

UNIVERZITA PARDUBICE  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2018

Michaela Cimflová

Univerzita Pardubice  
Fakulta zdravotnických studií

Spokojenost žen se stravováním na oddělení šestinedělí

Michaela Cimflová

Bakalářská práce

2018

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michaela Cimřová**  
Osobní číslo: **Z14043**  
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**  
Studijní obor: **Porodní asistentka**  
Název tématu: **Spokojenost žen se stravováním na oddělení šestinedělí**  
Zadávací katedra: **Katedra porodní asistence a zdravotně sociální práce**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Studium literatury, sběr informací a popis současného stavu řešené problematiky.
2. Stanovení cílů a metodiky práce.
3. Příprava a realizace výzkumného šetření dle stanovené metodiky.
4. Analýza a interpretace získaných dat.
5. Zhodnocení výsledků práce.

Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. HÁJEK, Zdeněk, Evžen ČECH a Karel MARŠÁL. Porodnictví. 3. zcela přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4529-9.
2. HRONEK, Miloslav, Hana BAREŠOVÁ. Strava těhotných a kojících. 1. vyd. Praha: Forsapi, 2012. ISBN 978-80-87250-20-4.
3. POKORNÁ, Jitka, Veronika BŘEZKOVÁ a Tomáš PRUŠA. Výživa a léky v těhotenství a při kojení. 1. vyd. Brno: ERA, 2008. ISBN 978-80-7366-136-6.
4. SABERSKY, Annette. Zdravá výživa pro těhotné a kojící matky. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2740-0.
5. TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. Výživa a potraviny pro zdraví. 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Ilona Kašparová**

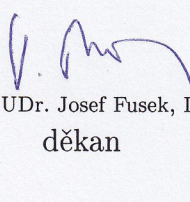
Katedra porodní asistence a zdravotně sociální práce

Datum zadání bakalářské práce:

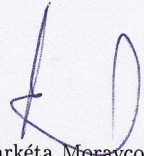
**1. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**7. května 2018**

  
prof. MUDr. Josef Fusek, DrSc.  
děkan

L.S.

  
Mgr. Markéta Moravcová, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 8. března 2018

## Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 7. 5. 2018

Michaela Cimflová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Mé poděkování patří Mgr. Iloně Kašparové za trpělivost a ochotu při zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentkám, které byly ochotny se zúčastnit výzkumného šetření. Velké díky patří i mé rodině a příteli za podporu po celou dobu studia.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce na téma "Spokojenost žen se stravováním na oddělení šestinedělí" se skládá z teoretické a výzkumné části. Teoretická část bakalářské práce se zabývá především popisem jednotlivých složek stravy, jejich vlastnostmi a doporučeným denním dávkováním pro ženy v období šestinedělí. Konec teoretické části je věnován intervencím, které potraviny jsou vhodné či naopak nevhodné přímo pro období šestinedělí. Druhá, výzkumná část, je zpracována formou kvantitativního výzkumu a je zaměřena na samotnou spokojenost žen se stravováním na oddělení šestinedělí. Na závěr této práce jsou zhodnoceny výsledky získané výzkumem.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

šestinedělí, výživa, kojení, spokojenost

## **TITLE**

Women's' satisfaction with the food provided at neonatal units

## **ANNOTATION**

The topic of this bachelor thesis is "Women's' satisfaction with the food provided at neonatal units" and is composed of a theoretical and a practical parts. The theoretical one describes the components of the food, their characteristics and recommended daily dosage for women at the neonatal units. The end of the theoretical part provides recommendations about what food is suitable or unsuitable for the puerperium period. The practical part of this thesis provides the results of the quantitative investigation focused on the satisfaction of women hospitalized at the neonatal units. The results from the research are evaluated at the end of this thesis.

## **KEYWORDS**

puerperal period, nutrition, breast-feeding, satisfaction

## OBSAH

0	Úvod.....	10
1	Výživa kojící ženy .....	11
2	Základní složky obsažené v potravinách .....	11
2.1	Bílkoviny.....	11
2.2	Tuky .....	12
2.3	Sacharidy.....	13
2.4	Vláknina .....	14
2.5	Vitaminy.....	14
2.6	Minerální látky a stopové prvky .....	18
3	Doporučené intervence pro období šestinedělí.....	22
3.1	Pitný režim .....	22
3.2	Potraviny nevhodné pro kojící ženy.....	23
3.3	Potraviny vhodné k prevenci poporodní deprese .....	24
4	Metodika výzkumu .....	26
5	Analýza dat a interpretace výsledků spokojenosti žen se stravováním na oddělení šestinedělí.....	28
5.1	Otázka 1 – Spokojenost se stravou na oddělení šestinedělí .....	28
5.2	Otázka 2 – Spokojenost s časovým rozvržením jednotlivých jídel v průběhu dne....	29
5.3	Otázka 3 – Spokojenost s velikostmi porcí jídla .....	30
5.4	Otázka 4 - Spokojenost s množstvím podávané zeleniny a ovoce.....	31
5.5	Otázka 5 - Spokojenost s množstvím mléčných výrobků .....	32
5.6	Otázka 6 - Spokojenost s teplotou podávaného hlavního jídla .....	33
5.7	Otázka 7 - Strava nutričně odpovídající stravě kojící ženy.....	34
5.8	Otázka 8 - Rozpočet ceny stravy na osobu/den .....	34
5.9	Otázka 9 - Možnost objednání nadstandardní stravy .....	35
5.10	Otázka 10 - Zájem o nadstandardní stravu .....	36



5.11	Otázka 11 - Cena za nadstandardní stravu .....	36
5.12	Otázka 12 - Konzumace vlastní stravy .....	37
6	Diskuze .....	38
7	Závěr .....	40
8	Použitá literatura .....	41

## **SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK**

Obrázek 1	Průběhmnožství cukru v krvi vzhledem ke GI (zdroj 15).....	14
Obrázek 2	Zdroje vitaminů (zdroj 16) .....	15
Obrázek 3	Spokojenost se stravou na oddělení šestinedělí.....	28
Obrázek 4	Spokojenost s časovým rozvržením jednotlivých jídel v průběhu dne .....	29
Obrázek 5	Spokojenost s velikostmi porcí jídla .....	30
Obrázek 6	Spokojenost s množstvím podávané zeleniny a ovoce.....	31
Obrázek 7	Spokojenost s množstvím mléčných výrobků.....	32
Obrázek 8	Spokojenost s teplotou podávaného hlavního jídla .....	33
Obrázek 9	Strava nutričně odpovídající stravě kojící ženy .....	34
Obrázek 10	Možnost objednání nadstandardní stravy .....	35
Obrázek 11	Zájem o nadstandardní stravu .....	36
Obrázek 12	Konzumace vlastní stravy .....	37

## **PŘÍLOHY**

Příloha 1	- dotazník k výzkumné části práce.....	43
-----------	--	----

## 0 ÚVOD

Výživa je vědecký obor, který vznikl na konci 18. století. Již v historii se touto problematikou lidé zabývali - sám starověký řecký lékař Hippokrates (460-380 před Kristem) poskytoval lidem rady o tom, jak se mají stravovat. Teprve až ve 20. stol. se o výživu začala více zajímat i širší veřejnost a státní instituce. (Tláškal, 2016, s. 5)

*„Šestinedělí (puerperium) je období do 42. dne (šest týdnů) od ukončení porodu. Je charakterizováno ústupem fyziologických změn spojených s adaptací organismu na těhotenství a rozvojem laktace. Šestinedělí lze rozdělit na časné (rané) - prvních sedm dní po porodu, a pozdní, což je doba nutná k involuci těhotenských změn pohlavních orgánů.“* (Fait in Hájek, 2014, s. 208-209)

Kvalitní a vyvážená strava významně ovlivňuje nejen zdraví šestinedělky, ale i složení mateřského mléka a tím i zdravotní stav novorozence (zvyšuje jeho imunitu, snižuje riziko astmatu, alergií, obezity, cukrovky, přispívá ke správnému psychickému vývoji dítěte a v neposlední řadě dodává ty nejlepší potřebné živiny). (Hronek, 2012, s. 32)

Bakalářská práce se zabývá problematikou stravování na oddělení šestinedělí. Dané téma jsem si vybrala hlavně z důvodu vlastního zájmu o tuto problematiku, která si myslím, že je stále aktuální. Dalším důvodem je možnost rozšíření znalostí v dané oblasti.

První, teoretická část této práce, se zabývá sumarizací poznatků z odborných knih a článků na téma výživa v období šestinedělí. Nachází se zde přehled a popis jednotlivých složek stravy, jejich doporučené denní dávkování a příklady zdrojů vhodných pro šestinedělku. Závěr teoretické části se věnuje doporučeným intervencím pro šestinedělku.

Druhá, výzkumná část, je směřována především na zmapování spokojenosti šestinedělek se stravováním na oddělení šestinedělí. Cílem je zjistit, zda strava podávaná na oddělení vyhovuje šestinedělkám, které jsou zde hospitalizované. Výzkum je prováděn pomocí dotazníku vlastní tvorby a výsledky jsou následně statisticky zpracovány.

# 1 VÝŽIVA KOJÍCÍ ŽENY

Existuje mnoho faktorů ovlivňujících správný vývoj plodu a následné zdraví jak dítěte, tak matky. Mezi tyto činitele z hlediska výživy řadíme:

- Dostatečný pitný režim
- Nutričně a energeticky bohatá dieta

Tyto dva faktory patří mezi klíčové u lidí obecně, ovšem u žen na oddělení šestinedělí nabývají na ještě vyšší důležitosti kvůli zachování dobré psychické a fyzické kondice (musí se vyrovnávat s novou životní rolí, se spánkovou deprivací a zároveň musí mít dostatek energie jak pro sebe, tak pro novorozence). Kojení totiž klade stejně jako samotné těhotenství zvýšené nároky na spotřebu energie. Energetický příjem by se tak měl zvýšit o 380-500 kcal/den (1590-2095kJ) a příjem tekutin by se měl navýšit o 500-1000 ml/den. Strava by měla být pestrá a vyvážená, je třeba do ní zařadit hlavně dostatek bílkovin (zejména živočišného původu), kvalitní tuky (s vyšším obsahem omega3 mastných kyselin, které napomáhají ke správnému vývoji mozku dítěte), dostatečné množství ovoce a zeleniny. (Tláskal, 2016, s. 61)

Správná výživa je samozřejmě důležitá nejen pro matku, ale i pro její dítě. Plně kojené dítě čerpá z mateřského mléka všechny potřebné živiny, které ho chrání před různými onemocněními, zabraňuje vzniku alergií a pomáhá budovat imunitní systém. Většina látek, které žena v poporodním období pojme, se projeví na kvalitě a nutričních vlastnostech mateřského mléka. Proto je důležité dodržovat zásady zdravé výživy a dostatečný pitný režim. (Pokorná, 2008, s. 10)

## 2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY OBSAŽENÉ V POTRAVINÁCH

### 2.1 Bílkoviny

Bílkoviny, odborně nazývané jako proteiny, jsou pro tělo důležité jako zdroj aminokyselin. Aminokyseliny, jakožto součásti buněk, se podílí na výrobě tělu vlastních proteinů a také určují dědičnou informaci. (Sabersky, 2009, s. 18)

Doporučené denní dávkování v období kojení je dle Hronka, Barešové (2012) 63 g/den. Tento údaj však nepostihuje různé parametry jako je například tělesná konstituce ženy, proto pro přesnější výpočet potřeby bílkovin ke konkrétní klientce uvádí následující vzorec:

$$Prot/kg [g/kg] = - 0,0146*W + 0,0087*H + 0,06964$$

*kde W je hmotnost v kilogramech a H výška v centimetrech*

Podle Pokorné, Březkové (2008) je základní potřeba přijmout denně 0,8-1,0 g bílkovin na 1 kg hmotnosti. Kojící žena by ovšem měla přijímat o 15 g více bílkovin, než je základní doporučení. Proteiny jsou rostlinné (neplnohodnotné) a živočišné (plnohodnotné). Bílkoviny rostlinného původu nacházíme hlavně v luštěninách a obilovinách. Oproti tomu zdroj bílkovin živočišných je např. vejce, mléko a maso. Ideální poměr mezi nimi by měl být 1 : 1.

