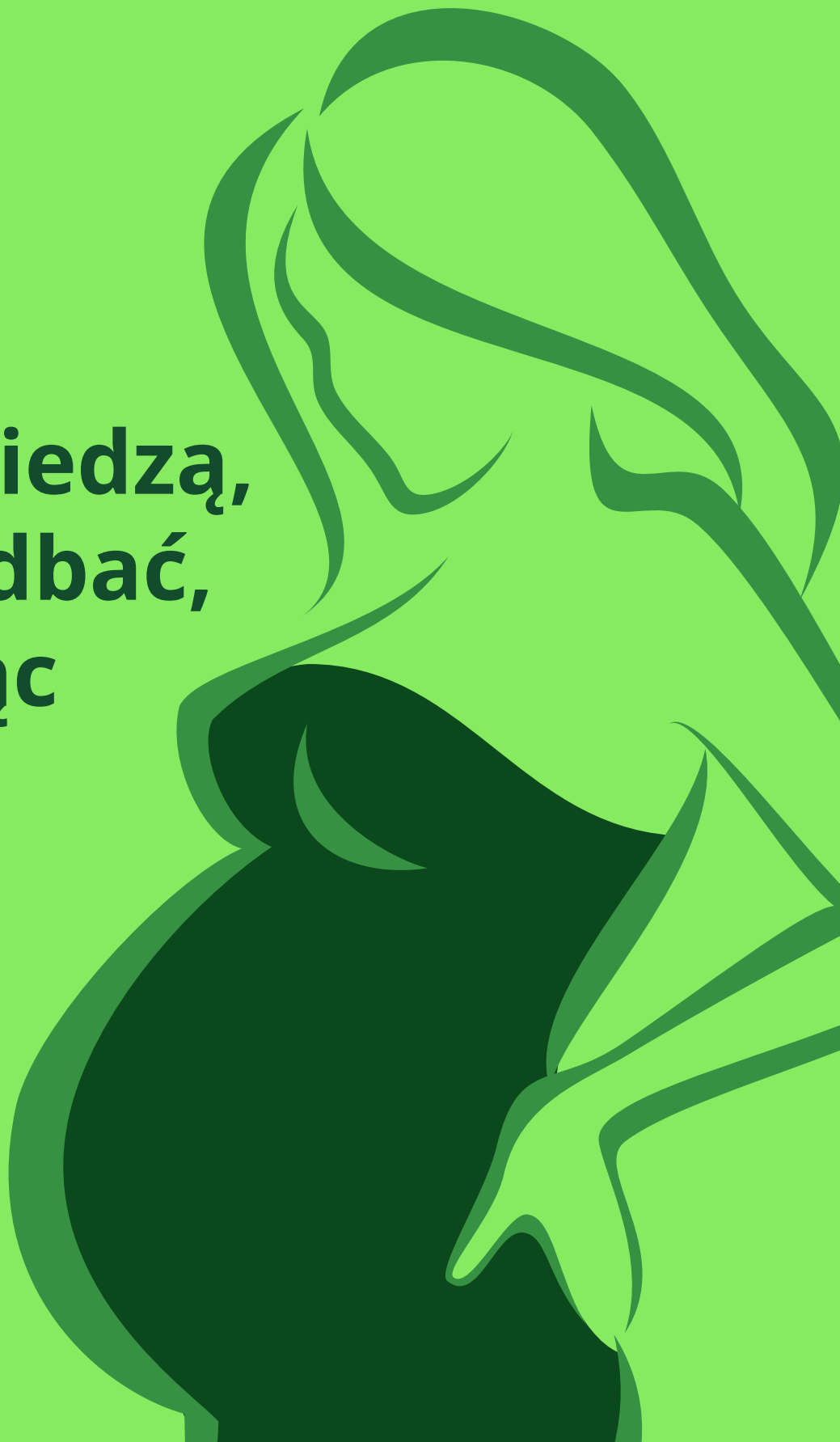


**Polki wiedzą,
o co zadbać,
planując
ciążę.**



OGÓLNOPOLSKI RAPORT

Warszawa, czerwiec 2017

Polki wiedzą, o co zadbać, planując ciążę – ogólnopolski raport

Polska mama coraz lepiej zna swoje potrzeby, a o zdrowie swoje i dziecka troszczy się już na etapie planowania macierzyństwa. Słucha rad, ale ważne są dla niej autorytety i sprawdzone źródła informacji. Jest świadoma, dlatego wie, że regularne badania to podstawa. Ponadto, jak wynika z Raportu przeprowadzonego na zlecenie marki Folik – wie, że dieta jest w tym okresie nie tylko ważna, ale kluczowa.

