



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Gabrielė Šimaitytė, II magistrantūros kursas, I grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Nėščiųjų gyvenimo ypatumai ir juos lemiantys veiksniai
Lifestyle Peculiarities and their Determinants during Pregnancy

Darbo vadovas

Doc. dr. Donatas Austys

Katedros vadovas

Prof. Dr.(HP) Rimantas Stukas

Vilnius, 2024 m.

Studento elektroninio pašto adresas gabriele.simaityte@mf.stud.vu.lt

TURINYS

SANTRUMPOS	3
SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
1. ĮVADAS	6
2. LITERATŪROS APŽVALGA	8
2.1. Nėščiųjų gyvenimos ypatumai	8
2.1.1. Mityba	8
2.1.2. Nėščiųjų fizinis aktyvumas	10
2.1.3. Nėščiųjų psichikos sveikata	11
2.1.4. Žalingi įpročiai nėštumo metu	13
2.2. Moterų gyvenimos pokyčiai iki nėštumo ir nėštumo metu	16
2.3. Priežastys, trukdančios nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvenimos rekomendacijų	18
3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS	22
4. TYRIMO REZULTATAI	25
4.1. Socialinės ir demografinės charakteristikos	25
4.2. Nėščiųjų gyvenimos ypatumai, atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius	27
4.3. Moterų gyvenimos pokyčiai iki nėštumo ir nėštumo metu, atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius	63
4.4. Priežastys, trukdančios nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvenimos rekomendacijų, atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius	103
5. REZULTATŲ APTARIMAS	118
6. IŠVADOS	122
7. REKOMENDACIJOS	124
8. ŠALTINIAI	125
9. PRIEDAI	131

SANTRUMPOS

KMI – kūno masės indeksas

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

ADHD – aktyvumo ir dėmesio sutrikimas

SANTRAUKA

Tyrimo aktualumas. Moksliniai tyrimai rodo, kad nėštumas koreliuoja su gyvenosenos pokyčiais, tačiau didesnė dalis tyrimų atspindi tai, jog nedidelė dalis nėščiųjų keičia savo gyvenimą, o net ir siekdamas laikytis sveikatai palankių gyvenosenos rekomendacijų, nėščiosios susiduria su įvairiomis kliūtimis.

Tyrimo tikslas. Įvertinti nėščiųjų gyvenosenos ypatumus ir juos lemiančius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai. Atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius įvertinti nėščiųjų gyvenosenos ypatumus (1), moterų gyvenosenos pokyčius iki nėštumo ir nėštumo metu (2) bei įvertinti priežastis, trukdančias nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvenosenos rekomendacijų (3).

Metodika. Tiriamųjų imtį sudarė 203 nėščiosios. Anoniminį klausimyną sudarė 41 klausimas apie gyvenosenos ypatumus, kurie apėmė mitybą, fizinį aktyvumą, psichikos sveikatą ir žalingus įpročius bei priežastis, dėl kurių nėščiosios nesilaiko sveikatai palankios gyvenosenos rekomendacijų.

Rezultatai. 63,1 proc. visų nėščiųjų, didesnė dalis sumažėjusios kūno masės, nesilaiko rekomenduojamų pagrindinių valgymų skaičiaus per dieną ($p < 0,05$). Didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčių, pakitusios kūno masės nėščiųjų, neatitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų ($p < 0,05$). 38,9 proc. moterų, kurių kūno masė padidėjo, dažniau jausdavosi užslopintos ir sulėtėjusios nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo ($p < 0,05$). Didžioji dalis, normalaus svorio nėščiųjų, padidėjusios kūno masės nėštumo metu, fizine veikla laisvalaikiu neužsiima dėl motyvacijos stokos ar laiko trūkumo ($p < 0,05$).

Išvados. Trečdalis antsvorį ar nutukimą turinčių nėščiųjų, nesilaiko mitybos, du trečdaliai fizinio aktyvumo rekomendacijų. Kas antra nėščioji pasižymi prasta psichologine būseną. Kas penkta nėščioji rūko, kas septinta vartoja alkoholinius gėrimus, dažniau mažesnes pajamas gaunančios nėščiosios (1). Nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, daugiau nei du penktadaliai sumažino vaisių, penktadalis pieno bei grūdinių produktų vartojimą. Didesnė dalis vėlesniame nėštumo trimestre esančių nėščiųjų yra varginamos neramių minčių ir rūpesčių (2). Du trečdaliai nėščiųjų maisto produktus renkasi vadovaujantis jų poveikiu sveikatai. Trims ketvirtadaliams nėščiųjų, trūksta motyvacijos ar laiko nėštumo metu užsiimti fizine veikla. Naujos atsakomybės ir pokyčiai dažniausias veiksnys, keliantis įtampą ir nerimą nėštumo metu. Du trečdaliai nėščiųjų rūko bei vartoja alkoholinius gėrimus dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių (3).

Raktiniai žodžiai. Nėščiųjų gyvenosenos ypatumai, nėščiųjų gyvenosenos pokyčiai, priežastys trukdančios nėščiosioms laikytis sveikos gyvenosenos.

SUMMARY

Relevance of the topic. Research shows that pregnancy correlates with lifestyle changes, but a larger proportion of studies show that a small proportion of pregnant women change their lifestyles, and that even if they try to adhere to the recommendations for a healthier lifestyle, they encounter a number of barriers.

Objective. To assess the lifestyle characteristics of pregnant women and their determinants.

Tasks. To assess, in the context of social, demographic and health-related factors, the characteristics of pregnant women's lifestyles (1), the changes in women's lifestyles before and during pregnancy (2), and the barriers to adherence to the recommendations for a healthy lifestyle for pregnant women (3).

Material and methods. The sample consisted of 203 pregnant women. The anonymous questionnaire consisted of 41 questions on lifestyle characteristics, covering diet, physical activity, mental health and harmful habits, and reasons for non-adherence to the recommendations of the Healthy Lifestyle Guidelines.

Results. 63.1% of all pregnant women, a higher proportion of those with reduced body weight, do not follow the recommended number of main meals per day ($p < 0.05$). A higher proportion of overweight or obese pregnant women with altered body mass do not follow physical activity recommendations ($p < 0.05$). 38.9% of women with increased body mass, were more likely to feel depressed and slowed down during pregnancy compared with before pregnancy ($p < 0.05$). The majority of normal-weight pregnant women with weight gain during pregnancy did not engage in leisure-time physical activity due to lack of motivation or time ($p < 0.05$).

Conclusions. One third of overweight or obese pregnant women do not follow dietary and two thirds physical activity recommendations. One in two pregnant women has a poor psychological state. One in five pregnant women smokes, one in seven consumes alcoholic beverages, with a higher prevalence in lower-income pregnant women (1). More than two-fifths have reduced their consumption of fruit and one-fifth of dairy and cereal products during pregnancy compared with before pregnancy. A higher proportion of pregnant women in the later trimesters are plagued by anxious thoughts and worries (2). Two thirds of pregnant women make food choices based on their health effects. Three quarters of pregnant women lack the motivation or time to engage in physical activity during pregnancy. New responsibilities and changes are the most common factors causing stress and anxiety during pregnancy. Two thirds of pregnant women smoke and consume alcoholic beverages to relieve stress or because of external body changes (3).

Keywords. Lifestyle characteristics of pregnant women, lifestyle changes, lifestyle barriers.

1. ĮVADAS

Temos aktualumas. Nėštumo laikotarpis gali būti susijęs su įvairiais rizikos veiksniais, galinčiais turėti neigiamą įtaką nėštumo eigai, kadangi motinos sveikata nėštumo metu gali tiesiogiai paveikti ir kūdikio sveikatą [1]. Daugelis nėščiųjų gyvenimos rizikos veiksnių yra gyvenimo būdo aspektai, kuriuos galima kontroliuoti - alkoholio ir tabako vartojimas, mityba bei fizinio aktyvumo lygis [2,3]. Sveika gyvenimo būdas, kurią apima tinkama, visavertė, subalansuota nėščiosios mityba, pakankamas fizinis aktyvumas, žalingų įpročių atsisakymas, nuolatinė perinatalinė priežiūra, yra įrodytas kaip veiksnys, turintis ilgalaikį teigiamą poveikį motinos ir vaiko sveikatai. Priešingai, sveikatai nepalanki gyvenimo būdas nėštumo laikotarpiu, gali lemti įvairias nėštumo komplikacijas ir turėti ilgalaikį neigiamą poveikį sveikatai [1,3].

Sveikatai nepalankus gyvenimo būdas gali sukelti priešlaikinį gimdymą, motinos nutukimą ar antsvorį, mažą naujagimio svorį, hipertenziją, staigų abortą ar gimdymo komplikacijas [2,4,5]. Įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad gyvenimo būdo veiksniai, tokie kaip motinos mityba ir fizinis aktyvumas nėštumo metu, gali turėti įtakos naujagimio svoriui. Taip pat nustatyta, kad motinos gyvenimo būdo veiksniai, prasta mityba ir fizinio aktyvumo stoka yra susiję su prastesniais motinos ir naujagimio sveikatos rodikliais [4,6].

Nėštumas keičia motinos fizinę ir psichologinę pusiausvyrą, taip pat jos elgesį ir gyvenimo būdą [1]. Mokslininkai teigia, kad aktyvus pasiruošimas nėštumui yra susijęs su sveikesnio gyvenimo būdo pasirinkimu iki pastojimo, dalis planuojančių pastoti moterų keičia savo gyvenimo būdą įskaitant rūkymo ir alkoholio vartojimo mažinimą ar šių įpročių atsisakymą, mitybos gerinimą, svorio kontrolę ir maisto papildų vartojimą [5].

Dalis tyrimų rodo, kad ketinimas pastoti koreliuoja su gyvenimo būdo pokyčiais, tačiau didesnė dalis tyrimų atspindi tai, jog labai nedidelė dalis moterų planavusių nėštumą keičia savo gyvenimo būdą [4]. Ne retai moterys siekdamos laikytis sveikatai palankių gyvenimos rekomendacijų susiduria su įvairiomis vidinėmis bei išorinėmis kliūtimis jų laikytis. Tyrimai atskleidžia, jog dažnai moterų vidiniai veiksniai yra susiję su pačių moterų sprendimų priėmimu, asmenine patirtimi ir savybėmis, įpročiais, elgesiu, o tuo tarpu išoriniai veiksniai būna nepriklausomi nuo nėščiųjų [7].

Lietuvių autorių tyrimų apie nėščiųjų gyvenimos ypatumus ir juos lemiančius veiksnius, apimančių platesnius gyvenimos aspektus, o ne vieną ar kelias kryptis bei nagrinėjančių pokyčius, priežastis dėl kurių nėščiosios nesilaiko sveikatai palankios gyvenimos rekomendacijų, labai trūksta. Todėl tiriant nėščiųjų gyvenimos ypatumus ir juos lemiančius veiksnius, labai svarbu iširti ir gyvenimos rekomendacijų nesilaikymo priežastis.

Tyrimo tikslas: Įvertinti nėščiujų gyvenimo ypatumus ir juos lemiančius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius įvertinti nėščiujų gyvenimo ypatumus;
2. Atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius įvertinti moterų gyvenimo pokyčius iki nėštumo ir nėštumo metu;
3. Atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius įvertinti priežastis, trukdančias nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvenimo rekomendacijų.

Savarankiškai atlikti darbai: buvo vykdoma literatūros šaltinių paieška, apžvalga bei analizė, parengta ir internetinėje erdvėje publikuota apklausos anketa, vykdytas duomenų rinkimas, atlikta statistinė duomenų analizė, gauti atlikto tyrimo rezultatai lyginti su kitų mokslininkų atliktais darbais ir jų rezultatais, suformuluotos tyrimo išvados bei rekomendacijos.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1. Nėščiąjų gyvensenos ypatumai

2.1.1. Mityba

Sveika ir įvairi mityba yra esminė visuose gyvenimo laikotarpiuose, ypatingai nėštumo metu. Nėštumo laikotarpiu moters kūnas patiria didesnius fiziologinius poreikius, o tai nėščiąsias skatina labiau rūpintis tiek savo, tiek būsimo kūdikio sveikata [8]. Šiuo moters gyvenimo tarpsniu maždaug 12 proc. padidėja ir maistinių medžiagų poreikis. Nepakankamas pagrindinių maistinių medžiagų kiekis vaisiaus vystymosi laikotarpiais gali sukelti įvairių sutrikimų kurie gali paskatinti kūdikį vėlesniame amžiuje susirgti lėtinėmis ligomis [9].

Vaisiaus vystymasis gimdoje tiesiogiai priklauso nuo motinos medžiagų apykaitos, kuriai įtakos turi subalansuota ir racionali mityba [10]. Moksliniai tyrimai rodo, jog racionaliai besimaitinančios nėščiosios moterys, rečiau patiria savaiminius persileidimus ir priešlaikinius gimdymus, taip pat ne retai jos pasižymi geresne imunine sistema, didesniu atsparumu infekcinėms ligoms bei retai susiduria su gimdymo komplikacijomis [11, 12]. Na, o priešingai, gausi, nesubalansuota mityba nėštumo metu yra nepalanki nei motinai, nei vaisiui. Per didelis svorio padidėjimas nėštumo metu yra susijęs su daugybe komplikacijų, tokių kaip antsvoris, nutukimas, padidėjęs kraujospūdis. Moterims, prieš nėštumą buvusioms normalaus kūno svorio, rekomenduojama priaugti nuo 11,5 kg iki 16 kg, nutukimą turinčioms moterims gerokai mažiau – nuo 5 kg iki 9 kg [13].

2019 metais atliktas tyrimas atskleidė, jog apie daugiau nei pusė besilaukiančių moterų vaisius ir daržoves valgo 4-6 kartus per savaitę, o kasdien vaisius valgo tik 3,3 proc., daržoves – 1,2 proc. Žuvį valgė bent kartą per savaitę apie 30 proc. nėščiųjų, o 5 proc. jos visai nevalgė. Grūdinės kultūros produktus 1–6 kartus per savaitę vartojo 68 proc., o kasdien – 2,5 proc., raudonąją mėsą vartoja 1–3 kartus per savaitę 50 proc. besilaukiančiųjų. Tyrimo metu taip pat nustatyta, jog vyresnis nėščiųjų amžius, aukštesnis išsilavinimo lygis, antsvorio turėjimas ir socialinė bei ekonominė padėtis buvo susijusi su geresne, nėščiųjų rekomendacijas atitinkančia mityba [14].

Kito 2018 metais mokslininkų atlikto tyrimo metu buvo siekiama išaiškinti mitybos rekomendacijų laikymąsi nėštumo metu. Nustatyta, jog didesnis daržovių, liesos mėsos, saldumynų bei gaiviųjų gėrimų vartojimas dažniau buvo teigiamai susijęs su jaunesniu moterų amžiumi bei aukštesniu išsilavinimu [15].

Australijoje publikuoto tyrimo tikslas buvo įvertinti nėščių moterų mityba pagal rekomenduojamas nėščiųjų mitybos gaires. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog rekomendacijų dėl vaisių suvartojimo nėštumo metu laikėsi 56 proc. respondenčių, o pieno produktų suvartojimo rekomendacijų 29 proc. moterų. Nustatyta, jog nei viena iš tyrime dalyvavusių nėščiųjų neatitiko visų penkių maisto produktų grupių

rekomendacijų. Nėščiosios, kurios buvo mažiau fiziškai aktyvios prieš nėštumą, turėjo antsvorio, mažesnes pajamas rečiau laikėsi pieno bei vaisių rekomendacijų, o didesniuose miestuose gyvenančios moterys taip pat rečiau atitiko daržovių rekomendacijas [16].

Airijos mokslininkai ištyrė, jog iš visų tyrime dalyvavusių 718 moterų, tik mažiau nei 1 proc. nėščiųjų laikėsi visų septynių maisto pasirinkimo piramidės gairių. 81 proc. moterų vaisių ir daržovių vartojo penkis ar daugiau porcijų per dieną, tačiau rekomendacijos apie mažiau nei vienos porcijos per dieną suvartojamo maisto kuriame yra daug druskos, riebalų ir cukraus laikėsi tik apie 7 proc. nėščiųjų. Kalbant apie mikroelementus, tyrimas parodė, jog rekomendacijas dėl Folio rūgšties atitiko 26 proc., vitamino D beveik 1 proc., kalcio 36 proc., o geležies beveik 18 proc. nėščiųjų. Taip pat tyrimo autoriai nustatė, jog mitybos gairių laikymasis buvo žemas visose besilaukiančių moterų amžiaus grupėse ir statistiškai reikšmingai nesiskyrė pagal amžių, išsilavinimą bei KMI [17].

Kitas Švedijoje 2017 metais publikuotas tyrimas atskleidė, kad socialiniai demografiniai veiksniai buvo siejami su maisto papildų vartojimu nėštumo metu. Iš visų tyrime dalyvavusių nėščiųjų, 78 proc. teigė, jog pirmąjį nėštumo trimestrą vartojo bent vieną maisto papildą. Vitaminą D nurodė, jog vartojo 43 proc. respondenčių, o 74 proc. Folio rūgšties papildus. Bendrai maisto papildų vartojimas nėštumo metu buvo susijęs su moterų amžiumi, išsilavinimu bei pajamomis [18].

2020 metais Meksikoje atliktas tyrimas siekė įvertinti moterų mitybos kokybę nėštumo metu. Tyrime dalyvavusios moterys nurodė, jog antrojo nėštumo trimestro metu dažniau rinkosi mėsos gaminius, grūdinės kultūros produktus bei pasižymėjo dideliu saldžių gėrimų suvartojimu, tuo tarpu trečiojo trimestro metu moterys dažniau rinkosi riebesnius pieno produktus. Pastebėta, jog jaunesnis motinos amžius ir žemesnis išsilavinimas buvo susiję su mažesniu sveikesnės mitybos modelio laikymusi [19].

Pakistane atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog iš visų 350 tyrime dalyvavusių nėščiųjų, kuriame buvo siekiama įvertinti besilaukiančių moterų mitybos įvairovę, beveik pusė (47 proc.) turėjo normalų KMI prieš nėštumą, 22 proc. turėjo antsvorio, 17 proc. buvo nutukusios, o 12 proc. respondenčių buvo per mažo svorio. Didelė mitybos įvairovė pastebėta tik 5 proc. nėščių moterų, o 89 proc. – vidutinė mitybos įvairovė. Nors moterų kūno masės padidėjimas antrąjį ir trečiąjį trimestrą turėjo teigiamą ryšį su nėščiųjų mitybos įvairove, 74 proc. nėščių moterų priaugo mažiau nei rekomenduojama. Taip pat nustatyta, jog mitybos įvairovė nebuvo susijusi su nėščių moterų socialine, demografinė ar ekonomine padėtimi [20].

Taigi, pagal pateiktus mokslinių tyrimų rezultatus galima matyti, jog nėščių moterų mityba nėra pakankamai subalansuota ir atitinkanti mitybos rekomendacijas. Besilaukiančios moterys taip pat nepasižymi plačia mitybos įvairove, pakankamu maisto papildų bei mikroelementų suvartojimu.

2.1.2. Nėščiųjų fizinis aktyvumas

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad aktyvus gyvenimo būdas yra naudingas sveikatai, o reguliarus fizinis aktyvumas nekomplikuoto nėštumo laikotarpiu gali būti susijęs su mažesniu apatinės nugaros dalies, dubens dugno skausmu, rečiau pasireiškiančiais depresijos, nerimo ir streso simptomais, geresniu fiziniu pajėgumu tiek nėštumo laikotarpiu, tiek po jo, o taip pat fizinė veikla padeda kontroliuoti svorio augimą, kovoja su nėščiųjų nutukimu [21,22,23].

Fizinis aktyvumas besilaukiančioms moterims yra svarbus veiksnys, kadangi aktyvi fizinė veikla stiprina moters organizmą, raumenis, aktyvina visų organizmo sistemų veiklą, o svarbiausia – padeda moters organizmui pasiruošti palankiai nėštumo eigai ir gimdymui [24]. Fizinio aktyvumo rekomendacijose nurodyta, jog sveikos moterys nėštumo metu per savaitę turėtų užsiimti vidutinio ar didelio intensyvumo aerobinio tipo fizine veikla bent 150 minučių. Tačiau atliktų įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad apie 60–80 proc. visų nėščiųjų rekomendacijų nesilaiko ir yra labai mažai fiziškai aktyvios [22,25,26].

2020 metais Ispanijoje publikuoto tyrimo metu buvo siekiama nustatyti nėščiųjų fizinį aktyvumą. Tyrimo rezultatai parodė, jog 77,5 proc. pirmojo trimestro metu bei 84,8 proc. antrojo trimestro metu moterų atitiko fizinio aktyvumo rekomendacijas nėštumo metu. Taip pat nustatyta, jog nėščiosios daug daugiau laiko praleisdavo veikloje, kuri buvo laikoma lengva ar vidutinio sunkumo, nei vidutinio sunkumo ar energinga. Rekomendacijų dėl fizinio aktyvumo laikymasis buvo teigiamai susijęs su esamų vaikų skaičiumi, tačiau neigiamai susijęs su automobilių skaičiumi viename namų ūkyje [27].

Kito tais pačiais metais Etiopijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad iš 299 tyrime dalyvavusių nėščių moterų 70,6 proc. žinojo apie fizinio aktyvumo naudą nėštumo metu. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog prieš nėštumą aktyvia fizine veikla užsiimdavo apie 75,9 proc. nėščiųjų, tačiau tik 48,5 proc. tyrime dalyvavusių respondenčių fizinį aktyvumą tęsė ir nėštumo metu, o dažniausias nėščiųjų fizinio aktyvumo būdas buvo vaikščiojimas. Dauguma besilaukiančių moterų nustojo sportuoti nėštumo metu dėl baimės pakenkti kūdikiui. Taip pat nustatyta, jog nedarbančios moterys, kurioms buvo nuo 26–35 metų, turinčios žemesnį išsilavinimą dažniau buvo linkusios nesilaikyti fizinio aktyvumo rekomendacijų nėštumo metu nei tos moterys, kurios buvo ištekėjusios bei turinčios daugiau vaikų [28].

Kitas Etiopijoje atliktas tyrimas atskleidė, jog nėštumo metu besilaukiančių moterų fizinis aktyvumo lygis paprastai buvo aukštas. Tik beveik 22 proc. iš visų 442 tyrime dalyvavusių respondenčių buvo fiziškai neaktyvios ir tai buvo susiję su moterų užimtumu, persileidimo istorija bei besilaukiančių moterų amžiumi [29].

Brazilijoje 2017 metais publikuotame tyrime pastebėta, jog fizinis aktyvumas nėštumo laikotarpiu tendencingai mažėjo nuo pirmojo, antrojo iki trečiojo nėštumo trimestro. Didelis fizinio aktyvumo sumažėjimas tarp besilaukiančių moterų paskutinį trimestrą buvo pastebėtas tarp jaunesnių, gaunančių vidutines pajamas, turinčių aukštąjį išsilavinimą bei moterų, kurios laukiasi pirmagimio. Moterys, kurios buvo fiziškai aktyvios ir buvo pirmajame arba antrajame nėštumo trimestre dažniausiai rinkdavosi vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, o trečiojo trimestro metu dažniausiai pasirenkama fizine veikla buvo vandens gimnastika bei aerobika [30].

2015 metais atlikto tyrimo tikslas buvo įvertinti nėščiųjų fizinio aktyvumo lygius. Nustatyta, jog apie 50 proc. tyrime dalyvavusių moterų nurodė, jog pastojusios nustojo užsiimti fizine veikla. Mažiausias fizinis aktyvumas nėštumo metu tarp tirtų moterų populiacijos pastebėtas pirmąjį ir trečiąjį trimestrą (13,6 proc. bei 13,4 proc. analogiškai). Vaikščiojimas buvo dažniausias fizinio aktyvumo pratimas, o po jo sekė vandens aerobika. Fiziškai aktyvios dažniau buvo moterys su aukštesniu išsilavinimu [31].

2016 metais publikuotas tyrimas siekė įvertinti normalaus svorio ir antsvorio turinčių moterų fizinio aktyvumo lygį nėštumo metu ir iširti, kurie veiksniai gali numatyti šių moterų fizinio aktyvumo rekomendacijų laikymąsi per visą nėštumo laikotarpį. Tyrime dalyvavo 236 nėščios moterys iš kurių 177 buvo normalaus svorio (atitinkančios KMI) ir 59 antsvorio turinčios moterys. Nustatyta, jog tiek normalaus kūno svorio, tiek antsvorio turinčios moterys retai vadovaudavosi fizinio aktyvumo rekomendacijomis pirmojo nėštumo trimestro metu ir buvo labai pasyvios. Kalbant apie trečiąjį nėštumo trimestrą pastebėta, jog normalaus kūno svorio besilaukiančios moterys dažniau buvo fiziškai aktyvios, nei antsvorio turinčios [32].

Apibendrinant analizuotus tyrimus galima teigti, kad moterys retai laikosi fizinio aktyvumo rekomendacijų nėštumo laikotarpiu. Užsiėmimas fizine veikla taip pat buvo labai dažnai susijęs su nėštumo trimestrais, o dažniausiai besilaukiančių moterų užsiimama fizinė veikla yra vaikščiojimas bei aerobika.

2.1.3. Nėščiųjų psichikos sveikata

Nėščių moterų psichikos sveikatos sutrikimai yra aktuali ne tik šeimos, bet ir visuomenės sveikatos problema, nes psichikos sutrikimai nėštumo laikotarpiu yra siejami su didesne rizika motinai patirti pogimdyvinę depresiją, priešlaikiniu gimdymu, mažo svorio naujagimiui ar ankstyva kūdikio mirtimi [34]. Ne retai moteris, būsimą mama patiria nerimą dėl intensyvaus galvojiimo apie naujas atsakomybes, artėjantį gimdymą, kuris stipriai veikia moters psichiką [33]. Taip pat nesėkminga moters psichologinė adaptacija nėštumo metu yra susijusi su dažniau pasireiškiančiais pogimdyvinės depresijos atvejais bei didesniu nerimo dažniu. [34].

Lietuvoje 2017 metais atliktas tyrimas, kurio metu buvo atliekamas prieš laiką pagimdžiusių moterų psichinės būklės vertinimas. Tyrimo metu nustatyta, jog 41,2 proc. gimdyvių teigė patyrusios nerimą nėštumo metu šiek tiek daugiau nei įprastai, bet kontroliuojamai, 27,5 proc. tiriamųjų nerimą nėštumo metu patyrė kartais, o 13,7 proc. respondenčių nurodė, kad nerimą nėštumo metu patyrė dažnai, jį darėsi sunku kontroliuoti. Tyrime tirta ir nėščiųjų nemiga. 25,5 proc. moterų teigė, jog nėštumo metu jų miego kokybė buvo pablogėjusi, miegas šiek tiek sutrikęs, 13,7 proc. teigė, kad miego trukmė ir gilumas buvo pakitę, per parą miegojo vos kelias valandas su pertraukomis, o 11,8 proc. gimdyvių buvo sunku nustatyti miego trukmę, nes miegas buvo negilus, sutrikusi miego trukmė ir kokybė [35].

Kito, tais pačiais metais atlikto tyrimo metu, nustatyta, jog didžioji dalis nėščiųjų turėjo didelį polinkį stresui ir tik mažiau nei trečdaliui moterų buvo nustatytas mažas polinkis stresui. 42,2 proc. moterų turinčių aukštesnį išsilavinimą, didesnes pajamas rūpinosi dėl neramių minčių apie ateitį, 33,3 proc. jautė rūpestį dėl fizinės išvaizdos, 47,6 proc. tiriamųjų dėl miego trūkumo, o apie ketvirtadalis nėščiųjų, jautė stresą ir rūpestį dėl finansų nenumatytoms situacijoms [38].

Nėštumo metu patiriamas nerimas pasireiškia beveik dešimtdaliui pasaulio nėščiųjų. Jis yra labiau paplitęs mažas pajamas gaunančių ir vidutinių pajamų šalyse ir yra susijęs su socialiniais, ekonominiais veiksniais [36]. 2014 metais Švedijoje atliktas tyrimas, kurio metu buvo siekiama įvertinti nerimo simptomų paplitimą pirmąjį nėštumo trimestrą ir nustatyti susijusius rizikos veiksnius. Tyrimo rezultatai parodė, jog moterims iki 25 metų ankstyvojo nėštumo metu, kurios nurodė, kad jų gimtoji klaba yra ne švedų, aukščiausias išsilavinimo lygis yra vidurinė mokykla, buvo bedarbės, vartojo nikotiną prieš nėštumą, buvo nustatyta didesnė nerimo simptomų rizika, o taip pat nerimo simptomai nėštumo metu padidino gimdymo baimės dažnį. [37].

Didelis nerimas nėštumo metu yra dažnas depresijos rizikos veiksnys. [38]. 2017 metais Irane atliktas tyrimas parodė, jog didesnis depresijos atvejų skaičius yra susijęs su nėštumo laikotarpiu. Moterys, kurios yra nuo 27 iki 42 nėštumo savaitės, gyvenančios mažesniuose miesteliuose bei turinčios mažesnes pajamas dvigubai dažniau, nei moterys esančios ankstyvajame nėštumo laikotarpyje, patiria depresijos simptomus. Taip pat tyrimo metu nustatyta, jog nėščiųjų depresijos simptomai buvo neigiamai susiję su moterų mityba, streso valdymu bei fiziniu aktyvumu nėštumo metu [39].

Nėščiųjų nerimą, stresą bei depresinę nuotaiką nėštumo metu gali paskatinti bloga miego kokybė. Atlikto tyrimo metu nustatyta, kad padidėjus nėščiųjų nerimo lygiui, pablogėjo miego kokybė ir buvo panašus, bet silpnesnis ryšys tarp depresijos lygio ir miego kokybės [40].

Nepakankama miego trukmė ir prasta miego kokybė nėštumo metu gali turėti įtakos vaisiaus augimo sulėtėjimui bei pogimdyvinės depresijos rizikai [41]. 2019 metais Vietname atlikto tyrimo rezultatai

parodė, kad nors 58,8 proc. nėščių moterų miegojo gana gerai, 41,2 proc. nėščiųjų turėjo lengvą ar vidutinio sunkumo miego sutrikimą. Miego kokybė buvo geresnė antrąjį trimestrą, bet vėliau blogėjo trečiąjį trimestrą [42].

Remiantis tyrimų duomenimis, rūkymas bei alkoholio vartojimas prieš nėštumą arba nėštumo metu didina nerimo ir depresijos riziką [37]. 2014 metais atliktas didelės tiriamųjų imties tyrimas, kurio metu buvo tiriamos nėščiosios iš penkiolikos Europos šalių. Nustatyta, jog moterys, kurios rūkė prieš nėštumą bei toliau tai tęsė nėštumo metu, turėjusios aukštesnį išsilavinimą bei laukėsi pirmojo vaiko, dažniau sirgo depresija, lyginant su tomis, kurios nėštumo metu rūkyti metė [43].

Pastebėta, kad psichologiniai sutrikimai gali turėti įtakos ne tik pačios nėščios moters sveikatai, tačiau gali sukelti ir sveikatos sutrikimus vaisiui, tokius kaip priešlaikinis gimdymas, mažas naujagimio svoris, o taip pat ir tam tikras pasekmes ateityje, kuomet vaikui gali pasireikšti elgesio sutrikimų [44]. Mokslininkai teigia, jog motinos emocinė gerovė prieš gimdymą taip pat numato vėlesnę vaiko psichopatologijos riziką, o motinos nerimas, depresija ir stresas turi įtakos neurologiniam vaiko vystymuisi [45]. 2014 metais Anglijoje atlikto tyrimo duomenys parodė, jog motinos depresijos simptomų padidėjimas nėštumo metu buvo susijęs su padidėjusiomis vaikų emocinėmis ir elgesio problemomis, net ir po to, kai buvo kontroliuojamos vėlesnės motinos psichikos sveikatos problemos. Nustatyta sąsaja tarp padidėjusių motinos depresijos ir nerimo simptomų perinataliniu laikotarpiu ir vaikų emocinių ir elgesio problemų vidurinėje ir vėlyvoje vaikystėje [46]. Taip pat nėštumo nerimas yra susijęs su neigiamu vaiko emocionalumu, dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimu (ADHD) bei vystymosi atsilikimu [47].

Pagal aprašytus tyrimų duomenis galime pastebėti, jog dažniausiai patiriami nėščių moterų psichikos sveikatos sutrikimai yra stresas, nerimas bei depresija, kurie turi neigiamos įtakos tiek mamos, tiek būsimo kūdikio sveikatai perinataliniame bei vėlyvesniame vaiko gyvenimo laikotarpyje.

2.1.4. Žalingi įpročiai nėštumo metu

Žalingas lėtinio ar didelio alkoholio vartojimas, taip pat piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis bei nikotinu nėštumo metu, turi daug neigiamų pasekmių vaisiui [48]. Nikotino ir alkoholio vartojimas kelia pavojų nėščioms moterims ir jų negimusiam vaikui, tačiau yra koreguojamas veiksnys [49]. Vaikams, kurių motinos nėštumo metu vartojo alkoholį, nikotiną ar piktnaudžiavo narkotinėmis medžiagomis, gali pasireikšti augimo sutrikimai, apsigimimai, įvairaus sunkumo raidos ir elgesio sutrikimai ar protinis atsilikimas [50].

Remiantis tyrimų duomenimis, nėščiosios šeimyninė padėtis ir išsilavinimo lygis buvo svarbiausi socialiniai, demografiniai ir ekonominiai veiksniai, susiję su motinos nikotino vartojimu nėštumo metu

[51,52,53]. Ankščiau minėto 2014 metais atlikto tyrimo penkiolikoje Europos šalių metu, nustatytas stiprus ryšys tarp tų moterų, kurios rūkė nėštumo metu ir žemo nėščiųjų išsilavinimo lygio bei rizikingo nėštumo elgesio. Moterys, kurios manė, kad rūkymas nėštumo metu kelia rizika vaisiui, buvo rečiausiai linkusios rūkyti nėštumo metu [43].

Kito 2017 metais Jungtinėse Amerikos valstijose atlikto tyrimo tikslas buvo ištirti cigarečių, elektroninių cigarečių ir kitų tabako produktų vartojimo paplitimą tarp JAV nėščių moterų. Apklausus 763 respondentes, gauti rezultatai parodė, jog daugiausiai (13,8%) nėštumo metu moterys rūkė cigaretes, elektroninės cigaretės rūkė 4,9 proc., kalijaną 2,5 proc., o kitus nikotino produktus – mažiau nei 1 proc. apklaustųjų. Skurdas, žemas išsilavinimas, bei psichikos sutrikimai buvo reikšmingai susiję su nikotino vartojimu nėštumo metu [54].

Penkiolikoje Europos valstybių, 2014 metais publikuoto tyrimo metu, buvo apklaustos 8344 besilaukiančios moterys. Tyrimo rezultatai parodė, kad 35,3 proc. respondenčių nurodė, jog prieš nėštumą rūkė, 26,2 proc. moterys rūkė nėštumo metu, iš kurių 11,4 proc. surūkė daugiau nei 10 cigarečių per dieną. Didžiausi respondenčių rūkusių prieš nėštumą, skaičiai stebimi tarp tų, kurios gyveno Rytų Europoje, buvo vienišos, turinčios žemą išsilavinimą ir patyrusios neplanuotą nėštumą bei nėštumo metu vartojusios alkoholį. Moterys, kurios nėštumo metu teigė surūkančios daugiau nei 10 cigarečių per dieną, taip pat gyveno Rytų Europoje bei turėjo žemą išsilavinimo lygį [43].

Ispanijoje 2017 metais atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo ištirti ryšį tarp nėščių moterų socialinių ir demografinių veiksnių, susijusių su tabako vartojimu ir spontaniško metimo rūkyti pirmąjį nėštumo trimestrą. Į tyrimą įtraukta 901 besilaukianti moteris. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog 12,3 proc. moterų spontaniškai metė rūkyti pirmąjį nėštumo trimestrą, o beveik 18 proc. ir toliau rūkė. 60,5 proc. rūkančių nėščiųjų sumažino cigarečių kiekį per dieną. Žemesnis išsilavinimas, rūkantis partneris buvo sociodemografiniai veiksniai susiję su tabako vartojimu nėštumo metu [55].

Panašiai kaip nikotinas, alkoholis gali prasiskverbti pro placentą į vaisiaus organizmą ir turėti ilgalaikį neigiamą poveikį vaisiaus organų vystymuisi [56]. Jei moterys per dieną nėštumo metu išgeria daugiau nei vieną gėrimą, kurio sudėtyje yra alkoholio, didėja prieššlaikinio gimdymo ir mažo vaiko gimimo svorio rizika [57].

2016 metais atliktas tyrimas vienuolikoje Europos šalių, kurio metu nustatyta, kad beveik 16 proc. Europos moterų vartoja alkoholį nėštumo metu net ir po to, kai sužinojo, jog laukiasi. Didžiausia (28,5%) alkoholio vartojimo dalis nėštumo metu nustatyta Jungtinėje karalystėje, 26,5 proc. nurodyti Rusijoje ir Šveicarijoje, o mažiausiai Norvegijoje (4,1 proc.). Taip pat nustatyta, jog aukštesnio išsilavinimo bei prieš nėštumą rūkusių moterų, dažniau buvo linkusios vartoti alkoholį nėštumo metu [83].

Prancūzijoje atliktas tyrimas, kurio metu buvo siekiama nustatyti socialinius bei demografinius veiksnius susijusius su narkotikų bei alkoholio vartojimu nėštumo metu tarp Prancūzijos pilietybę turinčių bei imigrančių nėščiųjų. Tyrimo rezultatai parodė, jog 40,7 proc. moterų gimusių Prancūzijoje bei 23,4 proc. imigrančių bent kartą nėštumo metu vartojo alkoholį. Tyrimo metu gauti rezultatai parodė, jog vartoti alkoholį nėštumo metu labiau linkusios buvo tiek Prancūzijos pilietybę turinčios, tiek imigrantės moterys, kurios buvo vienišos, jaunesnės nei 25 metų bei turinčios žemą išsilavinimą [58].

Nėštumo metu dažniausiai vartojamos narkotinės medžiagos yra marihuana ir kokainas. Dažnai moterų narkotikų vartojimą nėštumo metu lemia įvairūs socialiniai bei demografiniai veiksniai tokie kaip šeiminių padėtis, žemas išsilavinimas, finansinės problemos, jaunesnis nėščiųjų amžius bei psichikos sveikatos sutrikimų diagnozės [59]. Ankščiau minėto JAV atlikto tyrimo metu gauti rezultatai parodė, jog kanapės buvo dažniausiai vartojamas narkotikas nėštumo metu, jo paplitimas siekė 22 proc., 4 proc. opioidai ir 1 proc. kokainas [60].

Kanadoje 2020 metais atlikto tyrimo metu buvo vertinamas opioidų ir kanapių vartojimo paplitimas pagal socialinius ir demografinius veiksnius nėštumo bei žindymo laikotarpiu. Atlikto tyrimo metu nustatyta, jog opioidų vartojimo paplitimas nėštumo metu siekė 1,4 proc. Dvigubai didesnė dalis (3,1%) moterų nurodė, jog nėštumo be žindymo laikotarpiu vartojo kanapes (2,6%). Žemas išsilavinimo lygis bei jaunesnis mažius buvo reikšmingai susiję su kanapių vartojimu nėštumo metu. [61].

Kitas 2014 metais Islandijoje atliktas tyrimas, kuriuo buvo siekiama iširti narkotikų vartojimo dažnumą nėštumo pradžioje bei ryšį su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. Tyrimo metu buvo nustatyta, jog psichotropinių narkotikų vartojimas buvo susijęs su partnerių išsiskyrimu, darbo keitimu arba rimtomis finansinėmis problemomis. Be to, moterys, kurios buvo atleistos iš darbo, dažniau vartojo narkotikus ankstyvuojant nėštumo laikotarpiu. Pūsės metų laikotarpiu iki nėštumo, 60 proc. tyrime dalyvavusių moterų, nurodė, jog prieš pastojant vartojo narkotinių medžiagų, iš kurių 10 proc. vartojo daugiau nei vieną narkotikų kategoriją. Taip pat nustatyta, jog narkotikų vartojimas ankstyvojo nėštumo metu sumažėjo 18 proc., lyginant su šešiais mėnesiais iki pastojimo. Psichotropinių medžiagų vartojimas ankstyvojo nėštumo metu buvo susijęs su motinos išsilavinimu, darbine padėtimi bei rūkymu prieš nėštumą arba nėštumo metu [62].

Pagal aprašytus tyrimus galime matyti, jog žalingi įpročiai, tokie kaip alkoholio, nikotino bei narkotinių medžiagų vartojimas nėštumo metu gali sukelti labai rimtų sveikatos sutrikimų tiek vaisiui vystantis perinataliniame periode, tiek vaiko vėlesniame amžiuje. Pastebima, jog žalingų medžiagų vartojimas yra susijęs su moterų amžiumi, išsilavinimu, šeimynine ir finansine padėtimi bei psichologine moterų sveikata.

2.2. Moterų gyvenimo pokyčiai iki nėštumo ir nėštumo metu

Moters gyvenimo būdas prieš nėštumą ir nėštumo metu gali teigiamai arba neigiamai paveikti tiek motinos, tiek vaiko sveikatą [63]. Moterys, kurios sąmoningai planuoja nėštumą, gali pagerinti savo sveikatos būklę prieš pastojimą. Sveikas gyvenimo būdas ir gyvenimo pokyčiai iki pastojimo, įskaitant sveiką mitybą, pakankamą fizinį aktyvumą, optimalų svorį, žalingų įpročių, tokių kaip alkoholio, nikotino bei narkotinių medžiagų atsisakymą – gali paskatinti sveikesnį nėštumą ir sumažinti vaikų sergamumo bei mirtingumo riziką [64].

Belgijoje 2018 metais mokslininkų atliktas tyrimas, kurio metu buvo siekiama iširti planuoto nėštumo gyvenimo pokyčius ir su tuo susijusius veiksnius. Dauguma moterų (83 proc.), kurios nurodė, jog nėštumą planavo, pranešė apie gyvenimo pokyčius ruošiantis nėštumui. Taip pat nustatyta, jog 17 proc. respondenčių, kuomet pradėjo planuoti nėštumą, nustojo rūkyti. Tačiau 29 proc. moterų, nors nėštumą ir planavo, rūkyti nemėtė. Iš visų tiriamųjų 76 proc. moterų nurodė, jog nors nėštumą ir planavo, tačiau toliau vartojo alkoholį, o 27 proc. ruošiantis nėštumui alkoholio vartojimą sumažino. Analizės rezultatai atskleidė, kad finansinių sunkumų patiriančios moterys ir moterys, kurių išsilavinimas žemesnis, rečiau keičia savo gyvenimo pokyčius sužinojus apie nėštumą [64].

