



Klaipėdos  
universitetas

Sveikatos  
mokslų fakultetas



Klaipėdos  
universitetas

30  
metų

**XXI-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ  
KONFERENCIJA**  
**„Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ  
VYDŪNO KELIU“**

Konferencijos pranešimų medžiaga



Klaipėda, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės  
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

**Mokslinis komitetas:**

***Pirmininkas:*** prof. dr. Artūras Razbadauskas,  
*Klaipėdos universiteto rektorius*

**Nariai:**

prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis  
prof. dr. Elvyra Acienė  
prof. habil. dr. Ingrida Baranauskienė  
prof. dr. (hp) Leta Dromantienė  
prof. dr. Arvydas Martinkėnas  
prof. dr. Daiva Mockevičienė  
prof. dr. Sigutė Norkienė  
doc. dr. Aelita Skarbaliene  
prof. habil.(hp) dr. Dalia Marija Stančienė  
prof. dr. Asta Šarkauskienė  
doc. dr. Marija Truš

**Organizacinis komitetas:**

***Pirmininkė:*** Goda Sakalauskaitė

**Nariai:**

prof. dr. Birutė Anužienė  
Dainius Aponkus  
Erika Butkutė  
lekt. dr. Sigita Derkintienė  
lekt. Rita Gikariene  
Juozas Ivanauskas  
doc. dr. Asta Kiaunytė  
lekt. Viktorija Lukminaitė  
lekt. Jurgita Raišutienė  
Tatjana Žuravlioiva

***Leidinio sudarytoja:***

prof. dr. Birutė Anužienė

© Klaipėdos universitetas, 2021

ISBN 978-609-481-100-5

# MOTERŲ SVEIKA GYVENSENA PRIEŠ NĖŠTUMĄ, JO METU IR PO JO

*Miglė Kovalevskytė, doc. dr. Jūratė Grubliauskienė*

Klaipėdos Universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Sveika gyvensena moters gyvenime yra svarbus veiksnys paveikiantis ne tik moters, bet ir jos būsimo vaiko bei kitų kartų sveikatą. Moterų ir vaikų sveikatai gerinti visame pasaulyje kuriamos strategijos bei programos. Dauguma moterų mirčių siejamos su išvengiamomis, kurioms užkirsti kelią padėtų geresnė sveikatos priežiūra ir ugdytas. Daugiau nei pusę visų mirčių Lietuvoje galima priskirti rizikingo elgesio veiksniams, įskaitant prastą mitybą, tabako rūkymą, alkoholio vartojimą ir mažą fizinį aktyvumą. Nėštumas suteikia unikalią galimybę išnaudoti moters motyvaciją turėti sveiką kūdikį ir pakeisti savo elgseną teigiama linkme. Tačiau moterims atsiranda kliūčių tai padaryti – įskaitant kūno pokyčius, sveikatos problemas, žinių stoką, kartais sunku viską suderinti su darbu, šeima. Daugelyje tyrimų kalbama apie sveikos gyvensenos svarbą nėščiosioms, tačiau Lietuvoje nėra plačiau ištirta sveikos gyvensenos pokyčių kaita nėštumo metu ir po jo.

**Tikslas** – išanalizuoti moterų sveikos gyvensenos pokyčius ir jų išsaugojimo galimybes prieš nėštumą, jo metu ir po jo.

**Metodai:** mokslinės literatūros analizė, kiekybinis tyrimas naudojant anketinę apklausą. Instrumentas – anketa buvo sudaryta remianti Higienos instituto 2018 m. suaugusiųjų gyvensenos tyrimo klausimyną ir papildyta darbo autorės sukurtais klausimais remiantis moksline literatūra. Analizės metodai – rezultatai nagrinėti naudojantis Microsoft Exel ir IBM SPSS Statistics 24 programomis. Imtis – 448 respondentės. Tyrimo etika – Tyrimas atliktas gavus bioetikos komisijos leidimą tyrimui, laikytasi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