Współczesna młoda kobieta wie, że jej potrzeby zmieniają się już na etapie planowania macierzyństwa. To pozwala cieszyć się lepszym samopoczuciem i formą fizyczną, a dziecku zapewnia prawidłowy rozwój. Zdecydowana większość ankietowanych pań, za najważniejsze uważa:

98%

regularne badania

97%

odpowiednią dietę

97%

unikanie stresujących sytuacji

Kobiety wymieniają także inne istotne ich zdaniem kwestie:

88%

odpowiednia
aktywność fizyczna

63%

ograniczenie
wysiłku fizycznego

54%

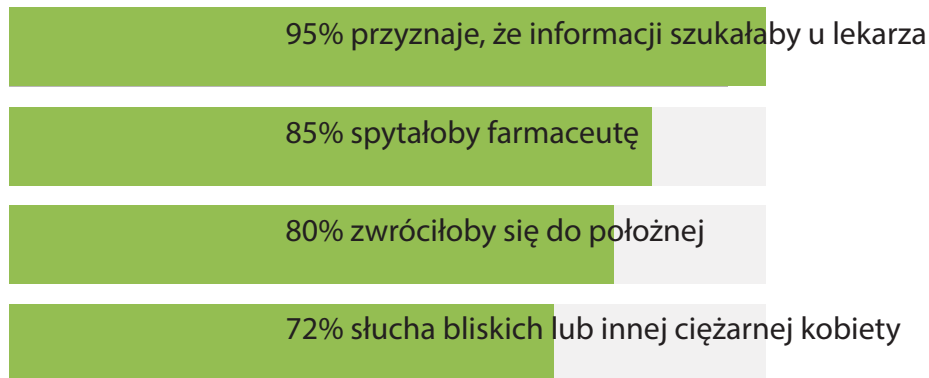
ograniczenie
pracy zawodowej

„Kobiety mają coraz większą świadomość dotyczącą roli prawidłowego żywienia w ciąży (aż 97% ankietowanych wskazuje ten czynnik jako istotny) jednakże, liczne doniesienia naukowe z tego obszaru nadal pokazują niewystarczającą realizację zaleceń żywieniowych wśród przyszłych mam w okresie ciąży. Dlatego też, promocja zdrowego stylu życia w tym szczególnym dla kobiety okresie i dla rozwijającego się dziecka, jest stale aktualna i bardzo ważna. Kolejne inicjatywy są potrzebne, aby coraz więcej przyszłych mam przekładało wiedzę na odpowiednie postępowanie” – komentuje dr inż. Katarzyna Okręglicka, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyk.

Na podstawie przeprowadzonych badań wiemy, że młoda kobieta, która w najbliższej przyszłości zamierza zostać mamą bądź jest już na urlopie macierzyńskim wie, że to szczególny etap w jej życiu. Na czym się wówczas koncentruje?

Szuka rzetelnych i wiarygodnych informacji

Kobiety planujące ciążę, podobnie jak te, które już oczekują dziecka lub niedawno urodziły, chcą wiedzieć jak najwięcej. Dlatego szukają informacji również na temat suplementacji. Gdzie kobiety najchętniej zdobywają wiedzę nt. suplementów?



Internet jako źródło informacji na temat suplementacji i diety dla kobiet w ciąży i po porodzie jest wskazywany przez 59% respondentek. Wynika z tego, że kobiety coraz częściej stawiają na sprawdzoną, ekspercką wiedzę, zwłaszcza w tym szczególnym dla nich etapie życia.

Źródła informacji na temat suplementacji i diety dla kobiet w ciąży i po porodzie

Dostępnych jest wiele różnych źródeł informacji na temat suplementacji i diety dla kobiet w ciąży i po porodzie. Czy Ty szukałabyś / szukałaś informacji na ten temat w poniższych źródłach?