Nedostatek bílkovin se projevuje poruchou vývoje jak tělesného, tak duševního, zpomalí se hojení ran, mohou vznikat otoky a snižuje se odolnost vůči infekcím. Při nadbytku bílkovin jsou v organismu zatížena hlavně játra a ledviny. (Hronek, 2012, s. 34, Pokorná, 2008, s. 19)

## 2.2 Tuky

Též nazývané jako lipidy, jsou největším zdrojem energie v potravě. Mají přibližně dvojnásobnou energetickou hodnotu než bílkoviny a cukry (9 kcal/g oproti 4 kcal/g u bílkovin a sacharidů). Díky tukům dokáže naše tělo rozpouštět a vstřebávat vitaminy A, D, E, K a provitaminy A - karoteny. Dále mají také vliv na:

- ochranu orgánů před mechanickým poškozením
- zajišťují tělu termoregulaci - bez tuků by naše tělo špatně udržovalo teplo
- zjemnění chuti v jídle, napomáhají žvýkání a polykání
- hladinu cholesterolu v krvi
- napomáhají k mírnějšímu průběhu zánětlivé reakce (Pokorná, 2008, s. 23; Hronek, 2012, s.35)

Podle Koudelkové (2013) je denní potřeba tuků v období šestinedělí přibližně 50 g. Dle Sabersky (2009) by měl být jejich příjem 90 g/den, přičemž takovouto dávku doporučuje u všech žen, nejen u těch, které kojí. Uvádí ovšem, že nejde ani tolik o množství tuků, jako spíše o jejich kvalitu. V období kojení je podstatné dodávat tělu tzv. omega-3-mastné kyseliny a omega-6-mastné kyseliny, které jsou podstatné pro správnou funkci imunitního systému u matky. U dítěte napomáhají nenasycené mastné kyseliny správnému vývoji mozku a zraku. Dobrým zdrojem těchto kyselin jsou například takzvané tučné ryby (makrela, sled''), dále vlašské ořechy nebo lněné semínko.

Nedostatek tuků v organismu se projeví poklesem tělesné výkonnosti, zvýší se náchylnost vůči infekcím, dochází k reprodukčním poruchám. Naopak při nadměrném příjmu tuků dochází k jejich ukládání a v důsledku toho i k nadváze a také zvyšuje se riziko aterosklerózy. (Hronek, 2012, s. 36).

## 2.3 Sacharidy

Nejen tuky, ale i sacharidy (taktéž nazývané cukry) jsou pro tělo nezbytným zdrojem energie a řadí se tak mezi základní živiny. Denní energetický příjem u šestinedělky by měl být tvořen přibližně z 50-60% sacharidy. (Hronek, 2012, s. 40, Pokorná, 2008, s. 21)

Sacharidy řadíme do třech základních skupin:

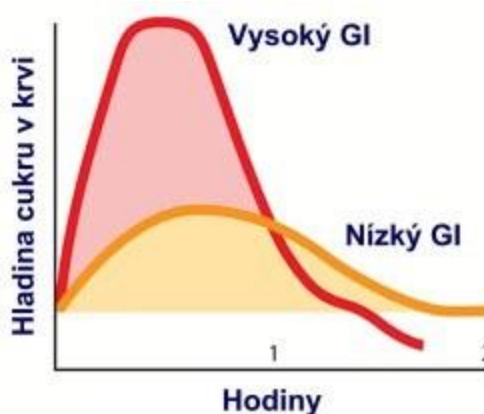
- monosacharidy - střeva tyto sacharidy nejlépe tolerují, nejrychleji je z potravy vstřebávají, příkladem je glukóza a fruktóza (ovoce, med)
- oligosacharidy - sacharóza, laktóza (luštěniny)
- polysacharidy - tráví se pomalu, musí se nejdříve rozdělit na monosacharidy a až poté je dokáže organismus vstřebat, příkladem je škrob, pektin (brambory, obiloviny) (Pokorná, 2008, s. 21, Tláskal, 2016, s. 12)

Nedostatek cukrů se projeví výkyvy krevního cukru - v důsledku toho dochází k poklesu pozornosti (zpomalené reakce), snižuje se výkonnost organismu, může docházet i ke ztrátě vědomí. (Hronek, 2012, s. 40)

Nadbytek cukru v organismu zvyšuje riziko vzniku diabetu, zubního kazu, obezity. (Tláskal, 2016, s. 12)

### 2.3.1 Glykemický index (GI)

Glykemický index (viz Obrázek 1) je veličina, která nám říká, za jakou dobu se cukry z potravy dostanou do krevního řečiště. Čím rychleji se hladina krevního cukru zvýší, tím větší je hodnota glykemického indexu. Musíme se ovšem orientovat i dle způsobu zpracování potravin (čím více je rozvařená, zpracovaná, tím lépe se cukr z potravy vstřebává). Dále se musíme řídit množstvím tuku a vlákniny ve stravě, které též ovlivňují hodnotu glykemického indexu. Potraviny s nízkým GI jsou vhodné pro diabetiky, jejich vlastností je udržet delší dobu nižší a poměrně vyrovnanou hladinu glykémie. (Bowden, 2009, s. 43)



**Obrázek 1** Průběhmnožství cukru v krvi vzhledem ke GI (zdroj 15)

Příkladem potravin s vysokým GI je rýže nebo pšeničný chléb, naopak nízký GI má např. syrová mrkev, jablka, špagety. (Pokorná, 2008, s. 21)

## 2.4 Vlákna

Vlákna neslouží jako zdroj energie, střeva ji ani nezvládají natrávit. Jedná se o složku potravy, jejíž funkcí je:

- absorbování sacharidů, tuků a cholesterolu
- podporování střevní peristaltiky
- zvětšení střevního obsahu
- působí proti obstrukci (a tak chrání i před vznikem hemeroidů)
- pomáhá odstraňovat toxické látky ze střeva
- vyvolává pocit plnějšího žaludku
- pomáhá předcházet zubnímu kazu

Pro dospělou osobu je doporučena denní dávka vlákniny 30g. (Pokorná, 2008, s. 23).

Dobrym zdrojem je např.: zelenina, ovoce (nejvíce je jí uloženo ve slupkách), luštěniny. Při nadměrném příjmu vlákniny dochází ke snížení absorpce některých živin jako jsou např.: železo, vápník nebo zinek. (Hronek, 2012, s.41)

## 2.5 Vitaminy

Vitaminy (viz Obrázek 2) dělíme na dvě základní skupiny:

- Vitaminy rozpustné ve vodě (vitamin B, C) - touto skupinou vitaminů se prakticky nelze předávkovat (při nadměrném příjmu způsobí nanejvýše zažívací problémy). Naopak je důležité je každodenně doplňovat, a tak udržovat jejich stálou hladinu. Pozor si musíme dávat na tepelnou úpravu pokrmů - při vyšších teplotách se totiž tyto vitaminy ničí.

- Vitaminy rozpustné v tucích (vitaminy A, D, E, K) - tato skupina vitaminů se v těle ukládá, proto je u nich také riziko předávkování. Jsou ovšem na druhou stranu pro organismus kojící ženy nesmírně důležité, protože jsou základní strukturou buněčných membrán. (Vavrošová, 2005, s. 12)

Vitaminy jsou pro nás důležité z důvodu vytváření správné struktury hormonů, krevních buněk, ale také díky nim dochází ke správnému rozkladu živin. V neposlední řadě chrání náš imunitní systém. Vyváženou stravou docílíme příjmu všech vitaminů potřebných pro organismus jak kojící ženy, tak i novorozence, a tak není nezbytností užívat navíc speciální vitaminové přípravky. (Sabersky, 2009, s. 173)



Obrázek 2 Zdroje vitaminů (zdroj 16)

### 2.5.1 Vitamin A

Napomáhá k dobrému zraku, posiluje imunitu, pečuje o stav kůže a udržuje sliznice v dobrém stavu. V období těhotenství navíc přispívá k dobrému zrání a vývoji plodu, ke správnému vývoji placenty. (Tláskal, 2016, s. 16, Hronek, 2012, s. 42)

Při jeho nadměrném příjmu dochází k bolestem hlavy, závratím a zvracení. V případě jeho nedostatku se mohou objevit problémy s neplodností a šeroslepostí. V období kojení je vhodné přijmout denně maximálně 1,5 mg vitaminu A. Dobrým zdrojem tohoto vitaminu jsou játra (ta ale nejsou doporučována v období kojení kvůli obsahu škodlivých látek). V tomto období je žádoucí získávat vitamin A z másla, vajec, sýrů, mléka a zeleniny (rajčata, mrkev) - u které je důležité myslet na to, abychom k ní přidali tuk, jinak vitamin A nedokáže organismus zpracovat. (Hronek, 2012, s. 42, Mandžuková, 2005, s.15)

### **2.5.2 Skupina vitaminů B**

Do této skupiny patří hned několik typů vitaminů, z nichž ty nejdůležitější jsou - B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> a B<sub>12</sub>. Tyto druhy slouží k posílení nervů, správné funkci mozku, srdce a dále napomáhají metabolismu cukrů, krevtvorby, tuků a bílkovin. Ve výživě těhotných i kojících jsou velmi nezbytné. (Tláskal, 2016, s. 16)

Jejich nedostatek se může projevit například jako ekzémy, kožní problémy a může způsobovat i problémy s nervovým systémem. V momentě, když se žena správně a vyváženě stravuje by stav hypervitaminózy (předávkování) neměl nastat. (Hronek, 2012, s. 45)

### **2.5.3 Vitamin B<sub>1</sub> (thiamin)**

Je mimořádně důležitý v době kojení kvůli jeho vylučování do mateřského mléka, které posléze napomáhá ke správnému růstu dítěte a v případě jeho nedostatku navíc může u novorozence docházet ke křečím. Organismus šestinedělky kromě toho podporuje při zvýšené námaze a stresu a bojuje proti únavě. (Pokorná, 2008, s. 29)

Zdrojem vitaminu B<sub>1</sub> je například čočka, ovesné vločky a droždí. Doporučená denní dávka pro šestinedělky je 1,4 mg/den. (Hronek, 2012, s. 46)

### **2.5.4 Vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin)**

Je významným pomocníkem při spalování sacharidů a jeho nedostatek se projeví popraskáním koutků úst a změnami nosní sliznice či jazyka. V doporučené dávce se literatura rozchází - dle Hronka (2012) je vhodné denně přijmout 1,6 mg/den, dle Pokorné (2008) ovšem až 6 mg/den. Riboflavin může šestinedělka načerpat například z mléka, jater, špenátu nebo kvasnic. (Hronek, 2012, s. 48; Pokorná, 2008, s. 30)

### **2.5.5 Vitamin B<sub>6</sub> (pyridoxin)**

Důležitou funkcí tohoto vitaminu je tvorba červených krvinek a žlučových kyselin. Dále se podílí také na ochraně imunitního systému. Doporučená denní dávka je dle Pokorné (2008) 2,2 mg/den, zatímco dle Hronka (2012) je to 1,9 mg/den. Zdrojem pyridoxinu jsou např.: různé druhy masa, rýže a celozrnné pečivo.

