

## ΕΥΘΥΜΙΑ ΤΣΟΜΗ

**“Ευαισθητοποίηση Ελληνίδων εγκύων σε θέματα διατροφικών συνηθειών: επίδραση στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό”**

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφή του ανθρώπου συνδέεται στενά με την υγεία του, την οποία και επηρεάζει. Η επιλογή καλής και ισορροπημένης διατροφής, δηλαδή της σωστής διατροφής, αποτελεί προϋπόθεση για την υγεία του ατόμου και βελτιώνει τις δραστηριότητές του, ενώ παράλληλα συντελεί στη μακροζωία και στην ευτυχία του.

Ένα υγιεινά διατρεφόμενο άτομο εμφανίζεται μακροσκοπικά ζωηρό, σωματικά και πνευματικά διακατέχεται από αισιοδοξία για τη ζωή και συγχρόνως ανθίσταται αποτελεσματικότερα στις διάφορες λοιμώξεις, με αποτέλεσμα την παράταση της φυσιολογικής του δραστηριότητας.

Σε περίπτωση μιας εγκυμοσύνης, η διατροφή της εγκύου απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Η μέλλουσα μητέρα για να γεννήσει ένα υγιές παιδί και να εξασφαλίσει και τη δική της υγεία, πρέπει να ακολουθεί κατά την εγκυμοσύνη μια καλά ισορροπημένη διατροφή, με αυξημένες τις ποσότητες όλων των θρεπτικών ουσιών.

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο οι Ελληνίδες γυναίκες:

- ακολουθούν ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης,
- αν οι διατροφικές τους συνήθειες αλλάζουν κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης,
- αν οι γυναικολόγοι και οι μαίες μπορούν να τις καθοδηγήσουν σωστά για το πρόγραμμα διατροφής που θα ακολουθήσουν.

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 193 έγκυες γυναίκες από μεγάλο ιδιωτικό μαιευτήριο της Αθήνας, οι οποίες είχαν συνεχή παρακολούθηση από τους γυναικολόγους τους. Οι γυναίκες συμπλήρωναν κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο μαιευτήριο τα εξής ερωτηματολόγια : WIC NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN και HEALTH AND NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN, τα οποία είχαν μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα SPSS.

## **ABSTRACT**

### **“AWARENESS OF GREEK PREGNANT WOMEN IN MATTERS OF NUTRITIONAL HABITS: EFFECTS IN PREGNANCY AND LABOUR”**

Human's nutrition is closely linked to his health which also affects. Choosing a good and balanced diet, that is proper nutrition, is a prerequisite for the health of the individual and improves his activities while contributing to his longevity and happiness.

A healthy fed person appears macroscopically lively, physically and intellectually endowed with optimism about life and at the same time resists more effectively the various infections, resulting in the prolongation of his physiological activity.

In the event of a pregnancy, the pregnant's diet demands special attention. The expectant mother to give birth to a healthy child and to secure her own health must follow a well balanced diet during pregnancy, with increased amounts of all nutrients.

The purpose of this study was to investigate whether Greek women :

- Follow a proper diet plan before and during pregnancy
- If their eating habits change during pregnancy
- If gynecologists and midwives can guide them properly for the diet plan to follow

The sample of the present study consisted of 193 pregnant women from a large maternity hospital in Athens, who were constantly treated by their gynecologists. During their stay in the maternity ward, women were constantly completed the following questionnaires: WIC NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN και HEALTH AND NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN, which had been translated into Greek. The statistical analysis was done with SPSS.