**Rezultatai:** tyrimo rezultatai parodė, kad daugeliu atveju, nėštumo metu moterų sveika gyvensena statistiškai reikšmingai pagerėjo: moterys daugiau vartojo daržovių bei vaisių ( $p < 0,001$ ), daugiau gėrė vandens ( $p < 0,001$ ), naudojo mažiau druskos ( $p < 0,01$ ), vartojo folio rūgštį, atsisakė alkoholio, tabako ir narkotinių medžiagų ( $p < 0,001$ ). Nors pokyčiai statistiškai itin reikšmingi, žalingų įpročių nėštumo metu atsisakė ne visos moterys – tabaką vartojo 25, alkoholį 10, o psichotropines medžiagas 2. Daugiau nei pusę moterų kurių gyvensena kito, kito teigiamai, tačiau kalbant apie gyvenimo kokybę bei sveikatos būklę, matomas statistiškai reikšmingas blogėjimas ties kiekvienu laikotarpiu ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ).

**Išvados.** Lietuvoje moterų sveikatos rodikliai šalies mastu geresni lyginant nei vyrų, tačiau analizuojant kitų šalių bei Europos duomenis matoma, kad moterų sveikatos rodikliai nėra geri. Moksliniai tyrimai nurodo, kad nėštumo laikotarpis išskiriamas kaip motyvacinis periodas moteriai keisti savo kasdienes gyvensenos įpročius gerinant savo ir kūdikio sveikatą. Tyrimo analizė parodė, kad sveika gyvensena nėštumo metu daugeliu aspektų kito teigiamai, tačiau pokyčiai ne visoms išliko po nėštumo. Moterų teigiamiems pokyčiams didžiausią įtaką turėjo atsakomybė dėl naujos gyvybės, naujų įpročių įgijimas nėštumo metu, emocinės sveikatos pagerėjimas ir džiaugsmas bei įgytos žinios. Moterų neigiamus pokyčius paskatino laiko sau trūkumas, pablogėjusi miego kokybė, stresas, sveikatos problemos ir karantinas.

**Reikšminiai žodžiai** – nėštumas, sveika gyvensena, įpročiai

## Literatūra:

- Ayyala M.S et.al. 2020. Perspectives of pregnant and postpartum women and obstetric providers to promote healthy lifestyle in pregnancy and after delivery: a qualitative in-depth interview study. *BMC Women`s Health*. [interaktyvus], Nr. 20 (44) [žiūrėta 2020/04/14], 2 p. [žiūrėta 2020/05/11] 3 – 6 p. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1186/s12905-020-0896-x>;
- European Commission. 2019. State of health in the EU, Lithuania. Country Health Profile. [žiūrėta 2020/04/20], 3, 7 p. ISBN 9789264340787;
- Eurostat Statistics Explained. 2018. Healthy life years statistics. [interaktyvus], [žiūrėta 2020/04/21]. Prieiga per internetą:

[https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Healthy\\_life\\_years\\_statistic](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Healthy_life_years_statistic);  
Sveikatos apsaugos ministerija. 2019. Alkoholis, rūkymas ir narkotikai nėštumo metu, metodika. [interaktyvus],  
[žiūrėta 2020/05/10], 11 p. Prieiga per internetą:  
[https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos\\_sritys/Programos\\_ir\\_projektai/Sveicarijos\\_parama/Akuserines%20metodikos/Alkoholis%2C%20rukymas%20ir%20narkotikai%20nestumo%20metu.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Programos_ir_projektai/Sveicarijos_parama/Akuserines%20metodikos/Alkoholis%2C%20rukymas%20ir%20narkotikai%20nestumo%20metu.pdf) ;  
United Nations. 2019. The Sustainable Development Goals Report. [interaktyvus], [žiūrėta 2020/04/15], 26  
p. Prieiga per internetą: <<https://unstats.un.org/sdgs/report/2019/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2019.pdf>>.