

Suplement diety
Pregna
START®



2023
RAPORT

Prekoncepcja w Polsce

Potrzeby kobiet w zakresie planowania
i przygotowania do ciąży

Wprowadzenie

Marka Pregna zdaje sobie sprawę, jak ważne jest świadome i dobre przygotowanie do ciąży. Prekoncepcja wymaga wprowadzenia nowych nawyków do stałego planu dnia, nieraz zmiany stylu życia i podjęcia dodatkowych kroków. Takie przygotowania obejmują m.in. uzupełnienie diety w odpowiednie składniki odżywcze, wykonanie wielu badań lekarskich, a także konsultowanie się ze specjalistami.

Zapytaliśmy kobiety, jak sobie radzą, co jest dla nich ważne i czy mają dostateczną wiedzę o tym szczególnym okresie, gdy razem ze swoimi partnerami starają się o dziecko.

Wyniki naszego badania ankietowego ocenili specjaliści z dziedziny medycyny i nauk o zdrowiu.

Dzięki tej współpracy możemy teraz zaprezentować Wam odpowiedzi respondentek wraz z rekomendacjami ekspertów.

Badanie zostało zrealizowane przez Instytut Badań Pollster, metodą CAWI (wywiad wspomagany komputerowo przy pomocy strony WWW) na panelu badawczym ReaktorOpinii.pl. Badanie zostało przeprowadzone wśród kobiet w wieku 18+, które planują ciążę, są obecnie w ciąży lub mają dzieci do 3. roku życia.

Wielkość próby: **N=642**.

Badanie zostało zrealizowane w marcu 2023 roku.

Spis treści

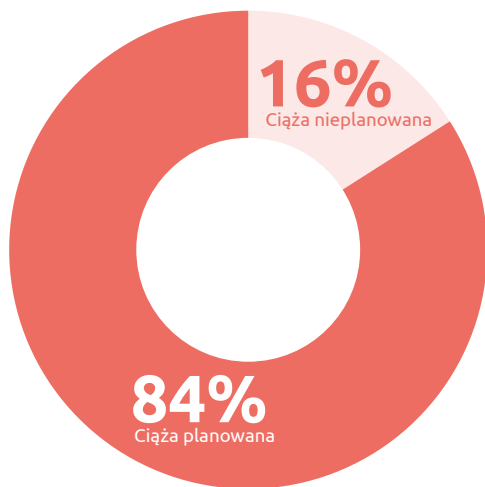
1. Charakterystyka badanej grupy kobiet
2. Przygotowanie do ciąży – o których badaniach należy pamiętać?
3. Suplementacja przed ciążą – ale jaka?
4. Podsumowanie

Charakterystyka badanej grupy kobiet

Grupę badawczą stanowiły kobiety w wieku 18+, które planują ciążę, są obecnie w ciąży lub mają dzieci do 3. roku życia. Najliczniejszą podgrupę badanych stanowiły kobiety w wieku od 26 do 35 lat (69%).



Większość kobiet, które w trakcie badania były w ciąży, zaplanowała ją



Starania o planowaną ciążę trwają nawet krócej niż 3 miesiące

38%

Krócej niż 3 miesiące

25%

Od 3 do 6 miesięcy

15%

Od 6 do 12 miesięcy

21%

powyżej 12 miesięcy

Ponad połowa kobiet wykonywała bądź planuje wykonać badania przed zejściem w ciążę



57%

Tak

38%

Nie

5%

Nie wiem
/ Trudno
powiedzieć

Ponad połowa, 57% respondentek, zadeklarowała wykonanie bądź planowanie wykonania badań związanych ściśle z przygotowaniem do ciąży.

Mamy doceniają wagę badań profilaktycznych, ale nie w wystarczającym stopniu. 38% kobiet wskazało, że nie wykonywały lub nie planują wykonywać badań lekarskich, przygotowując się do macierzyństwa. To niestety wysoki odsetek.

Właściwa prekoncepcja musi się opierać na rzetelnych wynikach badań laboratoryjnych. Już na etapie planowania ciąży należy skonsultować się z lekarzem podstawowej opieki lekarskiej i ginekologiem, a w razie potrzeby zasięgnąć porady specjalisty.

Przygotowanie do ciąży – o których badaniach należy pamiętać?