Londone 2014 metais atliktas tyrimas atskleidė, jog prieš nėštumą rūkė 21 proc. tiriamųjų, tačiau beveik pusė rūkyti nustojo prieš nėštumą. Maždaug du penktadaliai moterų sumažino arba nustojo vartoti alkoholį prieš nėštumą. Tiek rūkymo, tiek alkoholio vartojimo sumažėjimas buvo susijęs su amžiumi, užimtumu statusu, nėštumo planavimu, aukštesniu išsilavinimu ir gimdymų skaičiumi. Taip pat buvo tirtas ir moterų maisto papildų vartojimas prieš nėštumą ir jo metu. Nustatyta, jog maisto papildų vartojimas buvo reikšmingai susijęs su moterų amžiumi, užimtumu ir išsilavinimu [65].

Kito tyrimo rezultatai parodė, jog prieš nėštumą alkoholį vartojo 78 proc. moterų, 9 proc. nėščiujų pranešė, kad po pastojimo alkoholį geria rečiau nei kartą per mėnesį, 7 proc. kartą per mėnesį, 2 proc. kartą per savaitę. Aukštasis išsilavinimas koreliavo su didesniu alkoholio vartojimu prieš nėštumą. 28 proc. respondenčių, turinčių aukštąjį išsilavinimą, nurodė, kad prieš nėštumą vartojo alkoholį kartą per savaitę. Taip pat 15 proc. moterų rūkė prieš pastojimą, o sužinojusios apie nėštumą visos tyrime dalyvavusios moterys susilaikė nuo tabako [66].

2016 metais Etiopijoje atliktas tyrimas, kuriuo buvo siekiama iširti nėščių moterų mitybos įpročius, kultūrinius įsitikinimus, kurie gali turėti įtakos mitybai nėštumo metu. Mokslinio tyrimo rezultatai atskleidė, jog nėščios moterys nekeitė suvartojamo maisto kiekio ir tipo, kad atsižvelgtų į padidėjusį mitybos poreikį nėštumo metu. Mėsos, žuvies, vaisių ir kai kurių daržovių vartojimas nėštumo metu išliko toks pat mažas, kaip ir prieš nėštumą, nepaisant moterų pajamų ir išsilavinimo [67].

Kito tyrimo rezultatai atskleidė, jog 62 proc. moterų, turinčių aukštąjį išsilavinimą nurodė, kad nėštumo metu vartojo Folio rūgšties papildus, priešingai nei 35 proc. moterų, turinčių žemesnį išsilavinimą. 24 proc. moterų nėštumo metu buvo veikiamos pasyvaus rūkymo ir tai buvo dažniau tarp jaunesnių tyrimo dalyvių. 9 proc. moterų prisipažino vartojusios alkoholį nėštumo metu. Dažniau prieš nėštumą alkoholį vartojo aukštąjį išsilavinimą turinčios moterys [66].

Lietuvoje 2021 metais Vilniaus mieste atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog nėštumo metu moterys statistiškai reikšmingai dažniau vartojo vaisius bei daržoves, nei prieš nėštumą, tačiau gimus vaikui, moterys ir vėl sumažino šių maisto produktų vartojimą. Tyrimo metu išsiaiškinta, kad apie pusę tyrimo dalyvių nei vienu laikotarpiu (prieš nėštumą, nėštumo metu bei po nėštumo), nesuvartodavo rekomenduojamo suvartoti vaisių bei daržovių kiekio. Tiriamųjų klausiant apie vandens suvartojamą kiekį, nustatyta, jog moterys nėštumo metu suvartodavo dvigubai didesnę vandens kiekį, nei laikotarpiu iki nėštumo. Taip pat buvo pastebėti ir žalingų įpročių pokyčiai, kuomet didžioji dalis tyrime dalyvavusių moterų nurodė, jog sužinojusios apie nėštumą nutraukė alkoholio, tabako bei narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą. Tyrime buvo tirti ir moterų fizinio aktyvumo pokyčiai. Gauti rezultatai parodė, jog moterų fizinis aktyvumas nėštumo metu buvo reikšmingai sumažėjęs, tačiau reikšmingai padidėjo po nėštumo [68].

2016 metais mokslininkai atliko tyrimą, kurio tikslas buvo peržiūrėti tyrimus, kuriuose tiriami moterų mitybos pokyčiai prieš nėštumą ir nėštumo metu. Aprašytuose tyrimuose buvo galima pastebėti, jog tiek prieš nėštumą, tiek nėštumo metu vyresnės nei 25 metų moterys dažnai rinkdavosi pieno produktus (sūris, varškė, grietinėlė, pienas) ir jo suvartodavo daugiau jaunesnės nei 25 metų moterys. Tyrimo autoriai nustatė, kad tiek prieš pastojimą, tiek nėštumo metu jaunesnės moterys per dieną suvalgydavo mažiau nei penkias porcijas vaisių ir daržovių, palyginti su vyresnėmis. Taip pat buvo pastebėtas raudonos mėsos vartojimo sumažėjimas nėštumo metu. Saldumynų bei cukraus vartojimo didelių pokyčių prieš nėštumą ir nėštumo metu nepastebėta, tačiau vėlyvojo nėštumo metu pastebėtas padidėjęs saldumynų suvartojimo kiekis lyginant ankstyvąjį nėštumo laikotarpį bei laikotarpį prieš nėštumą [69].

Kalbant apie fizinio aktyvumo pokyčius prieš nėštumą ir nėštumo metu, Australijoje atliktas tyrimas parodė, kad moterys, kurios prieš nėštumą buvo vyresnės, fiziškai aktyvios, turėjo aukštesnį išsilavinimą, turėjo partnerį, buvo labiau linkusios palaikyti fizinį aktyvumą nėštumo metu, nei tos moterys, kurios prieš nėštumą nebuvo fiziškai aktyvios. Taip pat nustatyta, jog 40 proc. fiziškai aktyvių moterų, nėštumo metu fizinį aktyvumą sumažino. Buvo pastebėtas reikšmingas fizinio aktyvumo ir greito maisto vartojimo sumažėjimas nėštumo metu [70].

2015 metais atliktas tyrimas siekė įvertinti nėščiąjų fizinio aktyvumo lygį prieš nėštumą ir nėštumo metu. Nustatyta, jog lyginant laikotarpį prieš nėštumą, mažiau fiziškai aktyvios buvo moterys viso nėštumo metu, apie pusę tyrime dalyvavusių moterų nurodė, kad sužinojusios apie nėštumą, fizinius pratimus nutraukė. Pastebėta, jog pirmąjį nėštumo trimestrą fizinio krūvio paplitimas buvo 13,6 proc., o trečiąjį 13,4 proc. Dažniausiai moterų nėštumo metu pasirenkami fizinio aktyvumo pratimai buvo vaikščiojimas bei vandens aerobika. Buvo nustatyta, jog aukštesnis išsilavinimas buvo susijęs su mažesniu fiziniu aktyvumu nėštumo metu [31].

Tais pačiais metais Singapūre atliktas tyrimas atskleidė, jog planuotas nėštumas ir aukštesnis universitetinis išsilavinimas, žemesnės pajamos bei sveikatos būklė, kuomet moterį kamavo pykinimas ar vėmimas, buvo reikšmingai susiję su fizinio aktyvumo sumažėjimu nėštumo metu. Taip pat respondentės, kurios savo sveikatą nurodė kaip gerą, blogą ar labai blogą, sumažino fizinį aktyvumą nėštumo metu, lyginant su moterimis, kurios savo sveikatą vertino kaip labai gerą [71].

Taigi, apibendrinant aptartus tyrimų rezultatus galima teigti, jog ne visos moterys keičia savo gyvenimo ypatumus prieš nėštumą ar pačio nėštumo metu. Dalis nėščių moterų nesilaiko mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų bei tęsia žalingus įpročius nėštumo metu, tokius kaip rūkymas, alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimas. Be to, socialiniai, demografiniai bei su sveikata susiję veiksniai tokie kaip išsilavinimo lygis, pajamos ir nėščiosios sveikatos būklė, taip pat turi įtakos moterų gyvenimo pokyčiams.

2.3. Priežastys, trukdančios nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvenimo rekomendacijų

Kaip minėta ankstesniuose skyriuose, besilaukiančios moters gyvenimo gali turėti įtakos palikuonių sveikatai tiek jiems gimus, tiek visą jų gyvenimą, tačiau kai kurios nėščiosios susiduria su vidinėmis bei išorinėmis kliūtimis trukdančiomis laikytis sveikatai palankių gyvenimo rekomendacijų. Ne retai besilaukiančių moterų vidiniai veiksniai yra susiję su pačių moterų sprendimų priėmimu, asmenine patirtimi ir savybėmis, tuo tarpu išoriniai veiksniai yra nepriklausomi nuo nėščiųjų [72].

Nors yra daugybė rekomendacijų ir įrodymų, kad sveika mityba ir fizinis aktyvumas nėštumo metu sumažina gimdymo komplikacijų riziką ir pagerina savijautą, šių rekomendacijų nėščiosios laikosi labai retai. 2020 metais atlikto tyrimo tikslas buvo iširti moterų požiūrį į mitybą ir fizinį aktyvumą nėštumo metu bei nustatyti kliūtis, kurios kyla nėščiosioms įgyvendinant fizinio aktyvumo ir mitybos rekomendacijas. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog kliūtys dėl kurių nėščiosios nesilaiko rekomendacijų yra susijusios su įgūdžių, žinių bei prieigos prie informacijos apie saugų fizinį aktyvumą trūkumą. Taip pat kaip kliūtis rekomendacijų laikymuisi moterys nurodė artimųjų įtaką, įsitikinimus, sveikatos sutrikimus, kaip nuovargį ar pykinimą nėštumo metu [73].

Kito tais pačiais metais publikuoto tyrimo metu buvo siekiama išaiškinti nėščių moterų kliūtis, trukdančias gerai maitintis arba būti fiziškai aktyvioms. Nustatyta, kad nors moterys ir manė, kad subalansuota mityba nėštumo metu yra svarbi, tačiau dažniau rinkdavosi nemaistingą, kaloringą maistą, kuris sumažintų jų rytinį pykinimą. Fizinio aktyvumo nėštumo metu moterys neužsiiminėjo ar užsiiminėjo nepakankamai dėl to, kad turėjo daugiau nei vieną vaiką nėštumo metu ir dėl šios priežasties moterims trūkdavo motyvacijos, laiko ir energijos būti fiziškai aktyviomis. Minėtos kliūtys rekomendacijų laikymuisi buvo susijusios su nėščiųjų didesnėmis pajamomis bei aukštesniu išsilavinimu [74].

Norvegijoje 2022 metais atlikto tyrimo metu buvo siekiama ištirti nėščių moterų kliūtis, trukdančias mankštintis vėlyvojo nėštumo metu. Tyrime dalyvavusios moterys nurodė, jog neužiima fizine veikla nėštumo metu dėl baimės pakenkti kūdikiui, taip pat dėl žinių apie mankštinimąsi nėštumo metu trūkumo, dalis respondenčių mano, jog fizinė veikla reikalauja per daug pastangų, taip pat kai kurios moterys nurodė, jog turėjo neigiamą mankštos patirtį. Nustatyta jog priežastys buvo susijusios su laiko trūkumu nėštumo metu užsiimti fizine veikla, liga, kompanijos mankštinimosi metu trūkumu bei sveikatos sutrikimų, dėl kurių gydytojas nerekomendavo užsiimti fizine veikla [72].

2014 metais atlikto tyrimo metu buvo siekiama nustatyti priežastis, kodėl moterys nesilaiko rekomendacijų ir neužiima fiziniu aktyvumu nėštumo metu. Didesnė dalis dirbančių, turinčių didesnę išsilavinimą moterys nurodė, kad fizine veikla neužiima nėštumo metu todėl, nes trūksta laiko, per didelis moterų užimtumas, motyvacijos stoka, taip pat atsakymai buvo susiję ir su sveikatos problemomis, tokiais kaip šlapimo nelaikymas, dubens skausmas, apatinės nugaros dalies skausmas, kompanijos mankštinantis trūkumas [75].

Kito 2024 metais Brazilijoje atlikto tyrimo metu buvo tiriamos 30 nėščiųjų, kurios buvo lygiomis dalimis suskirstytos į grupes pagal jų išsilavinimą. Šio tyrimo tikslas buvo nustatyti nėščių moterų fizinio aktyvumo skirtumus pagal socialines ir ekonomines savybes. Penkiolika moterų, priskirtų žemesnio išsilavinimo grupei nurodė, jog nėštumo metu buvo fiziškai aktyvios, tačiau trys nėščiosios mankštinimąsi nutraukė pirmąjį nėštumo trimestrą dėl fizinio diskomforto, kuris pasireiškėdavo žemu kraujospūdžiu, dubens skausmu bei pilvo apačios skausmu po pasivaikščiojimų. Kitoje grupėje esančios moterys, kurios turėjo vidurinį išsilavinimą, taip nurodė, jog nėštumo metu buvo fiziškai aktyvios, tačiau dvi respondentės nurodė nutraukusios mankštinimąsi aštuntąjį nėštumo mėnesį dėl pajausto didžiulio nuovargio, kurį lydėjo nuolatinis dusulys, bendras silpnumas ir atskirų kūno dalių skausmas [76].

2018 metais Airijoje atliktas struktūruotas interviu su nutukusiomis nėščiosiomis. Respondentės interviu metu teigė, kad joms būti fiziškai aktyvioms reikalingas partnerio palaikymas. Žinių bei

informacijos apie saugų fizinį aktyvumą nėštumo metu trūkumas, taip pat buvo laikomas kaip kliūtis užsiimti fizine veikla. Be to, laiko trūkumas, patiriamas skausmas bei darbas buvo nurodomos kaip pagrindinės kliūtys vyresnėms, turinčioms aukštesnį išsilavinimą moterims būti fiziškai aktyviomis [77].

Kito 2017 metais mokslininkų atlikto tyrimo metu buvo pastebėta, jog palaikyti fizinį aktyvumą nėštumo metu moterims trukdo prasta savijauta, laiko bei motyvacijos stoka, bei rūpestis nepakenkti pačios motinos ir vaiko saugumui [78].

Tais pačiais metais sisteminės kokybinių tyrimų apžvalgos išvados parodė, kad nėščiosios žinojo apie rūkymo pavojų vaisiui, tačiau žinių apie galimą pavojų tiek moterų, tiek vaisiaus sveikatai nepakako, kad paskatintų jas nustoti rūkyti. Tyrimų apžvalgos metu buvo nustatytos ir kliūtys, trukdančios mesti rūkyti, kurios buvo susijusios su valia, priklausomybe nikotino kvapui ir skoniu bei šeimos ir draugų įtaka [79].

Trijose Europos šalyse atliktas tyrimas siekė nustatyti atsvario turinčių ir nutukusių Europos moterų kliūtis, susijusias su gyvenimo būdo keitimu nėštumo metu. Nustatyta, jog nėščiosioms, kurios turi vaikų, buvo lengviau vadovautis subalansuotos mitybos rekomendacijomis nėštumo metu, nei toms moterims, kurios vaikų dar neturi. Kitos dažnai nurodytos patiriamos kliūtys sveikai maitintis buvo susijusios su potraukiu nesveikam maistui, užimtumu, kuomet nespėjama subalansuotai maitintis bei socialiniais susibūrimais. Suvokiamos kliūtys fiziniam aktyvumui apėmė su nėštumu susijusias problemas, tokias kaip nuovargis ir fizinės sveikatos nusiskundimai [80].

2014 metais publikuotas tyrimas, kuriame buvo siekiama iširti, dėl kokių priežasčių nėščios moterys nenustoja rūkyti nėštumo metu. Tyrimo autoriai atskleidė, jog nėštumo metu moterys rūko dėl patiriamo streso, kurį jos sumažina rūkant cigaretes, taip pat moterys rūko norint patirti malonumą bei keletą respondenčių nurodė, jog jas veikia rūkymo aplinka tiek darbe, tiek namuose [81].

Kito 2019 metais atlikto mokslinio tyrimo tikslas buvo nustatyti moterų patirtį vartojant narkotines medžiagas nėštumo metu bei kliūtis su kuriomis jos susiduria siekiant nutraukti psichotropinių medžiagų vartojimą. Gauti tyrimo rezultatai parodė, jog psichotropinių medžiagų vartojimas tarp nėščiųjų, kurios turėjo žemesnį išsilavinimą bei žemesnes gaunamas pajamas, buvo susijęs su moterų patiriamu visuomenės spaudimu, kuomet artimoje aplinkoje draugai ar partneris taip pat buvo linkę vartoti narkotines medžiagas. Tyrime dalyvavusios respondentės nurodė, jog nėštumo metu patiriamas stresas, finansinis nestabilumas, skurdas, kaltės jausmas ir nesupratimas apie psichotropinių medžiagų vartojimo padarinius prisidėjo prie tolesnio jų vartojimo nėštumo metu [82].

Anot aprašytų tyrimų, kliūtys trukdančios nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvensenos rekomendacijų ne retai buvo susijusios su išoriniais bei vidiniais veiksniais. Besilaukiančios moterys

kaip kliūtimis laikytis fizinio aktyvumo, sveikatai palankios mitybos rekomendacijų įvardijo patiriamus fizinius sveikatos sutrikimus, laiko bei motyvacijos trūkumą ar artimųjų įtaką, o žalingų įpročių neatsisakymas nėštumo metu buvo susijęs su moterų patiriamu stresu, artimųjų spaudimu bei malonumu, kurį patiria vartodamos nikotiną ar psichotropines medžiagas.

3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

Literatūros paieškos strategija. Atlikta Lietuvoje ir užsienio valstybėse atliktų tyrimų literatūros paieška apie nėščiųjų gyvenimo ypatumus ir juos lemiančius veiksniai. Literatūros paieškai buvo naudojamos „Pubmed“, „MedlinePlus“, „Google Scholar“, „SpringerLink“ bei Vilniaus universiteto bibliotekos mokslinių publikacijų paieškos sistemos. Paieškai buvo naudoti tokie pagrindiniai raktiniai žodžiai bei jų deriniai: „nėščiųjų gyvenimo ypatumai“, „nėščiųjų gyvenimas“, „nėščiųjų gyvenimą lemiantys veiksniai“, „nėščiųjų mityba“, „nėščiųjų fizinis aktyvumas“, „nėščiųjų psichikos sveikata“, „žalingi įpročiai nėštumo metu“, „gyvenimo pokyčiai nėštumo metu“, „priežastys, dėl kurių nėščiosios nesilaiko sveiką gyvenimo rekomendacijų“, „characteristics of the lifestyle of pregnant women“, „lifestyle of pregnant women“, „determinants of the lifestyle of pregnant women“, „nutrition of pregnant women“, „physical activity of pregnant women“, „mental health of pregnant women“, „bad habits during pregnancy“, „lifestyle changes during pregnancy“, „barriers preventing pregnant women from following healthy lifestyle recommendations“.

Tyrimo rūšis: Vienmomentinis skerspjūvio tyrimas.

Tiriamoji populiacija ir imtis. Tikslinę tyrimo populiaciją sudarė lietuvių kalba kalbančios nėščiosios moterys. Imties apskaičiavimui taikyta Cochran formulė $n_0 = Z^2 pq / e^2$. Darant prielaidą, kad 75 proc. nėščiųjų nesilaiko sveikatai palankios gyvenimo rekomendacijų, taikant reikšmingumo lygmenį 0,05 apskaičiuota tyrimo imtis lygi 288 nėščiosioms.

Tyrimo instrumentas. Nėščiųjų gyvenimo ypatumams ir juos lemiantiems veiksniams nustatyti buvo naudojamas anoniminis anketinis elektroninis klausimynas, sudarytas remiantis literatūros apžvalga. Klausimyną sudarė 41 klausimas: 37 klausimai su pasirenkamais atsakymo variantais ir 4 klausimai su trumpo atviro tipo atsakymo galimybe. Prieš klausimyno pildymą, dalyvės buvo supažindintos su tyrimo tikslais. Anketos klausimai buvo suskirstyti į 3 dalis. Pirmoje (A) anketos dalyje buvo pateikta 11 klausimų susijusių su socialiniais, demografiniais ir su sveikata susijusiais veiksniais. Antroje (B) anketos dalyje, siekiant išsiaiškinti nėščiųjų gyvenimo ypatumus, buvo pateikta 10 klausimų apie mitybą, 3 apie fizinį aktyvumą, 3 klausimai pateikti apie psichikos sveikatą bei 6 klausimai apie žalingus gyvenimo įpročius. Trečioji (C) anketos dalis, kurią sudarė 8 klausimai, buvo skirta įvertinti nėščiųjų gyvenimą lemiančius veiksniai. Visose klausimyno dalyse pateikti klausimai buvo privalomi visoms tyrimo sutikusioms dalyvauti tiriamosioms.

Tyrimo duomenų rinkimo ypatumai. Tyrimo anketa buvo pasiekama „Google Forms“ internetinėje platformoje. Tyrimo duomenys rinkti 2024 metų vasario – kovo mėnesiais. Kvietimai dalyvauti tyrimo

platinti visose tyrimo autorei prieinamose socialinio tinklo „Facebook“ grupėse, skirtose lietuvių kalba kalbančioms nėščiosioms ir gimdyvėms. Iš viso tyrimo metu buvo užpildytos 203 anketos.

Statistinė duomenų analizė. Respondentų pasiskirstymas atsakant į B, C klausimyno dalyse pateiktus klausimus buvo vertinamas pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (klausimyno dalis A). Dėl rezultatų interpretavimo paprastumo respondenčių atsakymai į anketos klausimus buvo analizuojami kaip dvinariai kategoriniai kintamieji. Moterų amžiaus kategorijų sudarymui naudota moterų amžiaus mediana ir tyrimo dalyvės suskirstytos į jaunesnes nei 30 metų ir 30 metų ir vyresnės. Pagal išsimokslinimą moterys suskirstytos į universitetinį ir neuniversitetinį išsimokslinimą įgijusias, o pagal užimtumą – dirbančias ir nedirbančias (bedarbes, moksleives ar studentes). Respondenčių, kurios yra ištekėjusios ar gyvena kartu nesusituokus, grupė buvo lyginta su išsiskyrusiomis ar vienišomis nėščiosiomis. Pagal nėštumų skaičių, moterys buvo suskirstytos į turinčias vieną nėštumą bei turėjusias du ir daugiau nėštumų, o pagal kūno masę į normalios kūno masės ir antsvorį ar nutukimą turinčių grupes. Moterų, kurių kūno masė nėštumo metu padidėjo, grupė buvo lyginta su likusių moterų grupe. Taip pat analogiškai išskirtos ir analizuotos nėštumo metu sumažėjusios bei nepakitusios kūno masės moterų grupės. Respondenčių, gyvenančių didmiestyje, grupė buvo lyginta su gyvenančiomis vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, taip pat išskirtos gaunančių mažesnes nei 700 eurų pajamas ir gaunančių didesnes nei 701 eurų pajamas moterų grupės.

Analizuojant moterų prieš nėštumą bei nėštumo metu gyvensenos ypatumo klausimus, atsakymo variantai į grupes buvo apjungiami vadovaujantis sveikos mitybos piramide bei fizinio aktyvumo rekomendacijomis. Pagal mitybos rekomendacijas, daržovių, vaisių, grūdinių produktų maisto grupės buvo suskirstytos į „vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną“ bei „1-6 kartus per savaitę“ vartojimo grupes. Žuvies, mėsos, pieno ir pieno produktų, kiaušinių ir riešutų maisto produktų grupės buvo suskirstytos į „vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę“ ir „niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę“ grupes. Saldumynai ir sūdyti užkandžiai į „niekada ar vieną kartą per savaitę“ bei „dažniau nei vieną kartą per savaitę“ maisto produktų vartojimo grupes. Išgeriamo vandens kiekis pagal mitybos rekomendacijas suskirstytas į „1-7 stiklines (200 ml -1500 ml) per dieną“ bei „8-11 stiklines (1600 ml - 2200 ml) ar daugiau per dieną“ grupes, o išgeriamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų vartojimo dažnis į „niekada, vieną kartą per dieną, vieną ar kelis kartus per savaitę“ ir „kelis kartus per dieną ar daugiau“. Pagal fizinio aktyvumo rekomendacijas, per savaitę fizinei veiklai skiriamas laikas buvo suskirstytas į „atitinka fizinio aktyvumo rekomendacijas“ ir „neatitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų“ grupes. Psichikos sveikatos skiltyje apie moterų savijautą nėštumo metu, atsakymo variantai apjungti į „labai retai ar retkarčiais“ bei „labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai“ nurodytas

savijautas jaučiančias nėščiąjų grupes. Respondenčių atsakymo variantai, gyvenseną lemiančių veiksnių klausimų dalyje, surinkę mažiau nei 5 proc. buvo apjungti į grupę „Kitos priežastys“. Moterų gyvensenos ypatumų pokyčiai nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, apskaičiuoti kaip rangų skirtumas tarp dviejų ranginių kintamųjų (pavyzdžiui, daržovių vartojimo dažnio prieš nėštumą ir nėštumo metu).

Statistiniams duomenims susisteminti ir analizuoti buvo naudojamos kompiuterinės programos Microsoft Excel 2016 bei R Commander. Siekiant palyginti respondenčių pasiskirstymą pagal kategorinius kintamuosius, naudotas *chi* kvadratų kriterijus. Statistiškai reikšmingu skirtumu nuo tikėtino laikytas, kuomet $p < 0,05$. Jei tikėtinų dažnių lentelėje buvo mažesnių už 5 tikėtinų reikšmių, naudotas Fišerio testas. Skaitiniams kintamiesiems tikrintas normalumas naudojant Shapiro – Wilk testą. Pagal normalųjį dėsnį pasiskirsčiusių kintamųjų nebuvo, todėl centrinių reikšmių apibūdinimui naudotos medianos ir pirmas bei trečias kvartilai.

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1. Socialinės ir demografinės charakteristikos

Tyrimo dalyvavo 203 nėščiosios. Didesnę (51,7%) respondenčių imties dalį sudarė 30 metų ir vyresnės moterys. Universitetinį išsimokslinimą turinčios nėščiosios sudarė 60,1 proc. apklaustųjų. Didžioji dalis (86,2%) tiriamųjų iki nėštumo buvo dirbančios. Didesnė dalis (81,8%) nėščiųjų ištekėjusios ar gyvena su partneriu kartu nesusituokę. Daugiau nei pusė (59,1%) respondenčių laukiasi pirmą kartą, o 58,6 proc. yra pirmajame ar antrajame nėštumo trimestre. Didelė dalis (88,2%) tiriamųjų turi antsvorį ar nutukimą. 85,7 proc. moterų kūno masė nėštumo metu padidėjo, mažiau nei aštuntadaliui (9,4%) kūno masė nepakito, o 4,9 proc. sumažėjo. Kiek daugiau nei pusė (54,2%) nėščiųjų gyvena didmiestyje. Didžioji dalis (81,3%) moterų nurodė, jog vidutinės pajamos atskaičius mokesčius, tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį yra 701 euras ir daugiau. Platesnis respondenčių pasiskirstymas pagal socialines, demografines ir su sveikata susijusias charakteristikas pavaizduotas 1 lentelėje.

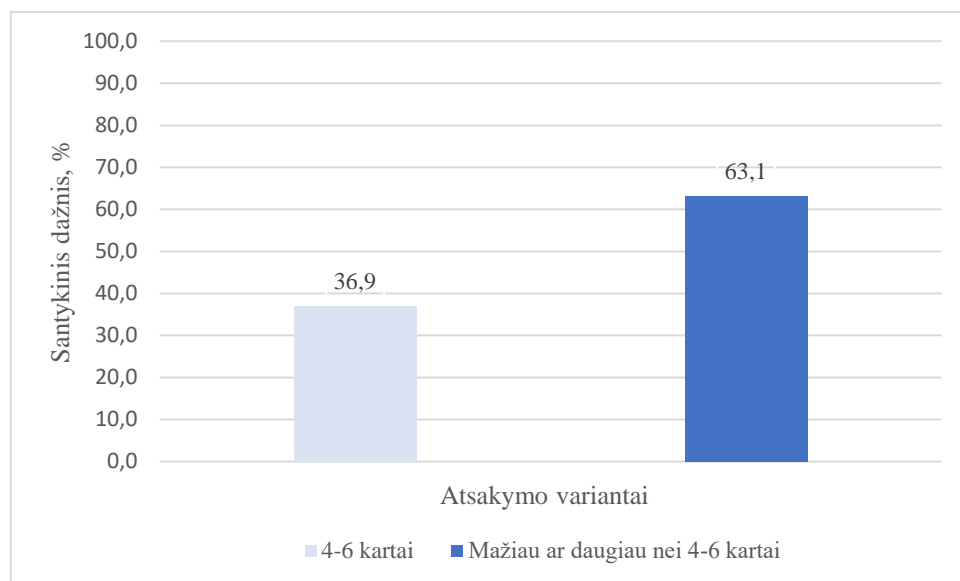
1 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas pagal socialines, demografines ir su sveikata susijusias charakteristikas

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Tiriamųjų skaičius, abs. sk. (n=203)	Santykinis dažnis, proc. (n=100%)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	98	48,3%
30 metų ir vyresnės	105	51,7%
Išsimokslinimas		
Universitetinis	122	60,1%
Neuniversitetinis	81	39,9%
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	175	86,2%
Bedarbė, moksleivė ar studentė	28	13,8%
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	166	81,8%
Išsiskyrusi ar vieniša	37	18,2%
Nėštumų skaičius		
Vienas	120	59,1%
Du ir daugiau	83	40,9%
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	119	58,6%
27 savaitė ir daugiau	84	41,4%
KMI		
Normalus svoris	24	11,8%
Antsvoris ar nutukimas	179	88,2%

Kūno masė padidėjo		
Taip	174	85,7%
Ne	29	14,3%
Kūno masė nepakito		
Taip	19	9,4%
Ne	184	90,6%
Kūno masė sumažėjo		
Taip	10	4,9%
Ne	193	95,1%
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	110	54,2%
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	93	45,8%
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	38	18,7%
701 euras ir daugiau	165	81,3%

4.2. Nėščiąjų gyvenimo ypatumai, atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius

Beveik du trečdaliai (63,1%) visų respondenčių nurodė, jog bendras pagrindinių valgymų ir užkandžiavimų skaičius per dieną nėštumo metu yra mažesnis ar didesnis nei 4-6 kartai per dieną. Kiek daugiau nei trečdalis (36,9%) respondenčių atitiko mitybos rekomendacijas ir per dieną valgo bei užkandžiauja 4-6 kartus (1 pav.).

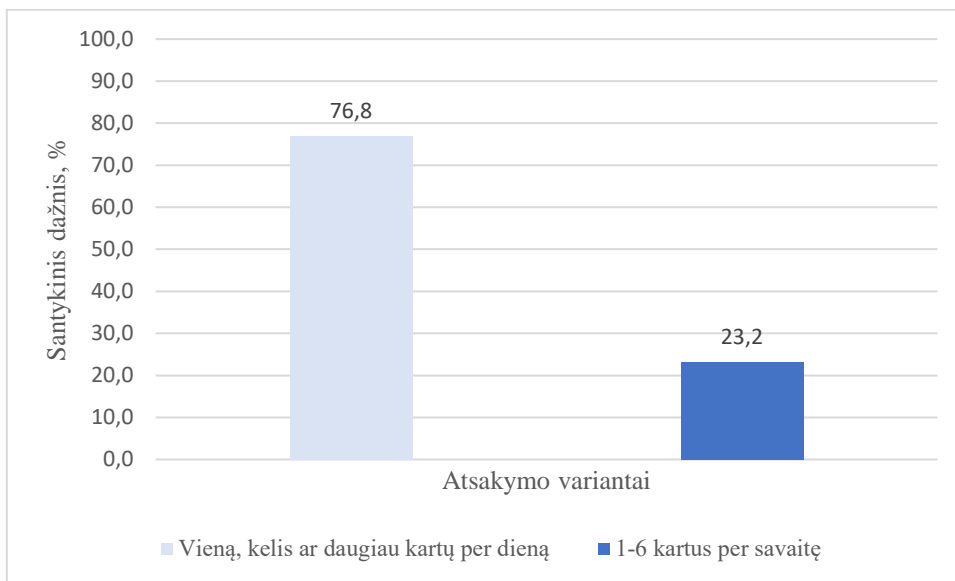


1 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kiek kartų paprastai per dieną valgote nėštumo metu“

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kiek kartų paprastai per dieną valgote nėštumo metu“, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, kurių kūno masė nėštumo metu sumažėjo, nurodė, jog per dieną valgo mažiau ar daugiau nei 4-6 kartus per dieną ($p < 0,05$). Lyginant respondentų pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, gyvenamąją vietą bei pajamas), statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (1 priedas).

Daugiau nei trys ketvirtadaliai (76,8%) nėščiąjų atitinka mitybos rekomendacijas, šviežias daržoves, išskyrus bulves (agurkus, pomidorus, morkas, kopūstus, ridikėlius, salotas ir kitas termiškai

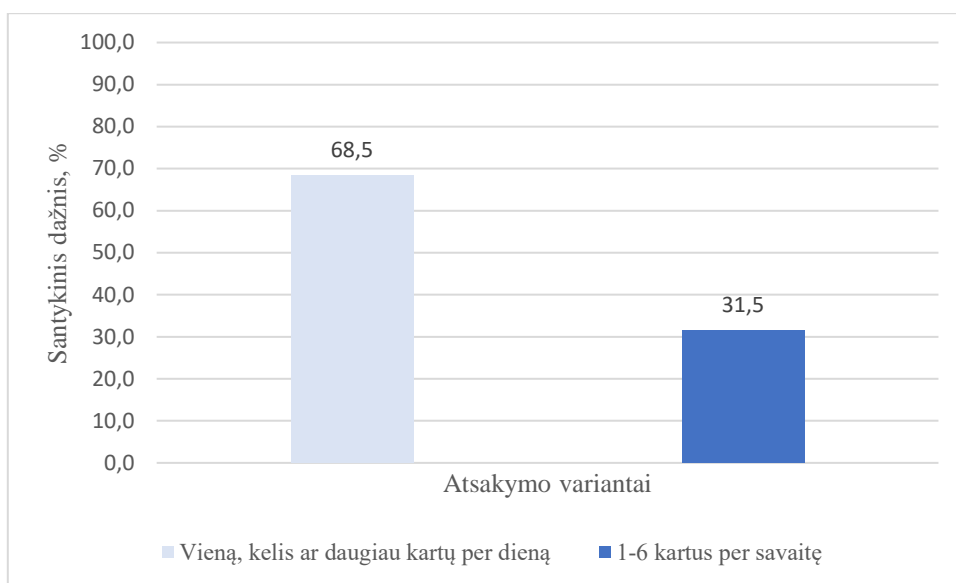
neapdorotas daržoves) renkasi valgyti vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną. Beveik ketvirtadalis (23,3%) daržoves nėštumo metu renkasi vartoti rečiau, 1-6 kartus per savaitę (2 pav.).



2 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šviežias daržoves, išskyrus bulves, nėštumo metu“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, gaunančių 701 euro ir didesnes pajamas, nėštumo metu šviežias daržoves išskyrus bulves (agurkus, pomidorus, morkas, kopūstus, ridikėlius, salotas ir kitas termiškai neapdorotas daržoves), rinkosi vartoti 1-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (2 priedas).

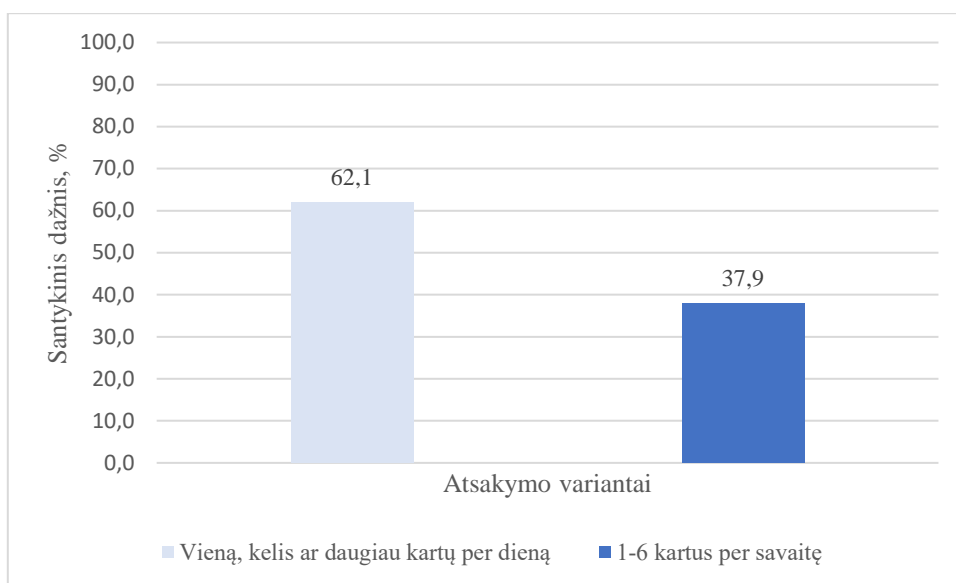
Dauguma besilaukiančių moterų (68,5%) vaisius nėštumo metu renkasi vartoti vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną, tačiau beveik trečdalis (31,5%) nėščiųjų neatitinka mitybos rekomendacijų ir vaisius renkasi vartoti tik 1-6 kartus per savaitę (3 pav.).



3 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti vaisius nėštumo metu“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, turinčių atsvorį ar nutukimą, nėštumo metu vaisius rinkosi valgyti 1-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (3 priedas).

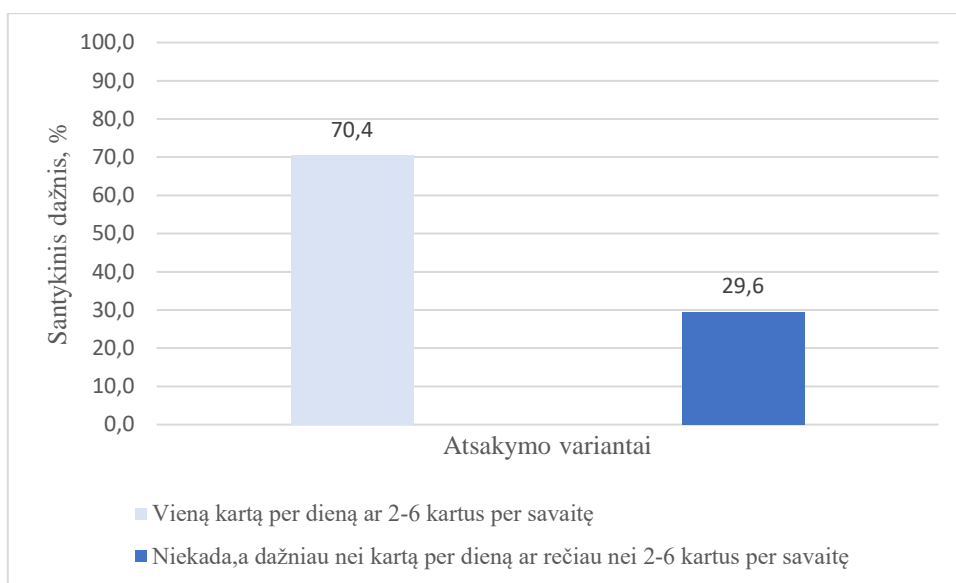
Didesnė dalis (62,1%) moterų nėštumo metu grūdinius produktus renkasi vartoti vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną. Kiek daugiau nei trečdalis (37,9%) besilaukiančiųjų neatitinka mitybos rekomendacijų ir grūdinius produktus renkasi vartoti rečiau, 1-6 kartus per savaitę (4 pav.).



4 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti grūdinius produktus nėštumo metu“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis nėščiųjų gyvenančių didmiestyje, nėštumo metu grūdinius produktus (duoną, grūdų košes, batoną ir kt.) rinkosi valgyti 1-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (4 priedas).

Daugiau nei du trečdaliai (70,4%) nėščiųjų atitinka mitybos rekomendacijas, žuvį ir žuvies produktus renkasi valgyti vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę. Daugiau nei ketvirtadalis (29,6%) žuvį ir žuvies produktų nėštumo metu nevartoja niekada arba vartoja dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (5 pav.).



5 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti žuvį ir žuvies produktus nėštumo metu“

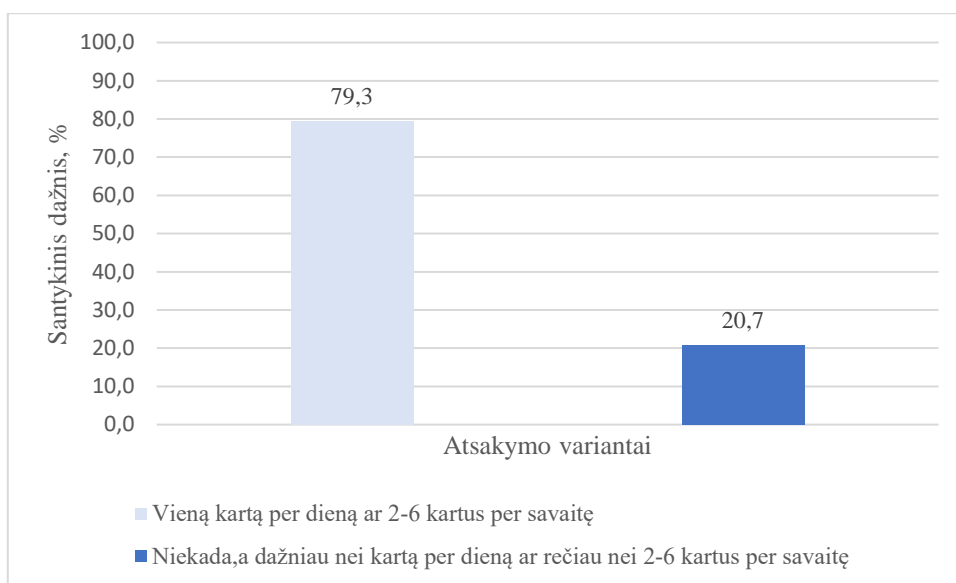
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, turinčių atsvorį ar nutukimą, kurių kūno masė nepakito nėštumo metu, žuvį ir žuvies produktų nevalgė niekada, arba juos rinkosi valgyti dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (2 lentelė).