Nedostatek vitaminu B<sub>6</sub> se může projevit otokem měkkých tkání, únavou, sklony k infekcím a u novorozence se může projevit křečemi. (Hronek, 2012, s. 51; Pokorná, 2008, s.30)

### **2.5.6 Vitamin B<sub>9</sub> (kyselina listová)**

Příjem tohoto vitaminu je v životních obdobích ženy nejdůležitější právě v období těhotenství a laktace. Kyselina listová se totiž zásadně podílí na růstu a vývoji plodu/novorozence. V



období laktace je pro ženu podstatná kvůli dostatečné tvorbě mateřského mléka. Doporučená denní dávka je 600 µg/den. Při nedostatku může docházet ke vzniku megaloblastové anemie. Při hypervitaminóze se pak jedná o problémy s nespavostí a hrozí i vznik mentálních poruch. Zdrojem kyseliny listové je například košťálová zelenina, ořechy, vnitřnosti, cereálie. (Pokorná, 2008, s. 31, Hronek, 2012, s.53)

### **2.5.7 Vitamin B<sub>12</sub> (kolabamin)**

Je nepostradatelným článkem pro metabolismus cukrů, tuků a bílkovin, dále se též podílí na krvetvorbě a má vliv i na správnou funkci nervové soustavy. Doporučená dávka pro kojící ženy je dle Pokorné (2008) 2,8 µg/den, kde se názorově rozchází s Hronkem (2012), který uvádí dávku 6 µg/den. Hypovitaminóza se projeví zpomaleným dělením buněk, což souvisí s možným vznikem chudokrevnosti - a to jak u matky, tak u kojence.

Zdrojem vitamínu B<sub>12</sub> jsou např.: ryby, tvrdý sýr, vejce. (Tláskal, 2016, s. 17)

### **2.5.8 Vitamin C**

Má vliv na:

- vstřebávání železa, vápníku a kyseliny listové v organismu
- produkci kolagenu
- napomáhá v boji proti infekcím
- působí jako silný antioxidant
- pomáhá snížit hladinu cholesterolu v játrech a tím chrání jedince proti ateroskleróze (Tláskal, 2016, s. 16, Hronek, 2012, s. 58)

Typickým zdrojem vitamínu C jsou všechny druhy ovoce a zeleniny - nejvíce je ho obsaženo hlavně v jahodách, citrusech, černém rybízu, zelené paprice, květáku, hlávkovém zelí. (Vavrošová, 2005, s. 13)

Doporučená denní dávka v šestinedělí je 150 mg/den. Hypovitaminóza se projeví únavou, sníženou imunitou a například i krvácením z dásní. Nadměrný příjem může zvyšovat náchylnost organismu k tvorbě ledvinových kamenů. (Hronek, 2012, s. 58)

### **2.5.9 Vitamin D**

Se podílí především na absorpci a využití vápníku a fosforu v organismu, což je zásadní v péči o kosti a zuby (v mateřském mléce napomáhá správnému vývoji novorozence, šestinedělce příjem vitamínu D pomáhá proti osteoporóze). Příjem vitamínu D je proto jak v

těhotenství, tak v době kojení nezbytný. Dle WHO je doporučená denní dávka 5 µg. (Pokorná, 2008, s. 28)

### **2.5.10 Vitamin E**

Jeho hlavní funkcí je ochrana buněk. V době kojení se dostává do mateřského mléka, díky kterému chrání kojence před nemocemi jako je například astma. Při jeho nedostatku se u jedince může objevit atopické onemocnění. Potřeba vitaminu E je pro šestinedělku 17 mg/den - dobrým zdrojem jsou všechny druhy rostlinných olejů (řepkový, slunečnicový), ořechy nebo vaječný žloutek. (Sabersky, 2009, s. 168)

### **2.5.11 Vitamin K**

Jeho nejdůležitějším a nejhlavnějším úkolem je nápomoc při srážlivosti krve díky aktivaci tvorby srážecích faktorů. Jeho dalšími funkcemi je podpora při tvorbě bílkovin, ochrana ledvin a dále je potřebný pro celkovou tělesnou vitalitu. Denní doporučená dávka je 55µg. Zdrojem vitaminu K je například kapusta, čerstvý špenát, řeřicha, rybí tuk, květák. Nedostatek se projeví zpomalením srážlivosti krve, špatně hojícími se ranami a krvácením z nosu. Při nadměrném příjmu se objevuje zvýšené pocení, poškození jater a návaly. (Pokorná, 2008, s. 29, Mandžuková, 2005, s. 32)

## **2.6 Minerální látky a stopové prvky**

Do skupiny minerálních látek se řadí vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor. Do stopových prvků řadíme zinek, jod, železo, měď aj. (vyjmenovány jsou pouze příklady nejvíce potřebných minerálních látek a stopových prvků přímo pro šestinedělky). Přemíra těchto látek se z organismu dostává stolicí, močí a potem. (Tláškal, 2016, s. 17)

### **2.6.1 Vápník**

Hlavní funkcí je podpora správné stavby kostí a zubů - při jeho nedostatku dochází k osteoporóze (řidnutí kostí) a tím se zvyšuje riziko zlomenin. Další význam vápníku je v napomáhání srážlivosti krve, snižování hladiny LDL cholesterolu, pomáhá zmírňovat problémy s nespavostí (působí jako přírodní sedativum). Denní potřeba vápníku je pro šestinedělku 1200 mg. Zdrojem vápníku jsou například mléčné výrobky, zelenina (v syrovém stavu), ořechy, ryby, mák. Lepší využitelnost vápníku pro organismus je spíše z živočišných než z rostlinných zdrojů. (Pokorná, 2008, s. 32, Mandžuková, 2005, s. 100)

Nedostatek se projeví již zmíněným řidnutím kostí (prvním náznakem může být bolest v kloubech a kostech po jakékoli fyzické námaze), dále může nastat zvýšená kazivost zubů,

podrážděnost, svalové křeče, lámavost nehtů. (Pokorná, 2008, s. 32, Mandžuková, 2005, s. 100)

### **2.6.2 Hořčík**

Řídí činnost srdce, snižuje činnost zánětlivých procesů, zlepšuje kvalitu stěny cév, je hojně obsažen v mateřském mléce. (Pokorná, 2008, s. 32)

Nejčastějším projevem nedostatku hořčíku v organismu jsou křeče v lýtku. Dle Sabersky (2009) i Hronka (2012) je doporučená denní dávka 390 mg, oproti tomu Pokorná (2008) udává jako vhodnou doporučenou denní dávku 270 mg. Tato dávka se dá bez problémů pokrýt běžnou stravou a není tak nutné užívat přípravky pouze s tímto minerálem. Vhodnými zdroji v období šestinedělí jsou ovesné vločky, rýže, chléb, mandle a banány.

### **2.6.3 Sodík**

Má vliv hlavně na hospodaření organismu s vodou a řadí se kvůli tomu do tzv. "nebezpečných minerálů". Dále zabraňuje tvorbě ledvinových kamenů a usnadňuje trávení. Při nadbytku sodíku dochází ke zvyšování krevního tlaku a zatížení ledvin - proto je nezbytné si hlídat denní spotřebu soli, která by neměla přesáhnout 5 g (což odpovídá 2000 mg sodíku denně). Většina občanů České republiky dle statistik ovšem nemá problém dosáhnout hodnoty až 11 g/den. Největším zdrojem sodíku je sůl, chipsy, arašídy, uzeniny aj.. (Pokorná, 2008, s. 31, Mandžuková, 2005, s. 90)

### **2.6.4 Draslík**

Hned po vápníku a fosforu je nejčastějším minerálem v lidském těle. Jeho hlavními funkcemi jsou:

- podpora správné funkce svalů a nervů
- zabezpečení rovnováhy tělesných tekutin
- snižování krevního tlaku
- ve správném množství působí i jako diuretikum - pomáhá vyplavovat škodlivé látky z organismu

Jeho největším nepřítelem je již zmíněný sodík, který je jeho naprostým protikladem. Správné rozdělení těchto dvou minerálů v organismu by mělo být v poměru 2:1 (draslík : sodík). Doporučený příjem draslíku pro šestinedělky je 2-3 g/den. Příkladem potravin s vysokým obsahem draslíku jsou brambory, obiloviny, banány, meruňky, celozrnná mouka. Deficit

draslíku se projeví brněním v končetinách, ochablostí svalů, hučením v uších nebo nevolností. (Mandžuková, 2005, s. 95, Vavrošová, 2005, s. 14, Pokorná, 2008, s. 32)

### **2.6.5 Fosfor**

Po vápníku je druhým nejčastěji zastoupeným minerálem v lidském těle. Poměr vápníku a fosforu v kostech je 2:1 - společně tedy zastávají hlavně správnou stavbu kostí a zubů. Další funkcí fosforu je správné využití energie z cukrů a tuků. Doporučená dávka by se měla pohybovat kolem 1000 mg/den a vhodným zdrojem může být například tavený sýr, dýňová semínka, maso nebo mléko. (Pokorná, 2008, s. 33, Mandžuková, 2005, s. 114)

### **2.6.6 Zinek**

Je nepostradatelný pro tvorbu hormonu inzulínu, pomáhá organismu využít vitaminy A a B<sub>12</sub> a je řazen mezi silné antioxidanty. Dle Hronka (2012) a Sabersky (2009) je doporučená denní dávka 11 mg, Mandžuková (2005) ovšem uvádí, že ideální dávka pro kojící ženy je 25 mg denně.

Zdrojem zinku jsou vejce, maso, slunečnicová semínka, cibule, ořechy, ovesné vločky, fíky. Při nedostatku může docházet ke vzniku anémie, nechutenství, oslabení imunity a pomalejšímu hojení ran. (Albrecht-Engel, 2008, s. 26, Hronek, 2012, s. 72)

### **2.6.7 Jod**

Je nezbytný pro správnou činnost štítné žlázy. Díky mateřskému mléku s dostatečným obsahem jodu se správně rozvíjí nervový systém novorozence. Zdrojem jodu jsou ryby, mořské plody, sůl nebo mléko (jelikož jod je přidáván dobytku do stravy a díky tomu se dostává do mléka). Doporučená denní dávka je 230 µg. Nedostatek se projeví hypofunkcí štítné žlázy, únavou, spavostí, chladnými končetinami. Při přemíře jodu se mohou objevovat afty, kožní problémy (vyrážky, ekzémy), nervozita, bolesti hlavy. (Tláskal, 2016, s. 19, Pokorná, 2008, s. 34, Mandžuková, 2005, s. 146)

### **2.6.8 Železo**

Má pro organismus hned několik zásadních funkcí:

- je nezbytné pro krevtvorbu
- napomáhá transportu kyslíku v krvi
- chrání novorozence před anémií (přenos přes mateřské mléko)
- pomáhá odvádět oxid uhličitý a další zplodiny ze tkání (Hronek, 2012, s. 66, Vavrošová, 2005, s. 16)

Doporučená denní dávka podle Sabersky (2009) je 20 mg. Zdrojem je především tzv. červené maso, dále zelenina, ovocné džusy, játra, luštěniny, houby, špenát.