MORFOLOGIA



GRUPA KRWI
Z CZYNNIKIEM RH



GLUKOZA



CHOLESTEROL



PEŁNE BADANIE
GINEKOLOGICZNE



BADANIE OGÓLNE
MOCZU



KREATYNINA



POZIOM KWASU
FOLIOWEGO



ALAT I AspAT



HORMONY
TARCZYCY (TSH)

Ogólny stan zdrowia przyszłej mamy zobrazują:

ogólne badanie moczu, kompleksowe badania krwi oraz pełne badanie ginekologiczne. Bardzo ważnymi badaniami są: **testy na obecność przeciwciał IgG oraz IgM, cytomegalii, różyczki i toksoplazmozy**, groźnych dla życia i rozwoju płodu i noworodka, **testy na nosicielstwo wirusa HIV i zakażenia weneryczne** oraz **oznaczenie poziomu witaminy D, witamin z grupy B, homocysteiny i prolaktyny**.

Warto również udać się do dentysty – skontrolować i wyleczyć zęby oraz nauczyć się pielęgnacji jamy ustnej w czasie ciąży.

Większość respondentek, planując ciążę, wykonywała:



Badania osłuchowe serca i płuc oraz badania genetyczne u respondentek należały do rzadkości. Wykonywało je jedynie odpowiednio 12% i 17% z nich.

Wszelkie nieprawidłowości i infekcje należy wyleczyć przed zajściem w ciążę.

Kobiety przed ciążą deklarują wykonanie głównie badań krwi w podstawowym zakresie



82%

Morfologia krwi (pełna)

63%

Panel tarczycowy

56%

Glukoza

To ważne!

Kompleksowe badania krwi w prekoncepcji

W okresie planowania i przygotowywania się do ciąży warto wykonać kompleksowe badania krwi, w tym: oznaczenie grupy krwi i czynnika Rh, poziomu hormonów tarczycy, stężenia glukozy we krwi, a także badania na choroby zakaźne, choroby przenoszone drogą płciową, próby wątrobowe ALAT i AspAT, oznaczenie poziomu kreatyniny oraz witamin i minerałów.

Dlaczego warto badać poziom witamin i minerałów we krwi?



Według ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników **zapewnienie odpowiedniej ilości witamin i mikroelementów przed ciążą ma pozytywny wpływ na rozwój płodu i zdrowie matki**¹.

W utrzymaniu prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych pomagają cynk, nazywany minerałem płodności, a także witaminy z grupy B (kwas foliowy, witaminy B12 i B6) oraz cholina, które odpowiadają za utrzymanie odpowiedniego metabolizmu homocysteiny.

Homocysteina jest aminokwasem, który powstaje w wyniku przemian metioniny. Jej rolą jest uczestnictwo w wielu procesach i szlakach metabolicznych. Jest ona niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, jednak jej powstawanie i przemiany powinny być w idealnej równowadze.

Wysoki poziom homocysteiny może wpływać na implantację zarodka oraz przebieg ciąży, stąd wskazanie, aby kobiety starające się o zajście w ciążę sprawdziły, jak poziom homocysteiny wygląda w ich przypadku^{2,3}.

¹ Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. „Ginekologia Praktyczna” 2014, nr 5, s. 395-399.

² Zimmer M. i wsp. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. „Ginekologia i Perinatologia Praktyczna” 2020, tom 5, nr 4, s. 170-181.

³ Magnucki J. i wsp. Czy hiperhomocysteinemia może stanowić przyczynę nawracających poronień? „Ann. Acad. Med. Siles.” 2009, nr 63, s. 84-92.

Suplementacja w ciąży jest dla kobiet istotna

Jest również bardzo istotna w czasie przygotowań do ciąży.

Czy to oznacza, że każda kobieta przed ciążą świadomie się do niej przygotowuje i wie, jak to prawidłowo zrobić?

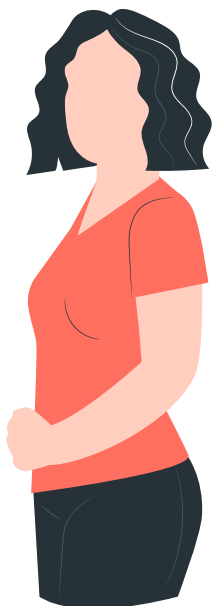
Suplementacja przed ciążą

84%

Tak

5%

Nie



Suplementacja w ciąży

94%

Tak

1%

Nie



Planując ciążę, zadbaj nie tylko o odpowiednie badania, ale również suplementację.