2 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir sus sveikata susiję veiksniai	Žuvies ir žuvies produktų valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=143)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=60)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	72,4	27,6
30 metų ir vyresnės	68,6	31,4
p reikšmė	0,545	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	68,0	32,0
Neuniversitetinis	74,1	25,9
p reikšmė	0,356	
Užimtumas iki nėštumo		

Dirbanti	69,7	30,3
Bedarbė, moksleivė ar studentė	75,0	25,0
p reikšmė		0,569
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	72,3	27,7
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė		0,222
Nėštumų skaičius		
Vienas	68,7	28,3
Du ir daugiau	71,7	31,3
p reikšmė		0,646
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	69,7	30,3
27 savaitė ir daugiau	71,4	28,6
p reikšmė		0,796
KMI		
Normalus svoris	91,7	8,3
Antsvoris ar nutukimas	67,6	32,4
p reikšmė		0,015
Kūno masė padidėjo		
Taip	72,4	27,6
Ne	58,6	41,4
p reikšmė		0,132
Kūno masė nepakito		
Taip	47,4	52,6
Ne	72,8	27,2
p reikšmė		0,021
Kūno masė sumažėjo		
Taip	80,0	20,0
Ne	69,9	30,1
p reikšmė		0,726
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	75,5	24,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	64,5	35,5
p reikšmė		0,089
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	69,1	23,7
701 euras ir daugiau	76,3	30,9
p reikšmė		0,379

Daugiau nei trys ketvirtadaliai (79,3%) nėščiųjų atitinka mitybos rekomendacijas, mėsą ir mėsos produktus renkasi valgyti vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę. Penktadalis (20,7%) mėsą ir mėsos produktus nėštumo metu renkasi vartoti dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę arba nevartoja niekada (6 pav.).



6 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti mėsą ir mėsos produktus nėštumo metu“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, turinčių neuniversitetinį išsimokslinimą, kurių kūno masė nėštumo metu nepadidėjo bei moterų, kurios gyvena vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, mėsą ir mėsos produktų nevalgė niekada arba juos rinkosi valgyti dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, užimtumą, šeimine padėti, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės nepakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (3 lentelė).

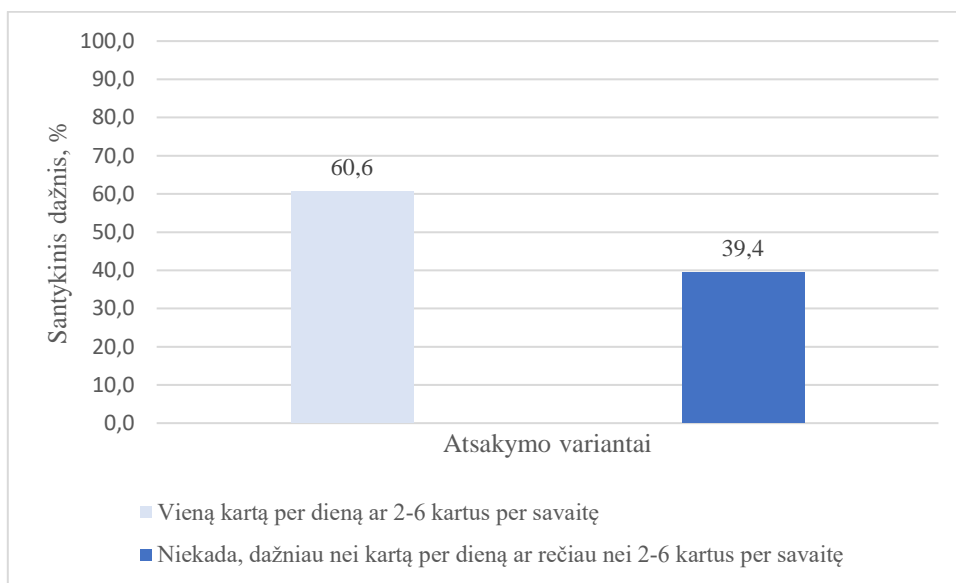
3 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Mėsos ir mėsos produktų valgymo dažnumas <u>nėštumo metu</u> (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=161)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=42)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	74,5	25,5
30 metų ir vyresnės	83,8	16,2
p reikšmė	0,101	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	71,6	15,6

Neuniversitetinis	84,4	28,4
p reikšmė		0,027
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	80,0	20,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	75,0	25,0
p reikšmė		0,544
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	80,1	19,9
Išsiskyrusi ar vieniša	75,7	24,3
p reikšmė		0,546
Nėštumų skaičius		
Vienas	82,5	17,5
Du ir daugiau	74,7	25,3
p reikšmė		0,177
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	75,6	24,4
27 savaitė ir daugiau	84,5	15,5
p reikšmė		0,123
KMI		
Normalus svoris	91,7	8,3
Antsvoris ar nutukimas	77,7	22,2
p reikšmė		0,177
Kūno masė padidėjo		
Taip	81,6	18,4
Ne	65,5	34,5
p reikšmė		0,048
Kūno masė nepakito		
Taip	63,2	36,8
Ne	81,0	19,0
p reikšmė		0,079
Kūno masė sumažėjo		
Taip	70,0	30,0
Ne	79,8	20,2
p reikšmė		0,435
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	88,2	11,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	68,8	31,2
p reikšmė		<0,001
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	76,3	23,7
701 euras ir daugiau	80,0	20,0
p reikšmė		0,613

Didesnė dalis besilaukiančių moterų (60,6%) pieną ir pieno produktus (sūrį, varškę, kefyra, rūgpienį, jogurtą, grietinę, grietinėlę) renkasi valgyti vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę. Daugiau

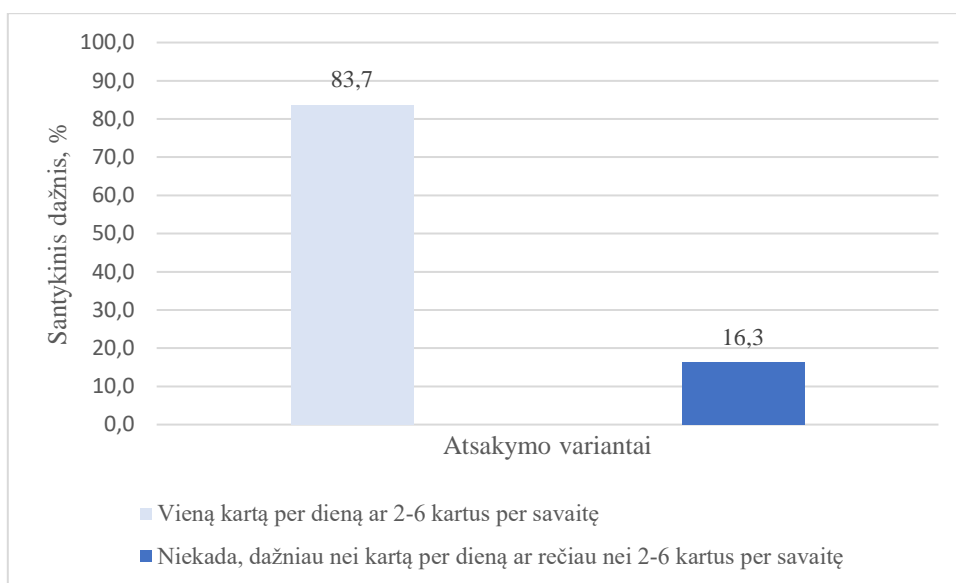
nei trečdalis (39,4%) pieną ir pieno produktus nėštumo metu renkasi vartoti dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę arba minėtų maisto produktų nevalo niekada (7 pav.).



7 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės vartoti pieną ir pieno produktus nėštumo metu“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, turinčių atsvorį ar nutukimą, pieną ir pieno produktus (sūrį, varškę, kefyra, rūgpienį, jogurtą, grietinę, grietinėlę) rinkosi dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę arba jų nevalgo ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (5 priedas).

Didžioji dalis (83,7%) respondenčių atitinka mitybos rekomendacijas ir kiaušinį, kaip atskirą patiekalą nėštumo metu vartoja vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę. Mažiau nei penktadalis (16,3%) kiaušinį kaip atskirą patiekalą vartoti renkasi valgyti dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę arba šios maisto produktų grupės nevalgo niekada (8 pav.).



8 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės vartoti kiaušinį kaip atskirą patiekalą nėštumo metu“

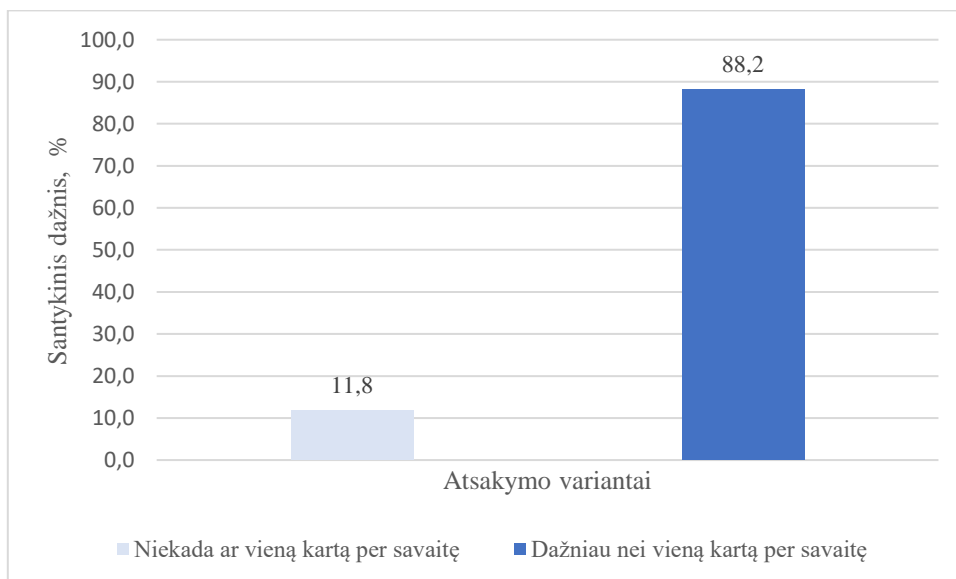
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis 1-26 nėštumo savaitėje esančių nėščiųjų bei moterų, turinčių antsvorį ar nutukimą, kiaušinių kaip atskiro patiekalo nevalgė niekada arba šį produktą rinkosi valgyti dažniau nei kartą per diena ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (4 lentelė).

4 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Kiaušinių kaip atskiro patiekalo valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=170)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=33)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	83,7	16,3
30 metų ir vyresnės	83,8	16,2
p reikšmė	0,979	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	82,8	17,2
Neuniversitetinis	85,2	14,8
p reikšmė	0,650	

Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	83,4	16,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	85,7	14,3
p reikšmė		0,986
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	84,9	15,1
Išsiskyrusi ar vieniša	78,4	21,6
p reikšmė		0,328
Nėštumų skaičius		
Vienas	82,5	17,5
Du ir daugiau	85,5	14,5
p reikšmė		0,564
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	76,5	23,5
27 savaitė ir daugiau	94,0	6,0
p reikšmė		<0,001
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	81,6	18,4
p reikšmė		0,017
Kūno masė padidėjo		
Taip	84,5	15,5
Ne	79,3	20,7
p reikšmė		0,586
Kūno masė nepakito		
Taip	84,2	15,8
Ne	83,7	16,3
p reikšmė		0,954
Kūno masė sumažėjo		
Taip	70,0	30,0
Ne	84,5	15,5
p reikšmė		0,210
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	79,6	20,4
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	87,3	12,7
p reikšmė		0,181
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	89,5	10,5
701 euras ir daugiau	82,4	17,6
p reikšmė		0,288

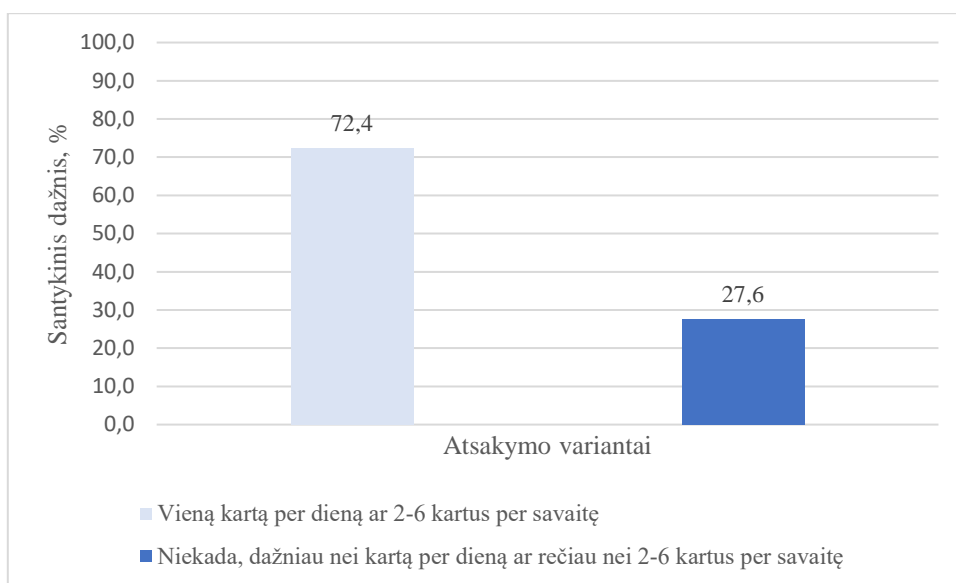
Didžioji dalis (88,2%) besilaukiančių moterų, nesilaiko mitybos rekomendacijų ir nėštumo metu saldumynus (saldainius, šokoladą, pyragus ir kt.) vartoja dažniau nei vieną kartą per savaitę. Tik daugiau nei dešimtadalis (11,8%) respondenčių, saldumynus renkasi vartoti vieną kartą per savaitę arba jų nevartoja niekada (9 pav.).



9 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti saldumynus nėštumo metu“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis nėščiųjų, kurių kūno masė nėštumo metu padidėjo, saldumynus (saldainius, šokoladą, pyragus ir kt.) rinkosi valgyti dažniau nei vieną kartą per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (6 priedas).

Mažiau nei trys ketvirtadaliai (72,4%) moterų atitinka mitybos rekomendacijas ir riešutus renkasi vartoti vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę. Kiek daugiau nei ketvirtadalis (27,6%) moterų nėštumo metu riešutų nevartoja niekada arba vartoja dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (10 pav.).



10 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti riešutus nėštumo metu“

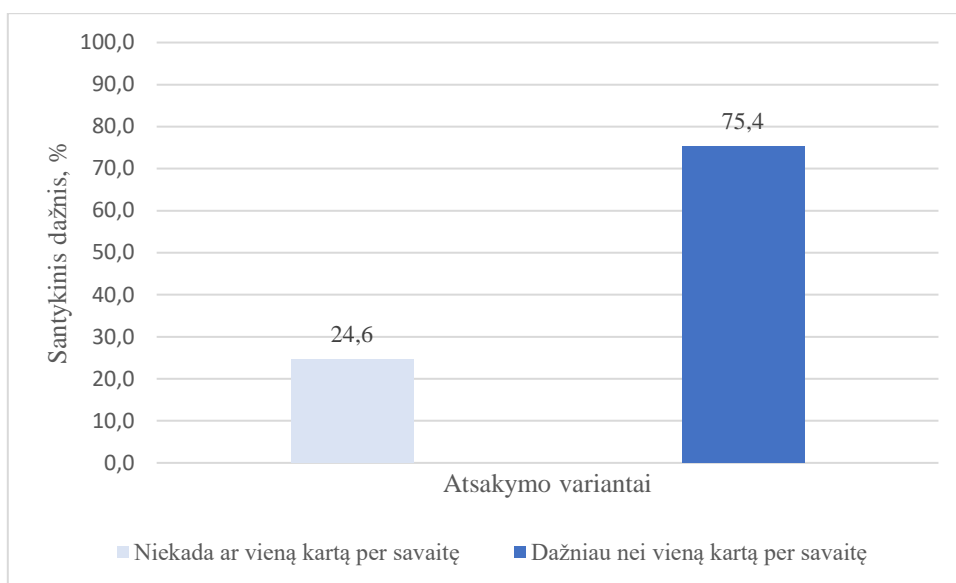
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, kurios laukėsi 2 ar daugiau kartų, turėjo antsvorį ar nutukimą, gyveno vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime bei gaunančių 701 euro ir didesnes pajamas, riešutų nevalgė niekada arba juos rinkosi valgyti dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (5 lentelė).

5 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Riešutų valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=147)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=56)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	77,6	22,4
30 metų ir vyresnės	67,6	32,4
p reikšmė	0,114	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	73,0	27,0
Neuniversitetinis	71,6	28,4
p reikšmė	0,834	

Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	72,0	28,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	75,0	25,0
p reikšmė		0,742
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	74,1	25,9
Išsiskyrusi ar vieniša	64,9	35,1
p reikšmė		0,256
Nėštumų skaičius		
Vienas	78,3	21,7
Du ir daugiau	63,9	36,1
p reikšmė		0,023
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	72,3	27,7
27 savaitė ir daugiau	72,6	27,4
p reikšmė		0,998
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	68,7	31,3
p reikšmė		0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	21,8	78,2
Ne	37,9	62,1
p reikšmė		0,485
Kūno masė nepakito		
Taip	73,7	26,3
Ne	77,2	22,8
p reikšmė		0,794
Kūno masė sumažėjo		
Taip	60,0	40,0
Ne	73,1	26,9
p reikšmė		0,468
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	80,0	20,0
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	63,4	36,6
p reikšmė		0,011
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	76,3	23,7
701 euras ir daugiau	71,5	28,5
p reikšmė		0,551

Beveik ketvirtadalis (24,6%) moterų sūdytus užkandžius (traškučius, krekerius ir kt.) vartoja vieną kartą per savaitę arba jų nevartoja. Trys ketvirtadaliai (75,4%) nėščiųjų šią maisto produktų grupę renkasi vartoti dažniau nei vieną kartą per savaitę (11 pav.).



11 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai Jūs renkatės valgyti sūdytus užkandžius nėštumo metu“

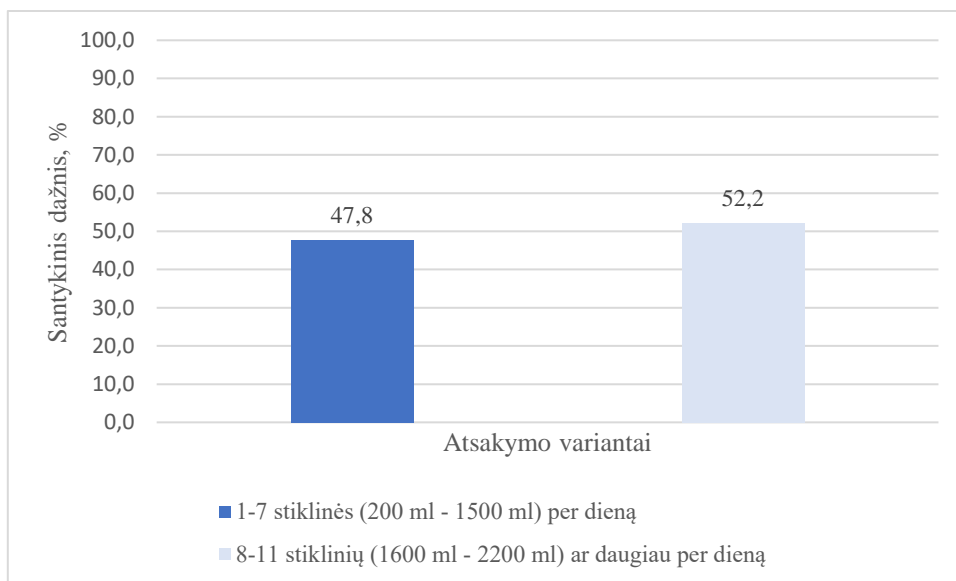
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų turinčių antsvorį ar nutukimą, kurių kūno masė padidėjo bei pakito nėštumo metu ir tų, kurių pajamos, tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį buvo 701 euras ir daugiau, sūdytus užkandžius (traškučius, krekerius ir kt.) rinkosi dažniau nei vieną kartą per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (6 lentelė).

6 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Sūdytų užkandžių (traškučių, krekerių ir kt.) valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Niekada ar vieną kartą per savaitę (n=50)	Dažniau nei vieną kartą per savaitę (n=153)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	24,5	75,5
30 metų ir vyresnės	24,8	75,2
p reikšmė	0,964	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	23,0	77,0
Neuniversitetinis	27,2	72,8
p reikšmė	0,495	
Užimtumas iki nėštumo		

Dirbanti	24,0	76,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	28,6	71,4
p reikšmė		0,602
Šeimninė padėtis		
Ištekęjusi ar gyvena kartu nesusituokę	22,9	77,1
Išsiskyrusi ar vieniša	32,4	67,6
p reikšmė		0,223
Nėštumų skaičius		
Vienas	20,8	79,2
Du ir daugiau	30,1	69,9
p reikšmė		0,131
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	26,1	73,9
27 savaitė ir daugiau	22,6	77,4
p reikšmė		0,576
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	27,9	72,1
p reikšmė		0,003
Kūno masė padidėjo		
Taip	20,1	79,9
Ne	51,7	48,3
p reikšmė		<0,001
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	19,0	81,0
p reikšmė		<0,001
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	25,9	74,1
p reikšmė		0,064
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	25,5	74,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	23,7	76,3
p reikšmė		0,767
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	21,2	78,8
p reikšmė		0,020

Daugiau nei pusė (52,2%) besilaukiančių moterų per dieną nėštumo metu išgeria 8-11 stiklinių (1600 ml – 2200 ml) ar daugiau vandens. Mažesnę dalis respondenčių (47,8%) per dieną suvartoja 1-7 stiklines (200 ml – 1500 ml) vandens (12 pav.).



12 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kiek vandens išgeriate per parą nėštumo metu“

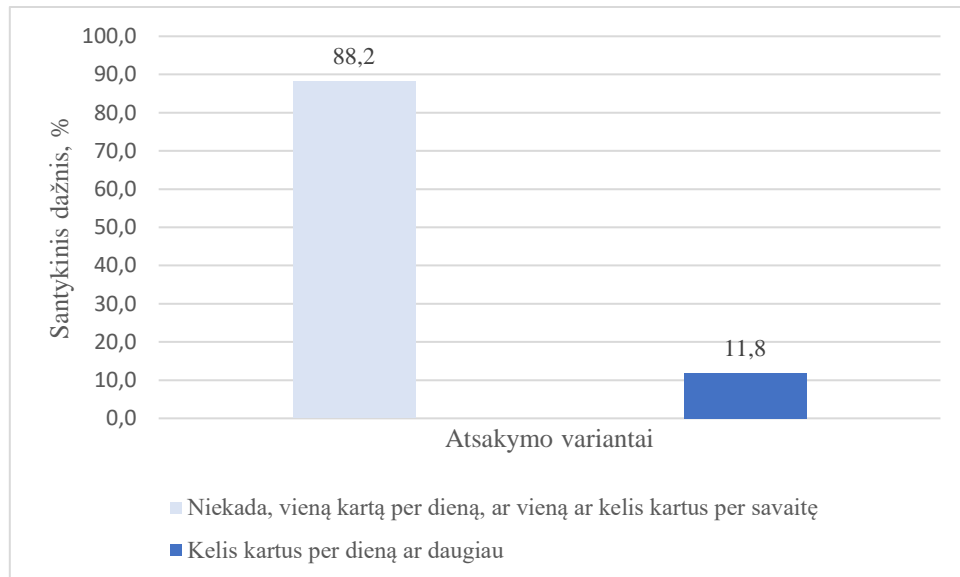
Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kiek vandens išgeriate per parą nėštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų turėjusių du ir daugiau nėštumų, turinčių antsvorį ar nutukimą, nesumažėjusios kūno masės, nurodė, kad per dieną išgeria 1-7 stiklines (200 ml – 1500 ml) ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (7 lentelė).

7 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kiek vandens išgeriate per parą nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Išgeriamo vandens kiekis nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	1-7 stiklinių (200 ml -1500 ml) per dieną (n=97)	8-11 stiklinių (1600 ml - 2200 ml) ar daugiau per dieną (n=106)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	46,9	53,1
30 metų ir vyresnės	48,6	51,4
p reikšmė	0,816	

Išsimokslinimas		
Universitetinis	48,4	51,6
Neuniversitetinis	46,9	53,1
p reikšmė		0,839
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	47,4	52,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	50,0	50,0
p reikšmė		0,800
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	48,8	51,2
Išsiskyrusi ar vieniša	43,2	56,8
p reikšmė		0,541
Nėštumų skaičius		
Vienas	40,0	60,0
Du ir daugiau	59,0	41,0
p reikšmė		0,008
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	43,7	56,3
27 savaitė ir daugiau	53,6	46,4
p reikšmė		0,165
KMI		
Normalus svoris	0	100,0
Antsvoris ar nutukimas	54,2	45,8
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	47,7	52,3
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,954
Kūno masė nepakito		
Taip	26,3	73,7
Ne	45,1	54,9
p reikšmė		0,283
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0	100,0
Ne	50,3	49,7
p reikšmė		0,002
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	47,3	52,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	48,4	51,6
p reikšmė		0,874
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	49,7	50,3
p reikšmė		0,255

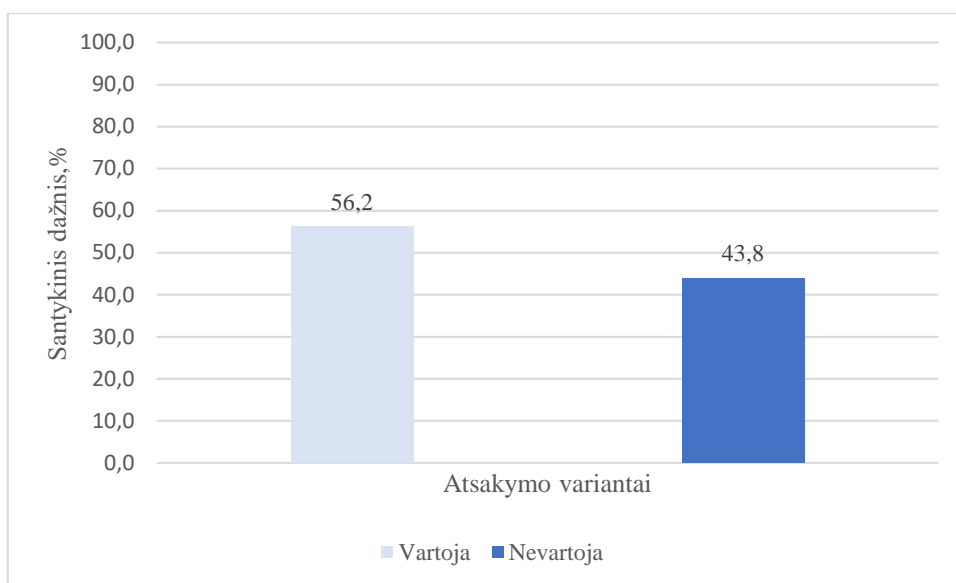
Didžioji dalis (88,2%) nėščiųjų kavos ar kofeino turinčių gėrimų vartoja vieną kartą per dieną ar kelis kartus per savaitę. Daugiau nei dešimtadalis (11,8%) moterų kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu vartoja kelis kartus per dieną ar daugiau (13 pav.).



13 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu“

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kaip dažnai vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, kurių kūno masė nėštumo metu nepadidėjo, nurodė, kad nėštumo metu kavą ar kofeino turinčius gėrimus vartojo kelis kartus per dieną ar daugiau ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (7 priedas).

Daugiau nei pusė (56,2%) moterų nėštumo metu vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.), mažesnė dalis (43,8%) respondenčių maisto papildų nėštumo metu nevartoja (14 pav.).



14 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „ar vartojate maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) nėštumo metu“

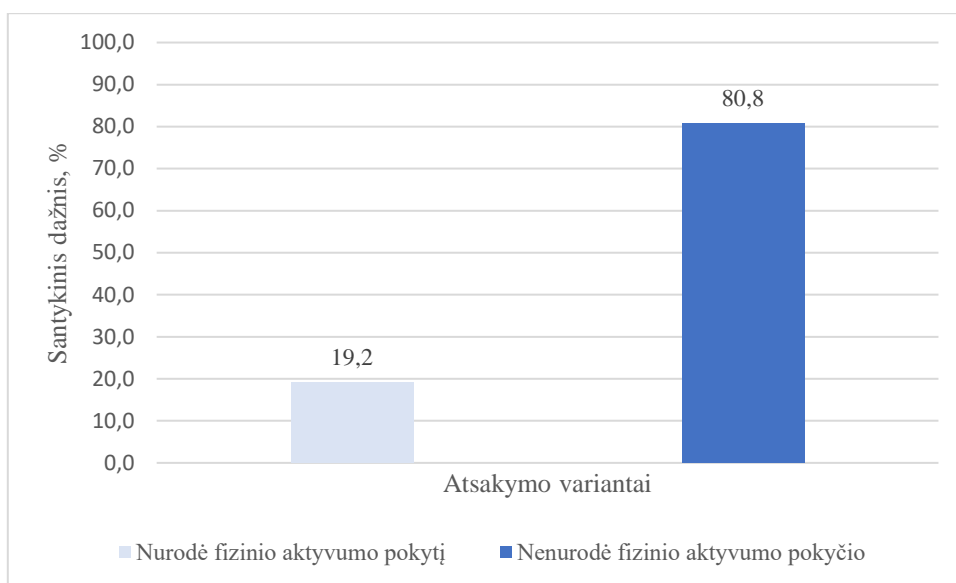
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis normalaus svorio, sumažėjusio kūno svorio moterų, nėštumo metu vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (8 lentelė).

8 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Ar vartojate maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Maisto papildų (vitaminų, mineralinių medžiagų ar kt.) vartojimas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vartoja (n=114)	Nevartoja (n=89)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	55,1	44,9
30 metų ir vyresnės	57,1	42,9
p reikšmė	0,769	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	54,1	45,9
Neuniversitetinis	59,3	40,7
p reikšmė	0,468	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	56,6	43,4
Bedarbė, moksleivė ar studentė	53,6	46,4
p reikšmė	0,766	
Šeiminei padėčiai		

Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	54,8	45,2
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė		0,416
Nėštumų skaičius		
Vienas	60,8	39,2
Du ir daugiau	49,4	50,6
p reikšmė		0,107
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	59,7	40,3
27 savaitė ir daugiau	51,2	48,8
p reikšmė		0,231
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	50,3	49,7
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	57,5	42,5
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,356
Kūno masė nepakito		
Taip	78,92	21,1
Ne	59,8	40,2
p reikšmė		0,438
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	53,9	46,1
p reikšmė		0,004
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	50,0	50,0
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	63,4	36,4
p reikšmė		0,060
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	55,2	44,8
p reikšmė		0,547

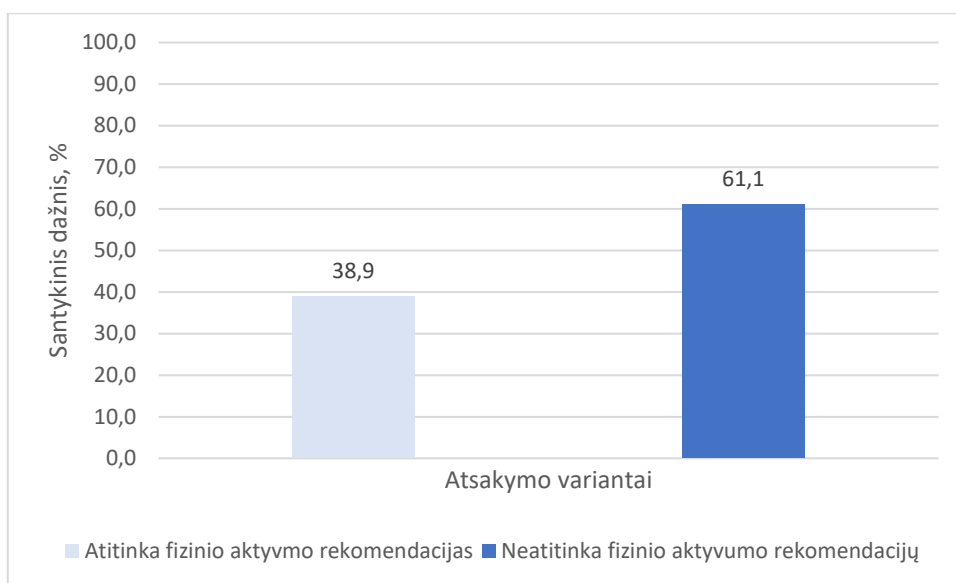
Dauguma (80,8%) besilaukiančių moterų nurodė fizinio aktyvumo pokyčių nėštumo metu, mažiau nei penktadalis (19,2%) fizinio aktyvumo pokytį nurodė (15 pav.).



15 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „Kaip pasikeitė Jūsų fizinis aktyvumas nėštumo metu“

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą į klausimą „kaip pasikeitė Jūsų fizinis aktyvumas nėštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis atsavorių ar nutukimą turinčios nėščiosios, nenurodė fizinio aktyvumo pokyčio ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (8 priedas).

Didesnė dalis (61,1%) nėščiųjų moterų neatitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų nėštumo metu ir skiria per mažai laiko vidutinio ar didesnio aktyvumo fizinei veiklai per savaitę. Daugiau nei trečdalis (38,9%) fizinio aktyvumo rekomendacijas nėštumo metu atitinka (16 pav.).



16 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kiek laiko per savaitę skirate vidutinio ar didesnio aktyvumo fizinei veiklai neštumo metu?“

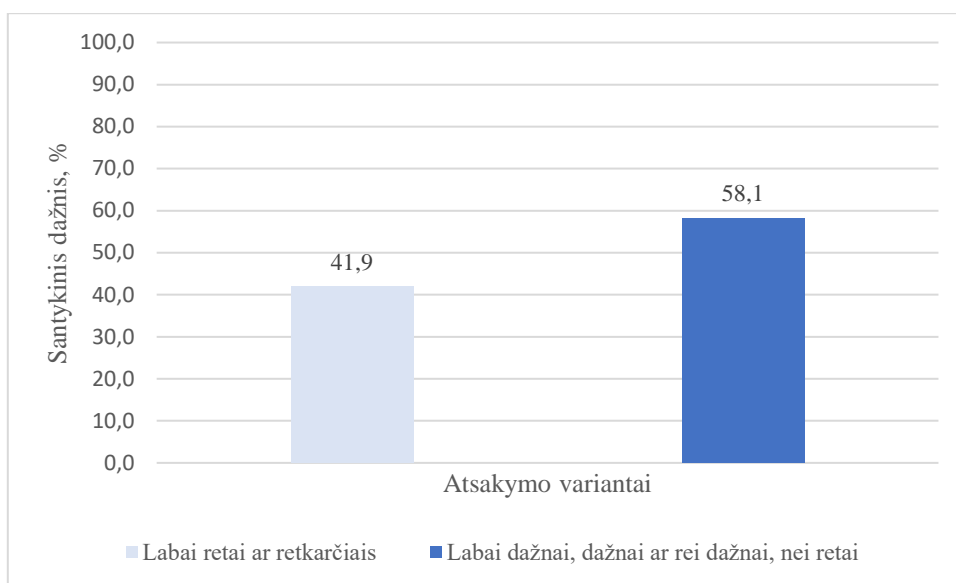
Analizuojant respondenčių pasiskirstymą į klausimą „kiek laiko per savaitę skirate vidutinio ar didesnio aktyvumo fizinei veiklai neštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčios bei pakitusios kūno masės neštumo metu moterys, fizinei veiklai per savaitę skiriamas laikas prieš neštumo metu neatitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, neštumų skaičių, neštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (9 lentelė).

9 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kiek laiko per savaitę skirate vidutinio ar didesnio aktyvumo fizinei veiklai neštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Fizinei veiklai per savaitę skiriamas laikas neštumo metu (proc.) (n=203)	
	Atitinka fizinio aktyvumo rekomendacijas (n=79)	Neatitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų (n=124)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	39,0	61,0
30 metų ir vyresnės	38,8	61,2
p reikšmė	0,968	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	39,3	60,7
Neuniversitetinis	38,3	61,7
p reikšmė	0,878	
Užimtumas iki neštumo		

Dirbanti	38,3	61,7
Bedarbė, moksleivė ar studentė	42,9	57,1
p reikšmė		0,645
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	39,2	60,8
Išsiskyrusi ar vieniša	37,8	62,2
p reikšmė		0,882
Nėštumų skaičius		
Vienas	35,0	65,0
Du ir daugiau	44,6	55,4
p reikšmė		0,169
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	34,5	65,5
27 savaitė ir daugiau	45,2	54,8
p reikšmė		0,121
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	44,1	55,9
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	36,8	63,2
Ne	51,7	48,3
p reikšmė		0,127
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	34,8	65,2
p reikšmė		0,002
Kūno masė sumažėjo		
Taip	63,0	37,0
Ne	48,2	51,8
p reikšmė		0,759
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	40,9	59,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	36,6	63,4
p reikšmė		0,527
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	38,8	61,2
p reikšmė		0,938

Daugiau nei pusė (58,1%) moterų labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai jaučia įtampą ir nerimą nėštumo metu, 41,9 proc. nėščiųjų nurodė, jog minėta savijauta jas aplanko labai retai ar retai (17 pav.).



17 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jūs jausdavote įtampą ir nerimą“

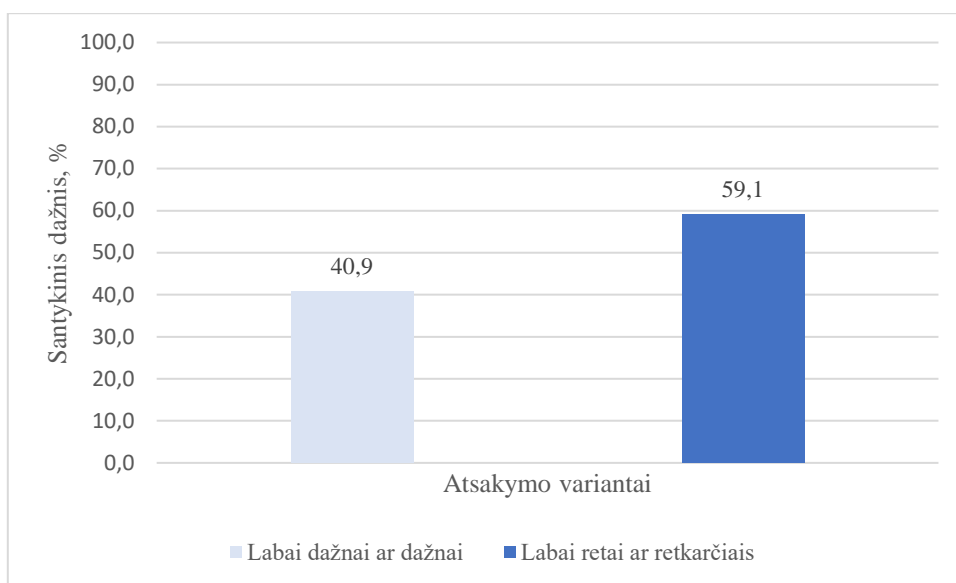
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis ištekėjusių ar gyvenančių kartu su partneriu nesusituokusių, turėjusių du ir daugiau nėštumų, turinčių antsvorį ar nutukimą, nesumažėjusios kūno masės moterų, nėštumo metu įtampą ir nerimą jautė labai dažnai ar dažnai ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, pakitimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (10 lentelė).

10 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Jaučia įtampa ir nerimą (proc.) (n=203)	
	Labai retai ar retkarčiais (n=85)	Labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai (n=118)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	42,9	57,1
30 metų ir vyresnės	41,0	59,0
p reikšmė	0,783	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	45,1	54,9
Neuniversitetinis	37,0	63,0
p reikšmė	0,255	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	41,7	58,3

Bedarbė, moksleivė ar studentė	42,9	57,1
p reikšmė		0,909
Šeimninė padėtis		
Ištekęjusi ar gyvena kartu nesusituokę	37,3	62,7
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė		0,006
Nėštumų skaičius		
Vienas	48,3	51,7
Du ir daugiau	32,5	67,5
p reikšmė		0,025
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	42,0	58,0
27 savaitė ir daugiau	41,7	58,3
p reikšmė		0,960
KMI		
Normalus svoris	87,5	12,5
Antsvoris ar nutukimas	35,8	64,2
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	61,5	38,5
Ne	62,1	37,9
p reikšmė		0,839
Kūno masė nepakito		
Taip	42,1	57,9
Ne	41,8	58,2
p reikšmė		0,983
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	38,9	61,1
p reikšmė		<0,001
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	43,6	56,4
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	39,8	60,2
p reikšmė		0,579
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	42,4	57,6
p reikšmė		0,734

Didesnė dalis (59,1%) respondentų labai retai ar retkarčiais gali ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti nėštumo metu, du penktadaliai (40,9%) nurodė, jog atsipalaiduoti ir ramiai sėdėti gali labai dažnai ar dažnai (18 pav.).



18 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jūs galite ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti“

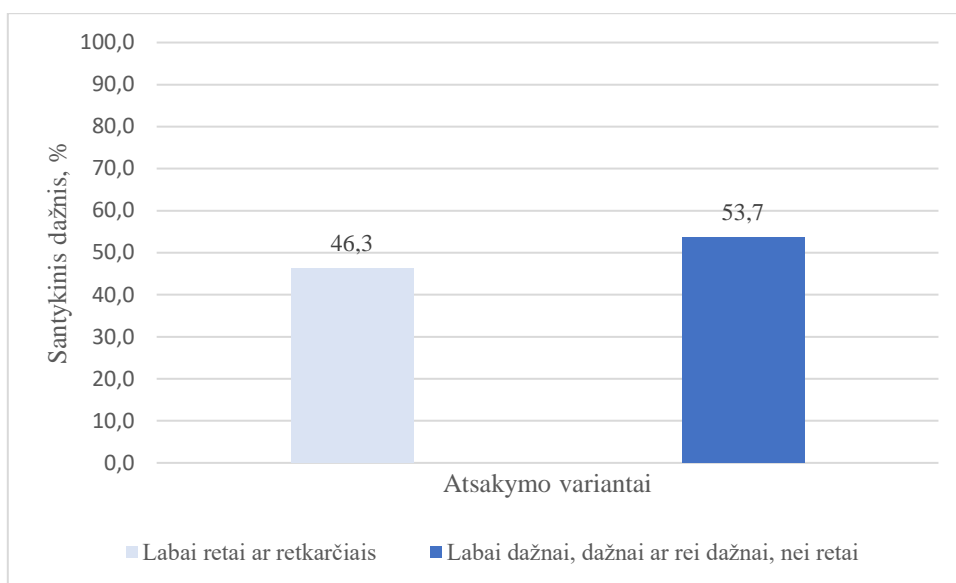
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis bedarbių, moksleivių ar studentų bei normalaus kūno svorio nėščiųjų, ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti galėjo labai retai ar retkarčiais ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, šeiminę padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaite, kūno masės padidėjimą, pakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (11 lentelė).