Jest otwarta na rady ekspertów i bliskich

Największym autorytetem w kwestii przygotowania i spełniania się w roli mamy jest lekarz. Niemal wszystkie ankietowane panie (97%) uważają, że z nim powinno się konsultować przyjmowanie suplementów diety w ciąży.

Jakie źródło informacji, zaraz za lekarzem, jest najbardziej wiarygodnym dla przyszłych mam w kwestii suplementacji?

- położna (87% badanych)
- farmaceuta (ponad 86% pytanych)
- bliska osoba lub inna kobieta w ciąży (73% respondentek)
- internet (44% respondentek)

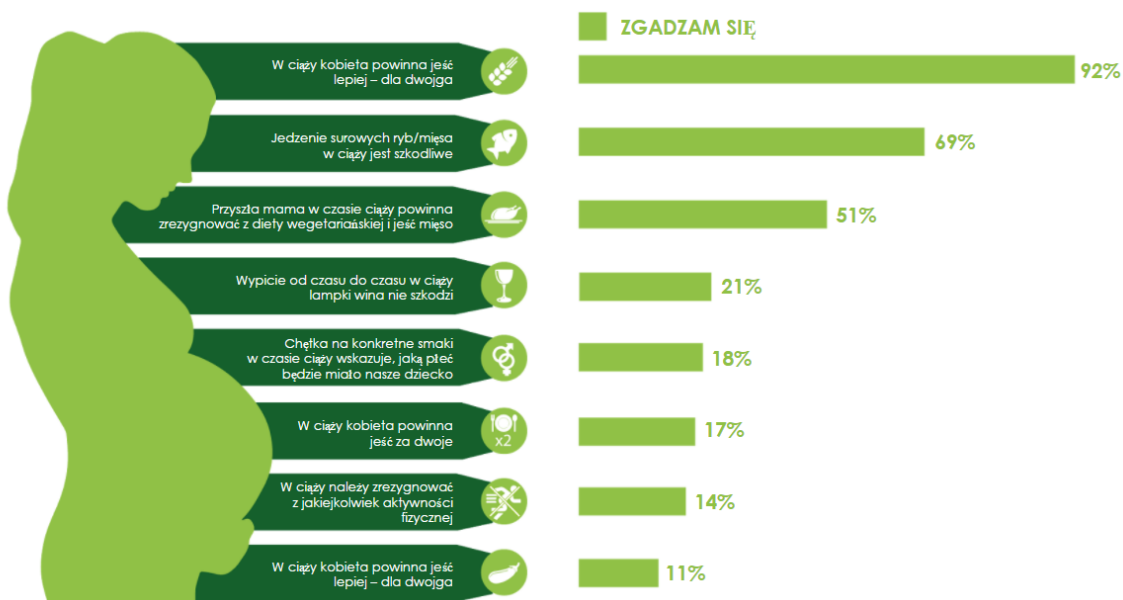
Dbą o siebie i jest aktywna

Młode kobiety wiedzą, że macierzyństwo nie wymaga od nich rezygnacji z normalnego, aktywnego trybu życia, uważają jednak, że zdecydowanie więcej uwagi muszą poświęcić swojej diecie. Wprawdzie o tym, że ciężarna powinna jeść lepiej – czyli dla dwojga – zgadzają się niemal wszystkie panie (92%), jednak nadal dla 17% respondentek to stwierdzenie oznacza, że w ciąży kobieta powinna jeść za dwoje.

W większości potrafią powiedzieć, co im szkodzi. Niemal 7 na 10 kobiet (69%) zgadza się ze stwierdzeniami, że jedzenie surowych ryb i mięsa w ciąży jest szkodliwe oraz, że przyszła mama powinna zrezygnować z diety wegetariańskiej (51%). Zdaniem ekspertów ds. żywienia, o ile jedzenie surowych produktów pochodzenia zwierzęcego nie jest w ciąży zalecane ze względu na ryzyko zakażenia groźnymi bakteriami chorobotwórczymi lub pasożytami, to nie ma przeciwwskazań jeśli chodzi o dietę wegetariańską, pod warunkiem, że jest ona prawidłowo zbilansowana.