Nedostatek železa se projeví například sideropenickou anémií, únavou, bledostí, slabostí. Nadbytek železa může na organismus působit i toxicky - hromadí se v některých orgánech a poškozuje je. (Hronek, 2012, s. 66, Sabersky, 2009, s. 182)

### **2.6.9 Měď**

Pomáhá ke správnému růstu kostí a ke správné funkci nervové soustavy. Mimo jiné také podporuje plodnost a brání vniknutí zánětu do organismu (chrání imunitní systém), chrání před anémií díky nápomoci železu vstřebat se do krve, urychluje hojení. (Vavrošová, 2005, s. 15, Hronek, 2012, s. 77)

Doporučená denní dávka pro šestinedělku je 1-1,5 mg. Zdrojem je například kakao, fazole, treska. (Hronek, 2012, s. 77, Mandžuková, 2005, s. 128)

K nedostatku mědi dochází velmi výjimečně a to hlavně v souvislosti s jinou chorobou - například Crohnovou chorobou, celiakií apod.. Pokud už ale k deficitu skutečně dojde, projeví se únavou, vysokým krevním tlakem, lámavými vlasy, anémií. Známkou nadbytku mědi je bolest břicha, hlavy a svalů. (Mandžuková, 2005, s. 128)

## **3 DOPORUČENÉ INTERVENČE PRO OBDOBÍ ŠESTINEDĚLÍ**

Tato kapitola se věnuje popisu a shrnutí vhodných doporučení pro ženy na oddělení šestinedělí. Tato doporučení významně ovlivňují následný vývoj kojence a napomáhají rekonvalescenci rodičky. Mezi faktory popisované v této kapitole patří:

- pitný režim
- potraviny nevhodné pro kojící ženy
- potraviny vhodné k prevenci poporodní deprese

### **3.1 Pitný režim**

Jak uvádí Pinto (2015), šestinedělka by měla denně vypít minimálně 2 až 3 litry tekutin. Zejména pro kojící ženy je pitný režim základ (dochází k dostatečnému zavodnění = dostatek energie k tvorbě mateřského mléka). Žena, která kojí musí vždy myslet na to, že cokoli přijme - ať už se jedná o stravu nebo nápoje - se přes mateřské mléko dostává i do organismu novorozence. Pozor si musí tak dávat hlavně při požívání alkoholu, kávy, džusů.

Nedostatek tekutin zpomaluje látkovou výměnu, což pak vede k únavě, bolestem hlavy a také zadržování vody ve tkáních (to pak zapříčiní otoky, zvyšování váhy). Naopak při dostatku tekutin dochází k odplavování toxinů z organismu, zlepšuje se kvalita pleti, zvýší se tvorba mateřského mléka. (Divišová, 2011, s. 55)

Důležité je pít pravidelně, v průběhu celého dne po troškách, jedině tak má voda šanci se v těle správně využít. Podstatné je také přizpůsobit pitný režim pohybu šestinedělky - v případě, že během dne cvičí, má více pohybu, doporučuje se minimálně o 0,5 l navýšit denní příjem vody. (Divišová, 2011, s. 55)

Tekutiny, které jsou v období šestinedělí vhodné: voda, případně i teplá voda s citronem, která obzvláště hned ráno dokáže revitalizovat organismus. Dalšími možnostmi jsou ovocné čaje, bylinkové čaje (u kterých je důležité sledovat složení - některé bylinky nejsou pro období po porodu vhodné), neslazené minerální vody (kojenecké) a džusy, které musí být dostatečně naředěny vodou. (Divišová, 2011, s. 56)

Jak uvádí Pokorná (2008), pozor si musí dát šestinedělka hlavně při požívání alkoholu (dostává se do mateřského mléka a novorozenci jsou poté neklidní a mohou mateřské mléko odmítat). To stejné platí pro kávu a energetické nápoje. Malý šálek kávy, případně skleničku

vína si žena může s klidným svědomím dát - ideálně ale těsně po kojení, aby příští kojení byl již nápoj absorbovaný.

### **3.2 Potraviny nevhodné pro kojící ženy**

Strava kojící ženy by se neměla přehnaně omezovat. Jsou sice potraviny, které mohou způsobit alergickou reakci, případně nadýmání, ale nemá smysl je striktně všem šestinedělkám odpírat. V momentě, kdy žena bude myslet pouze na to, čím se může či nemůže stravovat, se mohou objevit psychické obtíže, což následně může negativně ovlivnit i kojení. (Pokorná, 2008, s. 64)

Nejlepší možností pro kojící ženy je, když při zařazování nového jídla do jídelníčku nejdříve začne s malými porcemi a sleduje následnou reakci u novorozence. Důležité je samozřejmě nezkoušet více potravin najednou, aby žena věděla, na kterou potravinu její dítě reaguje - doporučuje se zkusit jednu novou potravinu za dva dny. (Divišová, 2011, s. 21)

Nejčastější reakce novorozenců na potraviny jsou pozorovány u:

- čerstvého pečiva - vede k nadýmání novorozence a s tím související bolesti břicha, nahradit se může ovesnými vločkami, rýží
- luštěnin - jsou pro dítě velmi těžce stravitelné, nadýmavost luštěnin může mírně zmírnit jejich dlouhé namáčení před samotným vařením, ovšem v šestinedělí nejsou luštěniny vůbec doporučované, jejich zařazení do běžného jídelníčku je nejvhodnější až po čtvrtém měsíci po porodu
- některých druhů zeleniny - například kedlubna, květák, česnek, cibule nebo zelí - tyto druhy je vhodné před konzumací ovařit na páře, díky které ztrácejí svou schopnost nadýmat
- citrusů - při nástupu laktace je vhodné začít nejprve s ovocem, které je typické pro naši republiku a až postupem času přidávat malé porce exotického ovoce a citrusy - velmi často jsou pro novorozence tyto druhy velice agresivní a vyskytne se snadno alergická reakce
- silně kořeněných jídel, uzených a smažených potravin
- potravin, na které jsou alergičtí rodiče dítěte - například lepek, mléčné výrobky, ryby, ořechy - stačí aby jeden z rodičů měl alergii na nějakou z daných potravin a je poměrně vysoká pravděpodobnost výskytu alergie i u dítěte (Divišová, 2011, s. 21-22, Pokorná, 2008, s. 65)

V případě nadýmání u novorozence se doporučuje šestinedělce pít čaj s obsahem fenylekolu a kmínu a provádět baby masáže. (Pokorná, 2008, s. 65)

### **3.3 Potraviny vhodné k prevenci poporodní deprese**

V poporodním období postihne poporodní deprese 3-20% matek. Příčina, proč k tomuto onemocnění dochází není známa - většina výzkumů ovšem ukazuje na zásadní a rychle probíhající změny v tomto období - především na náhlé změny hladin hormonů, změny životní role a únava, která probíhá těsně po porodu z důvodu nepravidelného spánkového vzorce novorozence. Spouštěčem onemocnění mohou být ovšem i rodinné problémy - např.: komplikovaný vztah s partnerem, rodinou nebo tomu může přispívat i náročný průběh konce těhotenství či samotný traumatický porod. (Bowden, 2009, s. 266)

V současné době si vědci myslí, že i strava může ovlivňovat to, zda se poporodní deprese u šestinedělky projeví nebo ne. Výzkumy ukazují, že u žen, které přijímaly po porodu potraviny s větším glykemickým indexem - byla incidence poporodní deprese větší, než u žen, které užívaly především potraviny se zvýšeným obsahem omega-3 mastných kyselin. Například v Japonsku, Tchaj-wanu nebo Švédsku, kde je běžná vysoká konzumace ryb se poporodní deprese vyskytují výjimečně. Naopak v zemích s nízkou konzumací ryb - Německo, Brazílie, se poporodní deprese objevují poměrně často. (Bowden, 2009, s. 267)

Nejllepšími potravinami k prevenci poporodní deprese jsou:

- meruňky - jsou plné vlákniny, železa (pomáhají tělu vytvářet nové krvinky) a jsou rychle a snadno dostupné - ať už v čerstvé formě, sušené nebo kompotu
- krabí maso - obsahuje hodně bílkovin, vápníku, zinku, omega-3 mastných kyselin, ale také hodně cholesterolu - takže by se mělo konzumovat s jistou opatrností, v menších dávkách (stačí jednou týdně)
- quinoa - její význam je především ve vysokém obsahu aminokyselin, vlákniny a zinku (ten se podílí na metabolismu omega-3 mastných kyselin a tím významně chrání proti vzniku poporodní deprese)
- sardinky (ve vlastním oleji) - jsou vynikajícím zdrojem bílkovin, železa a vápníku, jejich velkou výhodou je dostupnost a snadná příprava
- houby šitake - obsahují velké množství vitaminů (především vitaminů skupiny B, které napomáhají ke vzniku energie v organismu a odplavují stres), minerálů, antioxidantů (Bowden, 2009, s. 273)



## **TEORETICKÁ ČÁST**

### **Hlavní cíl bakalářské práce**

Zjistit míru spokojenosti žen se stravou na oddělení šestinedělí.

### **Dílčí cíl teoretické části**

Na základě odborné literatury popsat problematiku stravování na oddělení šestinedělí.

## **VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **Cíle výzkumné části**

Cíl 1: Zjistit spokojenost žen se stravou na oddělení šestinedělí.

Cíl 2: Zjistit, zda by šestinedělky byly ochotny se finančně podílet na zkvalitnění své stravy po porodu na oddělení šestinedělí.

### **Výzkumné otázky**

VO1: Jaká je spokojenost žen se stravou na oddělení šestinedělí?

VO2: Jaké změny by ženy ocenily v rámci stravování na oddělení šestinedělí?

## 4 METODIKA VÝZKUMU

Výzkumná část bakalářské práce probíhala formou kvantitativního výzkumu. Dle Vojtíška (2012) je při kvantitativním výzkumu důležité navázat kontakt s větším počtem respondentů s předem vybranými vlastnostmi. Správný výběr respondentů je základním kamenem při sběru dat do výzkumné části. Jednou z forem kvantitativního šetření je dotazník, který byl zvolen na základě rychlého sběru dat

Sběr dat probíhal formou dotazníku vlastní tvorby, kdy u dat z něho získaných byla zachována anonymita. Dotazník je složen z celkem dvanácti otázek, kdy většina z nich je hodnocena škálou od 1 do 5, kde 1 znamená velmi pozitivní reakci a 5 velmi negativní. Dále se v něm objevuje několik otázek dichotomických a trichotomických, a nakonec i otázky otevřené, kde respondentky mohly vyjádřit jejich osobní názor. Veškeré otázky s možnými odpověďmi a jejich přesné znění jsou uvedeny v dotazníku (Příloha 1).

Všechny dotazníky byly respondentkám předány v tištěné formě a to buď přímo mou osobou nebo porodními asistentkami pracujícími na oddělení šestinedělí, které byly informovány, kterým klientkám mají dotazník rozdat.

Výzkum byl prováděn v nejmenovaném zdravotnickém zařízení na oddělení šestinedělí v období od března 2018 do dubna 2018. Podmínkou pro zařazení respondentek do výzkumu byl jejich souhlas se zveřejněním dat v bakalářské práci, dále respondentky nesměly mít žádná specifická stravovací omezení (např. bezlepková, diabetická dieta) a mohly tak přijímat běžnou stravu - 3P (pro těhotné a kojící) a posledním kritériem bylo, aby byly respondentky hospitalizovány na oddělení minimálně 2. den po porodu, aby měly možnost subjektivně ohodnotit spokojenost se stravou.