11 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Gali ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti (proc.) (n=203)	
	Labai dažnai ar dažnai (n=83)	Labai retai ar retkarčiais (n=120)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	38,8	61,2
30 metų ir vyresnės	42,9	57,1
p reikšmė	0,555	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	43,4	56,6
Neuniversitetinis	37,0	63,0
p reikšmė	0,363	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	44,0	56,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	21,4	78,6
p reikšmė	0,024	

Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	42,2	57,8
Išsiskyrusi ar vieniša	35,1	64,9
p reikšmė		0,431
Nėštumų skaičius		
Vienas	40,0	60,0
Du ir daugiau	42,2	57,8
p reikšmė		0,757
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	42,9	57,1
27 savaitė ir daugiau	38,1	61,9
p reikšmė		0,497
KMI		
Normalus svoris	16,7	83,3
Antsvoris ar nutukimas	44,1	55,9
p reikšmė		0,010
Kūno masė padidėjo		
Taip	40,2	59,8
Ne	44,8	55,2
p reikšmė		0,641
Kūno masė nepakito		
Taip	47,4	52,6
Ne	40,2	59,8
p reikšmė		0,546
Kūno masė sumažėjo		
Taip	40,0	60,0
Ne	40,9	59,1
p reikšmė		0,953
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	39,1	60,9
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	43,0	57,0
p reikšmė		0,571
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	36,8	63,2
701 euras ir daugiau	41,8	58,2
p reikšmė		0,574

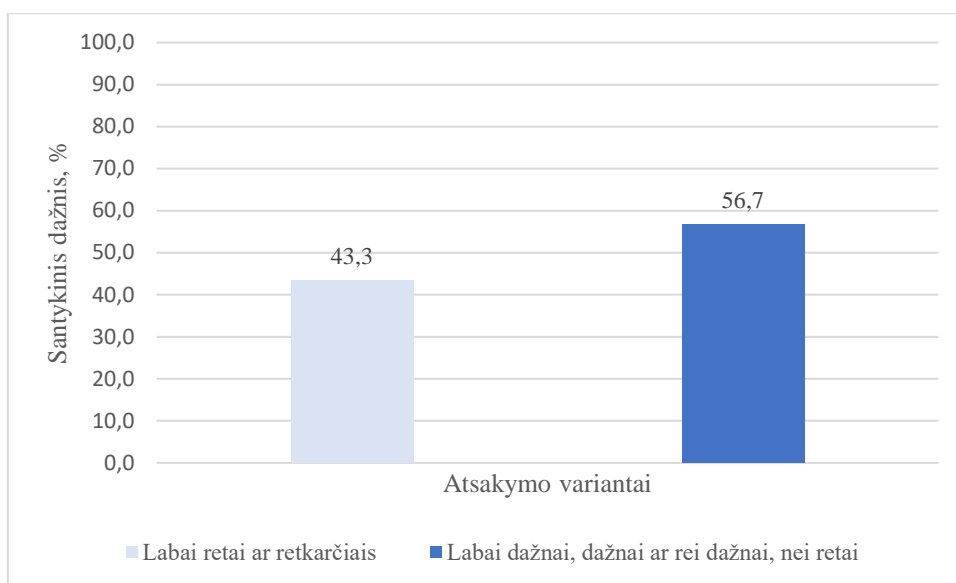
Kiek daugiau nei pusė (53,7%) moterų nėštumo metu labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai jaučiasi užslopintos ir sulėtėjusios. Nurodyta savijauta, 46,3 proc. nėščiųjų aplanko labai retai ar retkarčiais (19 pav.).



19 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jūs jaučiatės užslopinta ir sulėtėjusi“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčios nėščiosios, nėštumo metu labai dažnai ar dažnai jautėsi užslopintos ir sulėtėjusios ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėčių, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, pakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (9 priedas).

Didesnę dalį (56,7%) nėščiųjų labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai vargina neramios mintys ir rūpesčiai nėštumo metu, daugiau nei du penktadaliai (43,3%) nurodė, jog minėta savijauta jas aplanko labai retai ar retkarčiais (20 pav.).



20 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus vargina neramios mintys ir rūpesčiai“

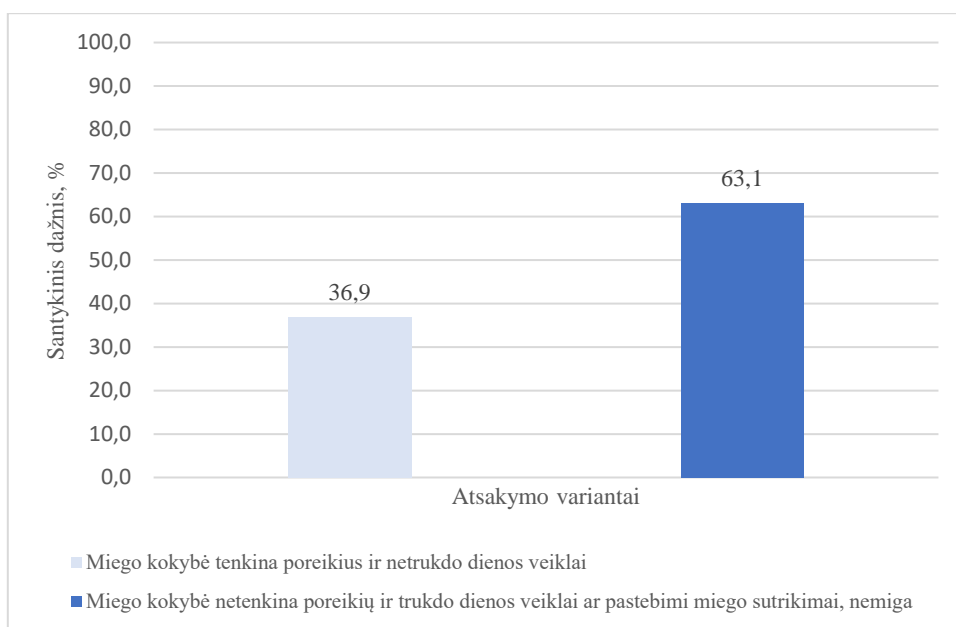
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis 30 metų ir vyresnių moterų, besilaukiančių pirmą kartą, turinčių antsvorį ar nutukimą, nurodžiusių, jog jų kūno masė nėštumo metu padidėjo, labai dažnai ar dažnai jas nėštumo metu vargina neramios mintys ir rūpesčiai ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (išsimokslinimą, užimtumą, šeiminei padėtį, nėštumo savaitę, kūno masės pakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (12 lentelė).

12 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Vargina neramios mintys ir rūpesčiai (proc.) (n=203)	
	Labai retai ar retkarčiais (n=88)	Labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai (n=115)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	53,1	46,9
30 metų ir vyresnės	34,3	65,7
p reikšmė	0,007	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	44,3	55,7
Neuniversitetinis	42,0	58,0
p reikšmė	0,748	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	42,9	57,1

Bedarbė, moksleivė ar studentė	46,4	53,6
p reikšmė		0,723
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	42,2	57,8
Išsiskyrusi ar vieniša	48,6	51,4
p reikšmė		0,472
Nėštumų skaičius		
Vienas	53,3	46,7
Du ir daugiau	28,9	71,1
p reikšmė		<0,001
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	45,4	54,6
27 savaitė ir daugiau	40,5	59,5
p reikšmė		0,488
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	35,8	64,2
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	40,2	59,8
Ne	62,1	37,9
p reikšmė		0,028
Kūno masė nepakito		
Taip	42,1	57,9
Ne	43,5	56,5
p reikšmė		0,909
Kūno masė sumažėjo		
Taip	23,4	76,6
Ne	40,4	59,6
p reikšmė		0,728
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	48,2	51,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	37,6	62,4
p reikšmė		0,131
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	34,2	65,8
701 euras ir daugiau	45,5	54,5
p reikšmė		0,207

Mažiau nei du trečdaliai (63,1%) moterų nurodė, jog miego kokybė nėštumo metu netenkina nėščiųjų poreikių ir trukdo dienos veiklai, pastebi miego sutrikimus ir nemigą. Daugiau nei trečdalis (36,9%) moterų nurodė, kad miego kokybė nėštumo metu tenkina poreikius ir netrukdo dienos veiklai (21 pav.).



21 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip vertinate savo miego kokybę nėštumo metu“

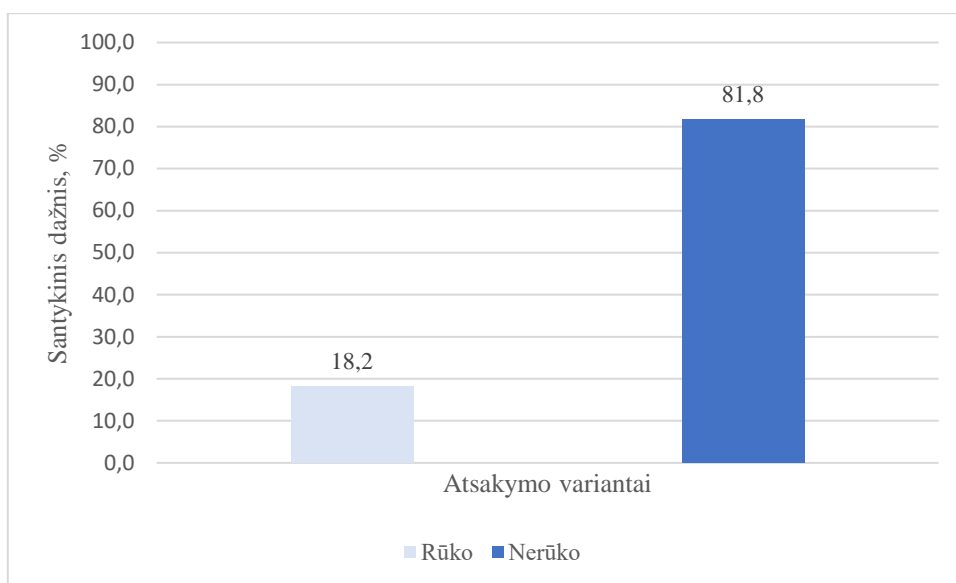
Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kaip vertinate savo miego kokybę nėštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis nėščiųjų turinčių universitetinį išsilavinimą, antsvorį ar nutukimą bei gyvenančių didmiestyje, nurodė, kad jų miego kokybė nėštumo metu netenkina moterų poreikių ir trukdo dienos veiklai, pastebi miego sutrikimus ar nemigą ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, užimtumą, šeiminių padėčių, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, pakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (13 lentelė).

13 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip vertinate savo miego kokybę nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Miego kokybės vertinimas (proc.) (n=203)	
	Miego kokybė tenkina poreikius ir netrukdo dienos veiklai (n=75)	Miego kokybė netenkina poreikių ir trukdo dienos veiklai ar pastebimi miego sutrikimai, nemiga (n=128)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	42,9	57,1
30 metų ir vyresnės	31,4	68,6
p reikšmė	0,092	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	28,7	71,3
Neuniversitetinis	49,4	50,6

p reikšmė		0,003
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	35,4	64,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	46,4	53,6
p reikšmė		0,263
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	36,7	63,3
Išsiskyrusi ar vieniša	37,8	62,2
p reikšmė		0,901
Nėštumų skaičius		
Vienas	35,8	64,2
Du ir daugiau	38,6	61,4
p reikšmė		0,693
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	38,1	63,9
27 savaitė ir daugiau	36,1	61,9
p reikšmė		0,776
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	28,5	71,5
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	35,1	64,9
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,172
Kūno masė nepakito		
Taip	21,1	78,9
Ne	38,6	61,4
p reikšmė		0,132
Kūno masė sumažėjo		
Taip	17,4	82,6
Ne	33,7	66,3
p reikšmė		0,124
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	20,9	79,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	55,9	44,1
p reikšmė		<0,001
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	26,3	73,7
701 euras ir daugiau	39,4	60,6
p reikšmė		0,132

Dauguma (81,8%) moterų nurodė, jog tabako gaminių ar elektroninių cigarečių nėštumo metu nevartoja, tačiau kiek mažiau nei penktadalis (18,2%) nėštumo metu rūko (22 pav.).



22 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu“

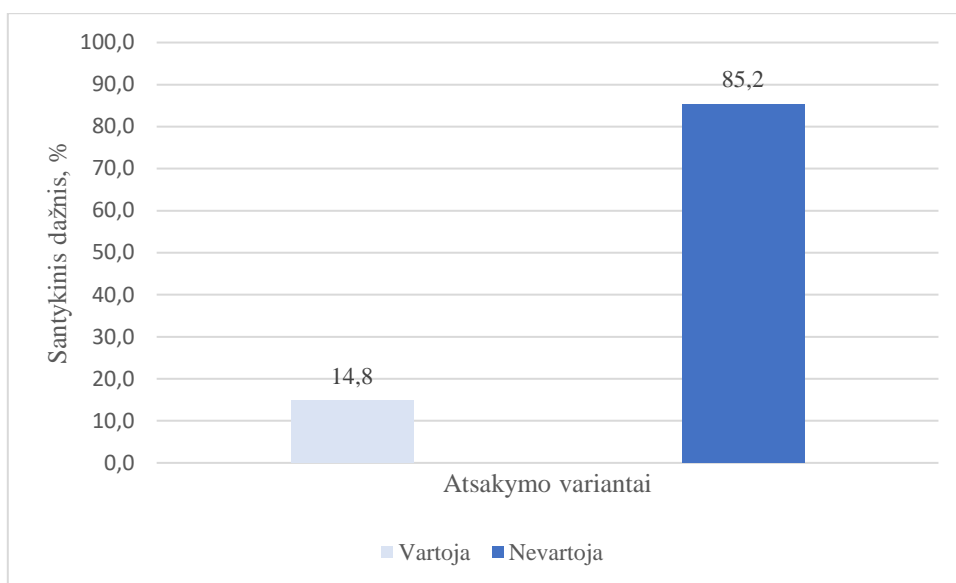
Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kaip dažnai rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis pirmą kartą besilaukiančių moterų, kurios yra turėjusios du ir daugiau nėštumų, gaunančių mažesnes nei 700 eurų pajamas, rūkė tabako gaminius ar elektronines cigaretes nėštumo metu ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėčių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, pakitimą bei gyvenamąją padėtį) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (14 lentelė).

14 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Tabako gaminių, elektroninių cigarečių rūkymas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Rūko (n=37)	Nerūko (n=166)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	18,4	81,6
30 metų ir vyresnės	18,1	81,9
p reikšmė	0,960	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	16,4	83,6
Neuniversitetinis	21,0	79,0
p reikšmė	0,410	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	17,7	82,3

Bedarbė, moksleivė ar studentė	21,4	78,6
p reikšmė		0,636
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	18,7	81,3
Išsiskyrusi ar vieniša	16,2	83,6
p reikšmė		0,726
Nėštumų skaičius		
Vienas	23,3	76,7
Du ir daugiau	10,8	89,2
p reikšmė		0,023
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	20,2	79,8
27 savaitė ir daugiau	15,5	84,5
p reikšmė		0,394
KMI		
Normalus svoris	33,3	66,7
Antsvoris ar nutukimas	16,2	83,8
p reikšmė		0,052
Kūno masė padidėjo		
Taip	19,5	80,5
Ne	10,3	89,7
p reikšmė		0,235
Kūno masė nepakito		
Taip	11,4	88,6
Ne	20,1	79,9
p reikšmė		0,829
Kūno masė sumažėjo		
Taip	30,0	70,0
Ne	17,6	82,4
p reikšmė		0,323
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	19,1	80,9
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	17,2	82,8
p reikšmė		0,729
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	36,8	63,2
701 euras ir daugiau	13,9	86,1
p reikšmė		0,002

Didžioji dalis (85,2%) besilaukiančių moterų nurodė, jog alkoholinių gėrimų nėštumo metu nevartoja, tačiau daugiau nei dešimtadalis (14,8%) alkoholį nėštumo metu vartoja (23 pav.).



23 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu?“

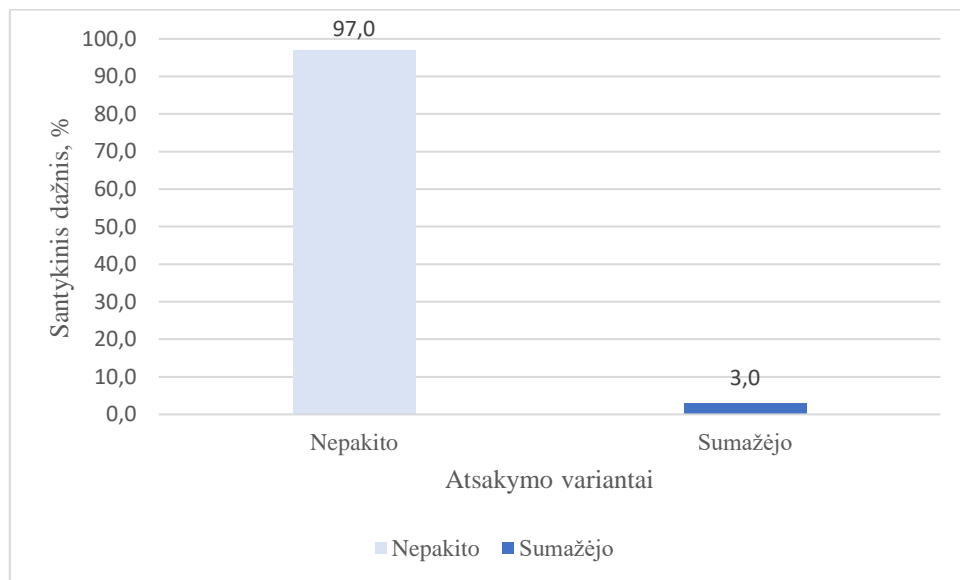
Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis alkoholį vartojo mažesnes nei 700 eurų pajamas gaunančios nėščiosios ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėtį, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, pakitimą, sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (10 priedas).

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kaip dažnai vartojate narkotines medžiagas nėštumo metu“, nustatyta, jog 99,5 proc. respondenčių nurodė, jog narkotinių medžiagų nėštumo metu nevartojo niekada, tačiau 0,5 proc. visų tyrime dalyvavusių respondenčių, narkotines medžiagas nėštumo metu vartojo kartą per pusmetį ar rečiau.

4.3. Moterų gyvensenos pokyčiai iki nėštumo ir nėštumo metu, atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis universitetinį išsilavinimą, antsvorį ar nutukimą, padidėjusios kūno masės bei didmiestyje gyvenančios moterys, atsakydamos į klausimą „kiek kartų paprastai per dieną valgėte prieš nėštumą“, nurodė, 1-4 kartus ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, užimtumą, šeiminių padėčių, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės pakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (15 lentelė).

Daugumos (97,0%) respondenčių, bendras pagrindinių valgymų ir užkandžiavimų skaičius nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito. Tik maža dalis (3,0%) sumažino bendrą valgymų skaičių nėštumo metu (24 pav.).



24 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, bendrą valgymų ir užkandžiavimų skaičių per dieną

Statistiškai reikšmingi pokyčiai, lyginant nėštumo laikotarpį bei laikotarpį prieš nėštumą, stebėti priklausomai nuo šeiminių padėčių bei nėštumų skaičiaus. Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai dažniau moterys, kurios buvo išsiskyrusios ar vienišos bei patyrusios du ar daugiau nėštumų, nėštumo metu sumažino bendrą valgymų ir užkandžiavimų skaičių ($p < 0,05$).

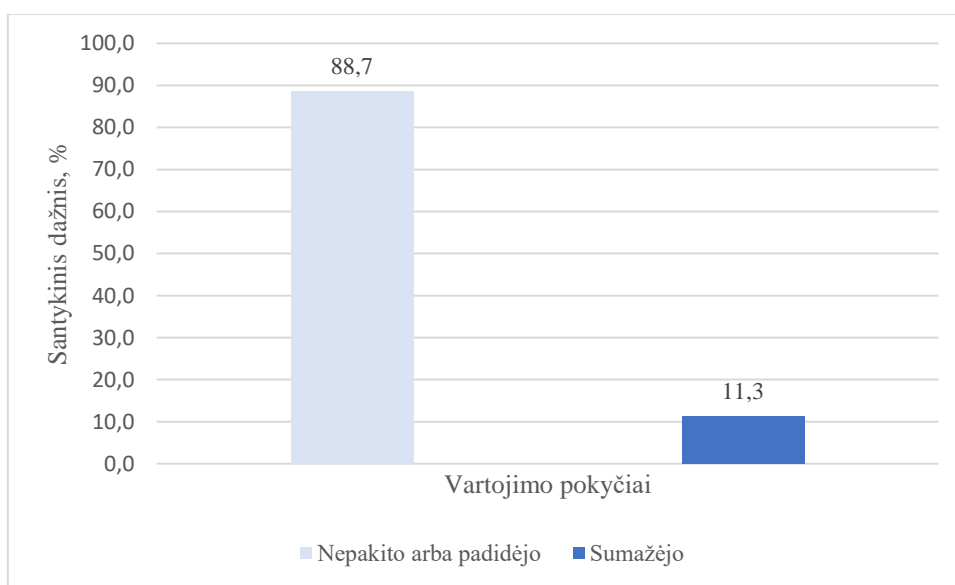
15 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kiek kartų paprastai per dieną valgėte prieš nėštumą (nurodykite pagrindinių valgymų ir užkandžiavimo bendrą skaičių)?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Bendras pagrindinių valgymų ir užkandžiavimų skaičius per dieną prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	1-4 kartai (n=156)	5 kartai ir daugiau (n=47)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	76,5	23,5
30 metų ir vyresnės	77,1	22,9
p reikšmė	0,917	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	82,8	17,2
Neuniversitetinis	67,9	32,1
p reikšmė	0,014	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	76,6	23,4
Bedarbė, moksleivė ar studentė	78,6	21,4
p reikšmė	0,816	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	78,9	21,1
Išsiskyrusi ar vieniša	67,6	32,4
p reikšmė	0,139	
Nėštumų skaičius		
Vienas	80,0	20,0
Du ir daugiau	72,3	27,7
p reikšmė	0,201	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	73,1	26,9
27 savaitė ir daugiau	82,1	17,9
p reikšmė	0,133	
KMI		
Normalus svoris	0	100,0
Antsvoris ar nutukimas	87,2	12,8
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	81,0	19,0
Ne	51,7	48,3
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	76,6	23,4
p reikšmė	0,819	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	63,5	36,5
Ne	80,8	19,2
p reikšmė	0,384	

Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	86,4	13,6
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	65,6	34,4
p reikšmė	<0,001	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	73,7	26,3
701 euras ir daugiau	77,6	22,4
p reikšmė	0,608	

Įvertinus respondenčių atsakymus nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų turinčių normalią kūno masę, nėštumo metu nepadidėjusios kūno masės bei gaunančios mažesnes nei 700 eurų pajamas, šviežias daržoves išskyrus bulves (agurkus, pomidorus, morkas, kopūstus, ridikėlius, salotas ir kitas termiškai neapdorotas daržovės), rinkosi valgyti 1-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (16 lentelė).

Daugumos (88,7%) moterų, šviežių daržovių vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba padidėjo. Daugiau nei dešimtadalis (11,3%) respondenčių sumažino daržovių vartojimą nėštumo metu (25 pav.).



25 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, šviežių daržovių vartojimą

Statistiškai reikšmingų šviežių daržovių vartojimo pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p>0,05$).

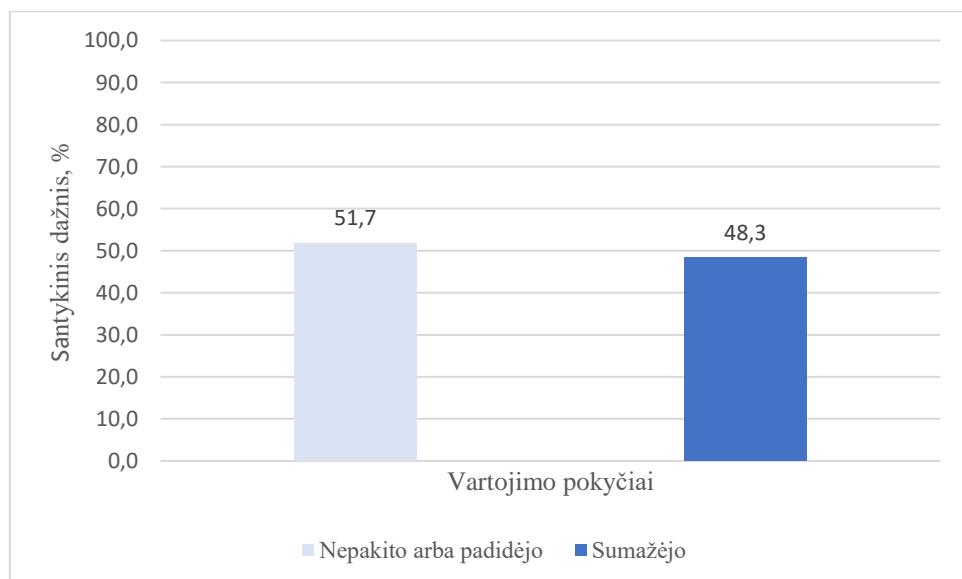
16 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Šviežių daržovių išskyrus bulves (agurkai, pomidorai, morkos, kopūstai, ridikėliai, salotos ir kitos termiškai neapdorotos daržovės) valgymų dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną (n=150)	1-6 kartus per savaitę (n=53)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	74,5	25,5
30 metų ir vyresnės	73,3	26,7
p reikšmė	0,851	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	74,6	25,4
Neuniversitetinis	72,8	27,2
p reikšmė	0,781	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	74,9	25,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	67,9	32,1
p reikšmė	0,434	
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	75,3	24,7
Išsiskyrusi ar vieniša	67,6	32,4
p reikšmė	0,333	
Nėštumų skaičius		
Vienas	78,3	21,7
Du ir daugiau	67,5	32,5
p reikšmė	0,083	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	73,9	26,1
27 savaitė ir daugiau	73,8	26,2
p reikšmė	0,982	
KMI		
Normalus svoris	0,0	100,0
Antsvoris ar nutukimas	70,4	29,6
p reikšmė	0,002	
Kūno masė padidėjo		
Taip	78,2	21,8
Ne	48,3	51,7
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1

Ne	79,3	20,7
p reikšmė		0,803
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	72,5	27,5
p reikšmė		0,066
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	71,8	28,2
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	76,3	23,7
p reikšmė		0,465
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	77,0	23,0
p reikšmė		0,037

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą, nepakitusios, nesumažėjusios kūno masės nėštumo metu bei gaunančios mažesnes nei 700 eurų pajamas moterys prieš nėštumą vaisius rinkosi valgyti 1-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (17 lentelė).

Kas antra (51,7%) besilaukianti moteris, nėštumo metu padidino vaisių vartojimą arba vartojimas, lyginant nėštumo laikotarpį su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito. Daugiau nei du penktadaliai (48,3%) respondenčių vaisių vartojimą nėštumo metu sumažino (26 pav.).



26 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą vaisių vartojimą

Statistiškai reikšmingi vaisių vartojimo pokyčio skirtumai nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nustatyti priklausomai nuo išsimokslinimo, nėštumo savaitės bei gyvenamosios vietos. Nustatyta, jog moterys, turinčios universitetinį išsilavinimą, esančios 1-26 savaitėje bei gyvenančios vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, nėštumo metu sumažino suvartojamų vaisių kiekį ($p < 0,05$).

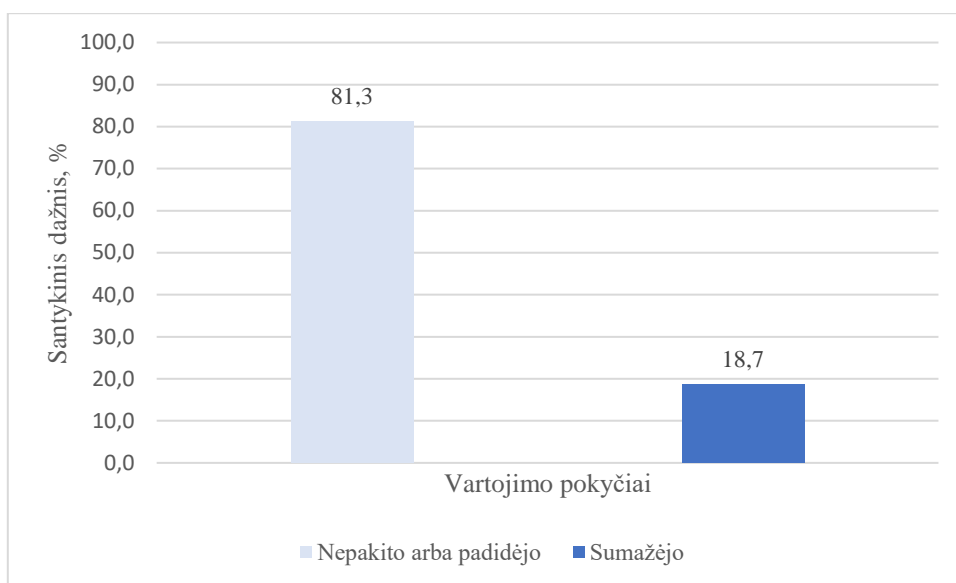
17 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Vaisių valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną (n=92)	1-6 kartus per savaitę (n=111)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	44,9	55,1
30 metų ir vyresnės	45,7	54,3
p reikšmė	0,907	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	44,3	55,7
Neuniversitetinis	46,9	53,1
p reikšmė	0,710	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	45,7	54,3
Bedarbė, moksleivė ar studentė	42,9	57,1
p reikšmė	0,778	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	42,2	57,8
Išsiskyrusi ar vieniša	59,5	40,5
p reikšmė	0,061	
Nėštumų skaičius		
Vienas	50,0	50,0
Du ir daugiau	38,6	61,4
p reikšmė	0,107	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	48,7	51,3
27 savaitė ir daugiau	40,5	59,5
p reikšmė	0,244	
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	38,0	62,9
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	44,8	55,2
Ne	48,3	51,7
p reikšmė	0,729	

Kūno masė nepakito		
Taip	21,1	78,9
Ne	47,8	52,2
p reikšmė	0,026	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	42,5	57,5
p reikšmė	<0,001	
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	42,7	57,3
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	48,4	51,6
p reikšmė	0,419	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	26,3	73,7
701 euras ir daugiau	49,7	50,3
p reikšmė	0,009	

Įvertinta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą, nepakitusios, nesumažėjusios kūno masės moterys prieš nėštumą grūdinius produktus (duoną, grūdų košes, batoną ir kt.) rinkosi valgyti 1-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (18 lentelė).

Daugumos (81,3%) moterų, grūdinių produktų vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba padidėjo. Mažiau nei penktadalis (18,7%) respondenčių sumažino grūdinių produktų vartojimą nėštumo metu (27 pav.).



27 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą grūdinių produktų vartojimą

Statistiškai reikšmingi grūdinių produktų vartojimo pokyčiai stebėti priklausomai nuo išsimokslinimo. Nustatyta, jog neuniversitetinį išsilavinimą turinčios respondentės, nėštumo metu, priešingai nei, laikotarpiu prieš nėštumą, sumažino suvartojamų grūdinių produktų dažnumą ($p < 0,05$).

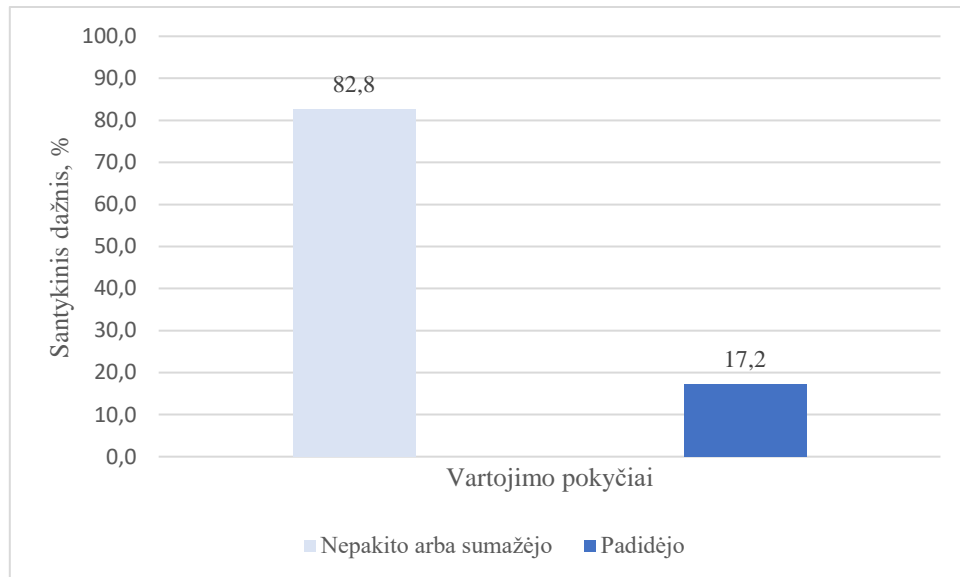
18 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Grūdinių produktų (duonos, grūdų košės, batono ir kt.) valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Viena, kelis ar daugiau kartų per dieną (n=106)	1-6 kartus per savaitę (n=97)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	50,0	50,0
30 metų ir vyresnės	54,3	45,7
p reikšmė	0,541	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	50,0	50,0
Neuniversitetinis	55,6	44,4
p reikšmė	0,438	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	52,0	48,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	53,6	46,4
p reikšmė	0,877	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	50,0	50,0
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė	0,181	

Nėštumų skaičius		
Vienas	57,5	42,5
Du ir daugiau	44,6	55,4
p reikšmė		0,071
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	55,5	44,5
27 savaitė ir daugiau	47,6	52,4
p reikšmė		0,271
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	45,8	54,2
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	52,9	47,1
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,646
Kūno masė nepakito		
Taip	21,1	78,9
Ne	55,4	44,6
p reikšmė		0,004
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	49,7	50,3
p reikšmė		<0,001
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	47,3	52,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	58,1	41,9
p reikšmė		0,125
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	50,3	49,7
p reikšmė		0,255

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų prieš nėštumą, gyvenančių vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, žuvies ir žuvies produktų nevalgė niekada arba valgė dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (11 priedas).

Didesnė dalis (82,8%) respondenčių, žuvies ir žuvies produktų vartojimą nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, sumažino arba šių produktų vartojimas nepakito. Mažiau nei penktadalis (17,2%) respondenčių nėštumo metu, padidino žuvies ir žuvies produktų vartojimą (28 pav.).

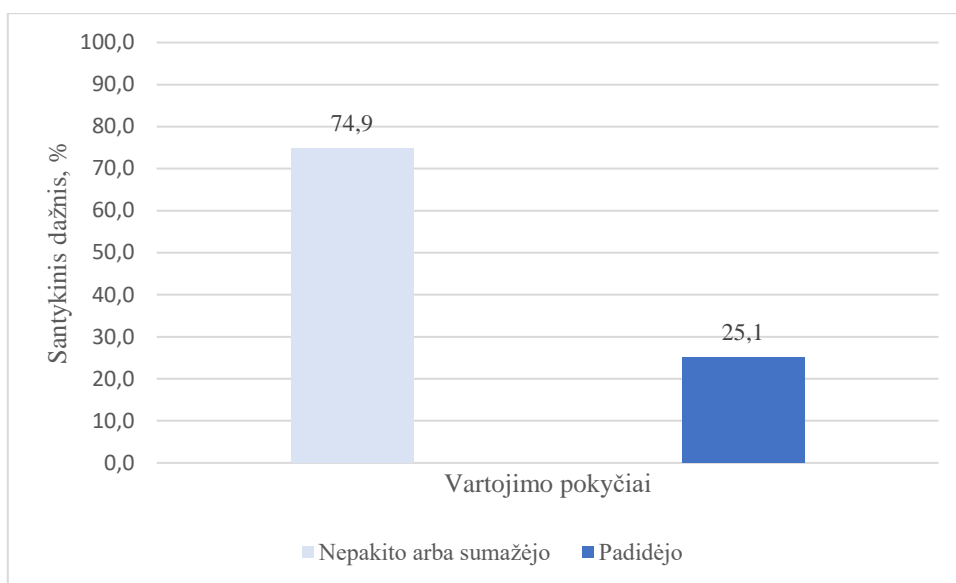


28 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą žuvies ir žuvies produktų vartojimą

Statistiškai reikšmingų žuvies ir žuvies produktų valgymo dažnumo pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Įvertinus mėsos ir mėsos produktų valgymo dažnumą prieš nėštumą, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis normalios kūno masės moterys minėtos maisto produktų grupės nevartojo niekada arba vartojo dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (12 priedas).

Trijų ketvirtadalių (74,9%) moterų, mėsos ir mėsos produktų vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Ketvirtadalis (25,1%) respondenčių mėsos ir mėsos produktų vartojimą nėštumo metu padidino (29 pav.).

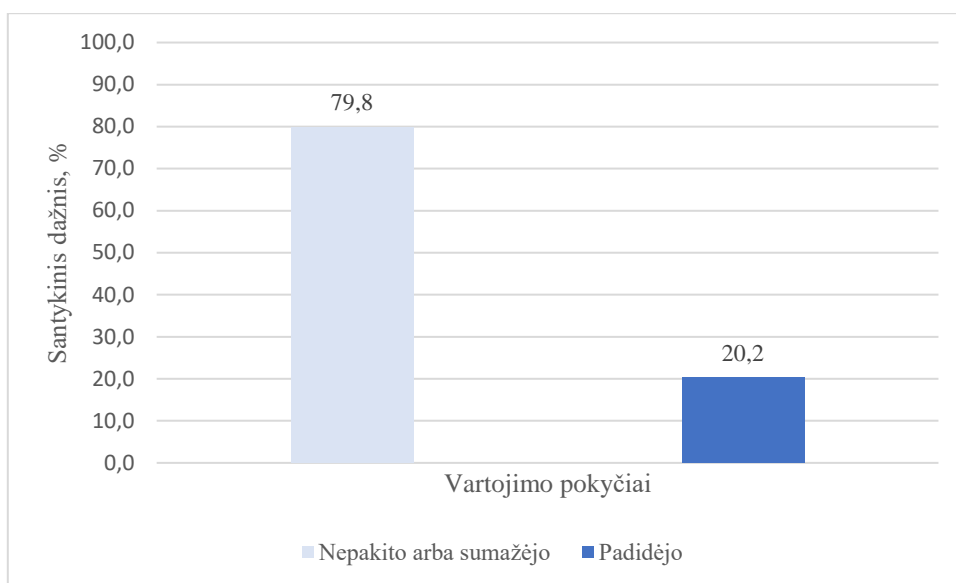


29 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, mėsos ir mėsos produktų vartojimą

Statistiškai reikšmingi mėsos ir mėsos produktų vartojimo pokyčio skirtumai nustatyti priklausomai nuo šeiminės padėties. Pastebėta, jog ištekėjusios ar gyvenančios kartu su partneriu nesusituokus, nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu prieš nėštumą, sumažino mėsos ir mėsos produktų valgymo dažnumą ($p < 0,05$).

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų gyvenančių vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, pieną ir pieno produktus (sūrį, varškę, kefyrą, rūgpienį, jogurtą, grietinę, grietinėlę), prieš nėštumą vartojo dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę, arba šios maisto produktų grupės nevartojo niekada ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtimi, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (13 priedas).

Daugiau nei trys ketvirtadaliai (79,8%) moterų, sumažino pieno ir pieno produktų vartojimą nėštumo metu, arba šios maisto produktų grupės vartojimas nepakito. Penktadalis (20,2%) respondenčių dažniau renkasi vartoti pieną ir pieno produktus nėštumo metu (30 pav.).

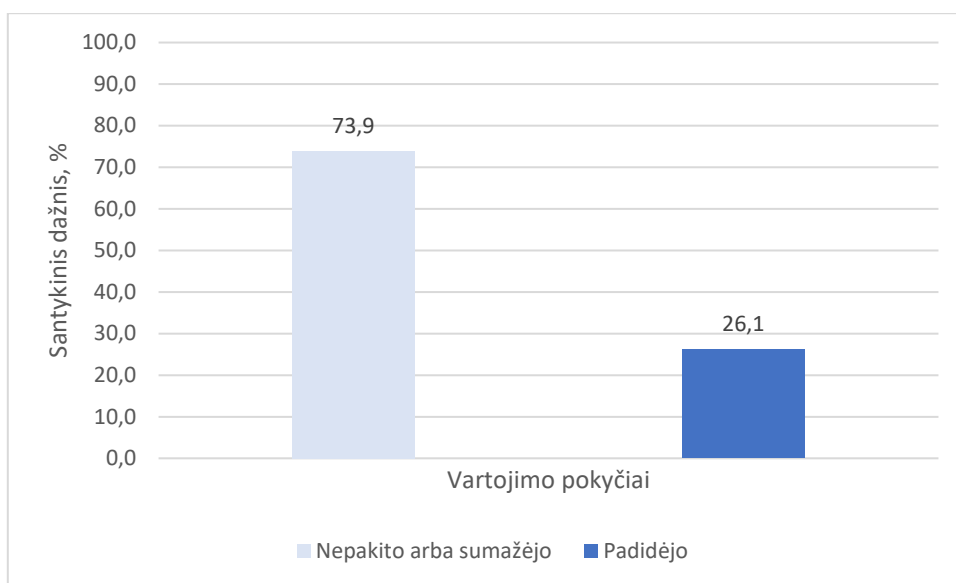


30 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, pieno ir pieno produktų vartojimą

Pastebėta, jog universitetinį išsilavinimą turinčios, ištekėjusios ar gyvenančios su partneriu kartu nesusituokus, statistiškai reikšmingai dažniau nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu prieš nėštumą, sumažino pieno ir pieno produktų vartojimą arba valgymo dažnumas nepakito ($p < 0,05$).