Nadal wśród kobiet (choć stanowią one już na szczęście mniejszość) pokutuje przekonanie, że w ciąży można się odchudzać (11%). Podobnie jest w przypadku używek i aktywności. Co piąta kobieta uważa, że wypicie od czasu do czasu lampki wina w ciąży nie szkodzi. Wśród pań wciąż pokutuje też przekonanie, że w ciąży należy zrezygnować z jakiegokolwiek aktywności fizycznej (14%).

Teraz chcielibyśmy poznać Twoją opinię na temat kilku stwierdzeń dotyczących odżywiania oraz suplementacji w ciąży i laktacji.





Za czynniki decydujące o zdrowym i udanym macierzyństwie panie uznały również odpowiednią suplementację. Większość ankietowanych kobiet (88%) zgadza się z opinią, że odpowiednia suplementacja jest niezbędna dla mamy również po urodzeniu dziecka. Niemal wszystkie ankietowane (98%) uważają, że przyjmowanie suplementów diety w ciąży powinno się konsultować z lekarzem.

Za najważniejszy dla siebie i dziecka, przyszła mama uznaje kwas foliowy

Witaminy i składniki mineralne są kluczowe zarówno dla kobiety, jak i jej dziecka, a zdecydowana większość kobiet potrafi wymienić, które są dla nich najważniejsze. Zdaniem respondentek najistotniejszy w ciąży jest kwas foliowy – aż 89% uważa, że jest on w tym czasie szczególnie potrzebny.

„Suplementem o niezaprzeczalnie korzystnym wpływie na rozwój płodu i przebieg ciąży jest kwas foliowy, który jest gwarantem wzrostu, replikacji oraz prawidłowych podziałów komórek, syntezy nukleotydów u dziecka. Niedobór kwasu foliowego jest często obserwowany w okresie ciąży i prowadzi do występowania u dziecka wad cewy nerwowej, niskiej masy urodzeniowej, zwiększa ryzyko odklejenia się łożyska i poronień – wyjaśnia dr inż. Katarzyna Okręglicka, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyk.

Ponad 80% pań zgadza się ze stwierdzeniami dotyczącymi kwasu foliowego mówiącymi o tym, że:



zapobiega on uszkodzeniu cewy nerwowej płodu (89%)

jego niedobór może wpłynąć negatywnie na płód (87%)

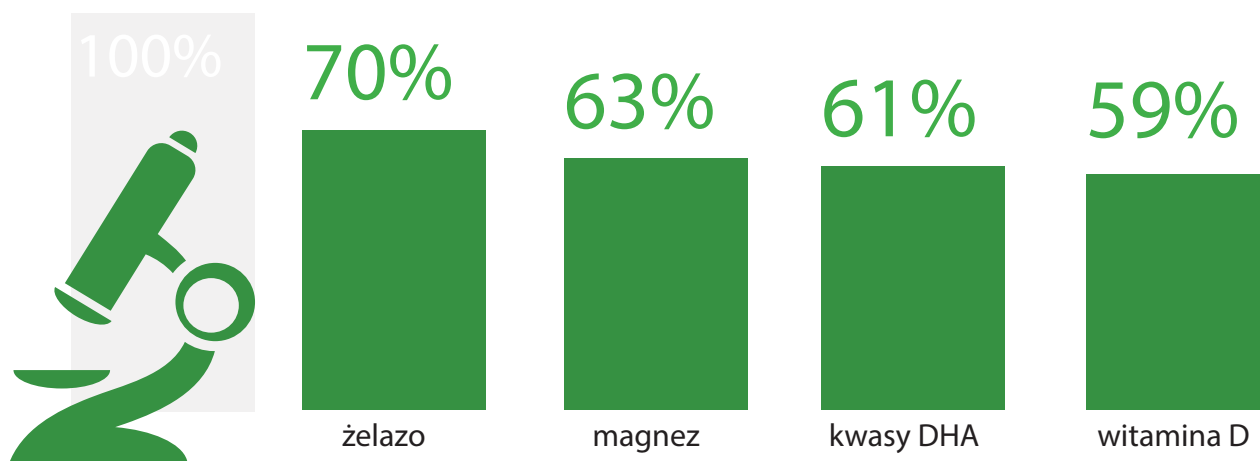
powinno się go zażywać przed zajściem w ciążę (84%)

„Rozwój cewy nerwowej następuje między 18 a 30 dniem po zapłodnieniu, dlatego też suplementację kwasem foliowym należy rozpocząć na co najmniej 6 tygodni, a optymalnie 3-6 miesięcy przed zajściem w ciążę i kontynuować przez co najmniej pierwszy trymestr jej trwania, a optymalnie do porodu – przypomina dr inż. Katarzyna Okręglicka.