Celkem bylo kontaktováno 60 šestinedělek, z čehož 53 vyjádřilo zájem o spolupráci. Bohužel 10 respondentek nevyplnilo všech 12 otázek. Celkově tedy bylo k dispozici 43 plně vyplněných dotazníků s 10 vyplněnými částečně. Odpovědi z částečně vyplněných dotazníků byly též zahrnuty do analýzy, pokud nebyla narušena jejich návaznost na jinou otázku. K tomuto faktu je přihlíženo a v případě použití jiného množství odpovědí je tato informace zhodnocena a uvedena v analýze.

### **Způsob zpracování dat**

Získaná data byla po sběru vyhodnocena pomocí čárkovací metody. Následně byla zpracována pomocí tabulkového procesoru Microsoft Office Excel a v textovém editoru Microsoft Office Word. (Chráška, 2016, s. 34)

## 5 ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ SPOKOJENOSTI ŽEN SE STRAVOVÁNÍM NA ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

Tato kapitola popisuje výsledky výzkumné práce na oddělení šestinedělí s cílem zjistit, jak jsou ženy spokojené se stravováním na oddělení. Toho je docíleno za pomoci 12 otázek mířených přímo klientkám. Jejich názory přispívají k vytvoření odpovědi na celkovou spokojenost se stravováním. Jednotlivé podkapitoly jsou rozdělené podle otázek, obsahují jejich popis a zdůvodnění výběru, statistické vyhodnocení a analýzu výsledků.

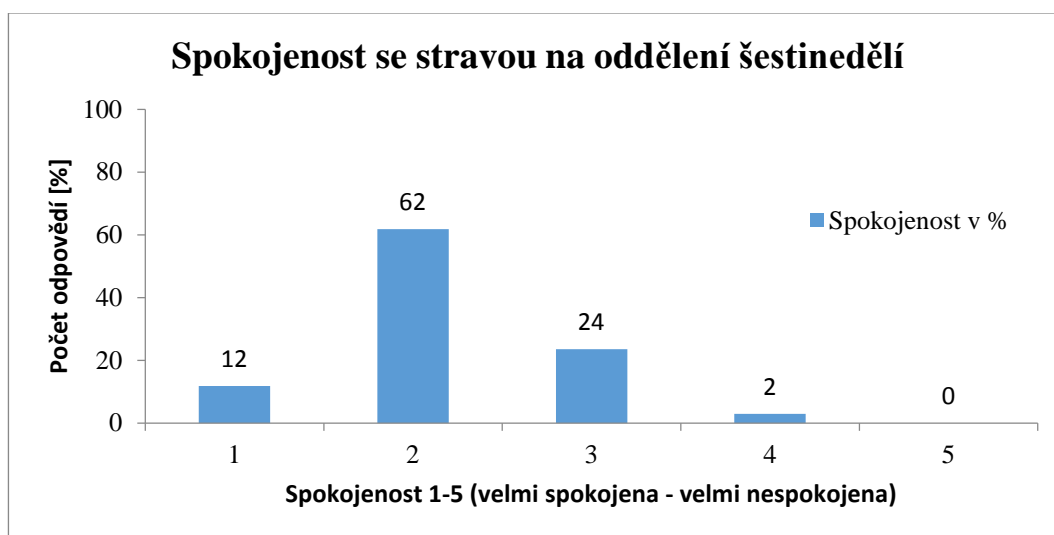
Většina otázek je hodnocena od 1 do 5, kdy 1 znamená velmi pozitivní reakci a 5 velmi negativní. Některé však obsahují slovní odpovědi značené písmeny od „a“ do „e“.

### 5.1 Otázka 1 – Spokojenost se stravou na oddělení šestinedělí

Důvod pro výběr otázky č. 1 je získat obecné povědomí ohledně celkové spokojenosti předcházející detailnějším otázkám. Respondentky tudíž mají možnost odpovědět přímo na hlavní otázku celé bakalářské práce.

Z celkového počtu 53 respondentek 74 % uvedlo, že jsou se stravou spokojeny (62 % a 12 % procent velmi). 24 % má neutrální vztah a 3 % jsou se stravou nespokojeny.

Získaná data jsou vyobrazena v obrázku 3.



Obrázek 3 Spokojenost se stravou na oddělení šestinedělí

## 5.2 Otázka 2 – Spokojenost s časovým rozvržením jednotlivých jídel v průběhu dne

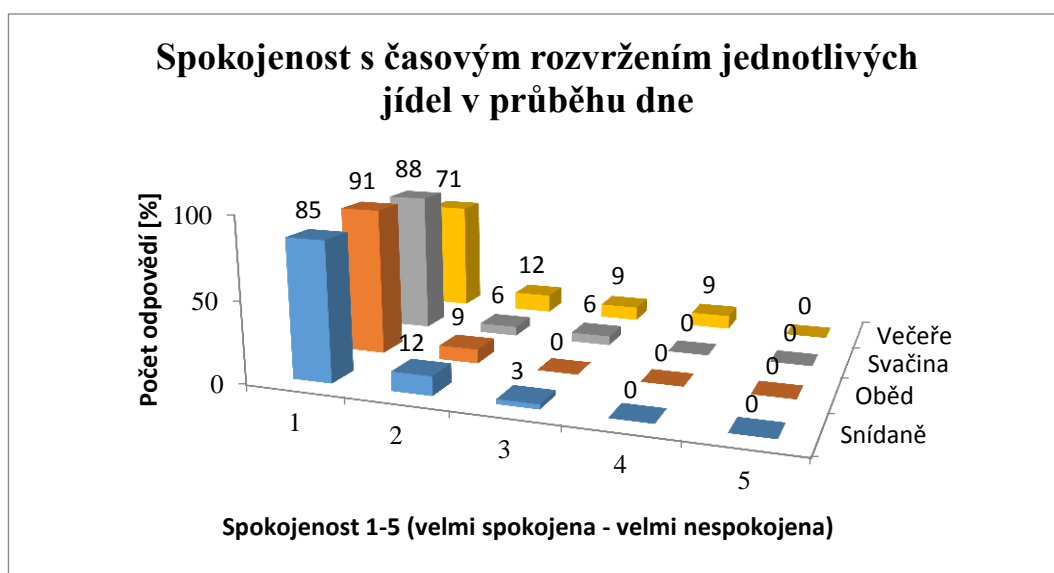
Časový harmonogram tvoří zásadní parametr zdravého stravování. Jídla by měla být podávána s dostatečným odstupem, aby v průběhu dne nedošlo k hladovění. Spokojenost pak ale nutně nemusí reprezentovat ideální rozvržení stravovacího plánu na daný den. Avšak názor šestinedělek a jejich zkušenosti dokážou věrně přiblížit stav na oddělení.

V otázce jsou hodnoceny 4 hlavní jídla dne:

- Snídaně
- Oběd
- Svačina
- Večeře

Trend z otázky č. 1 se objevuje i u otázky č. 2, avšak je zde viditelný vyšší rozptyl. V případě snídaně, oběda a svačiny bylo u každého případu více jak 90 % spokojeno s časovým rozvržením (u oběda se jednalo dokonce o 100 % odpovědí). Velmi pozitivních odpovědí se dostalo i u večeře, avšak 9 % respondentek není spokojeno s časem jejího podávání. To může být způsobeno jiným životním stylem žen, které jsou zvyklé večeřet později než v 18:00. Velmi nespokojená s časovým rozvržením nebyla žádná respondentka.

Popisovaná data jsou přehledně zobrazena v 3D grafu z obrázku 4.



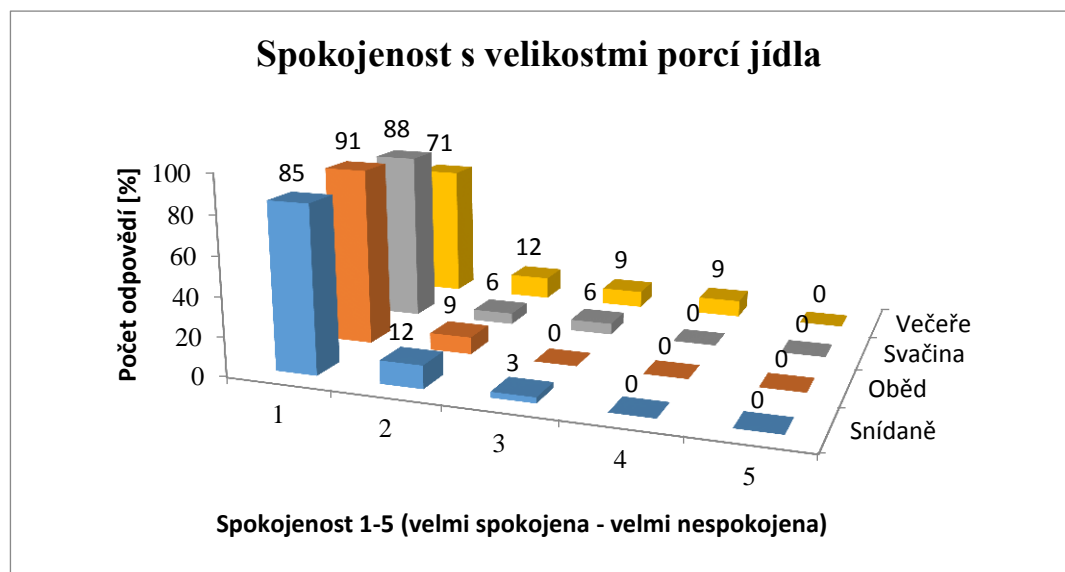
Obrázek 4 Spokojenost s časovým rozvržením jednotlivých jídel v průběhu dne

### 5.3 Otázka 3 – Spokojenost s velikostmi porcí jídla

Nejen složení, ale i množství potravin ovlivňuje celkový příjem kalorií za den. Cílem této otázky je zjistit, zda-li jsou na oddělení šestinedělí dostatečně velké na to, aby pokryly kalorický příjem všech šestinedělek vzhledem k jejich rozdílné tělesné konstituci a potřebám.

V průměru přes 85 % respondentek je spokojeno s porcemi podávanými na oddělení (přes 70 % velmi spokojeno). Data naznačují nulovou nespokojenost s porcemi, přestože osobní zvyklosti a požadavky se mezi lidmi liší.

Výsledky otázky 3 jsou zobrazeny v obrázku 5.