Įvertinus kiaušinių, kaip atskiro patiekalo valgymo dažnumą prieš nėštumą, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, gaunančių mažesnes nei 700 eurų pajamas, kiaušinių nevirtavo niekada arba vartojo dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (14 priedas).

Trims ketvirtadaliams (73,9%) moterų, kiaušinių vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei ketvirtadalis (26,1%) respondenčių padidino kiaušinių vartojimą nėštumo metu (31 pav.).

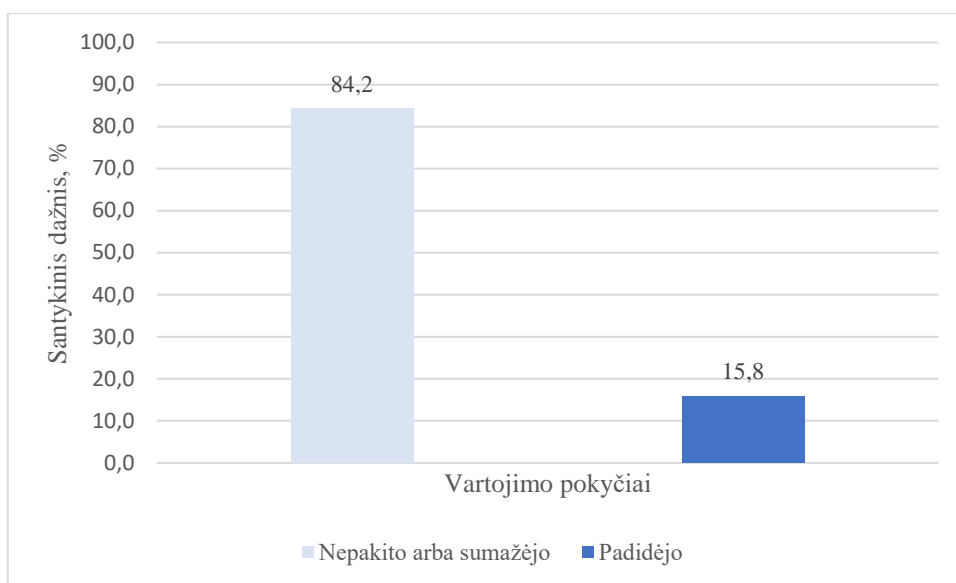


31 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, kiaušinių vartojimą

Statistiškai reikšmingų kiaušinio, kaip atskiro patiekalo, valgymo dažnumo pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

Įvertinta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis turinčių antsvorį ar nutukimą, padidėjusios bei pakitusios kūno masės, saldumynus (saldainius, šokoladą, pyragus ir kt.) prieš nėštumą rinkosi valgyti dažniau nei vieną kartą per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (19 lentelė).

Daugumos (84,2%) nėščiųjų, saldumynų vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei dešimtadalis (15,8%) respondenčių padidino saldumynų vartojimą nėštumo metu (32 pav.).



32 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, pieno ir pieno produktų vartojimą

Statistiškai reikšmingi saldumynų produktų vartojimo pokyčio skirtumai nustatyti priklausomai nuo gyvenamosios vietos. Pastebėta, jog respondentės, kurios gyvena didmiestyje, nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu prieš nėštumą, padidino saldumynų vartojimo dažnumą ($p < 0,05$).

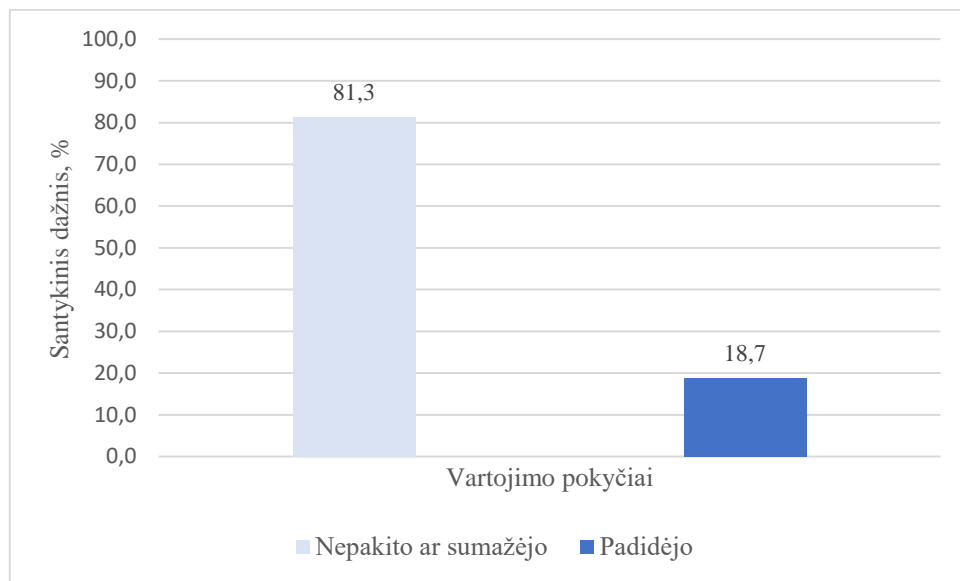
19 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Saldumynų (saldainių, šokolado, pyragų ir kt.) valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Niekada ar vieną kartą per savaitę (n=25)	Dažniau nei vieną kartą per savaitę (n=178)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	12,2	87,8
30 metų ir vyresnės	12,4	87,6
p reikšmė	0,977	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	12,3	87,7
Neuniversitetinis	12,3	87,7
p reikšmė	0,991	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	13,1	86,9
Bedarbė, moksleivė ar studentė	7,1	92,9
p reikšmė	0,540	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	10,8	89,2
Išsiskyrusi ar vieniša	18,9	81,1
p reikšmė	0,176	

Nėštumų skaičius		
Vienas	10,0	90,0
Du ir daugiau	15,7	84,3
p reikšmė		0,227
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	15,1	84,9
27 savaitė ir daugiau	8,3	91,7
p reikšmė		0,147
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	14,0	86,0
p reikšmė		0,049
Kūno masė padidėjo		
Taip	5,7	94,3
Ne	51,7	48,3
p reikšmė		<0,001
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	5,4	94,6
p reikšmė		<0,001
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	13,0	87,0
p reikšmė		0,615
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	10,9	89,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	14,0	86,0
p reikšmė		0,507
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	7,9	92,1
701 euras ir daugiau	13,3	86,7
p reikšmė		0,583

Įvertinus riešutų valgymo dažnumą prieš nėštumą, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, turėjusių du ir daugiau nėštumų, nepakitusios kūno masės, gyvenančių vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, gaunančių mažesnes nei 700 eurų pajamas, riešutus vartojo dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę arba nevirtodavo niekada ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (20 lentelė).

Daugumos (81,3%) moterų, riešutų vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Mažiau nei penktadalis (18,7%) respondenčių padidino riešutų vartojimą nėštumo metu (33 pav.).



33 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, riešutų vartojimą

Statistiškai reikšmingi riešutų vartojimo pokyčio skirtumai nustatyti priklausomai nuo kūno masės pakitimo ir padidėjimo. Pastebėta, jog nėštumo metu moterų, kurių kūno masė pakito bei padidėjo, padidino riešutų valgymo dažnumą, lyginant su laikotarpiu prieš nėštumą ($p < 0,05$).

20 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

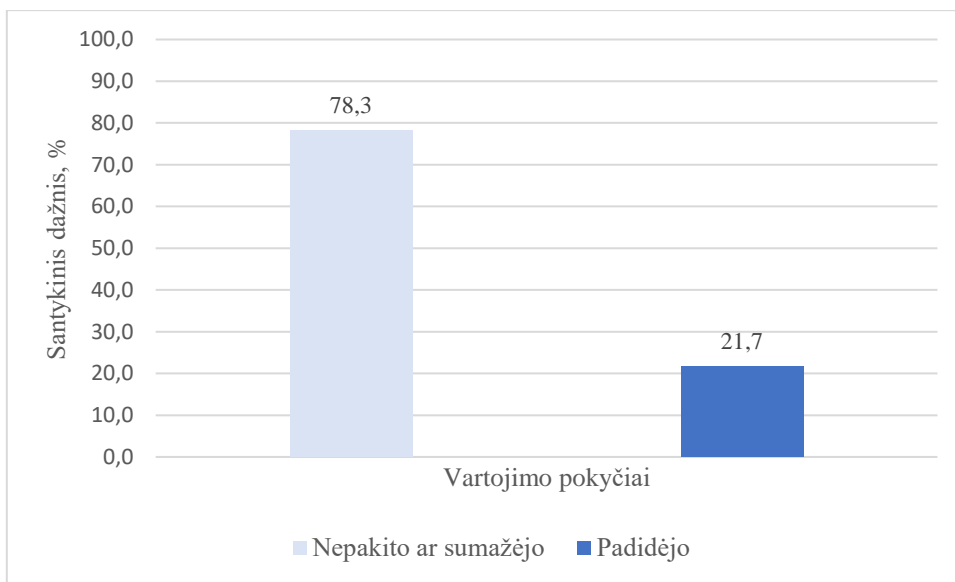
Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Riešutų valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=145)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=58)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	73,5	26,5
30 metų ir vyresnės	69,5	30,5
p reikšmė	0,534	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	66,7	25,4
Neuniversitetinis	74,6	33,3
p reikšmė	0,221	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	71,4	28,6

Bedarbė, moksleivė ar studentė	71,4	28,6
p reikšmė		0,995
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	72,9	27,1
Išsiskyrusi ar vieniša	64,9	35,1
p reikšmė		0,328
Nėštumų skaičius		
Vienas	78,3	21,7
Du ir daugiau	61,4	38,6
p reikšmė		0,009
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	69,7	30,3
27 savaitė ir daugiau	73,8	26,2
p reikšmė		0,528
KMI		
Normalus svoris	66,7	33,3
Antsvoris ar nutukimas	72,1	27,9
p reikšmė		0,582
Kūno masė padidėjo		
Taip	72,4	27,6
Ne	65,5	34,5
p reikšmė		0,447
Kūno masė nepakito		
Taip	47,4	52,6
Ne	73,9	26,1
p reikšmė		0,015
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	69,9	30,1
p reikšmė		0,065
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	83,6	16,4
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	57,0	43,0
p reikšmė		<0,001
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	55,3	44,7
701 euras ir daugiau	75,2	24,8
p reikšmė		0,014

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų turinčių universitetinį išsilavinimą, antsvorį ar nutukimą, padidėjusią, nesumažėjusią kūno masę nėštumo metu bei gyvenančių didmiestyje sūdytus užkandžius (traškučius, krekerius ir kt.) prieš nėštumą rinkosi vartoti dažniau nei vieną kartą per savaitę ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, užimtumą, šeimine padėtimi, nėštumų skaičių,

nėštumo savaitę, kūno masės nepakitimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p>0,05$) (21 lentelė).

Daugiau nei trijų ketvirtadalių (78,3%) moterų, sūdytų užkandžių vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei penktadalis (21,7%) respondenčių padidino sūdytų užkandžių vartojimą nėštumo metu (34 pav.).



34 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, sūdytų užkandžių vartojimą

Statistiškai reikšmingi sūdytų užkandžių vartojimo pokyčio skirtumai stebėti priklausomai nuo užimtumo. Nustatyta, jog dirbančios moterys nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu prieš nėštumą, padidino sūdytų užkandžių vartojimo dažnumą ($p<0,05$).

21 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

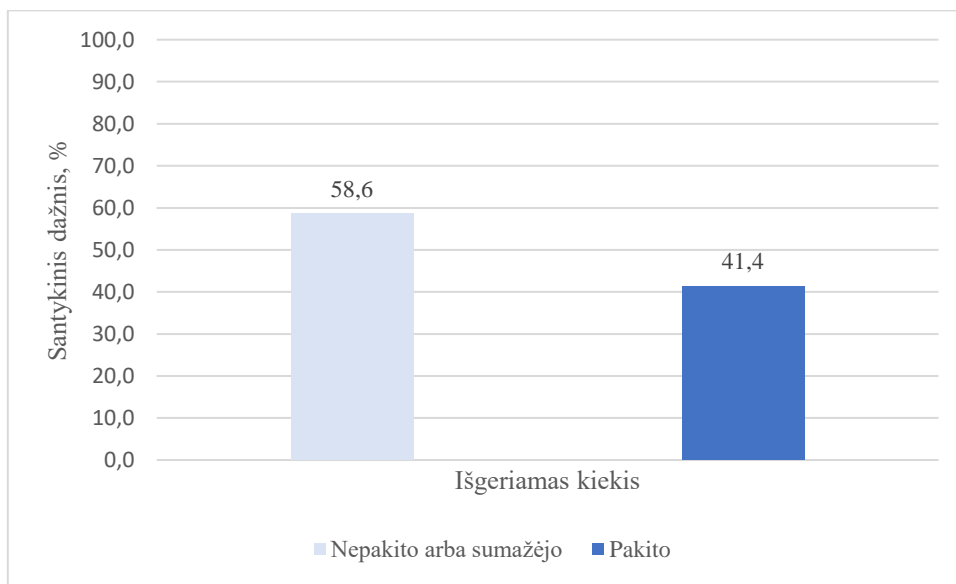
Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Sūdytų užkandžių (traškučių, krekerių ir kt.) valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Niekada ar vieną kartą per savaitę (n=59)	Dažniau nei vieną kartą per savaitę (n=144)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	34,7	65,3
30 metų ir vyresnės	23,8	76,2
p reikšmė	0,098	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	20,5	79,5
Neuniversitetinis	42,0	58,0
p reikšmė	<0,001	
Užimtumas iki nėštumo		

Dirbanti	27,4	72,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	39,3	60,7
p reikšmė		0,199
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	27,1	72,9
Išsiskyrusi ar vieniša	37,8	62,2
p reikšmė		0,194
Nėštumų skaičius		
Vienas	28,3	71,7
Du ir daugiau	30,1	69,9
p reikšmė		0,782
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	31,9	68,1
27 savaitė ir daugiau	25,0	75,0
p reikšmė		0,284
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	19,6	80,4
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	25,9	74,1
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,014
Kūno masė nepakito		
Taip	21,1	78,9
Ne	29,9	70,1
p reikšmė		0,419
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	25,4	74,6
p reikšmė		<0,001
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	13,6	86,4
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	47,3	52,7
p reikšmė		<0,001
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	26,3	73,7
701 euras ir daugiau	29,7	70,3
p reikšmė		0,679

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis universitetinį išsilavinimą, ištekėjusios ar gyvenančios kartu nesusituokus, turinčios antsvorio ar nutukimo, padidėjusios kūno masės bei gyvenančios didmiestyje moterys, prieš nėštumą išgerdavo 1-7 stiklines (200 ml – 1500 ml) vandens per dieną ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, užimtumą, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę,

kūno masės pakitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p>0,05$) (22 lentelė).

Kas antros (58,6%) moters, išgeriamo vandens kiekis nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei dviejų penktadalių (41,4%) respondenčių vandens vartojimas nėštumo metu pakito (35 pav.).



35 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, išgeriamo vandens kiekį

Statistiškai reikšmingo išgeriamo vandens kiekio pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksmų grupėje nebuvo nustatyta ($p>0,05$).

22 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksmus, atsakant į klausimą, „Kiek vandens išgerdavote per parą prieš nėštumą?“

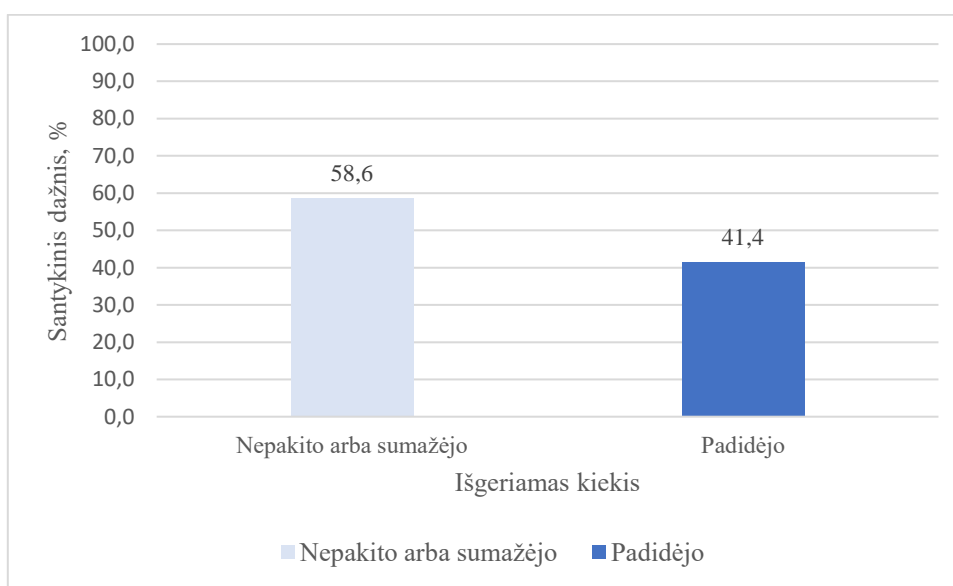
Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Išgeriamo vandens kiekis prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	1-7 stiklinių (200 ml -1500 ml) per dieną (n=137)	8-11 stiklinių (1600 ml - 2200 ml) ar daugiau per dieną (n=66)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	64,3	35,7
30 metų ir vyresnės	70,5	29,5
p reikšmė	0,347	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	74,6	25,4
Neuniversitetinis	56,8	43,2
p reikšmė	<0,001	

Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	69,1	30,9
Bedarbė, moksleivė ar studentė	57,1	42,9
p reikšmė		0,208
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	71,1	28,9
Išsiskyrusi ar vieniša	51,4	48,6
p reikšmė		0,020
Nėštumų skaičius		
Vienas	67,5	32,5
Du ir daugiau	67,5	32,5
p reikšmė		0,996
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	63,9	36,1
27 savaitė ir daugiau	72,6	27,4
p reikšmė		0,189
KMI		
Normalus svoris	0	100,0
Antsvoris ar nutukimas	76,5	23,5
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	70,1	29,9
Ne	51,7	48,3
p reikšmė		0,050
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	66,3	33,7
p reikšmė		0,262
Kūno masė sumažėjo		
Taip	53,0	47,0
Ne	71,0	29,9
p reikšmė		0,493
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	80,9	19,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	51,6	48,4
p reikšmė		<0,001
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	66,1	33,9
701 euras ir daugiau	73,7	26,3
p reikšmė		0,366

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą į klausimą „kaip dažnai vartojote kavą ar kofeino turinčių gėrimų prieš nėštumą“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis normalaus svorio, sumažėjusios kūno masės nėštumo metu bei gyvenančios vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, kavą ar kofeino turinčių gėrimų prieš nėštumą vartojo kasdien ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių

pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėčių, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, pakitimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p>0,05$) (23 lentelė).

Daugiau nei pusės (58,6%) respondentų, išgeriamo kavos ar kofeino turinčių kiekių nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei du penktadaliai (41,4%) nėščiųjų padidino suvartojamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų kiekį nėštumo metu (36 pav.).



36 pav. Visos imties respondentų pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, išgeriamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų kiekį

Statistiškai reikšmingi išgeriamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų kiekio pokyčio skirtumai stebėti priklausomai nuo šeiminių padėčių bei kūno masės sumažėjimo. Nustatyta, jog išsiskyrusių ar vienišų bei nesumažėjusių kūno masės respondentų, išgeriamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų kiekis nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, padidėjo ($p<0,05$).

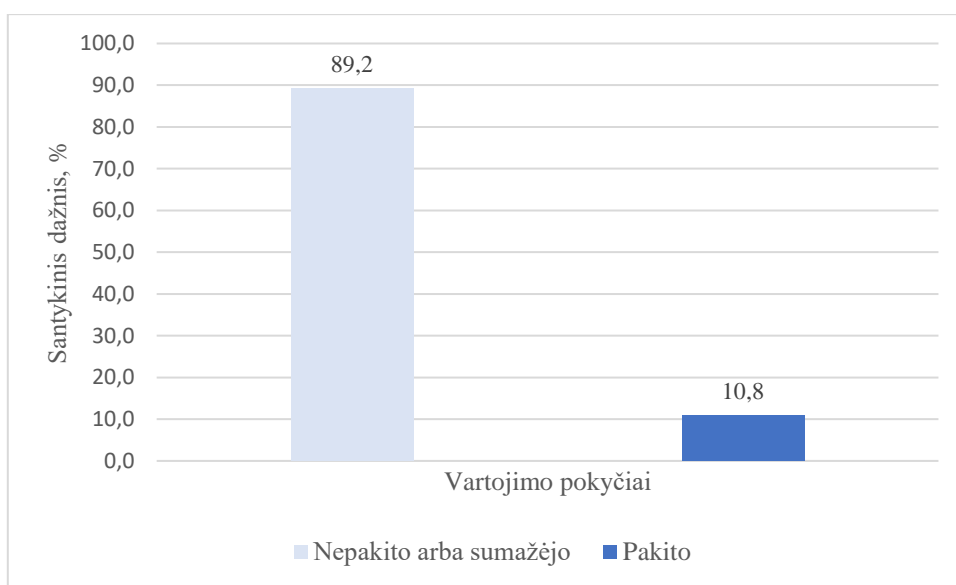
23 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai vartojote kavą ar kofeino turinčių gėrimų prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Išgeriamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų kiekis prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Kasdien (n=112)	Rečiau nei kasdien (n=91)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	53,1	46,9
30 metų ir vyresnės	57,1	42,9

p reikšmė		0,559
Išsimokslinimas		
Universitetinis	53,3	46,7
Neuniversitetinis	58,0	42,0
p reikšmė		0,506
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	55,4	44,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	53,6	46,4
p reikšmė		0,854
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	53,6	46,4
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė		0,344
Nėštumų skaičius		
Vienas	59,2	40,8
Du ir daugiau	49,4	50,6
p reikšmė		0,169
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	58,8	41,2
27 savaitė ir daugiau	50,0	50,0
p reikšmė		0,213
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	49,2	50,8
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	56,3	43,7
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,419
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	58,7	41,3
p reikšmė		0,495
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	52,8	47,2
p reikšmė		0,002
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	48,2	51,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	63,4	36,6
p reikšmė		0,029
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	53,9	46,1
p reikšmė		0,462

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis normalaus svorio, pakitusios, sumažėjusios kūno masės bei gaunančių 701 euro ir didesnes pajamas respondenčių, vartojo maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėtį, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (24 lentelė).

Daugumos (89,2%) moterų, maisto papildų vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Dešimtadalio (10,8%) respondenčių maisto papildų vartojimą nėštumo metu pakito (37 pav.).



37 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, maisto papildų vartojimą

Statistiškai reikšmingų maisto papildų vartojimo pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

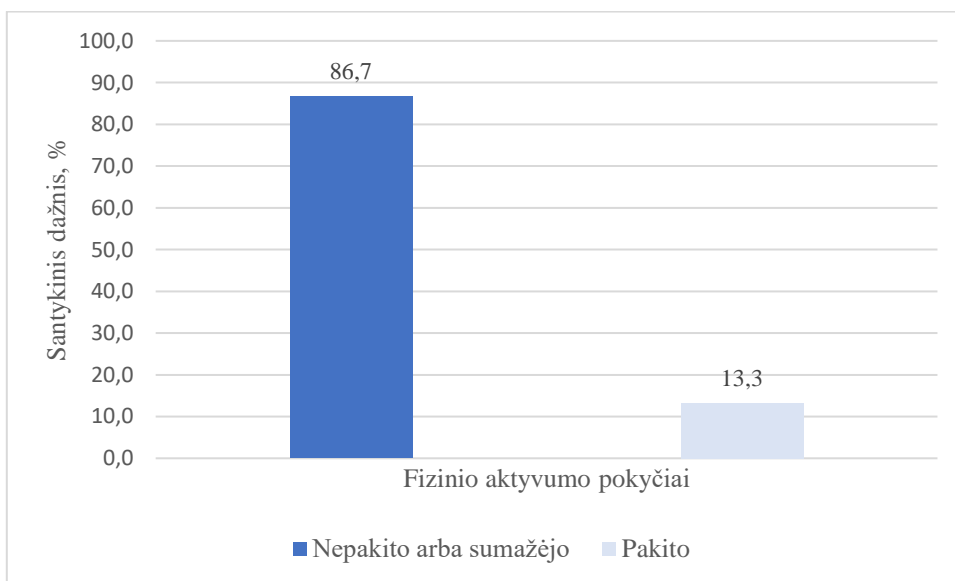
24 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Ar vartojote maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Maisto papildų (vitaminų, mineralinių medžiagų ar kt.) vartojimas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vartojo (n=103)	Nevartojo (n=100)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	55,1	44,9

30 metų ir vyresnės	46,7	53,3
p reikšmė		0,229
Išsimokslinimas		
Universitetinis	50,8	49,2
Neuniversitetinis	50,6	49,4
p reikšmė		0,978
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	50,9	49,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	50,0	50,0
p reikšmė		0,933
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	50,6	49,4
Išsiskyrusi ar vieniša	51,4	48,6
p reikšmė		0,934
Nėštumų skaičius		
Vienas	50,8	49,2
Du ir daugiau	50,6	49,5
p reikšmė		0,974
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	50,4	49,6
27 savaitė ir daugiau	51,2	48,8
p reikšmė		0,914
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	44,1	55,9
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	51,1	48,3
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,774
Kūno masė nepakito		
Taip	21,1	78,9
Ne	53,8	46,2
p reikšmė		0,007
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	48,2	51,8
p reikšmė		0,001
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	44,5	55,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	58,1	41,9
p reikšmė		0,061
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	26,3	73,7
701 euras ir daugiau	56,4	43,6
p reikšmė		<0,001

Analizuojant respondenčių atsakymų pasiskirstymą į klausimą „kiek laiko per savaitę skirdavote didesnio aktyvumo fizinei veiklai prieš nėštumą“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčios moterys, kurių kūno masė pakito nėštumo metu bei respondentės gyvenančios vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime, fizinei veiklai skiriamas laikas per savaitę neatitiko fizinio aktyvumo rekomendacijų ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėtį, nėštumo skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (25 lentelė).

Didžiosios dalies (86,7%) moterų, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, fizinis aktyvumas nėštumo metu nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei dešimtadalio (13,3%) respondenčių fizinis aktyvumas nėštumo metu pakito (38 pav.).



38 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, fizinei veiklai skiriamą laiką per savaitę

Statistiškai reikšmingų fizinei veiklai skiriamo laiko pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnų grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

25 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kiek laiko per savaitę skirdavote didesnio aktyvumo fizinei veiklai prieš nėštumą?“

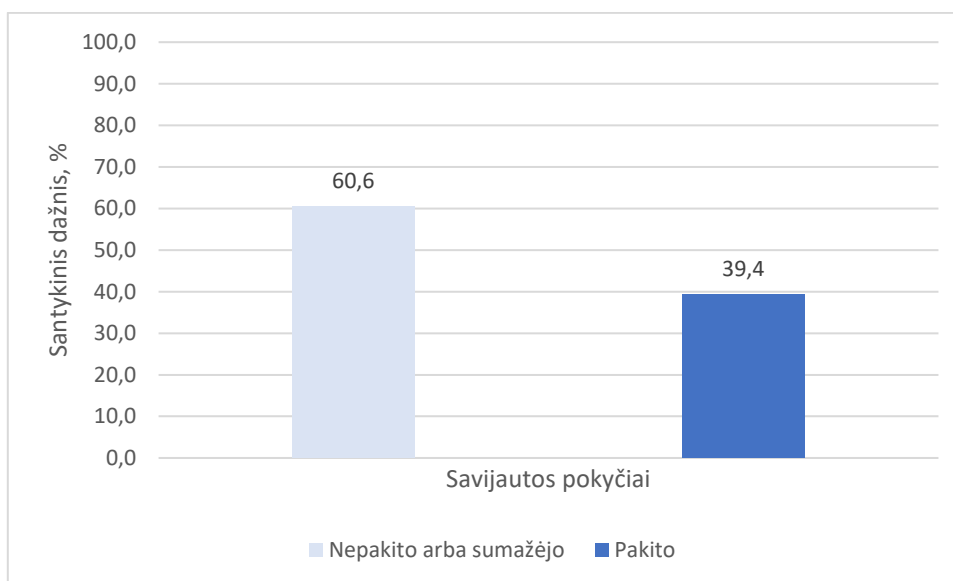
Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Fizinei veiklai skiriamas laikas per savaitę prieš nėštumą (proc.) (n=203)
--	--

	Atitinka fizinio aktyvumo rekomendacijas (n=94)	Fizinio aktyvumo rekomendacijų neatitinka (n=109)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	43,9	56,1
30 metų ir vyresnės	48,6	51,4
p reikšmė		0,503
Išsimokslinimas		
Universitetinis	50,0	50,0
Neuniversitetinis	40,7	59,3
p reikšmė		0,195
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	46,9	53,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	42,9	57,1
p reikšmė		0,694
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	47,0	53,0
Išsiskyrusi ar vieniša	43,2	56,8
p reikšmė		0,679
Nėštumų skaičius		
Vienas	45,8	54,2
Du ir daugiau	47,0	53,0
p reikšmė		0,871
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	43,7	56,3
27 savaitė ir daugiau	50,0	50,0
p reikšmė		0,375
KMI		
Normalus svoris	52,5	47,5
Antsvoris ar nutukimas	0,0	100,0
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	45,4	54,6
Ne	51,7	48,3
p reikšmė		0,527
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	42,9	57,1
p reikšmė		0,003
Kūno masė sumažėjo		
Taip	50,0	50,0
Ne	48,7	51,3
p reikšmė		0,829
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	60,9	39,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	29,0	71,0
p reikšmė		<0,001

Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	47,9	52,1
p reikšmė	0,349	

Įvertinus įtampos ir nerimo jautimo dažnumą prieš nėštumą, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, turinčių antsvorį ar nutukimą, nesumažėjusios kūno masės nėštumo metu bei gaunančių mažesnes nei 700 eurų pajamas, įtampą ir nerimą prieš nėštumą jautė labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (26 lentelė).

Mažiau nei dviems trečdaliams (60,6%) moterų, įtampos ir nerimo jautimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei trečdaliui (39,4%) ši savijauta nėštumo metu pakito (39 pav.).



39 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, įtampos ir nerimo jautimą

Statistiškai reikšmingų įtampos ir nerimo jautimo pokyčių nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

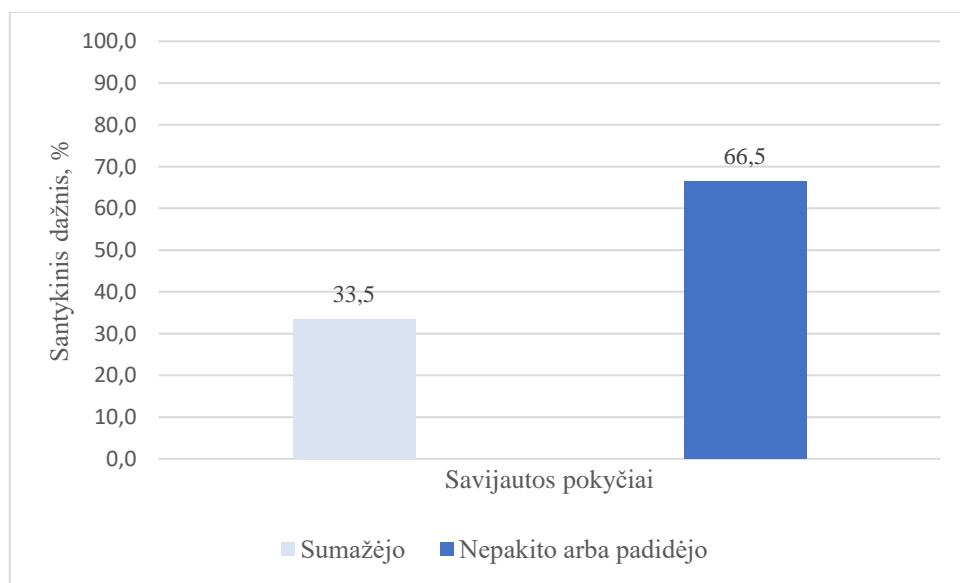
26 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Jausdavo įtampa ir nerimą (proc.) (n=203)	
	Labai retai ar retkarčiais (n=135)	Labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai (n=68)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	67,3	32,7
30 metų ir vyresnės	65,7	34,3
p reikšmė	0,806	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	61,5	38,5
Neuniversitetinis	74,1	25,9
p reikšmė	0,063	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	65,1	34,9
Bedarbė, moksleivė ar studentė	75,0	25,0
p reikšmė	0,305	
Šeimninė padėtis		
Ištekęjusi ar gyvena kartu nesusituokę	65,7	34,3
Išsiskyrusi ar vieniša	70,3	29,7
p reikšmė	0,591	
Nėštumų skaičius		
Vienas	66,7	33,3
Du ir daugiau	66,3	33,7
p reikšmė	0,953	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	65,5	34,5
27 savaitė ir daugiau	67,9	32,1
p reikšmė	0,731	
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	62,0	38,0
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	66,7	33,3
Ne	65,5	34,5
p reikšmė	0,903	
Kūno masė nepakito		
Taip	47,4	52,6
Ne	68,5	31,5
p reikšmė	0,063	
Kūno masė sumažėjo		

Taip	100,0	0,0
Ne	64,8	35,2
p reikšmė		0,033
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	60,9	39,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	73,1	26,9
p reikšmė		0,066
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	50,0	50,0
701 euras ir daugiau	70,5	29,7
p reikšmė		0,017

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis turinčių antsvorio ar nutukimo, padidėjusios, pakitusios kūno masės bei gaunančių 701 euro ir didesnes pajamas, moterys prieš nėštumą labai retai ar retkarčiais galėdavo ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (27 lentelė).

Trečdaliui (33,5%) respondenčių, nurodyta savijauta, jog gali ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti nėštumo metu sumažėjo. Dviem trečdaliams (66,5%) minėta savijauta nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo padidėjo arba nepakito (40 pav.).



40 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, galėjimą ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti

Statistiškai reikšmingų pokyčių dėl galėjimo ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksmų grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

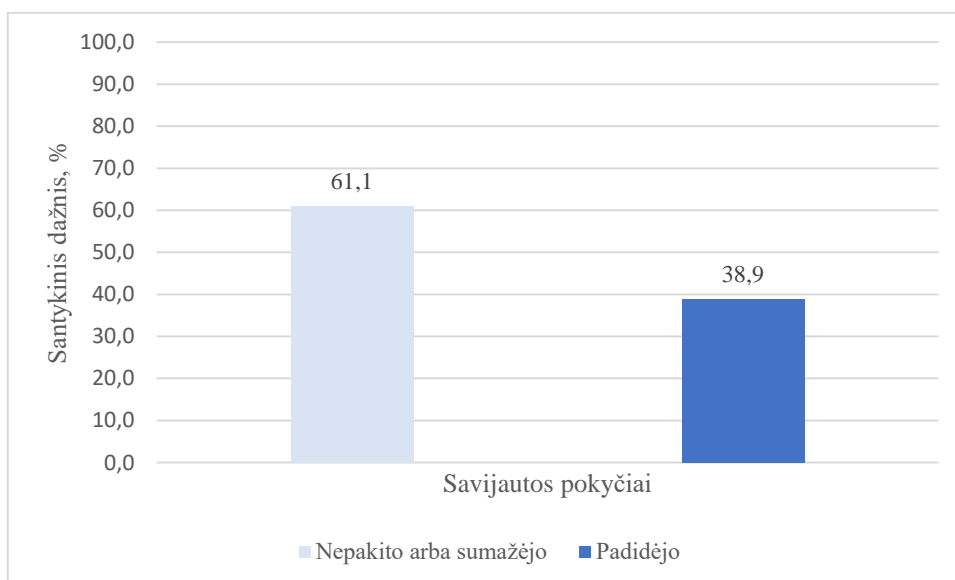
27 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksmus, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savyjauta prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Galėdavo ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti (proc.) (n=203)	
	Labai dažnai ar dažnai (n=43)	Labai retai ar retkarčiais (n=160)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	22,4	77,6
30 metų ir vyresnės	20,0	80,0
p reikšmė	0,669	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	20,5	79,5
Neuniversitetinis	22,2	77,8
p reikšmė	0,768	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	22,3	77,7
Bedarbė, moksleivė ar studentė	14,3	85,7
p reikšmė	0,336	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	19,9	80,1
Išsiskyrusi ar vieniša	27,0	73,0
p reikšmė	0,336	
Nėštumų skaičius		
Vienas	18,3	81,7
Du ir daugiau	25,3	74,7
p reikšmė	0,232	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	21,0	79,0
27 savaitė ir daugiau	21,4	78,6
p reikšmė	0,943	
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	24,0	76,0
p reikšmė	0,007	
Kūno masė padidėjo		
Taip	16,1	83,9
Ne	51,7	48,3
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	15,2	84,8
p reikšmė	<0,001	

Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	22,3	77,7
p reikšmė	0,093	
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	21,8	78,2
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	20,4	79,6
p reikšmė	0,864	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	31,6	68,4
701 euras ir daugiau	18,8	81,2
p reikšmė	0,082	

Įvertinus užslopinimo ir sulėtėjimo jautimo dažnumą prieš nėštumą, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, turinčių antsvorį ar nutukimą bei nesumažėjusios kūno masės, užslopinimą ir sulėtėjimą jautė labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (28 lentelė).

Mažiau nei dviem trečdaliams (61,1%) moterų, užslopinimo ir sulėtėjimo jautimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei trečdaliui (38,9%) ši savijauta nėštumo metu padidėjo (41 pav.).



41 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, užslopinimo ir sulėtėjimo jautimą

Statistiškai reikšmingas užslopavimo ir sulėtėjimo pokyčio skirtumas stebėtas priklausomai nuo kūno masės padidėjimo. Nustatyta, jog moterų, kurių kūno masė padidėjo, dažniau jausdavosi užslopintos ir sulėtėjusios nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo ($p < 0,05$).

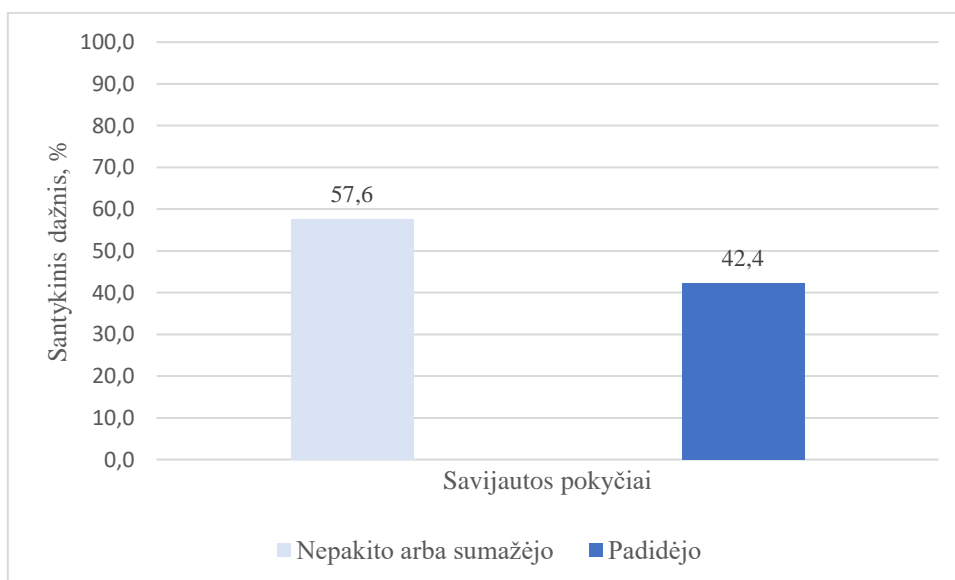
28 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Jausdavosi užslopinta ir sulėtėjusi (proc.) (n=203)	
	Labai retai ar retkarčiais (n=123)	Labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai (n=80)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	60,2	39,8
30 metų ir vyresnės	61,0	39,0
p reikšmė	0,913	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	60,5	39,5
Neuniversitetinis	60,7	39,3
p reikšmė	0,982	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	61,1	38,9
Bedarbė, moksleivė ar studentė	57,1	42,9
p reikšmė	0,688	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	60,2	39,8
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė	0,829	
Nėštumų skaičius		
Vienas	64,2	35,8
Du ir daugiau	55,4	44,6
p reikšmė	0,210	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	67,7	35,3
27 savaitė ir daugiau	54,8	45,2
p reikšmė	0,153	
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	55,3	44,7
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	62,6	37,4
Ne	48,3	51,7
p reikšmė	0,143	
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	64,7	35,3

p reikšmė		0,384
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	58,5	41,5
p reikšmė		0,007
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	58,2	41,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	63,4	36,6
p reikšmė		0,445
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	60,6	39,4
p reikšmė		0,993

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnę dalį turinčių antsvorio ar nutukimo bei nesumažėjusios kūno masės moterų, prieš nėštumą labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai vargindavo neramios mintys ir rūpesčiai ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeimine padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (29 lentelė).

Daugiau nei dviem ketvirtadaliams (57,6%) nėščiujų, nurodyta savijauta, jog jas vargina neramios mintys ir rūpesčiai, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, nepakito arba sumažėjo. Daugiau nei trečdaliui (42,4%) ši savijauta nėštumo metu padidėjo (42 pav.).



42 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą savijautą, kuomet moteris vargina neramios mintys ir rūpesčiai

Pastebėtas reikšmingas pokyčio skirtumas priklausomai nuo nėštumo savaitės. Nustatyta, jog moterys, kurios buvo 27-oje nėštumo savaitėje ar daugiau, lyginant laikotarpį iki nėštumo, dažniau buvo varginamos neramių minčių ir rūpesčių ($p < 0,05$).