Mniej niż połowa badanych (40%) deklaruje, że wie gdzie w pożywieniu znajduje się kwas foliowy. Wśród źródeł tej witaminy panie najczęściej wymieniają szpinak i wątróbkę.

Co ciekawe, kobiety planujące ciążę zdecydowanie rzadziej deklarują, że wiedzą gdzie w pożywieniu można znaleźć kwas foliowy, w porównaniu z kobietami będącymi w ciąży oraz tymi posiadającymi małe dziecko.

Na dalszych miejscach wśród wymienianych przez respondentki ważnych substancji odżywczych znalazły się:



Jednocześnie, kobiety wciąż nie doceniają kilku innych, kluczowych dla zdrowia witamin i pierwiastków. Najmniej ważne, zdaniem ankietowanych, są witamina A, witamina E oraz jod – jako szczególnie ważne określiło je ok. 40% respondentek. Tymczasem wszystkie one odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju mózgu i całego układu nerwowego, także narządu wzroku dziecka. Warto jednak pamiętać, że witamina A w nadmiernych dawkach może zaburzać rozwój płodu, ważne, żeby nie spożywać jej w zbyt dużej ilości. Żywność jest w nią bogata więc nie ma konieczności przyjmować ją w suplementach.

Suplementom stawia wymagania

Dbanie o siebie zarówno przed ciążą jak i w ciąży, to warunek prawidłowego rozwoju dziecka, a dla kobiety szansa na szybszy powrót do wcześniejszej formy. Zdecydowana większość pań (82%), niezależnie od wieku, uważa, że nieprawidłowa dieta i brak suplementacji przed ciążą lub w jej trakcie może mieć negatywne konsekwencje dla rozwoju płodu, z czego aż 41% jest tego absolutnie pewna. O tym, że nie ma to żadnego znaczenia przekonanych jest zaledwie 9 na 100 kobiet.

Sięgając po suplementy diety, panie mają jasno sprecyzowane oczekiwania:

89%

respondentek przyznaje, że przystępna cena jest istotnym czynnikiem wyboru suplementu diety zażywane podczas ciąży. Tylko dla 11 kobiet na 100 cena nie ma znaczenia.

69%

deklaruje również, że liczy się dla nich wielkość tabletki i łatwość jej połknięcia, z czego 24% wskazuje, że jest to kluczowe.

33%

ankietowanych przyznaje, że przy wyborze suplementu do zażywania w ciąży ma dla nich znaczenie czy jest on znanej marki.

Podsumowanie

Większość kobiet, zarówno na etapie planowania ciąży, jak i później, czyli w ciąży i wychowujące dziecko do 1. roku życia wie, że suplementacja jest warunkiem prawidłowego przebiegu ciąży, a więc zdrowia mamy i dziecka. Nawet zbilansowana dieta nie jest bowiem wystarczająca. Wśród najważniejszych witamin i składników mineralnych, na pierwszym miejscu kobiety wymieniają kwas foliowy, przy czym tylko cztery na dziesięć wie, gdzie w pożywieniu szukać tego składnika. Zdecydowana większość z nich jednak zdaje sobie sprawę, jaką rolę odgrywa w organizmie mamy i dziecka. Wprawdzie wciąż istnieje grupa pań, które wierzą w pokutujące wciąż przekonania, że np. należy porzucić jakąkolwiek aktywność, jeść za dwoje, a nawet, że można pić alkohol w ciąży, jednak panie zazwyczaj doskonale wiedzą, że muszą o siebie dbać i zazwyczaj wiedzą jak to robić (m.in. regularne badania, prawidłowa dieta, suplementacja już na etapie planowania potomstwa).

Raport na temat odżywiania i suplementacji w ciąży i w okresie laktacji, luty 2017 r., przeprowadzone przez Pollster na zlecenie marki Folik. W badaniu wzięły udział panie w przyszłości planujące ciążę, będące w ciąży oraz posiadające dziecko do 1 roku życia.

Folik[®]
Mama
Suplement diety