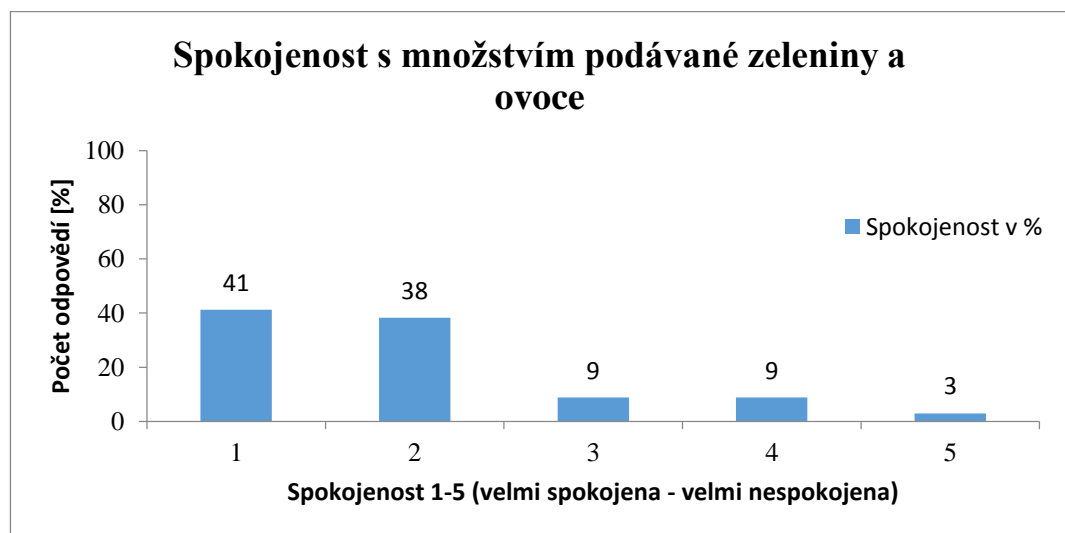
Obrázek 5 Spokojenost s velikostmi porcí jídla

#### 5.4 Otázka 4 - Spokojenost s množstvím podávané zeleniny a ovoce

Zelenina a ovoce tvoří důležitou výživovou složku, která je pro šestinedělky nezbytnou součástí každodenní stravy. Forma a zpracování těchto surovin může pozitivně či negativně ovlivnit jejich žádanost mezi ostatními částmi stravy. Avšak tato otázka se zaměřuje spíše na množství podávané zeleniny a ovoce, jejichž poptávka se může mezi klientkami významně lišit.

Graf č. 4 poukazuje na obecnou spokojenost s množstvím podávané zeleniny a ovoce (kolem 80 %). Avšak nemalá část (12 %) je přímo nespokojena. Otázka 12 přímo koresponduje s těmito výsledky.

Data z otázky 4 jsou pak přehledně uspořádána v grafu v obrázku 6.



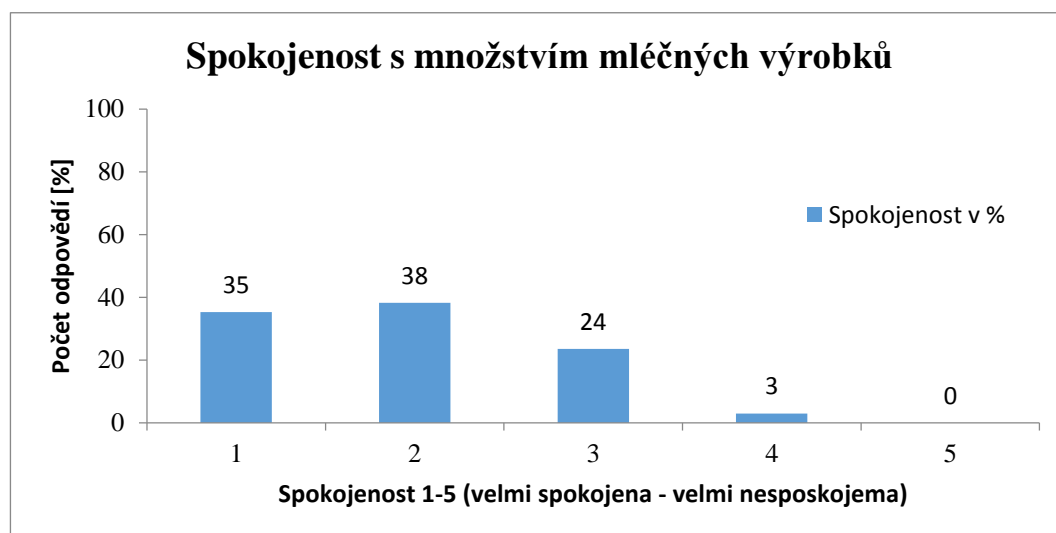
Obrázek 6 Spokojenost s množstvím podávané zeleniny a ovoce

## 5.5 Otázka 5 - Spokojenost s množstvím mléčných výrobků

Tato otázka, stejně jako otázka číslo 4, pojednává o jedné ze základních surovin, které by měla šestinedělka pravidelně přijímat. Dostupnost těchto surovin a jejich vhodné množství za den pak určuje celkovou spokojenost žen.

Spokojenost převládá i co se týká mléčných výrobků. Kolem 70 % je spokojeno (z toho 35 % velmi). Čtvrtina dotázaných vidí situaci neutrálně. V souvislosti s otázkou 12 tyto výsledky ale nekorespondují s osobními zkušenostmi respondentek, kde mléčné výrobky (konkrétně jogurty) zaujímají druhou pozici mezi nejvíce konzumovanou vlastní stravou. Deviace může být vysvětlena snahou klientek odpovědět objektivně a to, že se jim množství zdá dostatečné, ale přesto by preferovaly více.

Graf vyobrazující tyto výsledky je pak k dispozici v obrázku 7.



Obrázek 7 Spokojenost s množstvím mléčných výrobků

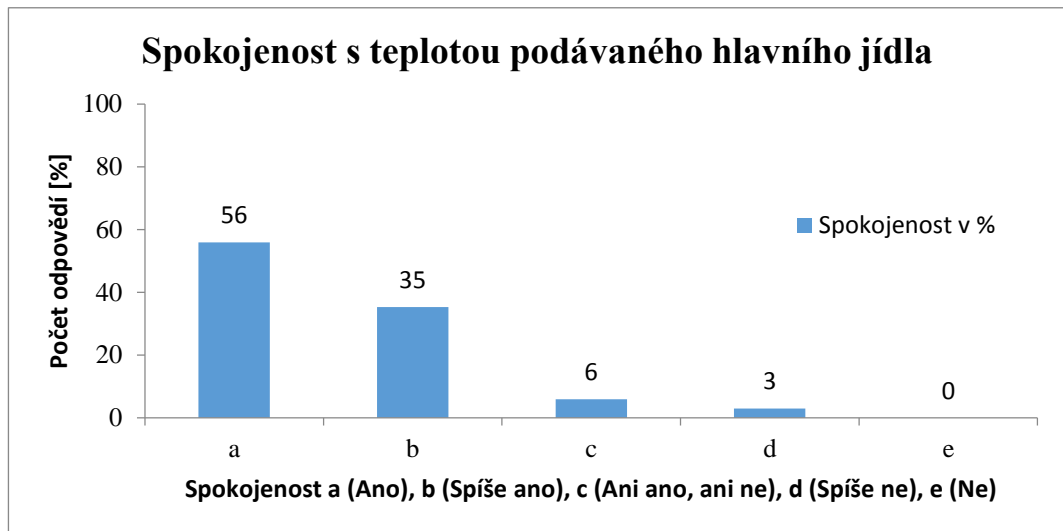


## 5.6 Otázka 6 - Spokojenost s teplotou podávaného hlavního jídla

Přes 90 % šestinedělek bylo spokojeno s teplotou, pouhá 3 procenta by preferovala změnu. Spokojenost a vnímání teploty může být ovlivněno několika faktory:

- Citlivostí a zvyklostmi ženy
- Druhem potravy a způsobem její přípravy

Data obsáhlá v grafu na obrázku 8 zaznamenávají údaje od většího množství subjektů po daný časový interval (období tří dnů). To znamená, že jsou výsledky zatíženy nejen samotnou spokojeností šestinedělek, ale také faktem - jaké jídlo bylo v daný den připravováno. Případně se do výsledků může promítnout i čas přípravy pokrmu a jeho servírování. Ve výsledku ale vykazují obecnou spokojenost.



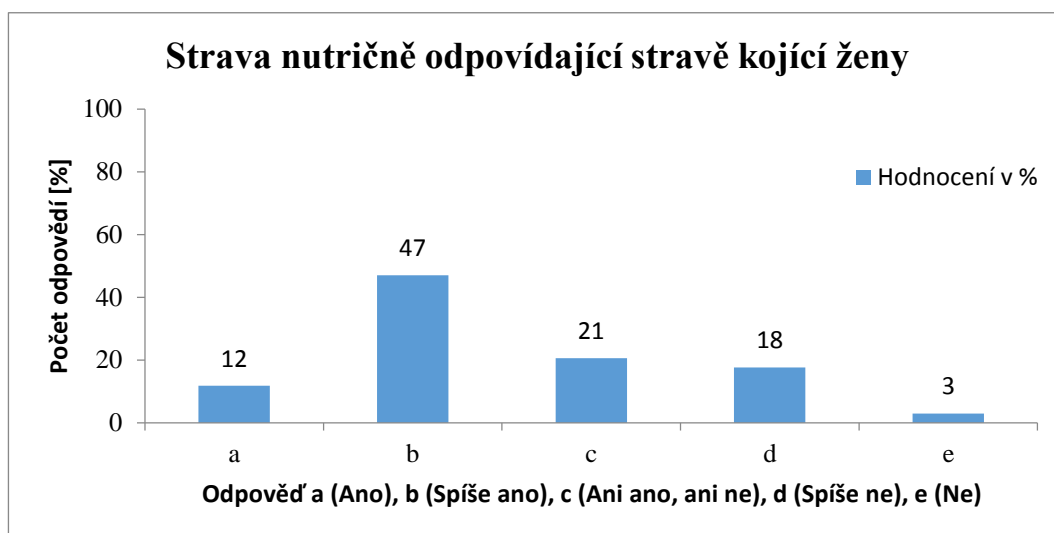
Obrázek 8 Spokojenost s teplotou podávaného hlavního jídla

## 5.7 Otázka 7 - Strava nutričně odpovídající stravě kojící ženy

Úkolem této otázky bylo zjistit obecnou informovanost klientek na oddělení šestinedělí ohledně nutričních hodnot stravy, kterou by měli přijmout. Povědomí o složení a nutričních hodnotách potravin je důležité z hlediska správného a zdravého stravování, pro zajištění dostatečného množství všech složek potravy (sacharidů, tuků, bílkovin, vitaminů a minerálních látek).

Graf 7 ukazuje, že ne většina žen na oddělení šestinedělí shledává podávanou stravu za nutričně odpovídající. Celkově 21 % odpovědělo, že ji takovou neshledávají. Výsledky ovšem mohou být zkreslené například znalostmi respondentek o nutričních hodnotách potravin, které se jim podávaly.

Veškeré odpovědi na otázku 7 jsou shrnuty v grafu v obrázku 9.



Obrázek 9 Strava nutričně odpovídající stravě kojící ženy

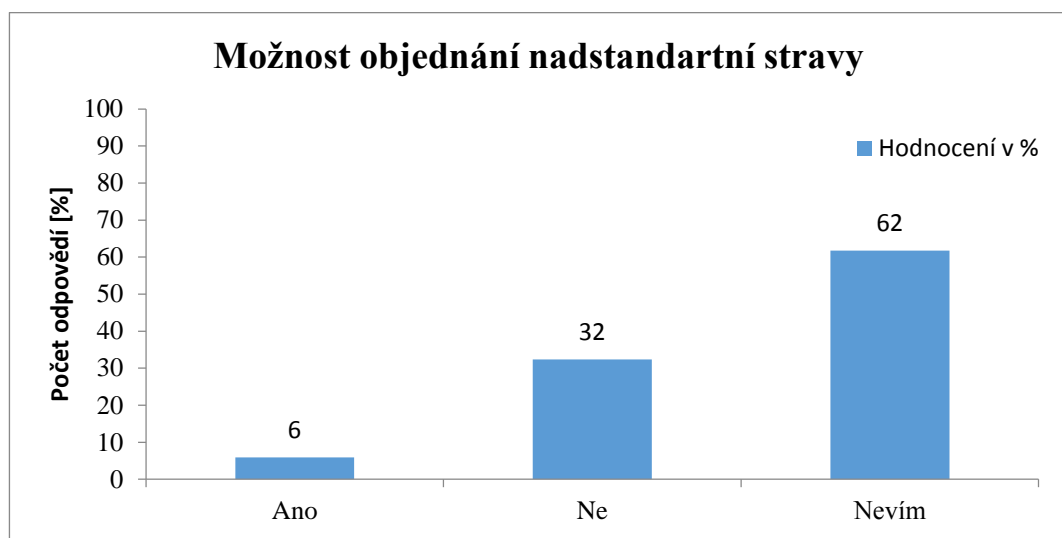
## 5.8 Otázka 8 - Rozpočet ceny stravy na osobu/den

Stejný závěr je viditelný i u otázky 8. Cenový rozpočet byl odhadnut na průměr 154,- Kč/den, avšak směrodatná odchylka 86,- Kč ukazuje na velký rozptyl mezi odhady. Tato odchylka může být způsobena špatným odhadem šestinedělek, ale zároveň závisí i na tom, kdy šestinedělky byly na oddělení hospitalizovány. Strava se neustále obměňuje a může být vnímána pokaždé jinak.