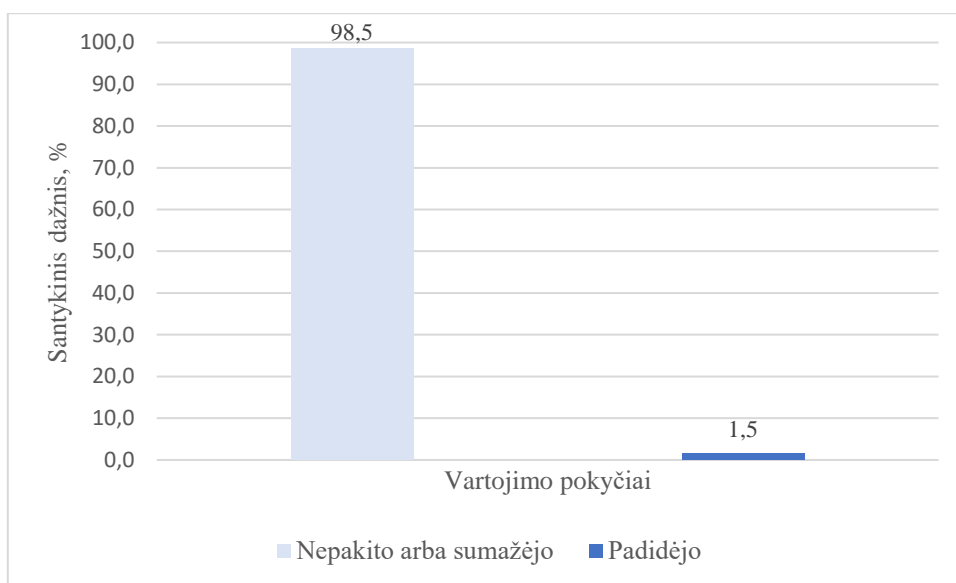
29 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Vargindavo neramios mintys ir rūpesčiai (proc.) (n=203)	
	Labai retai ar retkarčiais (n=134)	Labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai (n=69)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	70,4	29,6
30 metų ir vyresnės	61,9	38,1
p reikšmė	0,201	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	67,2	32,8
Neuniversitetinis	64,2	35,8
p reikšmė	0,657	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	66,9	39,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	60,7	39,3
p reikšmė	0,524	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	66,9	33,1
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė	0,585	
Nėštumų skaičius		
Vienas	69,2	30,8
Du ir daugiau	61,4	38,6
p reikšmė	0,254	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	70,6	29,4
27 savaitė ir daugiau	59,5	40,5
p reikšmė	0,101	
KMI		
Normalus svoris	95,8	4,2
Antsvoris ar nutukimas	62,0	38,0
p reikšmė	0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	63,8	36,2
Ne	79,3	20,7
p reikšmė	0,102	
Kūno masė nepakito		
Taip	68,4	31,6

Ne	65,8	34,2
p reikšmė		0,816
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	64,2	35,8
p reikšmė		0,019
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	61,8	38,2
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	71,0	29,0
p reikšmė		0,170
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	73,7	26,3
701 euras ir daugiau	64,2	35,8
p reikšmė		0,268

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą į klausimą „kaip dažnai rūkėte tabako gaminius, elektronines cigaretes prieš nėštumą“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis pirmą kartą besilaukiančių, normalios kūno masės bei nėštumo metu pakitusios kūno masės moterų, vartojo tabako gaminius ar elektronines cigaretes prieš nėštumą ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminių padėtį, nėštumo savaitę, kūno masės padidėjimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (30 lentelė).

Didžiosios dalies (98,5%) respondenčių, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, tabako gaminių, elektroninių cigarečių vartojimas nėštumo metu nepakito arba sumažėjo. Mažos dalies (1,5%) moterų, tabako gaminių vartojimas nėštumo metu padidėjo (43 pav.).



43 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, tabako gaminių rūkymą

Statistiškai reikšmingų pokyčių dėl tabako gaminių, elektroninių cigarečių vartojimo nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

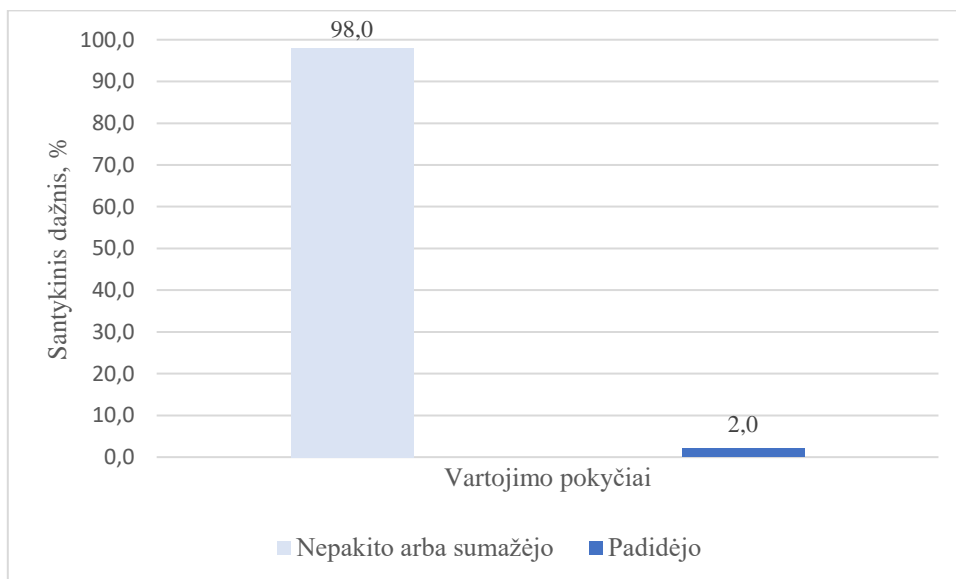
30 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai rūkėte tabako gaminius, elektronines cigaretes prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Tabako gaminių, elektroninių cigarečių rūkymas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Rūkė (n=116)	Nerūkė (n=87)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	55,1	44,9
30 metų ir vyresnės	59,0	41,0
p reikšmė	0,570	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	54,9	45,1
Neuniversitetinis	60,5	39,5
p reikšmė	0,432	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	57,2	42,8
Bedarbė, moksleivė ar studentė	57,1	42,9
p reikšmė	0,998	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	56,0	44,0
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė	0,495	
Nėštumų skaičius		

Vienas	63,3	36,7
Du ir daugiau	48,2	51,8
p reikšmė	0,032	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	60,5	39,5
27 savaitė ir daugiau	52,4	47,6
p reikšmė	0,249	
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	51,4	48,6
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	59,2	40,8
Ne	44,8	55,2
p reikšmė	0,148	
Kūno masė nepakito		
Taip	21,1	78,9
Ne	60,9	39,1
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	90,0	10,0
Ne	65,4	34,6
p reikšmė	0,052	
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	60,2	39,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	54,5	45,5
p reikšmė	0,416	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	56,4	43,6
p reikšmė	0,640	

Įvertinus respondenčių pasiskirstymą į klausimą „kaip dažnai vartojote alkoholinius gėrimus prieš nėštumą“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčios, padidėjusios bei nesumažėjusios kūno masės respondentės, vartojo alkoholį prieš nėštumą ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą, šeiminę padėtį, nėštumo savaitę, kūno masės nepakitimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (31 lentelė).

Daugumos (98,0%) respondenčių, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, alkoholinių gėrimų vartojimas nėštumo metu nepakito arba sumažėjo. Mažos dalies (2,0%) moterų, alkoholinių gėrimų vartojimas nėštumo metu padidėjo (44 pav.).



44 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, lyginant nėštumo laikotarpio bei laikotarpio prieš nėštumą, alkoholinių gėrimų vartojimą

Statistiškai reikšmingų pokyčių dėl alkoholio vartojimo nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nei vienoje socialinių, demografinių ir su sveikata susijusių veiksnių grupėje nebuvo nustatyta ($p > 0,05$).

31 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai vartojote alkoholinius gėrimus prieš nėštumą?“

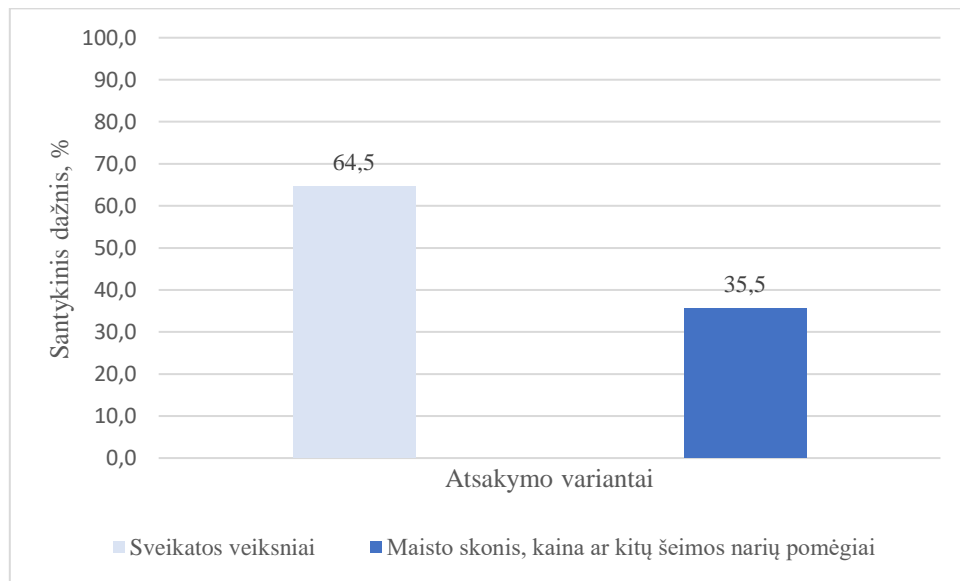
Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Alkoholio vartojimas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vartojo (n=141)	Nevartojo (n=62)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	70,4	29,6
30 metų ir vyresnės	68,6	31,4
p reikšmė	0,777	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	70,5	29,5
Neuniversitetinis	67,9	32,1
p reikšmė	0,695	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	70,9	29,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	60,7	39,3
p reikšmė	0,279	
Šeiminė padėtis		
Ištekęjusi ar gyvena kartu nesusituokę	70,5	29,5
Išsiskyrusi ar vieniša	64,9	35,1
p reikšmė	0,502	
Nėštumų skaičius		

Vienas	72,5	27,5
Du ir daugiau	65,1	34,9
p reikšmė		0,258
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	70,6	29,4
27 savaitė ir daugiau	67,9	32,1
p reikšmė		0,677
KMI		
Normalus svoris	0,0	100,0
Antsvoris ar nutukimas	65,4	34,6
p reikšmė		<0,001
Kūno masė padidėjo		
Taip	73,0	27,0
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		0,007
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	74,5	25,5
p reikšmė		0,829
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	67,9	32,1
p reikšmė		0,032
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	64,5	35,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	75,3	24,7
p reikšmė		0,098
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	60,5	39,5
701 euras ir daugiau	71,5	28,5
p reikšmė		0,185

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „kaip dažnai vartojate narkotines medžiagas prieš nėštumą“, nustatyta, jog didžioji dalis (94,6%) respondenčių nurodė, jog narkotinių medžiagų nevartojo niekada, 4,4 proc. nurodė vartojusios kartą ar kelis per mėnesį, o 1 proc. visų tyrime dalyvavusių respondenčių, narkotines medžiagas vartojo kartą ar kelis per savaitę.

4.4. Priežastys, trukdančias nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvensenos rekomendacijų, atsižvelgiant į socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius

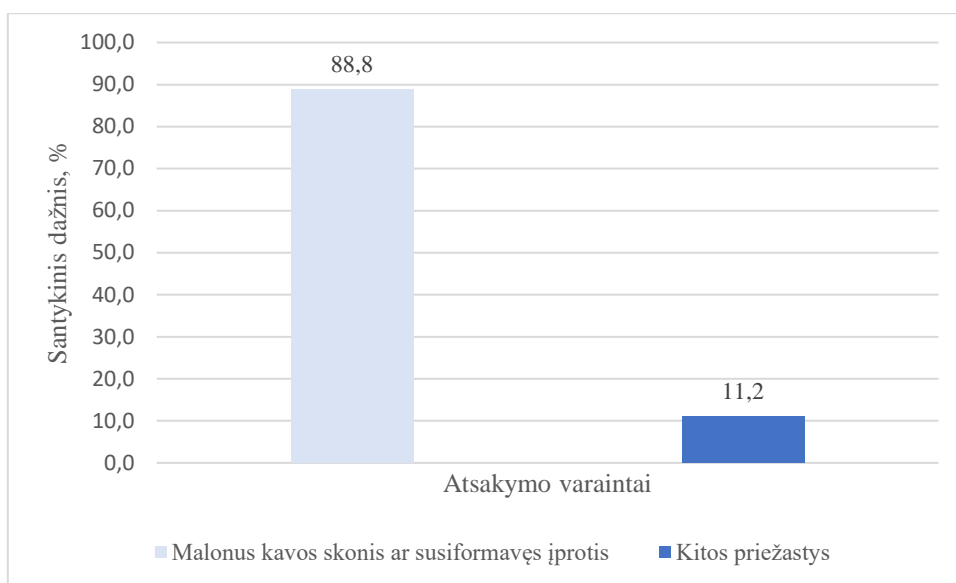
Du trečdaliai (64,5%) nėščiųjų maisto produktus nėštumo metu renkasi atsižvelgdamos į sveikatos veiksnius. Trečdalis (35,5%) nurodė, jog maisto skonis, kaina ar kitų šeimos narių pomėgiai yra pagrindinės priežastys, lemiančios nėščiųjų maisto pasirinkimą nėštumo metu (45 pav.).



45 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „koks pagrindinis veiksnys lemia Jūsų maisto produktų pasirinkimą nėštumo metu?“

Nustatyta, jog respondenčių pasiskirstymas atsakant į klausimą „koks pagrindinis veiksnys lemia Jūsų maisto produktų pasirinkimą nėštumo metu“, pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą iki nėštumo, šeiminių padėčių, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) buvo statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$) (15 priedas).

Daugiau nei trys ketvirtadaliai (88,8%) besilaukiančių moterų, kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu vartoja dėl malonaus kavos skonio ar susiformulavusio įpročio. Dešimtadalis (11,2%) nurodė, kitas kavos vartojimo priežastis (46 pav.).



46 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „dėl kokių priežasčių vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu?“

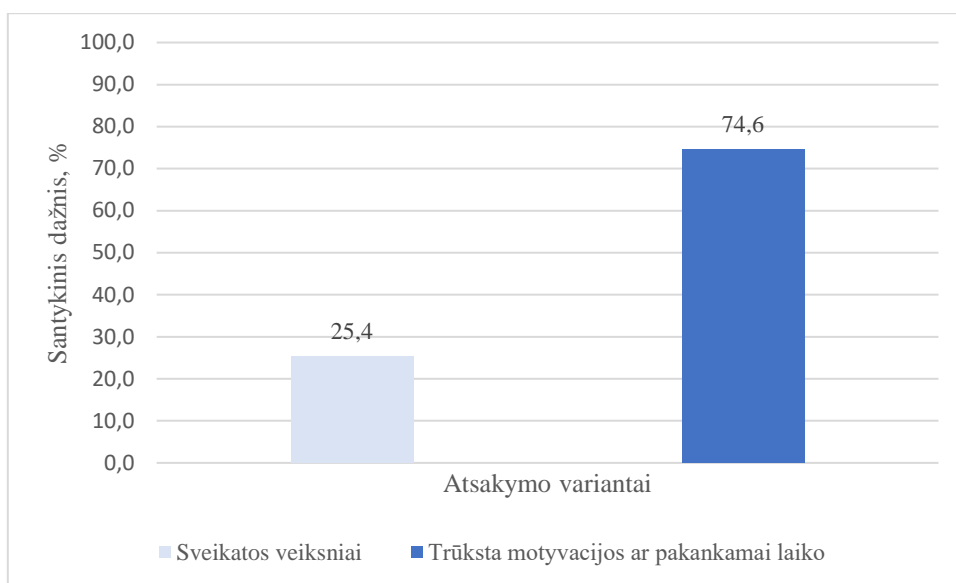
Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu vartojo dėl malonaus kavos skonio ar susiformavusio įpročio, buvo tarp 27 nėštumo savaitėje ar daugiau esančių moterų bei tarp didmiestyje gyvenančių nėščiųjų ($p < 0,05$). Lyginant respondenčių pasiskirstymą, atsakant į šį klausimą, pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą iki nėštumo, šeiminių padėčių, nėštumų skaičių, KMI, kūno masės padidėjimą, nepasikeitimą, sumažėjimą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (32 lentelė).

32 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Dėl kokių priežasčių vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Veiksniai lemiantys kavos ar kofeino turinčių gėrimų vartojimą nėštumo metu (proc.) (n=143)	
	Malonus kavos skonis ar susiformavęs įprotis (n=127)	Kitos priežastys (n=16)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	91,3	8,7
30 metų ir vyresnės	87,7	12,3
p reikšmė	0,481	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	90,8	9,2
Neuniversitetinis	87,3	12,7
p reikšmė	0,505	
Užimtumas iki nėštumo		

Dirbanti	89,7	10,3
Bedarbė, moksleivė ar studentė	87,5	12,5
p reikšmė		0,678
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	88,3	11,7
Išsiskyrusi ar vieniša	95,5	4,5
p reikšmė		0,467
Nėštumų skaičius		
Vienas	93,1	6,89
Du ir daugiau	83,6	16,4
p reikšmė		0,094
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	95,2	4,8
27 savaitė ir daugiau	81,4	18,6
p reikšmė		0,008
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	87,5	12,5
p reikšmė		0,128
Kūno masė padidėjo		
Taip	88,4	11,6
Ne	100,0	0,0
p reikšmė		0,194
Kūno masė nepakito		
Taip	100,0	0,0
Ne	89,2	10,8
p reikšmė		0,547
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	88,6	11,4
p reikšmė		0,599
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	94,4	5,6
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	84,3	15,7
p reikšmė		0,049
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	100,0	0,0
701 euras ir daugiau	87,6	12,4
p reikšmė		0,127

Ketvirtadalis (25,4%) respondenčių, didesnio aktyvumo fizine veikla nėštumo metu neužiima dėl veiksnų susijusių su sveikata. Trys ketvirtadaliai (74,6%) nurodė, jog aktyviai fizinei veiklai nėštumo metu trūksta motyvacijos ar pakankamai laiko (47 pav.).



47 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „jeigu laisvalaikiu neužsiimate didesnio aktyvumo fizine veikla (mankštinimasis, sportavimas ir pan.) nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia?“

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „jeigu laisvalaikiu neužsiimate didesnio aktyvumo fizine veikla (mankštinimasis, sportavimas ir pan.) nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis normalios kūno masės nėščiųjų, padidėjusia ir nepakitusia kūno mase iki nėštumo, fizine veikla laisvalaikiu neužiima dėl motyvacijos ar laiko trūkumo ($p < 0,05$). Lyginant respondentų pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą iki nėštumo, šeiminių padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (33 lentelė).

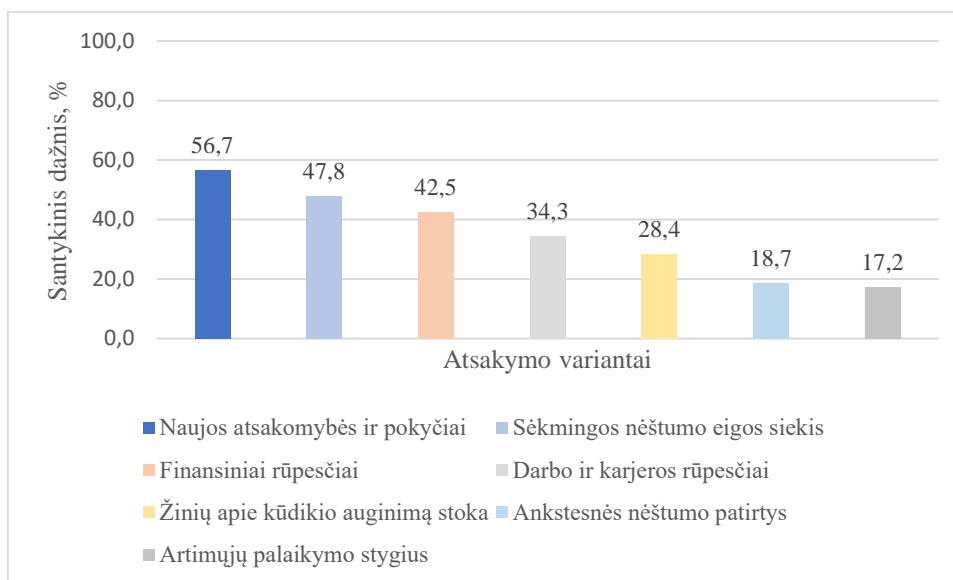
33 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Jeigu laisvalaikiu neužsiimate didesnio aktyvumo fizine veikla (mankštinimasis, sportavimas ir pan.) nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Veiksniai lemiantys fizinės veiklos pasyvumą nėštumo metu (proc.) (n=134)	
	Sveikatos veiksniai (n=34)	Trūksta motyvacijos ar pakankamai laiko (n=100)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	28,4	71,6
30 metų ir vyresnės	22,4	77,6
p reikšmė	0,427	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	26,9	73,1
Neuniversitetinis	23,2	76,8
p reikšmė	0,627	

Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	27,1	72,9
Bedarbė, moksleivė ar studentė	12,5	87,5
p reikšmė		0,357
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	25,7	74,3
Išsiskyrusi ar vieniša	24,1	75,9
p reikšmė		0,863
Nėštumų skaičius		
Vienas	22,4	77,6
Du ir daugiau	30,6	69,4
p reikšmė		0,309
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	25,0	75,0
27 savaitė ir daugiau	26,0	74,0
p reikšmė		0,898
KMI		
Normalus svoris	0,0	100,0
Antsvoris ar nutukimas	30,9	69,1
p reikšmė		0,002
Kūno masė padidėjo		
Taip	18,1	81,9
Ne	51,7	48,3
p reikšmė		0,001
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	16,5	83,5
p reikšmė		<0,001
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	27,4	72,6
p reikšmė		0,065
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	31,4	68,6
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	18,8	81,2
p reikšmė		0,092
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	15,0	85,0
701 euras ir daugiau	27,2	72,8
p reikšmė		0,248

Kas antra (56,7%) įtampą ir nerimą patyrusi nėščioji nurodė, jog priežastis lemianti įtampos ir nerimo jautimą nėštumo metu yra naujos atsakomybės ir pokyčiai, mažiau nei du ketvirtadaliai (47,8%) nėščiųjų nurodė, jog įtampą ir nerimą jaučia dėl sėkmingo nėštumo eigos siekio. Daugiau nei du penktadaliai (42,5%) minėtą savijautą jaučia dėl finansinių rūpesčių, trečdalis (34,3%) dėl darbo ir

karjeros rūpesčių, daugiau nei ketvirtadalis (28,4%) dėl žinių apie kūdikio auginimo stoką. Mažiau nei penktadalis nėščiųjų, nerimą ir įtampą nėštumo metu patiria dėl ankstesnių nėštumo patirčių ar artimųjų palaikymo stygiaus (atitinkamai 18,7%; 17,2%) (48 pav.).



48 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „jeigu nėštumo metu patiriate įtampą, nerimą kokios priežastys tai lemia?“

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „jeigu nėštumo metu patiriate įtampą, nerimą kokios priežastys tai lemia“, nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų, kurių kūno masė padidėjo bei gaunančių mažesnes nei 700 eurų pajamas, nurodė, kad įtampą ir nerimą nėštumo metu patiria dėl naujų atsakomybių ir pokyčių ($p < 0,05$). Atsakymo variantą „sėkmingos nėštumo eigos siekis“, kaip patiriamos įtampos ir nerimo nėštumo metu priežastį, statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi antsvorio ar nutukimo turinčios besilaukiančios moterys, kurių kūno masė nėštumo metu padidėjo bei respondentės, kurios gyvena vidutinio dydžio ar mažame mieste, miestelyje ar kaime ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau nėščiųjų, kurių kūno masė nėštumo metu nepadidėjo bei tų, kurių pajamos, tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį siekė 701 eurą ir daugiau nurodė, kad įtampą bei nerimą jaučia dėl žinių apie kūdikio auginimą stokos ($p < 0,05$). Artimųjų palaikymo stygių, kaip nėštumo metu patiriamos įtampos ir nerimo priežastį, statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi jaunesnės nei 30 metų moterys, turinčios neuniversitetinį išsilavinimą, taip pat nėščiosios, kurios yra bedarbės, moksleivės ar studentės bei gaunančios mažesnes nei 700 eurų pajamas ($p < 0,05$). Lyginant respondentų pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (šeiminę padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (34 lentelė).

34 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Jeigu nėštumo metu patiriate įtampą, nerimą kokios priežastys tai lemia?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Patiriamos įtampos ir nerimo priežastys nėštumo metu (proc.) (n=134)			
	Naujos atsakomybės ir pokyčiai (n=76)	Sėkmingos nėštumo eigos siekis (n=64)	Finansiniai rūpesčiai (n=57)	Darbo ir karjeros rūpesčiai (n=46)
Amžius				
Jaunesnės nei 30 metų	42,4	31,8	32,9	25,9
30 metų ir vyresnės	47,1	43,5	34,1	28,2
p reikšmė	0,537	0,113	0,871	0,729
Išsimokslinimas				
Universitetinis	48,5	36,9	32,0	22,3
Neuniversitetinis	38,8	38,8	35,8	34,3
p reikšmė	0,212	0,802	0,609	0,085
Užimtumas iki nėštumo				
Dirbanti	46,4	37,1	35,8	27,2
Bedarbė, moksleivė ar studentė	31,6	42,1	15,8	26,3
p reikšmė	0,222	0,670	0,082	0,938
Šeiminė padėtis				
Ištekęjusi ar gyvena kartu nesusituokę	31,2	36,2	36,2	27,5
Išsiskyrusi ar vieniša	47,8	43,8	21,9	25,0
p reikšmė	0,089	0,429	0,121	0,771
Nėštumų skaičius				
Vienas	46,6	37,9	33,0	29,1
Du ir daugiau	41,8	37,3	34,3	23,9
p reikšmė	0,538	0,942	0,858	0,452
Nėštumo savaitė				
1-26 savaitė	43,8	41,9	34,3	29,5
27 savaitė ir daugiau	46,2	30,8	32,3	23,1
p reikšmė	0,765	0,145	0,791	0,358
KMI				
Normalus svoris	29,2	12,5	16,7	25,0
Antsvoris ar nutukimas	47,3	41,8	36,3	27,4
p reikšmė	0,099	0,006	0,062	0,807
Kūno masė padidėjo				
Taip	53,2	44,0	32,6	26,2
Ne	3,4	6,9	37,9	31,0
p reikšmė	<0,001	<0,001	0,581	0,597
Kūno masė nepakito				
Taip	25,3	38,5	42,1	42,1
Ne	49,7	41,1	32,5	25,2

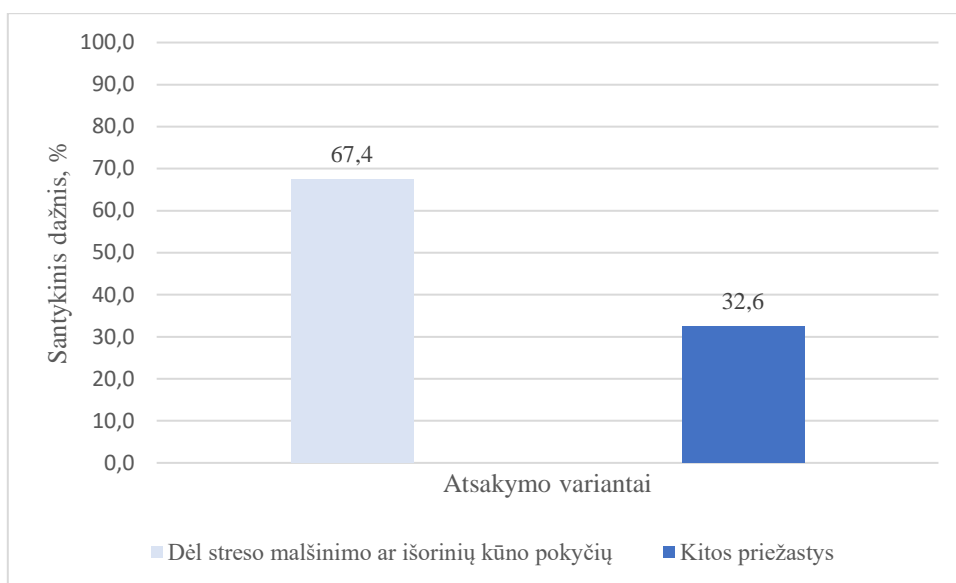
p reikšmė	0,238	0,279	0,401	0,117
Kūno masė sumažėjo				
Taip	24,0	40,0	30,0	10,0
Ne	47,5	24,7	33,8	28,1
p reikšmė	0,184	0,596	0,808	0,211
Gyvenamoji vieta				
Didmiestis	51,6	29,0	35,5	23,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	36,4	48,1	31,2	31,2
p reikšmė	0,063	0,011	0,553	0,272
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)				
Mažesnės nei 700 eurų	60,6	36,4	15,2	21,2
701 euras ir daugiau	40,9	38,0	38,0	28,5
p reikšmė	0,041	0,865	0,013	0,399

34 lentelė (tęsinys). Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Jeigu nėštumo metu patiriate įtampą, nerimą kokios priežastys tai lemia?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Patiriamos įtamos ir nerimo priežastys nėštumo metu (proc.) (n=134)		
	Žinių apie kūdikio auginimą stoka (n=38)	Ankstesnės nėštumo patirtys (n=25)	Artimųjų palaikymo stygius (n=23)
Amžius			
Jaunesnės nei 30 metų	20,0	16,5	18,8
30 metų ir vyresnės	24,7	12,9	8,2
p reikšmė	0,462	0,516	0,044
Išsimokslinimas			
Universitetinis	23,3	11,7	7,8
Neuniversitetinis	20,9	19,4	22,4
p reikšmė	0,713	0,163	0,006
Užimtumas iki nėštumo			
Dirbanti	22,5	13,9	10,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	21,1	21,1	36,8
p reikšmė	0,885	0,407	0,002
Šeiminė padėtis			
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	22,5	13,8	11,6
Išsiskyrusi ar vieniša	21,9	18,8	21,9
p reikšmė	0,943	0,473	0,126
Nėštumų skaičius			
Vienas	26,2	13,6	16,5
Du ir daugiau	16,4	16,4	9,0

p reikšmė	0,134	0,611	0,159
Nėštumo savaitė			
1-26 savaitė	21,9	15,2	12,4
27 savaitė ir daugiau	23,1	13,8	15,4
p reikšmė	0,859	0,803	0,578
KMI			
Normalus svoris	16,7	20,8	17,6
Antsvoris ar nutukimas	23,3	13,7	20,7
p reikšmė	0,471	0,361	0,603
Kūno masė padidėjo			
Taip	17,7	39,2	14,2
Ne	44,8	41,4	10,3
p reikšmė	0,001	0,628	0,582
Kūno masė nepakito			
Taip	15,8	63,2	15,8
Ne	23,3	46,6	13,2
p reikšmė	0,571	0,598	0,760
Kūno masė sumažėjo			
Taip	51,0	0,0	0,0
Ne	17,5	15,6	14,4
p reikšmė	0,384	0,361	0,197
Gyvenamoji vieta			
Didmiestis	24,7	9,7	9,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	19,5	20,8	18,2
p reikšmė	0,413	0,060	0,107
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)			
Mažesnės nei 700 eurų	6,1	15,2	27,3
701 euras ir daugiau	26,3	14,6	10,2
p reikšmė	0,012	0,936	0,010

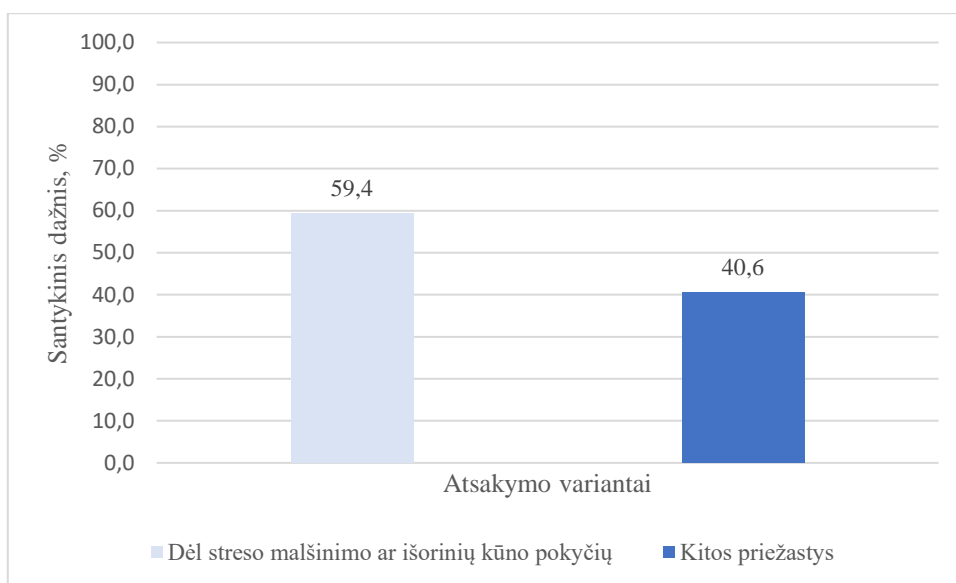
Du trečdaliai (67,4%) nėščiųjų, tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu vartoja dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių. Mažiau nei trečdalis (32,6%) nurodė, kitas tabako gaminių, elektroninių cigarečių vartojimo priežastis (49 pav.).



49 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą „jeigu rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia?“

Nustatyta, jog respondenčių pasiskirstymas atsakant į klausimą „jeigu rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia“, pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą iki nėštumo, šeiminių padėčių, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) buvo statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$) (16 priedas).

Daugiau nei du ketvirtadaliai (59,4%) nėščiųjų, alkoholinius gėrimus nėštumo metu vartoja dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių. Mažiau nei trečdalis (40,6%) nurodė, kitas alkoholinių gėrimų vartojimo priežastis (50 pav.).

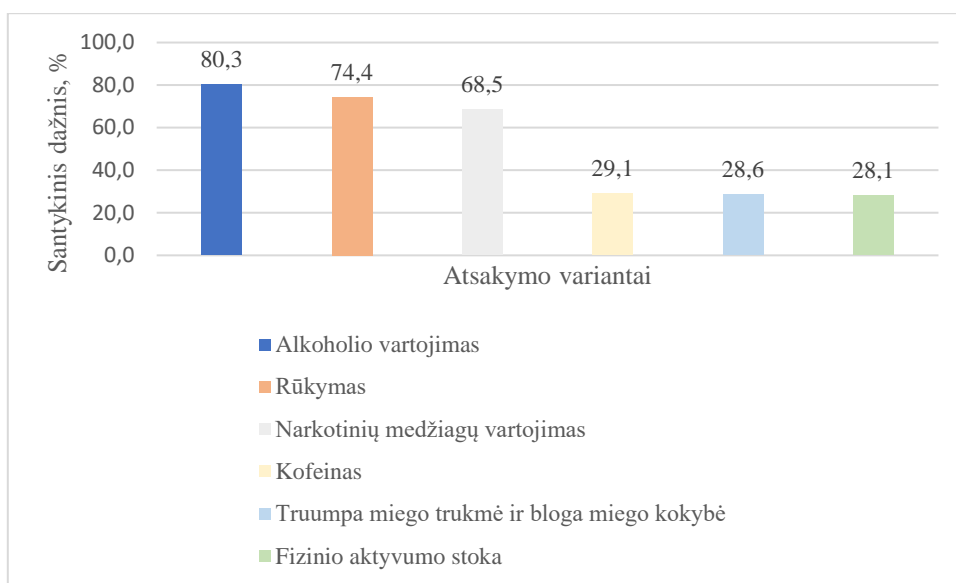


50 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą „jeigu vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia?“

Nustatyta, jog respondenčių pasiskirstymas atsakant į klausimą „jeigu vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia“, pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, išsimokslinimą, užimtumą iki nėštumo, šeiminių padėtį, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, KMI, kūno masės padidėjimą, nepakitimą, sumažėjimą, gyvenamąją vietą bei pajamas) buvo statistiškai nereikšmingas ($p > 0,05$) (17 priedas).

Analizuojant respondenčių pasiskirstymą atsakant į klausimą „jeigu vartojate narkotines medžiagas (įskaitant kanapes) nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia“, nustatyta, jog 0,5 proc. respondenčių, kurios nurodė, jog vartoja narkotines medžiagas nėštumo metu, tai daro dėl streso malšinimo.

Didžioji dalis (80,3%) moterų mano, jog pavojų nėštumo metu gali kelti alkoholio vartojimas, trys ketvirtadaliai (74,4%) mano, jog rūkymas, du trečdaliai (68,5%) nėščiųjų nurodė narkotinių medžiagų vartojimą, daugiau nei ketvirtadalis kofeiną, trumpą miego trukmę ir blogą miego kokybę bei fizinio aktyvumo stoką (atitinkamai 29,1%; 28,6%; 28,1%) (51 pav.).



51 pav. Visos imties respondenčių pasiskirstymas, atsakant į klausimą, „kaip manote, kurie veiksniai gali kelti pavojų nėštumo metu?“

Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, manančių, jog alkoholio vartojimas nėštumo metu yra veiksnys keliantis pavojų, buvo tarp normalios kūno masės bei padidėjusios kūno masės nėštumo metu moterų ($p < 0,05$). Rūkymą, kaip veiksnį keliantį pavojų nėštumo metu, statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi normalios kūno masės bei didesnes pajamas nei 701 euro ir daugiau gaunančios moterys ($p < 0,05$). Didesnė dalis turinčių universitetinį išsilavinimą, iki nėštumo dirbusių, ištekėjusių ar gyvenančių su partneriu kartu nesusituokus, padidėjusios kūno masės bei gaunančių 701 euro ir didesnes pajamas, mano, jog narkotinių medžiagų vartojimas gali kelti pavojų nėštumo metu ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai didesnė dalis, kofeiną, kaip veiksnį keliantį pavojų nėštumo metu, rinkosi ištekėjusios ar gyvenančios kartu su partneriu nesusituokusios moterys ($p < 0,05$). Trumpą miego trukmę ir blogą miego kokybę, kaip veiksnį, kuris kelia pavojų nėštumo metu, statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi nėščiosios turinčios atsvarį ar nutukimą bei kurių kūno masė nėštumo metu padidėjo ($p < 0,05$). Lyginant respondentų pasiskirstymą pagal kitus socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius (amžių, nėštumų skaičių, nėštumo savaitę, kūno masės nepakitimą, sumažėjimą bei gyvenamąją vietą) statistiškai reikšmingų skirtumų nustatyta nebuvo ($p > 0,05$) (35 lentelė).

35 lentelė. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip manote, kurie veiksniai gali kelti pavojų nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Respondenčių nuomone, veiksniai keliantys pavojų nėštumo metu (proc.) (n=203)		
	Alkoholio vartojimas (n=163)	Rūkymas (n=151)	Narkotinių medžiagų vartojimas (n=139)
Amžius			
Jaunesnės nei 30 metų	80,6	74,5	62,2
30 metų ir vyresnės	82,9	74,3	74,3
p reikšmė	0,679	0,973	0,065
Išsimokslinimas			
Universitetinis	82,8	75,4	75,4
Neuniversitetinis	80,2	72,8	58,0
p reikšmė	0,646	0,681	0,009
Užimtumas iki nėštumo			
Dirbanti	82,9	75,4	72,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	75,0	67,9	46,4
p reikšmė	0,317	0,394	0,007
Šeiminė padėtis			
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	83,1	75,9	71,7
Išsiskyrusi ar vieniša	75,7	67,6	54,1
p reikšmė	0,288	0,294	0,037
Nėštumų skaičius			
Vienas	81,7	78,3	65,0
Du ir daugiau	81,9	68,7	73,5
p reikšmė	0,962	0,121	0,200
Nėštumo savaitė			
1-26 savaitė	78,2	73,9	66,4
27 savaitė ir daugiau	86,9	75,0	71,4
p reikšmė	0,112	0,866	0,447
KMI			
Normalus svoris	100,0	100,0	36,4
Antsvoris ar nutukimas	79,3	70,9	77,7
p reikšmė	0,014	0,002	0,495
Kūno masė padidėjo			
Taip	84,5	78,7	72,4
Ne	65,5	48,3	44,8
p reikšmė	0,014	0,486	0,003
Kūno masė nepakito			
Taip	40,0	21,2	31,6
Ne	79,9	42,3	53,4
p reikšmė	0,328	0,728	0,394
Kūno masė sumažėjo			

Taip	48,2	100,0	70,0
Ne	38,0	73,1	68,4
p reikšmė	0,746	0,067	0,915
Gyvenamoji vieta			
Didmiestis	85,5	72,7	72,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	77,4	76,3	63,4
p reikšmė	0,139	0,556	0,156
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)			
Mažesnės nei 700 eurų	89,5	60,5	42,1
701 euras ir daugiau	80,0	77,6	74,5
p reikšmė	0,173	0,029	<0,001

35 lentelė (tęsinys). Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip manote, kurie veiksniai gali kelti pavojų nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Respondenčių nuomone, veiksniai keliantys pavojų nėštumo metu (proc.) (n=203)		
	Kofeinas (n=59)	Trumpa miego trukmė ir bloga miego kokybė (n=58)	Fizinio aktyvumo stoka (n=57)
Amžius			
Jaunesnės nei 30 metų	28,6	27,6	28,6
30 metų ir vyresnės	28,4	29,5	27,6
p reikšmė	0,969	0,756	0,880
Išsimokslinimas			
Universitetinis	30,3	32,0	31,1
Neuniversitetinis	25,9	23,5	23,5
p reikšmė	0,496	0,189	0,232
Užimtumas iki nėštumo			
Dirbanti	29,7	29,7	29,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	21,4	21,4	21,4
p reikšmė	0,368	0,368	0,399
Šeiminė padėtis			
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	31,9	31,3	31,9
Išsiskyrusi ar vieniša	13,5	16,2	10,8
p reikšmė	0,025	0,066	0,010
Nėštumų skaičius			
Vienas	26,7	28,3	29,2
Du ir daugiau	31,3	28,3	26,5
p reikšmė	0,470	0,928	0,678
Nėštumo savaitė			
1-26 savaitė	25,2	26,9	22,7
27 savaitė ir daugiau	33,3	31,0	35,7

p reikšmė	0,207	0,528	0,062
KMI			
Normalus svoris	49,5	0,0	12,6
Antsvoris ar nutukimas	32,4	32,4	31,8
p reikšmė	0,492	<0,001	0,284
Kūno masė padidėjo			
Taip	29,9	31,6	29,9
Ne	20,7	10,3	17,2
p reikšmė	0,310	0,019	0,161
Kūno masė nepakito			
Taip	31,6	15,8	26,3
Ne	28,3	29,9	28,3
p reikšmė	0,761	0,195	0,858
Kūno masė sumažėjo			
Taip	0,0	0,0	0,0
Ne	30,1	30,1	29,5
p reikšmė	0,065	0,065	0,068
Gyvenamoji vieta			
Didmiestis	31,8	30,9	32,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	24,7	25,8	22,6
p reikšmė	0,265	0,423	0,109
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)			
Mažesnės nei 700 eurų	21,1	30,3	21,1
701 euras ir daugiau	30,3	21,1	29,7
p reikšmė	0,255	0,255	0,285

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio baigiamojo darbo rezultatai atskleidė, kad socialiniai, demografiniai bei su sveikata susiję veiksniai buvo reikšmingai susiję su nėščiąjų gyvenimosi ypatumais, gyvenimosi pokyčiais iki nėštumo ir nėštumo metu bei veiksniais, trukdančiais nėščiosioms laikytis sveikatai palankios gyvenimosi rekomendacijų. Tyrimo metu atskleista, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondenčių, kurių kūno masė nėštumo metu sumažėjo, neatitiko sveikos mitybos rekomendacijų vertinant pagrindinių valgymų ir užkandžiavimų bendrą skaičių per dieną, kuris siekė mažiau ar daugiau nei 4-6 kartus. Reikšmingai didesnės dalies antsvorį ir nutukimą turinčių moterų, maisto produktų valgymo dažnumas bei išgeriamo vandens kiekis taip pat neatitiko sveikos mitybos piramidės rekomendacijų. Baigiamojo darbo rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčios bei pakitusios kūno masės nėščiosios, nenurodė fizinio aktyvumo pokyčio nėštumo metu, o fizinei veiklai per savaitę skiriamas laikas nėštumo metu neatitiko fizinio aktyvumo rekomendacijų. Tyrimo metu nustatyta, jog didesnė dalis nėščiųjų turinčių universitetinį išsilavinimą, antsvorį ar nutukimą bei gyvenančių didmiestyje, nurodė, kad jų miego kokybė nėštumo metu netenkina moterų poreikių ir trukdo dienos veiklai, moterys pastebi miego sutrikimus ar nemigą. Analizuojant gyvenimosi pokyčius iki nėštumo ir nėštumo metu pastebėta, jog dirbančios moterys nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu prieš nėštumą, padidino riešutų, sūdytų užkandžių vartojimo dažnumą, didmiestyje gyvenančios dažniau vartojo saldumynus. Taip pat pastebėta, jog respondenčių, kurių kūno masė padidėjo, nėštumo metu dažniau jausdavosi užslopintos ir sulėtėjusios bei moterys, kurios buvo 27-oje nėštumo savaitėje ar daugiau, lyginant laikotarpį iki nėštumo, dažniau buvo varginamos neramių minčių ir rūpesčių. Nagrinėjant kliūtis, dėl kurių nėščiosios nesilaiko sveikos mitybos rekomendacijų, nustatyta, jog reikšmingai didesnė dalis 27 nėštumo savaitėje ar daugiau esančių, didmiestyje gyvenančių respondenčių, kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu vartojo dėl malonaus kavos skonio ar susiformavusio įpročio, o padidėjusios kūno masės nėščiosios fizine veikla laisvalaikiu neužsiima dėl motyvacijos ar laiko trūkumo.