## 5.9 Otázka 9 - Možnost objednání nadstandardní stravy

Otázka 9 se ptá, zda je na oddělení šestinedělí možnost objednání nadstandardní stravy. Odpovědi ano, ne a nevím poté slouží nejen ke zjištění stavu na oddělení, ale také o informovanosti žen.

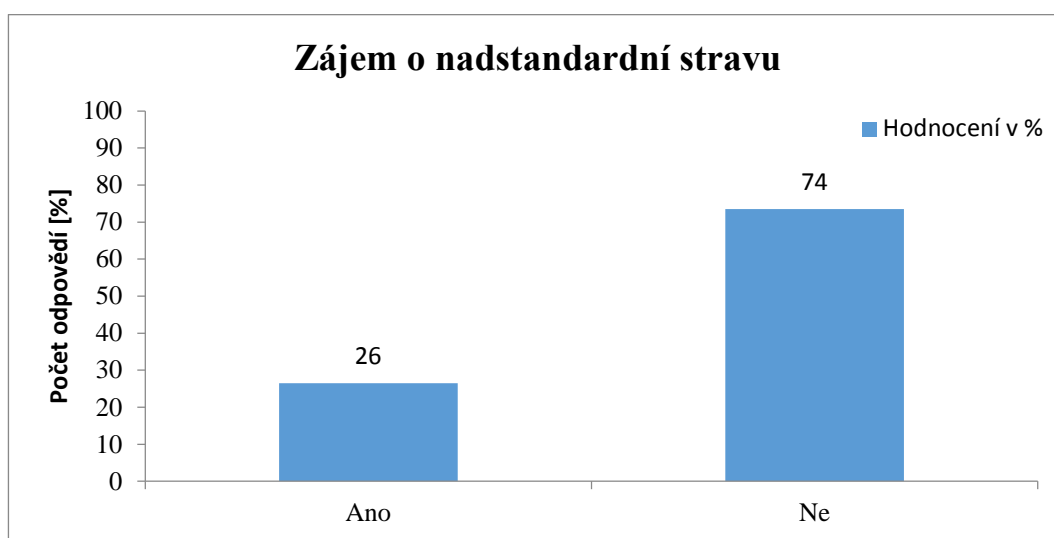
Z výsledků (zobrazených v grafické podobě v obrázku 10) je viditelné, že skoro dvě třetiny z dotázaných žen nejsou buďto dostatečně informované, nebo nemají zájem se touto informací zabývat (více je uvedeno v otázce 10). 6 % žen označilo odpověď ano, která neodpovídá skutečnosti na oddělení.



Obrázek 10 Možnost objednání nadstandardní stravy

## 5.10 Otázka 10 - Zájem o nadstandardní stravu

Pouhých 26 % procent klientek by mělo zájem o nadstandardní stravu za příplatek. Což poukazuje buď na kvalitu standardní podávané stravy či na nechtěnou ekonomickou zátěž z hlediska příplatků. Je také možné, že respondentky tuto otázku vnímají s obavami o případné snížení kvality standardní stravy při zavedení možných příplatků. Tudiž většina, 74%, odpověděla negativně na tuto otázku. Je zajímavé sledovat korelaci výsledků mezi otázkami 9 a 10, kde 62 % klientek nevědělo o možnosti nadstandardní stravy a tudíž pravděpodobně o ní neměly ani zájem (74 %). Graf zobrazující data pro otázku 10 je k dispozici v obrázku 11.



Obrázek 11 Zájem o nadstandardní stravu

## 5.11 Otázka 11 - Cena za nadstandardní stravu

Cílem této otázky je zjistit kolik by si ženy byly ochotny připlatit za nadstandardní stravu. 26 % respondentek z otázky 10 uvedlo průměrnou částku, kterou by si byly ochotny doplácat, na 171,- Kč/den se směrodatnou odchylkou 119,- Kč/den. Velká odchylka může být způsobena různým sociálně-ekonomickým statutem žen - či pouze omezeným počtem respondentek se zájmem o nadstandardní stravu.

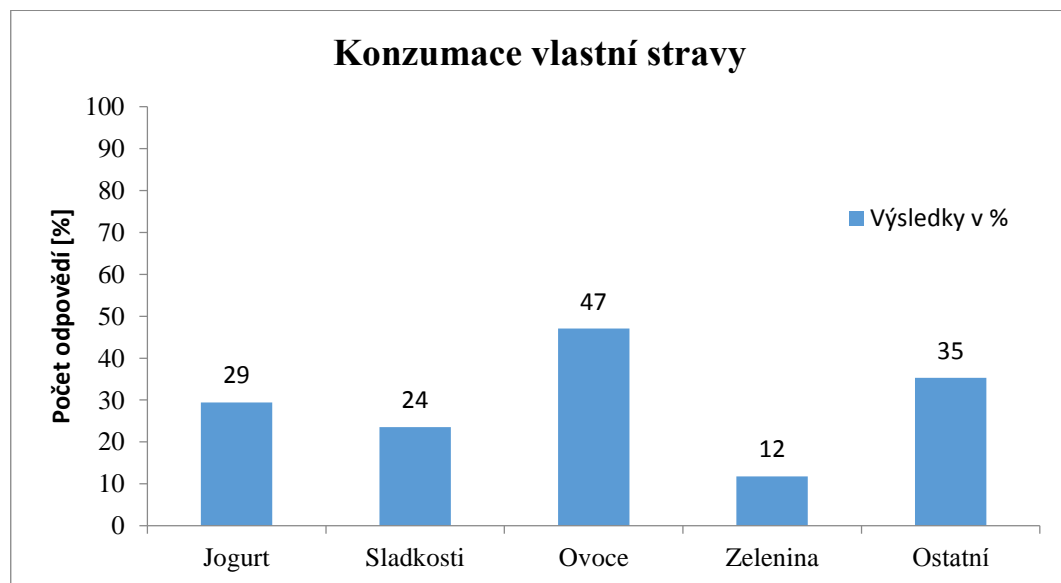
## 5.12 Otázka 12 - Konzumace vlastní stravy

Mezi odpověďmi na otázku 12 převažovaly hlavně 4 možnosti:

- Jogurt
- Sladkosti
- Ovoce
- Zelenina

Mezi ostatní také patřily ořechy, čaj, přesnídávky, ovesné vločky a další. Přestože přes 80 % šestinedělek bylo spokojeno s množstvím ovoce a zeleniny, (viz otázka 4) tak je na obrázku 12 vidět velká poptávka po těchto surovinách (kolem 60 %). Mezi další vlastní konzumované potraviny patří mléčné produkty a sladkosti. U mléčných produktů opět platí to samé co u ovoce a zeleniny (viz otázka 5). Tato domácí strava by potenciálně mohla být nahrazena nadstandardní stravou za doplatek, jelikož se mezi otázkami nevyskytoval ani jeden běžně nedostupný produkt.

Data shromážděná pro otázku 12 jsou graficky popsána v grafu v obrázku 12. Je zde nutné upozornit, že na tuto otázku odpovědělo pouze 43 dotázaných žen z celkového počtu 53 vyplněných dotazníků.



Obrázek 12 Konzumace vlastní stravy

## 6 DISKUZE

Cílem této kapitoly je shrnout a analyzovat výsledky z předešlých otázek. Dále je důležité kriticky zhodnotit, zdali byly zodpovězeny výzkumné otázky:

1. Jaká je spokojenost žen se stravou na oddělení šestinedělí?
2. Jaké změny by ženy ocenily v rámci stravování na oddělení šestinedělí?

První část dotazníku (otázky 1 až 7) se věnovala především první výzkumné otázce. Z výsledků těchto otázek lze usoudit, že ženy na oddělení šestinedělí jsou převážně spokojené. Přestože ale převažují z odpovědí pozitiva, bylo z nasbíraných dat možné identifikovat i několik zjevných nedostatků. Mezi největší potíže patří časové rozvržení večeře (otázka č. 2), kde 9 % odpovědí bylo záporných. Druhým faktorem je pak nedostatečné množství zeleniny a ovoce (otázka č. 4). Zde se dokonce nedostatky projevily výrazněji, kdy 12 % odpovědí bylo negativních (3 % klientek bylo velmi nespokojených).

Výsledky výzkumné části je možné porovnat s bakalářskou prací Věry Černoškové (2007), která se ve své práci věnovala analýze spokojenosti pacientů se stravou v nemocnici pomocí kvalitativního dotazníkového šetření. Je zde možné poukázat na rozdíly ve výsledcích obou prací především vzhledem k hlavním výzkumným otázkám. Jedná se tedy o spokojenost se stravou, kde v její práci figurují spíše neutrální odpovědi (1 – 22 %, 2 – 28 %, 3 - 33 %, 4 – 14 %, 5 – 3 %, známkováno jako ve škole). Avšak co se týká příspěvků za nadstandardní stravu, tak její data (ano – 33 %, ne – 49 %, nevím – 18 %) korelují s daty naměřenými v této bakalářské práci. Je zde ovšem nutné poukázat na fakt, že její výzkum se věnoval respondentům v obecné rovině, z nechirurgických oddělení. Své respondenty rozděluje mezi takzvanou "starší" (55 let a více) a "mladší" (19-54 let) skupinu. Také vzorek dotázaných tvořil 98 respondentů, kteří ji odpověděli na stanovené otázky.

Petra Hornychová (2008) ve své bakalářské práci taktéž pracuje s výsledky skóru. Z dotazníkového šetření uvádí, že při jejím počtu 98 respondentů - 43 % z nich odpovědělo, že je se stravováním spokojeno velmi, 53 % označuje stravu jako spíše dobrou a pouhá 4 % respondentů prohlašuje, že stravu považuje za spíše špatnou. Vzorek o počtu 100 dotázaných respondentů opět obsahuje spíše však obecnou skupinu osob hospitalizovaných ve zdravotnickém zařízení.

Změnou časového rozvrhu u večeře je možné snížit nespokojenost klientek a zamezit tak jejich pocitu hladu ve večerních či nočních hodinách. Zajímavou možností je i zavedení druhé, lehké, večeře. Je však pochopitelné, že takové rozhodnutí by z ekonomického a

logistického hlediska přidalo nežádanou zátěž nejen pro personál nemocnice, ale i pro dodavatele potravin a surovin. Řešení množství zeleniny a ovoce se nabízí v podobě změny struktury jídelníčku. Zakomponováním těchto produktů do všech jídel v průběhu dne například ve formě salátů, příloh či oblohy je pak dobrým řešením jak zlepšit spokojenost a zároveň se více přiblížit návykům zdravého stravování.