Baigiamojo darbo rezultatai atskleidė, jog vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną daržoves rinkosi valgyti daugiau nei trys ketvirtadaliai (76,8%), vaisius – 68,5 proc., grūdinius produktus – 62,1 proc. Žuvį ir žuvies produktus vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę rinkosi valgyti kiek mažiau nei trys ketvirtadaliai (70,4%), o mėsą ir mėsos produktus daugiau nei trys ketvirtadaliai (79,3%) nėščiųjų. Nustatyta, jog normalus nėščiųjų svoris bei nepakitusi kūno masė buvo susijusi su sveikos mitybos

rekomendacijų laikymuisi. Šie tyrimo rezultatai skyrėsi nuo 2019 metais atlikto tyrimo, kurio metu buvo atskleista, jog apie daugiau nei pusę besilaukiančių moterų vaisius kasdien valgo tik 3,3 proc., daržoves – 1,2 proc. Žuvį valgė bent kartą per savaitę apie 30 proc. nėščiųjų, o 5 proc. jos visai nevalgė. Grūdinės kultūros produktus kasdien vartojo 2,5 proc., raudoną mėsą vartojo 1–3 kartus per savaitę 50 proc. besilaukiančiųjų. Minėto tyrimo metu taip pat nustatyta, jog vyresnis nėščiųjų amžius, aukštesnis išsilavinimo lygis, atsvario turėjimas ir socialinė bei ekonominė padėtis buvo susijusi su geresne, nėščiųjų rekomendacijas atitinkančia mityba [14]. Tačiau autorės tyrimo rezultatai beveik atitiko su Airijoje atlikto tyrimu, kurio metu pastebėta, kad 81 proc. moterų daržovių vartojo penkis ar daugiau kartų per dieną [17].

Švedijoje 2017 metais publikuotas tyrimas atskleidė, jog maisto papildus vartojo 78 proc. nėščiųjų, o jų vartojimas buvo susijęs su moterų amžiumi, išsilavinimu bei gaunamomis pajamomis [18]. Lyginant su baigiamojo darbo analize, šie rezultatai skyrėsi. Nustatyta, jog maisto papildus nėštumo metu vartojo 56,2 proc. moterų, o dažnesnis jų vartojimas buvo nustatytas tarp normalios ar sumažėjusio kūno masės nėščiųjų.

Baigiamojo darbo rezultatų analizė atskleidė, jog 61,1 proc. atsvarį ar nutukimą turinčių, pakitusios kūno masės besilaukiančių moterų neatitinka fizinio aktyvumo rekomendacijų. Šie tyrimo rezultatai skyrėsi nuo Etiopijoje atlikto tyrimo, kurio metu buvo nustatyta, jog fizinio aktyvumo rekomendacijų nesilaikė mažesnė dalis nėščiųjų – 48,5 proc., dažniau tos, kurios nedirbo, kurioms buvo 26-35 metai bei tos, kurios buvo įgijusios žemesnį išsilavinimą [28].

Lietuvoje 2017 metais atlikto tyrimo metu nustatyta, jog 13,7 proc. respondenčių nerimą nėštumo metu patyrė dažnai, jį darėsi sunku kontroliuoti. 42,2 proc. moterų turinčių aukštesnį išsilavinimą, didesnes pajamas rūpinosi dėl neramių minčių apie ateitį Tyrimė tirta ir nėščiųjų nemiga, nustatyta, kad 25,5 proc. moterų teigė, jog nėštumo metu jų miego kokybė buvo pablogėjusi [35]. Lyginant šį tyrimą su baigiamojo darbo analize, gauti rezultatai skyrėsi. Baigiamojo darbo metu nustatyta, jog įtampą ir nerimą nėštumo metu jautė 58,1 proc. nėščiųjų, iš kurių reikšmingai didesnė dalis ištekėjusių ar gyvenančių kartu su partneriu nesusituokus, turėjusių du ir daugiau nėštumų, turinčių atsvarį ar nutukimą, nerimą ir įtampą jautė labai dažnai ar dažnai. Neramios mintys ir rūpesčiai labai dažnai ar dažnai vargino 56,7 proc. nėščiųjų, kurios laukiasi pirmą kartą, turi atsvarį ar nutukimą bei yra vyresnės, o 63,1 proc. nėščiųjų, dažniau tos, kurios įgijusios universitetinį išsilavinimą nurodė, jog jų miego kokybė nėštumo metu netenkina poreikių ir trukdo dienos veiklai, pastebimi miego sutrikimai ar nemiga.

Baigiamojo darbo rezultatų analizės metu buvo nustatyta, jog bendroje imtyje 18,2 proc. moterų, dažniau tos, kurios gauna mažesnes pajamas, nėštumo metu rūko. Šie rezultatai buvo labai panašūs į

2017 metais Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatus, kurie atskleidė, jog beveik 18 proc. nėščiujų rūkė, o žemesnis išsilavinimas ir mažesnės pajamos, buvo susiję su sociodemografiniais veiksniais ir tabako vartojimu nėštumo metu [55]. Baigiamojo darbo rezultatai skyrėsi nuo 2014 metais penkiolikoje Europos valstybių atliktame tyrime, kurio rezultatai parodė, jog 26,2 proc. moterys rūkė nėštumo metu, dažniau tos, kurios buvo vienišos, turinčios žemą išsilavinimą ir patyrusios neplanuotą nėštumą bei nėštumo metu vartojusios alkoholį [43]. Prancūzijoje atliktas tyrimas parodė, jog 40,7 proc. moterų gimusių Prancūzijoje bei 23,4 proc. imigrančių bent kartą nėštumo metu vartojo alkoholį [58]. Šie rezultatai skyrėsi nuo baigiamojo darbo rezultatų, kuomet tyrimo metu nustatyta, jog alkoholį nėštumo metu vartoja 14,8 proc. nėščiujų.

2016 metais Etiopijoje atliktas tyrimas atskleidė, jog mėsos, žuvies, vaisių ir kai kurių daržovių vartojimas nėštumo metu išliko toks pat mažas, kaip ir prieš nėštumą, nepaisant moterų pajamų ir išsilavinimo [67]. Baigiamojo darbo rezultatai skyrėsi nuo Etiopijoje atlikto tyrimo. Baigiamojo darbo tyrimo metu nustatyta, jog 88,7 proc. moterų nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, šviežių daržovių vartojimas nėštumo metu padidėjo arba nepakito, o vaisių vartojimo pokyčio skirtumai nėštumo metu, lyginant laikotarpį prieš nėštumą, nustatyti priklausomai nuo išsimokslinimo, nėštumo savaitės bei gyvenamosios vietos. Šie rezultatai buvo panašūs į Lietuvoje 2021 metais atlikto tyrimo rezultatus, kurie parodė, jog nėštumo metu moterys statistiškai reikšmingai dažniau vartojo daržoves, nei prieš nėštumą [68].

Baigiamojo darbo metu nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis normalaus svorio nėščiujų, padidėjusia ir pakitusia kūno mase iki nėštumo, fizine veikla laisvalaikiu neužsiima dėl motyvacijos ar laiko trūkumo, o mažesnė dalis nėščiujų fizini veikla nėštumo metu neužsiima dėl sveikatos veiksnių. Šios fizinio pasyvumo priežastys nėštumo metu buvo labai panašios į 2022 metais publikuoto tyrimo nustatytas fizinio aktyvumo kliūtis., kuriame nustatyta, jog fiziniu aktyvumu nėštumo metu moterys neužsiiminėjo ar užsiiminėjo nepakankamai dėl to, kad trūkdavo motyvacijos, laiko ir energijos būti fiziškai aktyviomis [74]. Taip pat panašūs rezultatai nustatyti ir 2014 metais atlikto tyrimo metu, kuriame nustatyta, kad didesnė dalis dirbančių, turinčių didesnę išsilavinimą moterys nurodė, kad fizine veikla neužsiima nėštumo metu todėl, nes trūksta laiko, per didelis moterų užimtumas, motyvacijos stoka, taip pat atsakymai buvo susiję ir su sveikatos problemomis [75]. Kito 2017 metais mokslininkų atlikto tyrimo metu buvo pastebėta, jog palaikyti fizinį aktyvumą nėštumo metu moterims trukdo prasta savijauta nėštumo metu, laiko bei motyvacijos stoka, bei rūpestis nepakenkti pačios motinos ir vaiko saugumui [78].

2014 metais publikuoto tyrimo autoriai atskleidė, jog nėštumo metu moterys rūko dėl patiriamo streso, kurį jos sumažina rūkant cigaretes, taip pat moterys rūko norint patirti malonumą bei keletą respondenčių nurodė, jog jas veikia rūkymo aplinka tiek darbe, tiek namuose [81]. Panašios tabako gaminių vartojimą lemiančios priežastys nėštumo metu nustatytos ir baigiamajame darbe. Nustatyta, dauguma nėštumo metu rūkančių nėščiųjų, tabako gaminius, elektronines cigaretes vartoja dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių.

Tyrimo ribotumai. Šio baigiamojo darbo tyrimo rezultatai galimai atspindi tik nėščiosioms, naudojančioms informacines technologijas ir prisijungusioms į socialinio tinklo „Facebook“ nėščiųjų grupes, gyvenamos ypatumus ir juos lemiančius veiksnius, ir šio tyrimo rezultatai gali neatspindėti visos Lietuvos nėščiųjų populiacijos. Todėl būtų tikslinga ateityje tyrimą išplėsti įtraukiant visos Lietuvos nėščiąsias, nepriklausomai nuo jų įsitraukimo į socialinio tinklo grupes.

6. IŠVADOS

1. Dviejų trečdalių nėščiųjų bendras pagrindinių valgymų ir užkandžiavimų skaičius per dieną nėštumo metu neatitinka mitybos rekomendacijų. Trečdalis nėščiųjų nesilaiko šviežių daržovių, vaisių, grūdinių produktų, žuvies, mėsos, pieno, kiaušinių, riešutų mitybos rekomendacijų. Didesnė dalis antsvorį ar nutukimą turinčių nėščiųjų, moterų, kurių kūno masė padidėjo nėštumo metu, gaunančių didesnes pajamas saldumynus bei sūdytus užkandžius vartoja dažniau nei rekomenduojama. Kas antros nėščiosios per parą išgeriamo vandens kiekis nėštumo metu neatitinka rekomendacijų. Dviejų iš dešimties nėščiųjų, dažniau tų, kurių kūno masė nėštumo metu nepadidėjo, kavos bei kofeino turinčių gėrimų vartojimas neatitinka rekomendacijų. Kas antra nėščioji, dažniau normalios kūno masės, vartoja maisto papildus. Dviejų trečdalių nėščiųjų, dažniau tų, kurios turi antsvorį ar nutukimą, fizinis aktyvumas neatitinka rekomendacijų. Kas penktos nėščiosios fizinis aktyvumas nėštumo metu pasikeitė, dažniau pokytis stebimas tarp normalios kūno masės nėščiųjų. Kas antra nėščioji pasižymi prasta psichologine būseną. Antsvorį ar nutukimą turinčios moterys dažniau jaučiasi užslopintos ar sulėtėjusios, jas vargina įtampa, nerimas, neramios mintys ir rūpesčiai, didesnė dalis bedarbių, moksleivių ar studentų ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti nėštumo metu gali labai retai ar retkarčiais. Dviejų trečdalių nėščiųjų miego kokybė netenkina jų poreikių. Kas penkta nėščioji rūko, kas septinta vartoja alkoholinius gėrimus. Šių žalingų įpročių paplitimas dažnesnis tarp mažesnes pajamas gaunančių nėščiųjų.
2. Nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, mažiau nei dešimtadalis nėščiųjų, dažniau tų, kurios yra vienišos, turėjusios du ir daugiau nėštumų, nėštumo metu valgo bei užkandžiauja mažiau kartų per dieną. Daugiau nei du penktadaliai besilaukiančių moterų, dažniau įgijusių universitetinį išsimokslinimą, esančių ankstesniame nėštumo laikotarpyje bei gyvenančių mažesnėse gyvenvietėse, nėštumo metu vaisių valgo rečiau. Penktadalis nėščiųjų, dažniau tų, kurios yra vienišos, įgijusios neuniversitetinį išsilavinimą, nėštumo metu pieno ir grūdinių produktų vartoja rečiau. Penktadalis nėščiųjų, dažniau tų, kurios gyvena su partneriu, nėštumo metu mėsos produktų vartoja rečiau. Dešimtadalis besilaukiančių moterų, gyvenančių didmiestyje, nėštumo metu saldumynus valgo dažniau. Penktadalis besilaukiančių moterų, dažniau tų, kurių kūno masė nėštumo metu pakito, riešutų bei sūdytų užkandžių nėštumo metu vartoja dažniau. Vienišos bei nesumažėjusios kūno masės moterys nėštumo metu kavos ar kofeino turinčių gėrimų vartoja dažniau. Daugiau nei trijų ketvirtadalių nėščiųjų fizinis aktyvumas nėštumo metu yra mažesnis arba nepakitęs. Fizinio aktyvumo pokyčiai su nagrinėtais socialiniais, demografiniais bei su sveikata susijusiais veiksniais nesusiję. Du penktadaliai nėščiųjų, dažniau padidėjusios kūno masės, nėštumo metu jaučiasi

užslopintos ir sulėtėjusios, didesnė dalis vėlesniame nėštumo trimestre esančios nėščiosios yra varginamos neramių minčių ir rūpesčių. Daugumos besilaukiančių moterų tabako bei alkoholio vartojimas nėštumo metu, lyginant su laikotarpiu iki nėštumo, yra mažesnis. Šių žalingų įpročių pokyčiai su nagrinėtais socialiniais, demografiniais bei su sveikata susijusiais veiksniais nesusiję.

3. Du trečdaliai nėščiųjų maisto produktus nėštumo metu renkasi vadovaujantis jų poveikiu sveikatai. Maisto produktų pasirinkimas nesusijęs su socialiniais ir demografiniais veiksniais. Devynios iš dešimties nėščiųjų, dažniau esančios vėlesniame nėštumo laikotarpyje bei gyvenančios didmiestyje, kavą bei kofeino turinčius gėrimus vartoja dėl malonaus skonio ar susiformavusio įpročio. Trims ketvirtadaliams nėščiųjų, dažniau turinčių antsvorį ar nutukimą, trūksta motyvacijos ar laiko nėštumo metu užsiimti fizine veikla. Naujos atsakomybės ir pokyčiai, sėkmingos nėštumo eigos siekis bei finansiniai rūpesčiai yra dažniausi veiksniai, keliantys įtampą ir nerimą nėštumo metu. Dažniau naujos atsakomybės ir pokyčiai įtampą ir nerimą kelia tarp mažesnes pajamas gaunančių nėščiųjų ir tų, kurių kūno masė padidėjo nėštumo metu. Dažniau sėkmingos nėštumo eigos siekis nerimą kelia tarp antsvorį ar nutukimą turinčių, mažesnėse gyvenvietėse gyvenančių nėščiųjų ir tarp tų, kurių kūno masė padidėjo nėštumo metu. Nerimas dėl finansinių rūpesčių su socialiniais, demografiniais bei su sveikata susijusiais veiksniais nebuvo susijęs. Du trečdaliai nėščiųjų ruko bei vartoja alkoholinius gėrimus dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių. Su socialiniais, demografiniais bei su sveikata susijusiais veiksniais rūkymo bei alkoholio vartojimas dėl šių priežasčių nebuvo susijęs. Keturi penktadaliai nėščiųjų, dažniau normalios kūno masės bei tų, kurių kūno masė nėštumo metu padidėjo, mano, jog alkoholio vartojimas nėštumo metu gali kelti pavojų. Trys ketvirtadaliai nėščiųjų, dažniau normalios kūno masės bei gaunančių didesnes pajamas, mano, jog rūkymas nėštumo metu gali kelti pavojų. Trys ketvirtadaliai nėščiųjų, dažniau įgijusių universitetinį išsimokslinimą, dirbančių, turinčių partnerį, gaunančių didesnes pajamas bei tų, kurių kūno masė padidėjo nėštumo metu, mano, jog narkotinių medžiagų vartojimas nėštumo metu gali kelti pavojų.

7. REKOMENDACIJOS

1. Visuomenės sveikatos biuruose dirbantiems visuomenės sveikatos specialistams, atsižvelgiant į šio tyrimo rezultatus, didinti nėščiujų informuotumą sveikatai palankios gyvensenos temomis, didesnę dėmesį skiriant antsvorį ar nutukimą turinčioms, didesnes pajamas gaunančioms bei didmiestyje gyvenančioms nėščiosioms.

2. Vykdamas sveikatos stiprinimo intervencijas asmens bei visuomenės sveikatos priežiūros specialistams rekomenduotina atkreipti dėmesį į dažnesnę sveikatai palankios gyvensenos rekomendacijų nesilaikymą tarp antsvorį ar nutukimą turinčių, vienišų bei didmiestyje gyvenančių nėščiųjų.

8. ŠALTINIAI

1. Bagherzadeh R, Gharibi T, Safavi B, Mohammadi SZ, Karami F, Keshavarz S. Pregnancy; an opportunity to return to a healthy lifestyle: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2021 Nov 5;21(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-021-04213-6> [žiūrėta 2024-01-27].
2. Rezaee R, Ravangard R, Amani F, Dehghani Tafti A, Shokrpour N, Bahrami MA. Healthy lifestyle during pregnancy: Uncovering the role of online health information seeking experience. 2022 Aug 1;17(8). Prieiga per internetą: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0271989> [žiūrėta 2024-01-27].
3. Javanmardi M, Noroozi M, Mostafavi F, Ashrafi-Rizi H. Exploring Women's Health Information Needs During Pregnancy: A Qualitative Study. *Journal of Family & Reproductive Health*. 2021 Jan 19. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8144486/> [žiūrėta 2024-01-27].
4. Poels M, van Stel HF, Franx A, Koster MPH. Actively preparing for pregnancy is associated with healthier lifestyle of women during the preconception period. *Midwifery*. 2017 Jul; 50:228–34. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28478375/> [žiūrėta 2024-01-27].
5. Goossens J, Beeckman D, Van Hecke A, Delbaere I, Verhaeghe S. Preconception lifestyle changes in women with planned pregnancies. *Midwifery*. 2018 Jan; 56:112-120. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29096279/> [žiūrėta 2024-01-27].
6. Sehati Shasaei F, Sheibaei F. Lifestyle and its relation with pregnancy outcomes in pregnant women referred to Tabriz Teaching hospitals. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2015 Jan 21;17(131). Prieiga per internetą: https://ijogi.mums.ac.ir/article_3942_en.html [žiūrėta 2024-01-27].
7. Sørensen K, Pelikan JM, Röthlin F, Ganahl K, Slonska Z, Doyle G, et al. Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *The European Journal of Public Health*. 2015 Apr 5;25(6):1053–8. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4668324/> [žiūrėta 2024-01-27].
8. Procter SB, Campbell CG. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014 Jul; 114(7):1099–103. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24956993/> [žiūrėta 2024-01-27].
9. Nutbeam D. Health Literacy as a Public Health goal: a Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century. *Health Promotion International*. 2014 Sep; 15(3):259–67. Prieiga per internetą: <https://academic.oup.com/heapro/article/15/3/259/551108> [žiūrėta 2024-01-27].
10. Drašutienė G., Tutkuvienė J., Zakaravičienė J., Ramašauskaitė D., Kasilovskienė T., Laužikienė D., Drazdienė N., Barkus A., Arlauskienė A., Drašutis J. Nėščiujų antropometrinių rodiklių, medžiagų apykaitos ir naujagimių fizinės būklės pokyčiai per pastaruosius dešimtmečius. *Medicina*, 2007, 43 (1) p. 10-26. <file:///C:/Users/Gabriele/Downloads/2168449.pdf>
11. Chowdhury HA, Ahmed KR, Jebunessa F, Akter J, Hossain S, Shahjahan M. Factors associated with maternal anaemia among pregnant women in Dhaka city. *BMC women's health*. 2015 Sep; 15:77. Prieiga per internetą: <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-015-0234-x> [žiūrėta 2024-01-28].
12. Nutbeam D. Health Literacy as a Public Health goal: a Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century. *Health Promotion International*. 2014 Sep; 15(3):259–67. Prieiga per internetą: <https://academic.oup.com/heapro/article/15/3/259/551108> [žiūrėta 2024-01-27].
13. NĖŠČIUJŲ IR ŽINDYVIŲ MITYBOS REKOMENDACIJOS. Prieiga per internetą: <https://www.lagd.lt/data/public/uploads/2021/02/nesciuju-ir-zindyviu-mitybos-rekomendacijos.pdf> [žiūrėta 2024-01-27].
14. Wesołowska E, Jankowska A, Trafalska E, Kałużny P, Grzesiak M, Dominowska J, et al. Sociodemographic, Lifestyle, Environmental and Pregnancy-Related Determinants of Dietary Patterns during Pregnancy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019 Mar 2;16(5):754. Prieiga per internetą: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/754> [žiūrėta 2024-01-28].
15. Teixeira JA, Castro TG, Grant CC, Wall CR, Castro AL da S, Francisco RPV, et al. Dietary patterns are influenced by socio-demographic conditions of women in childbearing age: a cohort study of pregnant women.

- BMC Public Health. 2018 Mar 1;18(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-018-5184-4> [žiūrėta 2024-01-29].
16. Malek L, Umberger W, Makrides M, Zhou SJ. Adherence to the Australian dietary guidelines during pregnancy: evidence from a national study. *Public Health Nutrition*. 2015 Jul 31;19(7):1155–63. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26228526/> [žiūrėta 2024-01-29].
 17. O’Keeffe LM, Dahly DL, Murphy M, Greene RA, Harrington JM, Corcoran P, et al. Positive lifestyle changes around the time of pregnancy: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 2016 May; 6(5). Prieiga per internetą: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/6/5/e010233.full.pdf> [žiūrėta 2024-01-29].
 18. Bärebring L, Mullally D, Glantz A, Ellis J, Hulthén L, Jagner Å, et al. Sociodemographic factors associated with dietary supplement use in early pregnancy in a Swedish cohort. *British Journal of Nutrition*. 2018 Jan; 119(1):90–5. Prieiga per internetą: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/sociodemographic-factors-associated-with-dietary-supplement-use-in-early-pregnancy-in-a-swedish-cohort/3B02136B6C5665A2D7A9826DF655B06B> <https://rb.gy/2z19qy> [žiūrėta 2024-01-28].
 19. Ancira-Moreno M, O’Neill MS, Rivera-Dommarco JÁ, Batis C, Rodríguez Ramírez S, Sánchez BN, et al. Dietary patterns and diet quality during pregnancy and low birthweight: The PRINCESA cohort. *Maternal & Child Nutrition*. 2020 Feb 9;16(3). Prieiga per internetą: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.12972> [žiūrėta 2024-01-28].
 20. Ali F, Thaver I, Khan SA. ASSESSMENT OF DIETARY DIVERSITY AND NUTRITIONAL STATUS OF PREGNANT WOMEN IN ISLAMABAD, PAKISTAN. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*. 2014 Dec; 26(4):506–9. Prieiga per internetą: <https://demo.ayubmed.edu.pk/jamc/index.php/jamc/article/view/1223> [žiūrėta 2024-01-28].
 21. Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, Dargent-Molina P, Haruna M, Mikkelsen EM, et al. Guidelines for Physical Activity During Pregnancy. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2013 Aug; 8(2):102–21. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25346651> [žiūrėta 2024-01-30].
 22. Hinman SK, Smith KB, Quillen DM, Smith MS. Exercise in Pregnancy. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2015 Aug; 7(6):527–31. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26502446/> [žiūrėta 2024-01-30].
 23. Kramer MS, McDonald SW. Aerobic exercise for women during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16855953/> [žiūrėta 2024-01-30].
 24. Advisory Report | health.gov Prieiga per internetą: <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/previous-guidelines/2008-physical-activity-guidelines/advisory-report> [žiūrėta 2024-01-30].
 25. Skjold I, Benvenuti MB, Haakstad LA. Why do so many pregnant women give up exercise? An Italian cross-sectional study. *Women’s Health*. 2022 Jan. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9490457/> [žiūrėta 2024-01-30].
 26. Román-Gálvez MR, Amezcua-Prieto C, Salcedo-Bellido I, Olmedo-Requena R, Martínez-Galiano JM, Khan KS, et al. Physical activity before and during pregnancy: A cohort study. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*. 2020 Oct; 152(3):374–81. Prieiga per internetą: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijgo.13387> [žiūrėta 2024-01-30].
 27. Mendinueta A, Esnal H, Arrieta H, Arrue M, Urbieta N, Ubillos I, et al. What Accounts for Physical Activity during Pregnancy? A Study on the Sociodemographic Predictors of Self-Reported and Objectively Assessed Physical Activity during the 1st and 2nd Trimesters of Pregnancy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Apr 7;17(7):2517. Prieiga per internetą: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2517> [žiūrėta 2024-01-30].
 28. Hailemariam TT, Gebregiorgis YS, Gebremeskel BF, Haile TG, Spitznagle TM. Physical activity and associated factors among pregnant women in Ethiopia: facility-based cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2020 Feb 10;20(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-020-2777-6> [žiūrėta 2024-01-30].

29. Gebregziabher D, Berhe H, Kassa M, Berhanie E. Level of physical activity and associated factors during pregnancy among women who gave birth in Public Zonal Hospitals of Tigray. *BMC Research Notes*. 2019 Jul 23;12(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13104-019-4496-5> [žiūrėta 2024-01-30].
30. Coll C de VN, Domingues MR, Hallal PC, da Silva ICM, Bassani DG, Matijasevich A, et al. Changes in leisure-time physical activity among Brazilian pregnant women: comparison between two birth cohort studies (2004 – 2015). *BMC Public Health*. 2017 Jan 25;17(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-017-4036-y> [žiūrėta 2024-01-30].
31. Nascimento SL, Surita FG, Godoy AC, Kasawara KT, Morais SS. Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study. Croy A, editor. *PLOS ONE*. 2015 Jun 17;10(6). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26083416> [žiūrėta 2024-01-30].
32. Bacchi E, Bonin C, Zanolin ME, Zambotti F, Livornese D, Donà S, et al. Physical Activity Patterns in Normal-Weight and Overweight/Obese Pregnant Women. Krukowski RA, editor. *PLOS ONE*. 2016 Nov; 11(11). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27829017/> [žiūrėta 2024-01-30].
33. Petrošienė B, Vaškelytė A. NĖŠČIUJŲ PSICHOSOCIALINĖ ADAPTACIJA. *Health Sciences*. 2020 Apr 15;30(2):73–8. Prieiga per internetą: https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2020/04/2020-SM2Spauda_1-160-73-78.pdf [žiūrėta 2024-01-30].
34. Mestrovic AH, Bilić M, Loncar LB, Micković V, Loncar Z. Psychological Factors in Experience of Pain During Childbirth. *Collegium Antropologicum*. 2015 Sep; 39(3):557–65. Prieiga per internetą: https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2020/04/2020-SM2Spauda_1-160-73-78.pdf [žiūrėta 2024-01-30].
35. Jurėnas A, Paliulytė V. PRIEŠ LAIKĄ PAGIMDŽIUSIŲ MOTERŲ PSICHINĖS BŪKLĖS VERTINIMAS. *Sveikatos mokslai*. 2017 Jul; 27(3):57–63. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/1046-2994-1-PB.pdf> [žiūrėta 2024-01-30].
36. Dennis CL, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry* [Internet]. 2017 May;210(5):315–23. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28302701/> [žiūrėta 2024-01-30].
37. Rubertsson C, Hellström J, Cross M, Sydsjö G. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Archives of Women's Mental Health*. 2014 Jan 18;17(3):221–8. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24442712/> [žiūrėta 2024-01-30].
38. Changes in the psychoemotional state during the perinatal and postpartum periods. *Medical Sciences*. 2023 Nov; 11(6). Prieiga per internetą: <https://medicsscience.com/f/issues/8/9.%20Changes-in-the-psychoemotional-state-during-the-perinatal-and-postpartum-periods.3.pdf> [žiūrėta 2024-01-30].
39. Omidvar S, Faramarzi M, Hajian-Tilak K, Nasiri Amiri F. Associations of psychosocial factors with pregnancy healthy life styles. Rohrmann S, editor. *PLOS ONE*. 2018 Jan 25; 13(1). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29370250/> [žiūrėta 2024-01-30].
40. Tasisa JT, Bisetegn TA, Hussen HU, Abate Moges A, Tadesse MG. Poor sleep quality and associated factors among pregnant women on antenatal care follow up at Nekemte Referral Hospital. 2019: a cross-sectional study. *Sleep Science and Practice*. 2022 Jul 15;6(1). Prieiga per internetą: <https://sleep.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41606-022-00076-8> [žiūrėta 2024-01-30].
41. Wang H, Leng J, Li W, Wang L, Zhang C, Li W, et al. Sleep duration and quality, and risk of gestational diabetes mellitus in pregnant Chinese women. *Diabetic Medicine*. 2016 Jun 2; 34(1):44–50. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27154471/> [žiūrėta 2024-01-30].
42. Huong NTT, Thuy NTH, Yen LTH. Quality of Sleep among Pregnant Women. *International Journal of Clinical Medicine*. 2019;10(01):16–25. Prieiga per internetą: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=89797> [žiūrėta 2024-01-30].
43. Smedberg J, Lupattelli A, Mårdby AC, Øverland S, Nordeng H. The relationship between maternal depression and smoking cessation during pregnancy—a cross-sectional study of pregnant women from 15 European countries. *Archives of Women's Mental Health*. 2014 Oct 29;18(1):73–84. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25352316/> [žiūrėta 2024-01-30].

44. Ding XX, Wu YL, Xu SJ, Zhu RP, Jia XM, Zhang SF, et al. Maternal anxiety during pregnancy and adverse birth outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Affective Disorders*. 2014 Apr;159:103–10. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24679397/> [žiūrėta 2024-01-30].
45. O'Donnell KJ, Meaney MJ. Fetal Origins of Mental Health: The Developmental Origins of Health and Disease Hypothesis. *American Journal of Psychiatry*. 2017 Apr;174(4):319–28. Prieiga per internetą: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2016.16020138> [žiūrėta 2024-01-30].
46. Leis JA, Heron J, Stuart EA, Mendelson T. Associations Between Maternal Mental Health and Child Emotional and Behavioral Problems: Does Prenatal Mental Health Matter? *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2013 Jun 10;42(1):161–71. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23748337/> [žiūrėta 2024-01-30].
47. Van den Heuvel MI, van Assen MALM, Glover V, Claes S, Van den Bergh BRH. Associations between maternal psychological distress and salivary cortisol during pregnancy: A mixed-models approach. *Psychoneuroendocrinology*. 2018 Oct; 96:52–60. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29902667/> [žiūrėta 2024-01-30].
48. Mund M, Louwen F, Klingelhoefer D, Gerber A. Smoking and Pregnancy — A Review on the First Major Environmental Risk Factor of the Unborn. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2013 Nov 29;10(12). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24351784/> [žiūrėta 2024-01-30].
49. Mund M, Louwen F, Klingelhoefer D, Gerber A. Smoking and Pregnancy — A Review on the First Major Environmental Risk Factor of the Unborn. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2013 Nov 29; 10(12). Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3881126/> [žiūrėta 2024-01-30].
50. Dörrie N, Föcker M, Freunscht I, Hebebrand J. Fetal alcohol spectrum disorders. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2014 Jun 26;23(10):863–75. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24965796/> [žiūrėta 2024-01-30].
51. Kharkova OA, Krettek A, Grijbovski AM, Nieboer E, Odland JØ. Prevalence of smoking before and during pregnancy and changes in this habit during pregnancy in Northwest Russia: a Murmansk county birth registry study. *Reproductive Health*. 2016 Mar 8;13(1). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26952100/> [žiūrėta 2024-01-30].
52. Baron R, Manniën J, de Jonge A, Heymans MW, Klomp T, Hutton EK, et al. Socio-Demographic and Lifestyle-Related Characteristics Associated with Self-Reported Any, Daily and Occasional Smoking during Pregnancy. Semple M, editor. *PLoS ONE*. 2014 Sep 3;8(9):e74197. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24019956/> [žiūrėta 2024-01-30].
53. Kale PL, Fonseca SC, da Silva KS, da Rocha PMM, Silva RG, Pires ACA, et al. Smoking prevalence, reduction, and cessation during pregnancy and associated factors: a cross-sectional study in public maternities, Rio de Janeiro, Brazil. *BMC Public Health*. 2015 Apr 19;15(1). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25907460/> [žiūrėta 2024-01-30].
54. Kurti AN, Redner R, Lopez AA, Keith DR, Villanti AC, Stanton CA, et al. Tobacco and nicotine delivery product use in a national sample of pregnant women. *Preventive Medicine*. 2017 Nov; 104:50–6. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743517302773> [žiūrėta 2024-01-30].
55. Míguez MC, Pereira B, Figueiredo B. Tobacco consumption and spontaneous quitting at the first trimester of pregnancy. *Addictive Behaviors*. 2017 Jan; 64:111–7. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646031630315X> [žiūrėta 2024-01-30].
56. Beijers C, Ormel J, Meijer JL, Verbeek T, Bockting CLH, Burger H. Stressful Events and Continued Smoking and Continued Alcohol Consumption during Mid-Pregnancy. Franken IHA, editor. *PLoS ONE*. 2014 Jan 20;9(1). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24466052/> [žiūrėta 2024-01-30].
57. Flak AL, Su S, Bertrand J, Denny CH, Kesmodel US, Cogswell ME. The association of mild, moderate, and binge prenatal alcohol exposure and child neuropsychological outcomes: a meta-analysis. *Alcoholism, clinical*

- and experimental research. 2014;38(1):214–26. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23905882/> [žiūrėta 2024-01-30].
58. Melchior M, Chollet A, Glangeaud-Freudenthal N, Saurel-Cubizolles MJ, Dufourg MN, van der Waerden J, et al. Tobacco and alcohol use in pregnancy in France: The role of migrant status. *Addictive Behaviors*. 2015 Dec;51:65–71. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460315002713> [žiūrėta 2024-01-30].
59. Forray A. Substance use during pregnancy. 2016. Prieiga per internetą: <https://f1000research.com/articles/5-887/v1> [žiūrėta 2024-01-30].
60. Oga EA, Mark K, Coleman-Cowger VH. Cigarette Smoking Status and Substance Use in Pregnancy. *Maternal and Child Health Journal*. 2018 Jun 7;22(10):1477–83. Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10995-018-2543-9> [žiūrėta 2024-01-30].
61. Grywacheski V, Ali J, Baker MM, Gheorghe M, Wong SL, Orpana HM. Opioid and Cannabis Use During Pregnancy and Breastfeeding in Relation to Sociodemographics and Mental Health Status: A Descriptive Study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*. 2021 Mar;43(3):329–36. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33229280/> [žiūrėta 2024-01-30].
62. Axelsdottir TO, Sigurdsson EL, Gudmundsdottir AM, Kristjansdottir H, Sigurdsson JA. Drug use during early pregnancy: Cross-sectional analysis from the Childbirth and Health Study in Primary Care in Iceland. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*. 2014 Sep;32(3):139–45. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/02813432.2014.965884> [žiūrėta 2024-01-30].
63. Procter SB, Campbell CG. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014 Jul;114(7):1099–103. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24956993/> [žiūrėta 2024-01-30].
64. Preconception lifestyle changes in women with planned pregnancies. *Midwifery*. 2018 Jan 1; 56:112–20. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613817302619> [žiūrėta 2024-01-30].
65. Stephenson J, Patel D, Barrett G, Howden B, Copas A, Ojukwu O, et al. How Do Women Prepare for Pregnancy? Preconception Experiences of Women Attending Antenatal Services and Views of Health Professionals. Rosenfeld CS, editor. *PLoS ONE*. 2014 Jul 24;9(7) Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25058333/> [žiūrėta 2024-01-30].
66. Górnaczyk A, Czech-Szczapa B, Sobkowski M, Chmaj-Wierzchowska K. Maternal health-related behaviours during pregnancy: a critical public health issue. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*. 2017 Jun 26; 22(4):321–5. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28650726/> [žiūrėta 2024-01-30].
67. Zerfu TA, Umeta M, Baye K. Dietary habits, food taboos, and perceptions towards weight gain during pregnancy in Arsi, rural central Ethiopia: a qualitative cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2016 Jul 25;35(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s41043-016-0059-8> [žiūrėta 2024-01-30].
68. Kovalevskytė M, Grubliauskienė J. MOTERŲ SVEIKA GYVENSENA IKI NĖŠTUMO, NĖŠTUMO METU IR PO JO. *Health Sciences*. 2021 May 24;31(3):21–5. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2021/05/2021-SM3Internetas-21-25.pdf> [žiūrėta 2024-01-30].
69. Hillier SE, Olander EK. Women’s dietary changes before and during pregnancy: A systematic review. *Midwifery*. 2017 Jun;49:19–31. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613817300815> [žiūrėta 2024-01-30].
70. Smedley J, Jancey JM, Dhaliwal S, Zhao Y, Monteiro SM, Howat P. Women’s reported health behaviours before and during pregnancy: A retrospective study. *Health Education Journal*. 2014 Jan 8; 73(1):28–40. Prieiga per internetą: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0017896912469570> [žiūrėta 2024-01-30].
71. Padmapriya N, Shen L, Soh SE, Shen Z, Kwek K, Godfrey KM, et al. Physical Activity and Sedentary Behavior Patterns Before and During Pregnancy in a Multi-ethnic Sample of Asian Women in Singapore.

- Maternal and Child Health Journal. 2015 Jul 4;19(11):2523–35. Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26140834/> [žiūrėta 2024-01-30].
72. Skjold I, Benvenuti MB, Haakstad LA. Why do so many pregnant women give up exercise? An Italian cross-sectional study. *Women's Health*. 2022 Jan. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9490457/> [žiūrėta 2024-01-30].
 73. Grenier LN, Atkinson SA, Mottola MF, Wahoush O, Thabane L, Xie F, et al. Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal & Child Nutrition*. 2020 Jul 23;17(1). Prieiga per internetą: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.13068> [žiūrėta 2024-01-30].
 74. Morris T, Strömmer S, Vogel C, Harvey NC, Cooper C, Inskip H, et al. Improving pregnant women's diet and physical activity behaviours: the emergent role of health identity. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2020 Apr 25;20(1). Prieiga per internetą: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-020-02913-z> [žiūrėta 2024-01-30].
 75. Santos PC, Abreu S, Moreira C, Lopes D, Santos R, Alves O, et al. Impact of compliance with different guidelines on physical activity during pregnancy and perceived barriers to leisure physical activity. *Journal of Sports Sciences*. 2014 Apr 7;32(14):1398–408. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2014.893369> [žiūrėta 2024-01-30].
 76. Gonçalves H, Luiza A, Soares G, Rodrigues Domingues M, Damaso Bertoldi A, Gonçalves M, et al. Why are pregnant women physically inactive? A qualitative study on the beliefs and perceptions about physical activity during pregnancy. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10775962/> [žiūrėta 2024-01-30].
 77. Flannery C, McHugh S, Anaba AE, Clifford E, O'Riordan M, Kenny LC, et al. Enablers and barriers to physical activity in overweight and obese pregnant women: an analysis informed by the theoretical domains framework and COM-B model. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2018 May 21;18(1). Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-018-1816-z> [žiūrėta 2024-01-30].
 78. Coll CVN, Domingues MR, Gonçalves H, Bertoldi AD. Perceived barriers to leisure-time physical activity during pregnancy: A literature review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017 Jan;20(1):17–25. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244016301128> [žiūrėta 2024-01-30].
 79. Campbell K, Fergie L, Coleman-Haynes T, Cooper S, Lorencatto F, Ussher M, et al. Improving Behavioral Support for Smoking Cessation in Pregnancy: What Are the Barriers to Stopping and Which Behavior Change Techniques Can Influence Them? Application of Theoretical Domains Framework. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 Feb 17;15(2):359. Prieiga per internetą: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/2/359> [žiūrėta 2024-01-30].
 80. Jelsma JGM, van Leeuwen KM, Oostdam N, Bunn C, Simmons D, Desoye G, et al. Beliefs, Barriers, and Preferences of European Overweight Women to Adopt a Healthier Lifestyle in Pregnancy to Minimize Risk of Developing Gestational Diabetes Mellitus: An Explorative Study. *Journal of Pregnancy*. 2016;2016:1–11. Prieiga per internetą: <https://www.hindawi.com/journals/jp/2016/3435791/> [žiūrėta 2024-01-30].
 81. Buczkowski K, Marcinowicz L, Czachowski S, Piszczek E. Motivations toward smoking cessation, reasons for relapse, and modes of quitting: results from a qualitative study among former and current smokers. *Patient Preference and Adherence*. 2014 Oct; 8:1353. Prieiga per internetą: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/PPA.S67767> [žiūrėta 2024-01-30].
 82. Latuskie KA, Andrews NCZ, Motz M, Leibson T, Austin Z, Ito S, et al. Reasons for substance use continuation and discontinuation during pregnancy: A qualitative study. *Women and Birth*. 2019 Feb; 32(1). Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871519217307278> [žiūrėta 2024-01-30].
 83. Mårdby AC, Lupattelli A, Hensing G, Nordeng H. Consumption of alcohol during pregnancy—A multinational European study. *Women and Birth*. 2017 Aug;30(4). Prieiga per internetą: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28111037/> [žiūrėta 2024-01-30].