Změny, které by ocenily samy ženy na oddělení šestinedělí, byly analyzovány z otázek 8 až 12. Tyto otázky pak korespondovaly především s první výzkumnou otázkou. Mezi nejčastěji uváděné odpovědi poté patří opět změna množství zeleniny a ovoce a změna množství mléčných produktů.

Se zakomponováním mléčných produktů do jídelníčku ale vyvstává problém, že některé klientky mohou být intolerantní k laktóze. To by znamenalo vytvořit alternativní formu jídelníčku vhodnou pro obě skupiny žen. Nejlepším řešením této změny se zdá být - uvést mléčné produkty na oddělení šestinedělí jako nadstandard (použitelné také samozřejmě na zeleninu a ovoce). Avšak z odpovědí na otázku č. 10 je evidentní, že tyto změny by musely být aplikovány na úkor nemocničního zařízení a jejího personálu, jelikož většina žen nejeví zájem o nadstandardní stravu (otázka 10).

Shrnutím odpovědí na výzkumné otázky a jejich analýzy je pak možné potvrdit následující fakta. Ženy jsou na oddělení šestinedělí až na určité detaily spokojeny, avšak existuje zde několik drobných nedostatků. Pouze omezený počet klientek je ale ochotný finančně se podílet na řešení těchto nedostatků, celkového zkvalitnění stravování a především zlepšení jejich spokojenosti s oddělením. Je tedy možné tvrdit, že většina klientek pravděpodobně očekává nápravu jen od samotného vedení zdravotnického zařízení.

## 7 ZÁVĚR

Kvalitní strava je nedílnou součástí života, jež ovlivňuje zdraví a vede ke spokojenosti člověka. Spokojenost, v souvislosti s klientkami na oddělení šestinedělí, je důležitým faktorem přispívajícím k celkovému vnímání nemocničního prostředí a hodnocení nemocnice jako takové. Vzhledem k těmto skutečnostem je možné poukázat na nepřímou souvislost mezi kvalitou potravin na oddělení šestinedělí a samotným statusem nemocnice vnímaným klientkami. Potřebné látky se ale mnohdy mohou lišit od těch žádaných. Proto v první, teoretické, části bakalářské práce byly popsány základní složky a látky obsažené v potravinách, jejich vhodné množství a zdroje, kde se nachází. V části, která pojednává o vitamínech, jsou pak uvedeny detailnější informace a jejich rozdělení. Poslední podkapitolou teoretické části jsou pak doporučené intervence týkající se především vhodného/nevhodného stravování a dodržování pitného režimu.

Druhá, praktická, část se věnovala analýze současného stavu na oddělení šestinedělí. Toho bylo dosaženo dotazníkem cíleným na problematiku stravování, ale především poté na spokojenost klientek. Výsledky byly statisticky zpracovány a kriticky popsány a zhodnoceny. Z těchto výsledků pak bylo možné celkově ohodnotit spokojenost žen (cíl výzkumné práce 1) s přístupem nemocničního personálu a jejich celkový dojem z nemocnice. Odpovědi respondentek však působily až na pár výjimek pozitivně. Hlavní negativa se týkala především nedostatečného množství zeleniny, ovoce a mléčných produktů, avšak i tyto nedostatky byly negativně hodnoceny jen minoritní skupinou žen odpovídajících na dotazník. Zajímavou skutečností byl pouze malý zájem o nadstandardní stravu, která by potenciálně mohla kompenzovat určité výkyvy v nedostatkách stravovacího systému a uspokojit potřeby žen na oddělení šestinedělí (cíl výzkumné práce 2).

*„Matka znamená potravu a lásku. Teplo a zemi. Být od ní milován, znamená žít, mít kořeny, být doma.“* (Fromm in Lorenzová, 2016, s. 325)

Tento citát přesně vyjadřuje skutečnost, že nejdůležitější při péči o šestinedělku je empatický a citlivý přístup veškerého ošetřujícího personálu. Vhodná strava přispívá k dobrému psychickému a fyzickému stavu jedince a je nedílnou součástí komplexní péče o šestinedělku. V momentě, kdy se bude matka cítit dobře - ve své nové roli - bude se tak cítit i novorozenec.



## 8 POUŽITÁ LITERATURA

### Tištěné zdroje

1. ALBRECHT-ENGEL, Ines a Manfred ALBRECHT. *Těhotenství a porod: co se děje v ženském těle měsíc za měsícem*. Praha: Vašut, 2008. Dobré rady (Vašut). ISBN 978-80-7236-604-0.
2. BOWDEN, Jonny a Allison TANNIS. *100 nejzdravějších jídel pro nastávající maminky: překvapivé a objektivní informace o potravinách, které byste měla v těhotenství jíst, ale nejspíš je nejíte*. Praha: Fortuna Libri, 2010. ISBN 978-80-7321-523-1.
3. DIVIŠOVÁ, Monika. *Zdravé hubnutí po porodu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3630-3.
4. HÁJEK, Zdeněk, Evžen ČECH a Karel MARŠÁL. *Porodnictví*. 3. zcela přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4529-9.
5. HRONEK, Miloslav a Hana BAREŠOVÁ. *Strava těhotných a kojících*. Praha: Forsapi, 2012. ISBN 978-80-87250-20-4.
6. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 802475326x.
7. KOUDELKOVÁ, Vlasta. *Ošetřovatelská péče o ženy v šestinedělí*. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-624-1.
8. MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Léčivá síla vitaminů, minerálů a dalších látek: praktický domácí rádce*. Benešov: Start, 2005. ISBN 80-86231-36-4.
9. PINTO, Kristina a Rachel KRAMER. *Těhotná a fit: průvodce aktivním těhotenstvím pro sportovkyně od sportovkyň*. Přeložil Anna KUDRNOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3347-3.
10. POKORNÁ, Jitka, Veronika BŘEZKOVÁ a Tomáš PRUŠA. *Výživa a léky v těhotenství a při kojení*. 1. vyd. Brno: ERA, 2008. ISBN 978-80-7366-136-6.
11. SABERSKY, Annette. *Zdravá výživa pro těhotné a kojící matky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2740-0.
12. TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.

13. VAVROŠOVÁ, Jaroslava. *Praktické rady a návody o potravinách a zdravé výživě*. Ostrava: Knižní expres, 2005. ISBN 80-7347-015-2.
14. VOJTÍŠEK, Petr. *Výzkumné metody*. 1. vyd. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní, 2012. ISBN 978-80-905109-3-7.

### **Elektronické zdroje**

15. Obrázek 1 Průběh množství cukru v krvi vzhledem ke GI  
*Glykemický index* [online]. 2017 [cit. 2018-04-19]. Dostupné z:  
<https://www.fitdieta.cz/glykemicky-index>.
16. Obrázek 2 Zdroje vitaminů  
*Jaké vitaminy jsou pro tělo nezbytné a kde je hledat?* [online]. 2017 [cit. 2018-04-19]. Dostupné z: <https://blog.mall.cz/lifestyle/jake-vitaminy-jsou-pro-telo-nezbytne-a-kde-je-hledat-445.html>.
17. LORENZOVÁ, Eva Hendrych, Mária BOLEDOVIČOVÁ a Lucie KAŠOVÁ. *Péče komunitní porodní asistentky o šestinedělku s poporodní depresí. Pediatrie pro praxi* [online]. 2016 [cit. 2018-04-20]. Dostupné z:  
<https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2016/05/11.pdf>.

### **Závěrečné VŠ práce**

18. ČERNOŠKOVÁ, Věra. *Spokojenost pacientů se stravováním v nemocnici*. [online]. Zlín, 2007. 88 s. [cit. 2018-05-03]. Dostupné z:  
[https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/2785/%C4%8Derno%C5%A1kov%C3%A1\\_2007\\_bp.pdf?sequence=1](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/2785/%C4%8Derno%C5%A1kov%C3%A1_2007_bp.pdf?sequence=1).  
Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Mgr. Anna Krátká.
19. HORNYCHOVÁ, Petra. *Spokojenost pacientů se stravováním v nemocnici*. [online]. Hradec Králové, 2008. 87 s. [cit. 2018-05-03]. Dostupné z:  
<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/57791/>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Lékařská fakulta v Hradci Králové. Ústav sociálního lékařství. Oddělení ošetrovatelství. Vedoucí práce Bc. Dana Vaňková.

## Příloha 1 - dotazník k výzkumné části práce

### Dotazník

---

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Cimflová a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského oboru Porodní asistentka na Fakultě zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Žádám Vás o vyplnění tohoto zcela anonymního dotazníku. Výsledky budou použity pouze jako podklad k mé bakalářské práci na téma Spokojenost žen se stravováním na oddělení šestinedělí. Vámi zvolené odpovědi prosím zakroužkujte. U otázek prosím vyberte jednu odpověď, není – li uvedeno jinak.

Děkuji za vyplnění dotazníku a Váš čas.

Cimflová Michaela

---

1) Jak jste spokojena se stravou na oddělení šestinedělí?

(zakroužkujte v příložené škále, kdy 1 = velmi spokojena, 5 = velmínespokojena)

1    ———    2    ———    3    ———    4    ———    5

2) Vyhovuje vám časové rozvržení jednotlivých jídel v průběhu dne?

(zakřížkujte prosím do tabulky dle příložené škály, kdy 1 = velmi spokojena, 5 = velmi nespokojena)

	1	2	3	4	5
snídaně					
oběd					
svačina					
večeře					

V případě, že jste uvedla v tabulce hodnocení číslo 4 a 5, uveďte prosím z jakého důvodu.

.....  
.....  
.....

3) Vyhovuje vám velikost porce jídla, kterou dostáváte?

(zakřížkujte prosím do tabulky dle přiložené škály, kdy 1 = velmi vyhovuje, 5 = zcela nevyhovuje)

	1	2	3	4	5
snídaně					
oběd					
svačina					
večeře					

V případě, že jste uvedla v tabulce hodnocení číslo 4 a 5, uveďte prosím z jakého důvodu se vám zdá porce nevyhovující.

.....  
.....  
.....

4) Vyhovuje vám denní množství ovoce a zeleniny v podávaném jídle?

(zakroužkujte prosím do přiložené škály, kdy 1 = velmi spokojena, 5 = velmi nespokojena)

1    ———    2    ———    3    ———    4    ———    5

5) Vyhovuje vám denní množství mléčných výrobků v podávaném jídle?

(zakroužkujte prosím do přiložené škály, kdy 1 = velmi spokojena, 5 = velmi nespokojena)

1    ———    2    ———    3    ———    4    ———    5

6) Jste spokojena s teplotou podávaného hlavního jídla?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Ani ano, ani ne
- d. Spíše ne
- e. ne

7) Myslíte si, že strava, která je vám podávána na oddělení šestinedělí nutričně odpovídá stravě kojící ženy?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Ani ano, ani ne
- d. Spíše ne
- e. Ne

8) Prosím, uveďte, jaký si myslíte, že je rozpočet ceny stravy na osobu/den na oddělení šestinedělí

.....

9) Máte možnost objednání nadstandardní stravy?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

10) Měla byste zájem o nadstandardní stravu?

- a. Ano
- b. Ne

11) Kolik korun byste byla ochotna zaplatit za nadstandardní stravu?

(odpovídejte pouze v případě, že jste na otázku č. 10 odpověděla a) ano)

Uveďte prosím částku .....

12) Konzumujete vlastní stravu?

a. Ano - uveďte, prosím, co konkrétně

- .....
- .....
- .....

b. Ne