9. PRIEDAI

1 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kiek kartų paprastai per dieną valgote nėštumo metu (nurodykite pagrindinių valgymų ir užkandžiavimo bendrą skaičių)?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Bendras pagrindinių valgymų ir užkandžiavimų skaičius per dieną nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	4-6 kartai (n=75)	Mažiau ar daugiau nei 4-6 kartai (n=128)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	34,7	65,3
30 metų ir vyresnės	39,0	61,0
p reikšmė	0,521	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	36,1	63,9
Neuniversitetinis	38,3	61,7
p reikšmė	0,749	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	36,0	64,4
Bedarbė, moksleivė ar studentė	42,9	57,1
p reikšmė	0,485	
Seiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	36,7	63,3
Išsiskyrusi ar vieniša	37,8	62,2
p reikšmė	0,901	
Nėštumų skaičius		
Vienas	31,7	68,3
Du ir daugiau	44,6	55,4
p reikšmė	0,061	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	32,8	67,2
27 savaitė ir daugiau	42,9	57,1
p reikšmė	0,143	
KMI		
Normalus svoris	35,3	64,7
Antsvoris ar nutukimas	41,9	58,1
p reikšmė	0,485	
Kūno masė padidėjo		
Taip	34,5	65,5
Ne	51,7	48,3
p reikšmė	0,075	
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	32,6	67,4
p reikšmė	0,749	
Kūno masė sumažėjo		

Taip	0	100,0
Ne	38,9	61,1
p reikšmė		0,015
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	38,2	61,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	35,5	64,5
p reikšmė		0,692
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	36,4	63,6
p reikšmė		0,720

2 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Šviežių daržovių išskyrus bulves (agurkai, pomidorai, morkos, kopūstai, ridikėliai, salotos ir kitos termiškai neapdorotos daržovės) valgymų dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną (n=156)	1-6 kartus per savaitę (n=47)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	80,6	19,4
30 metų ir vyresnės	73,3	26,7
p reikšmė		0,219
Išsimokslinimas		
Universitetinis	77,0	23,0
Neuniversitetinis	76,5	23,5
p reikšmė		0,933
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	76,0	24,0
Bedarbė, moksleivė ar studentė	82,1	17,9
p reikšmė		0,474
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	77,7	22,3
Išsiskyrusi ar vieniša	73,0	27,0
p reikšmė		0,537
Nėštumų skaičius		
Vienas	75,8	24,2
Du ir daugiau	78,3	21,7
p reikšmė		0,681
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	75,6	24,4
27 savaitė ir daugiau	78,6	21,4
p reikšmė		0,625
KMI		

Normalus svoris	87,5	12,5
Antsvoris ar nutukimas	75,4	24,6
p reikšmė		0,188
Kūno masė padidėjo		
Taip	77,0	23,0
Ne	75,9	24,1
p reikšmė		0,892
Kūno masė nepakito		
Taip	73,7	26,3
Ne	77,2	22,8
p reikšmė		0,776
Kūno masė sumažėjo		
Taip	80,0	20,0
Ne	76,7	23,3
p reikšmė		0,810
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	72,7	27,3
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	81,7	18,3
p reikšmė		0,130
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	89,5	10,5
701 euras ir daugiau	73,9	26,1
p reikšmė		0,041

3 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Vaisių valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną (n=139)	1-6 kartus per savaitę (n=64)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	71,4	28,6
30 metų ir vyresnės	65,7	34,3
p reikšmė		0,381
Išsimokslinimas		
Universitetinis	71,3	28,7
Neuniversitetinis	64,2	35,8
p reikšmė		0,285
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	69,7	30,3
Bedarbė, moksleivė ar studentė	60,7	39,3
p reikšmė		0,341
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	67,5	32,5

Išsiskyrusi ar vieniša	73,0	27,0
p reikšmė		0,515
Nėštumų skaičius		
Vienas	65,8	34,2
Du ir daugiau	72,3	27,7
p reikšmė		0,330
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	68,9	31,1
27 savaitė ir daugiau	67,9	32,1
p reikšmė		0,874
KMI		
Normalus svoris	87,5	12,5
Antsvoris ar nutukimas	65,9	34,1
p reikšmė		0,033
Kūno masė padidėjo		
Taip	69,0	31,0
Ne	65,5	34,5
p reikšmė		0,711
Kūno masė nepakito		
Taip	68,4	31,6
Ne	68,5	31,5
p reikšmė		0,996
Kūno masė sumažėjo		
Taip	60,0	40,0
Ne	68,9	31,1
p reikšmė		0,728
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	64,5	35,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	73,1	26,9
p reikšmė		0,226
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	73,7	26,3
701 euras ir daugiau	67,3	32,7
p reikšmė		0,443

4 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Grūdinių produktų (duonos, grūdų košės, batono ir kt.) valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną, kelis ar daugiau kartų per dieną (n=126)	1-6 kartus per savaitę (n=77)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	58,2	41,8
30 metų ir vyresnės	65,7	34,3

p reikšmė		0,268
Išsimokslinimas		
Universitetinis	64,8	35,2
Neuniversitetinis	58,0	42,0
p reikšmė		0,333
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	63,4	36,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	53,6	46,4
p reikšmė		0,318
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	60,8	39,2
Išsiskyrusi ar vieniša	67,6	32,4
p reikšmė		0,446
Nėštumų skaičius		
Vienas	59,2	40,8
Du ir daugiau	66,3	33,7
p reikšmė		0,306
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	58,8	41,2
27 savaitė ir daugiau	66,7	33,3
p reikšmė		0,257
KMI		
Normalus svoris	66,7	33,3
Antsvoris ar nutukimas	61,5	38,5
p reikšmė		0,621
Kūno masė padidėjo		
Taip	63,2	36,8
Ne	55,2	44,8
p reikšmė		0,408
Kūno masė nepakito		
Taip	63,2	36,8
Ne	62,0	38,0
p reikšmė		0,918
Kūno masė sumažėjo		
Taip	40,0	60,0
Ne	63,2	36,8
p reikšmė		0,184
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	53,6	46,4
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	72,0	28,0
p reikšmė		0,007
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	65,8	34,2
701 euras ir daugiau	61,2	38,8
p reikšmė		0,601

5 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Pieno ir pieno produktų (sūrio, varškės, kefyro, rūgpienio, jogurto, grietinės, grietinėlės) valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=123)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=80)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	65,3	34,7
30 metų ir vyresnės	56,2	43,8
p reikšmė	0,184	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	62,3	37,7
Neuniversitetinis	58,0	42,0
p reikšmė	0,542	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	58,3	41,7
Bedarbė, moksleivė ar studentė	75,0	25,0
p reikšmė	0,093	
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	61,4	38,6
Išsiskyrusi ar vieniša	56,8	43,2
p reikšmė	0,598	
Nėštumų skaičius		
Vienas	60,8	39,2
Du ir daugiau	60,2	39,8
p reikšmė	0,932	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	61,3	38,7
27 savaitė ir daugiau	59,5	40,5
p reikšmė	0,794	
KMI		
Normalus svoris	79,2	20,8
Antsvoris ar nutukimas	58,1	41,9
p reikšmė	0,047	
Kūno masė padidėjo		
Taip	60,9	39,1
Ne	58,6	41,4
p reikšmė	0,815	
Kūno masė nepakito		
Taip	57,9	42,1
Ne	60,9	39,1
p reikšmė	0,801	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	60,0	40,0

Ne	60,6	39,4
p reikšmė		0,995
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	55,5	44,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	66,7	33,3
p reikšmė		0,103
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	65,8	34,2
701 euras ir daugiau	59,4	40,6
p reikšmė		0,467

6 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Saldumynų (saldainių, šokolado, pyragų ir kt.) valgymo dažnumas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Niekada ar vieną kartą per savaitę (n=24)	Dažniau nei vieną kartą per savaitę (n=179)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	14,3	85,7
30 metų ir vyresnės	9,5	90,5
p reikšmė		0,294
Išsimokslinimas		
Universitetinis	11,5	88,5
Neuniversitetinis	12,3	87,7
p reikšmė		0,851
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	12,6	87,4
Bedarbė, moksleivė ar studentė	7,1	92,9
p reikšmė		0,541
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	9,6	90,4
Išsiskyrusi ar vieniša	21,6	78,4
p reikšmė		0,054
Nėštumų skaičius		
Vienas	10,8	89,2
Du ir daugiau	13,3	86,7
p reikšmė		0,599
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	11,8	88,2
27 savaitė ir daugiau	11,9	88,1
p reikšmė		0,976
KMI		
Normalus svoris	0,0	100,0

Antsvoris ar nutukimas	13,4	86,6
p reikšmė	0,085	
Kūno masė padidėjo		
Taip	7,5	92,5
Ne	37,9	62,1
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė nepakito		
Taip	57,9	42,1
Ne	46,1	53,9
p reikšmė	0,679	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	12,4	87,6
p reikšmė	0,611	
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	10,9	89,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	12,9	87,1
p reikšmė	0,669	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	10,3	89,7
701 euras ir daugiau	18,4	81,6
p reikšmė	0,162	

7 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Išgeriamo kavos ar kofeino turinčių gėrimų kiekis nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Niekada, vieną kartą per dieną, ar vieną ar kelis kartus per savaitę (n=179)	Kelis kartus per dieną ar daugiau (n=24)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	87,8	12,2
30 metų ir vyresnės	88,6	11,4
p reikšmė	0,857	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	87,7	12,3
Neuniversitetinis	88,9	11,1
p reikšmė	0,798	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	87,4	12,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	92,9	7,1
p reikšmė	0,541	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	89,2	10,8

Išsiskyrusi ar vieniša	83,8	16,2
p reikšmė		0,398
Nėštumų skaičius		
Vienas	90,0	10,0
Du ir daugiau	85,5	14,5
p reikšmė		0,334
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	87,4	12,6
27 savaitė ir daugiau	89,3	10,7
p reikšmė		0,681
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	86,6	13,4
p reikšmė		0,085
Kūno masė padidėjo		
Taip	94,8	5,2
Ne	48,3	51,7
p reikšmė		<0,001
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	95,1	4,9
p reikšmė		0,528
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0
Ne	87,6	12,4
p reikšmė		0,611
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	87,3	12,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	89,2	10,8
p reikšmė		0,664
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	92,1	7,9
701 euras ir daugiau	87,3	12,7
p reikšmė		0,579

8 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip pasikeitė Jūsų fizinis aktyvumas nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Fizinio aktyvumo pokytis nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Nurodė fizinio aktyvumo pokytį (n=39)	Nenurodė fizinio aktyvumo pokyčio (n=164)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	17,3	82,7
30 metų ir vyresnės	21,0	79,0
p reikšmė		0,515

Išsimokslinimas		
Universitetinis	16,4	83,6
Neuniversitetinis	23,5	76,5
p reikšmė		0,211
Užimtumas iki nęštumo		
Dirbanti	19,4	80,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	17,9	82,1
p reikšmė		0,845
Šeimninė padėtis		
IštekJėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	19,3	80,7
Išsiskyrusi ar vieniša	18,9	81,1
p reikšmė		0,960
Nęštumų skaičius		
Vienas	15,8	84,2
Du ir daugiau	24,1	75,9
p reikšmė		0,142
Nęštumo savaitė		
1-26 savaitė	20,2	79,8
27 savaitė ir daugiau	17,9	82,1
p reikšmė		0,681
KMI		
Normalus svoris	100,0	0,0
Antsvoris ar nutukimas	21,8	78,2
p reikšmė		0,006
Kūno masė padidėjo		
Taip	17,2	82,8
Ne	31,0	69,0
p reikšmė		0,123
Kūno masė nepakito		
Taip	52,6	47,4
Ne	16,3	83,7
p reikšmė		0,294
Kūno masė sumažėjo		
Taip	15,4	84,6
Ne	20,2	79,8
p reikšmė		0,214
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	16,4	83,6
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	22,6	77,4
p reikšmė		0,263
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	21,1	78,9
701 euras ir daugiau	18,8	81,2
p reikšmė		0,750

9 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Jaučiasi užslopinta ir sulėtėjusi (proc.) (n=203)	
	Labai retai ar retkarčiais (n=94)	Labai dažnai, dažnai ar nei dažnai, nei retai (n=109)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	51,0	49,0
30 metų ir vyresnės	41,9	58,1
p reikšmė	0,193	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	46,7	53,3
Neuniversitetinis	45,7	54,3
p reikšmė	0,884	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	46,9	53,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	42,9	57,1
p reikšmė	0,694	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	42,8	57,2
Išsiskyrusi ar vieniša	62,2	37,8
p reikšmė	0,032	
Nėštumų skaičius		
Vienas	50,8	49,2
Du ir daugiau	39,8	60,2
p reikšmė	0,119	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	46,2	53,8
27 savaitė ir daugiau	46,4	53,6
p reikšmė	0,976	
KMI		
Normalus svoris	95,8	4,2
Antsvoris ar nutukimas	39,7	60,3
p reikšmė	<0,001	
Kūno masė padidėjo		
Taip	43,7	56,3
Ne	62,1	37,9
p reikšmė	0,066	
Kūno masė nepakito		
Taip	42,1	57,9
Ne	46,7	54,4
p reikšmė	0,699	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	67,2	32,8
Ne	43,5	56,5
p reikšmė	0,528	

Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	44,5	55,5
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	48,4	51,6
p reikšmė		0,584
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	36,8	63,2
701 euras ir daugiau	46,5	51,5
p reikšmė		0,194

10 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Alkoholio vartojimas nėštumo metu (proc.) (n=203)	
	Vartoja (n=30)	Nevartoja (n=173)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	15,3	84,7
30 metų ir vyresnės	14,3	85,7
p reikšmė		0,838
Išsimokslinimas		
Universitetinis	13,9	86,1
Neuniversitetinis	16,0	84,0
p reikšmė		0,678
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	14,9	85,1
Bedarbė, moksleivė ar studentė	14,3	85,7
p reikšmė		0,937
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	16,3	83,7
Išsiskyrusi ar vieniša	8,1	91,9
p reikšmė		0,206
Nėštumų skaičius		
Vienas	16,7	83,3
Du ir daugiau	12,0	88,0
p reikšmė		0,362
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	14,3	84,9
27 savaitė ir daugiau	15,1	85,7
p reikšmė		0,868
KMI		
Normalus svoris	25,0	75,0
Antsvoris ar nutukimas	13,4	86,6
p reikšmė		0,135
Kūno masė padidėjo		
Taip	15,5	84,5
Ne	10,3	89,7

p reikšmė		0,582
Kūno masė nepakito		
Taip	0,0	100,0
Ne	16,3	83,7
p reikšmė		0,083
Kūno masė sumažėjo		
Taip	30,0	70,0
Ne	14,0	86,0
p reikšmė		0,169
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	13,6	86,4
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	16,1	83,9
p reikšmė		0,618
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	39,5	60,5
701 euras ir daugiau	9,1	90,9
p reikšmė		<0,001

11 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Žuvies ir žuvies produktų valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=142)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=61)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	70,4	29,6
30 metų ir vyresnės	69,5	30,5
p reikšmė		0,891
Išsimokslinimas		
Universitetinis	74,6	25,4
Neuniversitetinis	63,0	37,0
p reikšmė		0,077
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	70,3	29,7
Bedarbė, moksleivė ar studentė	67,9	32,1
p reikšmė		0,795
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	69,9	30,1
Išsiskyrusi ar vieniša	70,3	29,7
p reikšmė		0,963
Nėštumų skaičius		
Vienas	70,0	30,0

Du ir daugiau	69,9	30,1
p reikšmė		0,985
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	69,7	30,3
27 savaitė ir daugiau	70,2	29,8
p reikšmė		0,940
KMI		
Normalus svoris	66,7	33,3
Antsvoris ar nutukimas	70,4	29,6
p reikšmė		0,709
Kūno masė padidėjo		
Taip	69,0	29,9
Ne	70,1	31,0
p reikšmė		0,901
Kūno masė nepakito		
Taip	68,4	31,6
Ne	70,1	29,9
p reikšmė		0,879
Kūno masė sumažėjo		
Taip	70,0	30,0
Ne	69,3	30,1
p reikšmė		0,997
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	77,3	22,7
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	61,3	38,7
p reikšmė		0,013
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	63,2	36,8
701 euras ir daugiau	71,5	28,5
p reikšmė		0,311

12 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Mėsos ir mėsos produktų valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=167)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=36)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	80,6	19,4
30 metų ir vyresnės	83,8	16,2
p reikšmė		0,551
Išsimokslinimas		

Universitetinis	85,2	14,8
Neuniversitetinis	77,8	22,2
p reikšmė		0,173
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	84,6	15,4
Bedarbė, moksleivė ar studentė	67,9	32,1
p reikšmė		0,061
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	82,5	17,5
Išsiskyrusi ar vieniša	81,1	18,9
p reikšmė		0,835
Nėštumų skaičius		
Vienas	80,8	19,2
Du ir daugiau	84,3	15,7
p reikšmė		0,521
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	79,8	20,2
27 savaitė ir daugiau	85,7	14,3
p reikšmė		0,279
KMI		
Normalus svoris	62,5	37,5
Antsvoris ar nutukimas	84,9	15,1
p reikšmė		0,018
Kūno masė padidėjo		
Taip	83,3	16,7
Ne	75,9	24,1
p reikšmė		0,329
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	82,6	17,4
p reikšmė		0,752
Kūno masė sumažėjo		
Taip	70,0	30,0
Ne	82,9	17,1
p reikšmė		0,387
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	86,4	13,6
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	77,4	22,6
p reikšmė		0,102
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	71,1	28,9
701 euras ir daugiau	84,8	15,2
p reikšmė		0,059

13 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nęštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Pieno ir pieno produktų (sūrio, varškės, kefyro, rūgpienio, jogurto, grietinės, grietinėlės) valgymo dažnumas prieš nęštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=171)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=32)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	86,7	13,3
30 metų ir vyresnės	81,9	18,1
p reikšmė	0,345	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	86,1	13,9
Neuniversitetinis	81,5	18,5
p reikšmė	0,380	
Užimtumas iki nęštumo		
Dirbanti	83,4	16,6
Bedarbė, moksleivė ar studentė	89,3	10,7
p reikšmė	0,581	
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	84,9	15,1
Išsiskyrusi ar vieniša	81,1	18,9
p reikšmė	0,560	
Nęstumų skaičius		
Vienas	86,7	13,3
Du ir daugiau	80,7	19,3
p reikšmė	0,253	
Nęštumo savaitė		
1-26 savaitė	81,5	18,5
27 savaitė ir daugiau	88,1	11,9
p reikšmė	0,205	
KMI		
Normalus svoris	70,8	29,2
Antsvoris ar nutukimas	86,0	14,0
p reikšmė	0,071	
Kūno masė padidėjo		
Taip	83,9	16,1
Ne	86,2	13,8
p reikšmė	0,753	
Kūno masė nepakito		
Taip	78,9	21,1
Ne	84,8	15,2
p reikšmė	0,510	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	100,0	0,0

Ne	83,4	16,6
p reikšmė		0,368
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	90,9	9,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	76,3	23,7
p reikšmė		0,005
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	76,3	23,7
701 euras ir daugiau	86,1	13,9
p reikšmė		0,137

14 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nėštumą?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Kiaušinių kaip atskiro patiekalo valgymo dažnumas prieš nėštumą (proc.) (n=203)	
	Vieną kartą per dieną ar 2-6 kartus per savaitę (n=176)	Niekada, dažniau nei kartą per dieną ar rečiau nei 2-6 kartus per savaitę (n=27)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	87,8	12,2
30 metų ir vyresnės	85,7	14,3
p reikšmė		0,669
Išsimokslinimas		
Universitetinis	87,7	12,3
Neuniversitetinis	85,2	14,8
p reikšmė		0,605
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	86,3	13,7
Bedarbė, moksleivė ar studentė	89,3	10,7
p reikšmė		0,986
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	86,7	13,3
Išsiskyrusi ar vieniša	86,5	13,5
p reikšmė		0,966
Nėštumų skaičius		
Vienas	87,5	12,5
Du ir daugiau	85,5	14,5
p reikšmė		0,686
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	85,7	14,3
27 savaitė ir daugiau	88,1	11,9
p reikšmė		0,623
KMI		

Normalus svoris	83,3	16,7
Antsvoris ar nutukimas	87,2	12,8
p reikšmė	0,535	
Kūno masė padidėjo		
Taip	87,4	12,6
Ne	82,8	17,2
p reikšmė	0,499	
Kūno masė nepakito		
Taip	89,5	10,5
Ne	86,4	13,6
p reikšmė	0,999	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	70,0	30,0
Ne	87,6	12,4
p reikšmė	0,133	
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	88,2	11,8
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	84,9	15,1
p reikšmė	0,498	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	76,3	23,7
701 euras ir daugiau	89,1	10,9
p reikšmė	0,037	

15 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Koks pagrindinis veiksnys lemia Jūsų maisto produktų pasirinkimą neštumo metu?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Veiksniai lemiantys maisto produktų pasirinkimą (proc.) (n=203)	
	Sveikatos veiksniai (n=131)	Maisto skonis, kaina ar kitų šeimos narių pomėgiai (n=72)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	68,4	31,6
30 metų ir vyresnės	61,0	39,0
p reikšmė	0,269	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	65,6	34,4
Neuniversitetinis	63,0	37,0
p reikšmė	0,703	
Užimtumas iki neštumo		
Dirbanti	65,1	34,9
Bedarbė, moksleivė ar studentė	60,7	39,3
p reikšmė	0,649	
Šeiminė padėtis		

Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	66,3	33,7
Išsiskyrusi ar vieniša	56,8	43,2
p reikšmė		0,274
Nėštumų skaičius		
Vienas	69,2	30,8
Du ir daugiau	57,8	42,2
p reikšmė		0,096
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	62,2	37,8
27 savaitė ir daugiau	67,9	32,1
p reikšmė		0,405
KMI		
Normalus svoris	66,7	33,3
Antsvoris ar nutukimas	64,2	35,8
p reikšmė		0,816
Kūno masė padidėjo		
Taip	66,1	33,9
Ne	55,2	44,8
p reikšmė		0,255
Kūno masė nepakito		
Taip	47,4	52,6
Ne	66,3	33,7
p reikšmė		0,101
Kūno masė sumažėjo		
Taip	70,0	30,0
Ne	64,2	35,8
p reikšmė		0,711
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	60,9	39,1
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	68,8	31,2
p reikšmė		0,241
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	63,2	36,8
701 euras ir daugiau	64,8	35,2
p reikšmė		0,844

16 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Jeigu rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Veiksniai lemiantys tabako, elektroninių cigarečių vartojimą nėštumo metu (proc.) (n=43)	
	Dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių (n=29)	Kitos priežastys (n=14)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	76,2	23,8
30 metų ir vyresnės	59,1	40,9
p reikšmė	0,232	
Išsimokslinimas		
Universitetinis	64,0	36,0
Neuniversitetinis	72,2	27,8
p reikšmė	0,570	
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	69,2	30,8
Bedarbė, moksleivė ar studentė	50,0	50,0
p reikšmė	0,434	
Šeimninė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	63,6	36,4
Išsiskyrusi ar vieniša	80,0	20,0
p reikšmė	0,456	
Nėštumų skaičius		
Vienas	63,6	36,4
Du ir daugiau	71,4	28,6
p reikšmė	0,586	
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	64,0	36,0
27 savaitė ir daugiau	72,2	27,8
p reikšmė	0,570	
KMI		
Normalus svoris	53,0	47,0
Antsvoris ar nutukimas	62,8	37,2
p reikšmė	0,794	
Kūno masė padidėjo		
Taip	71,4	28,6
Ne	60,0	40,0
p reikšmė	0,446	
Kūno masė nepakito		
Taip	71,4	28,6
Ne	60,0	40,0
p reikšmė	0,507	
Kūno masė sumažėjo		
Taip	0,0	100,0
Ne	76,4	23,6

p reikšmė		0,074
Gyvenamoji vieta		
Didmiestis	75,0	25,0
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	57,9	42,1
p reikšmė		0,235
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)		
Mažesnės nei 700 eurų	75,0	25,0
701 euras ir daugiau	64,5	35,5
p reikšmė		0,720

17 priedas. Respondenčių pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius, demografinius ir su sveikata susijusius veiksnius, atsakant į klausimą, „Jeigu vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia?“

Socialiniai, demografiniai ir su sveikata susiję veiksniai	Veiksniai lemiantys alkoholinių gėrimų vartojimą nėštumo metu (proc.) (n=32)	
	Dėl streso malšinimo ar išorinių kūno pokyčių (n=19)	Kitos priežastys (n=13)
Amžius		
Jaunesnės nei 30 metų	59,1	40,9
30 metų ir vyresnės	60,0	40,0
p reikšmė		0,961
Išsimokslinimas		
Universitetinis	46,2	53,8
Neuniversitetinis	68,4	31,6
p reikšmė		0,208
Užimtumas iki nėštumo		
Dirbanti	58,3	41,7
Bedarbė, moksleivė ar studentė	62,5	37,5
p reikšmė		0,834
Šeiminė padėtis		
Ištekėjusi ar gyvena kartu nesusituokę	56,0	44,0
Išsiskyrusi ar vieniša	71,4	28,6
p reikšmė		0,671
Nėštumų skaičius		
Vienas	52,0	48,0
Du ir daugiau	85,7	14,3
p reikšmė		0,195
Nėštumo savaitė		
1-26 savaitė	50,0	50,0
27 savaitė ir daugiau	75,0	25,0
p reikšmė		0,267
KMI		
Normalus svoris	60,9	39,1
Antsvoris ar nutukimas	55,6	44,4

p reikšmė		0,783	
Kūno masė padidėjo			
Taip	46,2		53,8
Ne	68,4		31,6
p reikšmė		0,281	
Kūno masė nepakito			
Taip	25,0		75,0
Ne	64,3		35,7
p reikšmė		0,279	
Kūno masė sumažėjo			
Taip	55,6		44,4
Ne	60,9		39,1
p reikšmė		0,783	
Gyvenamoji vieta			
Didmiestis	57,1		42,9
Vidutinio dydžio ar mažas miestas, miestelis ar kaimas	61,1		38,9
p reikšmė		0,821	
Pajamos (tenkančios vienam šeimos nariui per mėnesį)			
Mažesnės nei 700 eurų	55,6		44,4
701 euras ir daugiau	60,9		39,1
p reikšmė		0,783	

18 priedas.

Nėščiujų gyvenenos ypatumai ir juos lemiantys veiksniai

Gerb. Respondente,

Esu Gabrielė Šimaitytė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos magistrantūros studijų programos 2 kurso studentė. Atlieku nėščiujų gyvenenos ypatumų ir juos lemiančių veiksnių tyrimą. Jeigu šiuo metu laukiatės arba turite kūdikį, kviečiu Jus dalyvauti mano atliekamame tyrime užpildant šią anoniminės apklausos anketą. Šios anoniminės apklausos rezultatai bus pateikiami apibendrintai, užtikrinant, kad tyrimo dalyvių nebūtų galima atpažinti nei tiesiogiai, nei netiesiogiai. Jūsų dalyvavimas šiame tyrime labai svarbus, nes siekiu apklausti pakankamai didelį skaičių būsimų ar esamų mamų.

Atsakant į klausimus pasirinkite Jums tinkamiausią, labiausiai tikrąją situaciją atspindintį atsakymo variantą.

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką ir indėlį atliekant šį tyrimą!

INFORMACIJA APIE JUS

1. **Jūsų amžius (metais)?** Įrašykite:

2. **Koks yra Jūsų išsimokslinimas?**

- Pradinis
- Pagrindinis
- Vidurinis
- Aukštesnysis arba specialusis vidurinis
- Aukštasis

3. **Jūsų užimtumas iki nėštumo:**

- Dirbanti
- Bedarbė
- Studentė
- Moksleivė

4. **Kokia Jūsų šeiminė padėtis?**

- Vieniša
- Gyvename kartu nesusituokę
- Ištekėjusi
- Išsiskyrusi
- Našlė

5. **Jūsų nėštumų skaičius:** Įrašykite:

6. **Nėštumo savaitė:**

- 1-12 savaitė (pirmasis trimestras)
- 13-26 savaitė (antrasis trimestras)
- 27-40 savaitė (trečiasis trimestras)
- 41 savaitė ir daugiau

7. **Jūsų ūgis:** Įrašykite:

8. **Jūsų kūno masė:** Įrašykite:

9. **Kaip pasikeitė Jūsų kūno masė nėštumo metu (kilogramais)?**

- Sumažėjo daugiau nei 10 kg
- Sumažėjo mažiau nei 10 kg
- Nepakito
- Padidėjo mažiau nei 10 kg
- Padidėjo 11-20 kg
- Padidėjo 21 kg ir daugiau

10. **Kur gyvenate didžiąją laiko dalį?**

- Didmiestyje (nuo 100 001 gyv.)
- Vidutinio dydžio mieste (10 001 – 100 000 gyv.)
- Mažame mieste (3001 – 10 000 gyv.)
- Miestelyje (501 – 3000 gyv.)
- Kaime (iki 500 gyv.)

11. **Kokios yra vidutinės pajamos atskaičius mokesčius („į rankas“), tenkančios vienam Jūsų šeimos nariui per mėnesį?**

- Iki 350 €
- Nuo 351 iki 700 €
- Nuo 701 iki 1100 €
- Nuo 1101 iki 1500 €
- 1501 € arba daugiau

GYVENSENOS YPATUMAI

I. MITYBA

12. **Kiek kartų paprastai per dieną valgėte prieš nėštumą (nurodykite pagrindinių valgymų ir užkandžiavimo bendrą skaičių)?**

- 1-3 kartus
- 4-6 kartus
- 7 ir daugiau kartų

13. **Kiek kartų paprastai per dieną valgote nėštumo metu (nurodykite pagrindinių valgymų ir užkandžiavimo bendrą skaičių)?**

- 1-3 kartus

- 4-6 kartus
- 7 ir daugiau kartų

14. Kaip dažnai Jūs rinkotės valgyti šiuos maisto produktus prieš nęštumą? (Pažymėkite Jums tinkamiausius atsakymo variantus)

Maisto produktų grupės	Kelis kartus ar daugiau per dieną	Vieną kartą per dieną	5-6 kartus per savaitę	2-4 kartus per savaitę	1 kartą per savaitę	Niekada
Šviežios daržovės išskyrus bulves (agurkai, pomidorai, morkos, kopūstai, ridikėliai, salotos ir kitos termiškai neapdorotos daržovės)						
Vaisiai						
Grūdiniai produktai (duona, grūdų košės, batonas ir kt.)						
Žuvis ir žuvies produktai						
Mėsa ir mėsos produktai						
Pienas ir pieno produktai (sūris, varškė, kefyras, rūgpienis, jogurtas, grietinė, grietinėlė)						
Kiaušiniai kaip atskiras patiekalas						
Saldumynai (saldainiai, šokoladas, pyragai ir kt.)						
Riešutai						
Sūdyti užkandžiai (traškučiai, krekeriai ir kt.)						

15. Kaip dažnai Jūs renkatės valgyti šiuos maisto produktus nęštumo metu? (Pažymėkite Jums tinkamiausius atsakymo variantus)

Maisto produktų grupės	Kelis kartus ar daugiau per dieną	Vieną kartą per dieną	5-6 kartus per savaitę	2-4 kartus per savaitę	1 kartą per savaitę	Niekada
Šviežios daržovės išskyrus bulves						

(agurkai, pomidorai, morkos, kopūstai, ridikėliai, salotos ir kitos termiškai neapdorotos daržovės)						
Vaisiai						
Grūdiniai produktai (duona, grūdų košės, batonas, bandelės ir kt.)						
Žuvis ir žuvies produktai						
Mėsa ir mėsos produktai						
Pienas ir pieno produktai (sūris, varškė, kefyras, rūgpienis, jogurtas, grietinė, grietinėlė)						
Kiaušiniai kaip atskiras patiekalas						
Saldumynai (saldainiai, šokoladas, pyragai ir kt.)						
Riešutai						
Sūdyti užkandžiai (traškučiai, krekeriai ir kt.)						

16. Kiek vandens išgerdavote per parą prieš nėštumą?

- 1 stiklinė (200 ml – 250 ml)
- 2-3 stiklinės (400 ml – 600 ml)
- 4-7 stiklinės (800 ml – 1400 ml)
- 8-10 stiklinių (1600 ml – 2000 ml)
- 11 ir daugiau stiklinių (2200 ml ir daugiau)

17. Kiek vandens išgeriate per parą nėštumo metu?

- 1 stiklinė (200 ml – 250 ml)
- 2-3 stiklinės (400 ml – 600 ml)
- 4-7 stiklinės (800 ml – 1400 ml)
- 8-10 stiklinių (1600 ml – 2000 ml)
- 11 ir daugiau stiklinių (2200 ml ir daugiau)

18. Kaip dažnai vartojote kavą ar kofeino turinčių gėrimų prieš nėštumą?

- Kelis kartus per dieną ar daugiau
- Vieną kartą per dieną

- 5-7 kartus per savaitę
- 2-4 kartus per savaitę
- 1 kartą per savaitę
- Niekada

19. Kaip dažnai vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu?

- Kelis kartus per dieną ar daugiau
- Vieną kartą per dieną
- 5-7 kartus per savaitę
- 2-4 kartus per savaitę
- 1 kartą per savaitę
- Niekada

20. Ar vartojote maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) prieš nėštumą?

- Taip, vartojau
- Ne, nevartojau

21. Ar vartojote maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas ar kt.) nėštumo metu?

- Taip, vartoju
- Ne, nevartoju

II. FIZINIS AKTYVUMAS

22. Kaip pasikeitė Jūsų fizinis aktyvumas nėštumo metu?

- Visiškai nepasikeitė
- Beveik nepasikeitė
- Nei pasikeitė, nei nepasikeitė
- Šiek tiek pasikeitė
- Labai pasikeitė

23. Kiek laiko per savaitę skirdavote didesnio aktyvumo fizinei veiklai prieš nėštumą?

(minutėmis)

- Mažiau nei 30 min (iki pusės valandos)
- 31 – 60 min (iki 1 val.)
- 61 – 180 min (1-3 val.)
- 181 – 360 min (3-6 val.)
- 361 min ir daugiau (6 val. ir daugiau)

24. Kiek laiko per savaitę skiriate vidutinio ar didelio intensyvumo fiziniam aktyvumui nėštumo metu? (minutėmis)

- Mažiau nei 30 min (iki pusės valandos)
- 31 – 60 min (iki 1 val.)
- 61 – 180 min (1-3 val.)

- 181 – 360 min (3-6 val.)
- 361 min ir daugiau (6 val. ir daugiau)

III. PSICHIKOS SVEIKATA

25. Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplankydavo nurodyta savijauta prieš nėštumą.

	Labai retai	Retkarčiais	Nei dažnai, nei retai	Dažnai	Labai dažnai
Aš jaučiu įtampą ir nerimą					
Aš galiu ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti					
Aš jaučiuosi užslopinta ir sulėtėjusi					
Mane vargina neramios mintys ir rūpesčiai					

26. Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kaip dažnai Jus aplanko nurodyta savijauta nėštumo metu.

	Labai retai	Retkarčiais	Nei dažnai, nei retai	Dažnai	Labai dažnai
Aš jaučiu įtampą ir nerimą					
Aš galiu ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti					
Aš jaučiuosi užslopinta ir sulėtėjusi					
Mane vargina neramios mintys ir rūpesčiai					

27. Kaip vertinate savo miego kokybę nėštumo metu?

- Miego kokybė tenkina mano poreikius ir netrukdo dienos veiklai
- Pastebiu tam tikrus miego sutrikimus ar nemigą
- Miego kokybė netenkina mano poreikių ir trukdo dienos veiklai
- Kita.....

IV. ŽALINGI ĮPROČIAI

28. Kaip dažnai rūkėte tabako gaminius, elektronines cigaretes prieš nėštumą?

- Niekada
- Kartą per pusmetį ar rečiau
- Kartą ar kelis per mėnesį
- Kartą ar kelis per savaitę
- Kartą ar kelis per dieną

29. Kaip dažnai rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu?

- Niekada
- Kartą per pusmetį ar rečiau
- Kartą ar kelis per mėnesį
- Kartą ar kelis per savaitę
- Kartą ar kelis per dieną

30. Kaip dažnai vartojote alkoholinių gėrimų prieš nėštumą?

- Niekada
- Kartą per pusmetį ar rečiau
- Kartą ar kelis per mėnesį
- Kartą ar kelis per savaitę
- Kartą ar kelis per dieną

31. Kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu?

- Niekada
- Kartą per pusmetį ar rečiau
- Kartą ar kelis per mėnesį
- Kartą ar kelis per savaitę
- Kartą ar kelis per dieną

32. Kaip dažnai vartojote narkotines medžiagas prieš nėštumą?

- Niekada
- Kartą per pusmetį ar rečiau
- Kartą ar kelis per mėnesį
- Kartą ar kelis per savaitę
- Kartą ar kelis per dieną

33. Kaip dažnai vartojate narkotines medžiagas nėštumo metu?

- Niekada
- Kartą per pusmetį ar rečiau
- Kartą ar kelis per mėnesį
- Kartą ar kelis per savaitę
- Kartą ar kelis per dieną

GYVENSENA LEMIANTYS VEIKSNIAI

34. Koks pagrindinis veiksnys lemia Jūsų maisto produktų pasirinkimą nėštumo metu?

- Maisto produktų naudingumas sveikatai
- Noras išlaikyti ar kontroliuoti kūno masę
- Organizmo reakcija į tam tikrus maisto produktus
- Maisto skonis
- Maisto produktų kaina
- Kitų šeimos narių pomėgiai
- Vadovaujosi gydytojo, ginekologo rekomendacijomis
- Kita.....

35. Dėl kokių priežasčių vartojate kavą ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu? (pasirinkite tinkamiausią variantą)

- Kavos ar kofeino turinčių gėrimų nėštumo metu nevartuju
- Dėl susiformavusio įpročio
- Dėl malonaus kavos skonio
- Dėl aplinkos patiriamo spaudimo
- Dėl energijos stokos
- Kita.....

36. Jeigu laisvalaikiu neužsiimate didesnio aktyvumo fizine veikla (mankštinimasis, sportavimas ir pan.) nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia? (pasirinkite tinkamiausią variantą)

- Fizine veikla nėštumo metu užsiimu
- Neturiu pakankamai laiko
- Trūksta motyvacijos
- Siekiant išvengti nėštumo komplikacijų
- Blogai jaučiuosi nėštumo metu
- Kita....

37. Jeigu nėštumo metu patiriate įtampą, nerimą kokios priežastys tai lemia? (pasirinkite iki 3 tinkančių atsakymo variantų)

- Įtampos, nerimo nėštumo metu nepatiriu
- Naujos atsakomybės ir pokyčiai
- Sėkmingos nėštumo eigos siekis
- Artimųjų palaikymo stygius
- Ankstesnės nėštumo patirtys
- Žinių apie kūdikio auginimą stoka
- Darbo ir karjeros rūpesčiai
- Finansiniai rūpesčiai
- Kita.....

38. Jeigu rūkote tabako gaminius, elektronines cigaretes nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia? (pasirinkite tinkamiausią variantą)

- Tabako gaminių ar elektorinių cigarečių nėštumo metu nerūkau
- Dėl streso malšinimo
- Dėl išorinių kūno pokyčių
- Dėl malonumo
- Dėl šių gaminių vartojimo aplinkinių tarpe
- Dėl aplinkinių spaudimo
- Kita....

39. Jeigu vartojate alkoholinius gėrimus nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia? (pasirinkite tinkamiausią variantą)

- Alkoholinių gėrimų nėštumo metu nevartuju

- Dėl streso malšinimo
- Dėl išorinių kūno pokyčių
- Dėl malonumo
- Dėl šių gaminių vartojimo aplinkinių tarpe
- Patiriu aplinkinių spaudimą
- Kita.....

40. Jeigu vartojate narkotines medžiagas (įskaitant kanapes) nėštumo metu, kokios priežastys tai lemia? (*pasirinkite tinkamiausią variantą*)

- Narkotinių medžiagų nėštumo metu nevartuju
- Dėl streso malšinimo
- Dėl išorinių kūno pokyčių
- Dėl malonumo
- Dėl šių gaminių vartojimo aplinkinių tarpe
- Patiriu aplinkinių spaudimą
- Kita....

41. Kaip manote, kurie veiksniai gali kelti pavojų nėštumo metu? (*pasirinkite tinkamiausius atsakymo variantus*)

- Alkoholio vartojimas
- Rūkymas
- Kofeinas
- Narkotinių medžiagų vartojimas
- Fizinio aktyvumo stoka
- Trumpa miego trukmė ir bloga miego kokybė
- Kita...