Razem z prawidłową dietą przygotujesz jak najlepsze warunki do poczęcia i przyszłego macierzyństwa.

Suplementacja przed ciążą – ale jaka?

Zdecydowana większość respondentek,

83%



których ciąża była lub jest planowana, deklarowała, że brała lub planuje brać suplementy.

Najwięcej ankietowanych kobiet wskazywało, że w okresie planowania ciąży suplementuje lub planuje suplementację kwasu foliowego, czyli witaminy B9 (78%).

Kwas foliowy jest szczególnie ważny dla kobiet planujących ciążę. Warto rozpocząć jego suplementację odpowiednio wcześniej przed poczęciem, ponieważ niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu¹.

Respondentki wskazywały również na suplementację innych składników:

52%

witamina D

37%

kwasy omega-3,
DHA

35%

żelazo



¹ Korzystny efekt występuje w przypadku codziennego uzupełniającego spożycia dawki wynoszącej 400 µg kwasu foliowego przez co najmniej jeden miesiąc przed poczęciem i maksymalnie trzy miesiące po poczęciu.

Planujesz ciążę? Podejmij świadomą decyzję o suplementacji

Suplementacja wyłącznie kwasu foliowego nie wystarczy!

Czy wiesz, o jakie składniki powinnaś zadbać w trakcie etapu świadomego planowania macierzyństwa?

Dowiedz się, jaki składniki są kluczowe w kontekście najlepszego przygotowania do ciąży i zadbania o swoją płodność.

Zgodnie z rekomendacją Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP)¹ należy dodatkowo suplementować kwas foliowy, jod oraz witaminę D3. W oparciu o zasady EBM (Evidence Based Medicine) warto suplementować dodatkowo witaminę B6, B12, cynk oraz cholinę.



Stosujesz lub stosowałaś antykoncepcję hormonalną?

Wykazano również zwiększone zapotrzebowanie u kobiet stosujących antykoncepcję hormonalną na **kwas foliowy, witaminy B6, B12 i cynk**, co jest wynikiem zaburzonego mechanizmu przyswajania tych składników². Dlatego tak ważne jest, by zabezpieczyć start ciąży odpowiednim zasobem witamin i minerałów jeszcze przed koncepcją.

¹ Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciążarnych i karmiących, dz. cyt.

² Winkowska E., Stojko R., Rola odpowiedniego przygotowania do ciąży. „Forum Położnictwa i Ginekologii” 2021, nr 58.

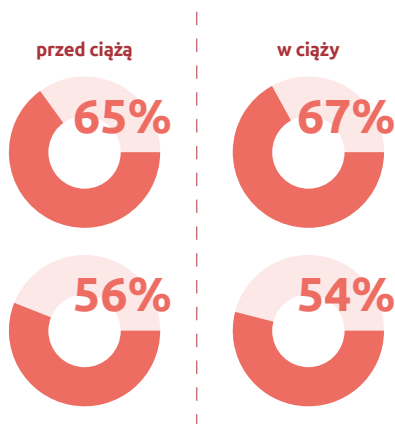
Kobiety dbają o suplementację przed ciążą

i polegają na rekomendacjach lekarzy, ponieważ nie zawsze wiedzą, co suplementować poza kwasem foliowym.

Na podkreślenie zasługuje fakt, że respondenci w zdecydowanej większości oczekują od lekarzy rekomendacji odpowiedniego preparatu do suplementacji zarówno w czasie przygotowań do ciąży, jak i już w jej trakcie.

W opinii badanych kobiet bardzo ważny jest skład wybranego suplementu – co razem powinno stanowić duży impuls do zwiększenia dostępności wiedzy na temat poszczególnych składników suplementów i ich roli w prekoncepcji.

Kobiety oczekujące od lekarzy
rekomendacji odpowiedniej suplementacji



Kobiety, dla których ważny jest
skład suplementów

Zachowanie odpowiedniego poziomu witamin i minerałów w okresie starania się o dziecko zwiększa szanse na zajście w ciążę, prawidłowy jej przebieg, zdrowie dziecka i mamy.

Dlatego tak ważna jest informacja o składzie i potrzebach prekoncepcyjnych, na przykład suplementacji choliny – witaminy B4. To jeden z najważniejszych składników lecytyny, odpowiedzialny za prawidłowy przebieg wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka, w tym utrzymanie odpowiedniego poziomu homocysteiny.

Kwas foliowy, witamina B6 i B12 oraz cholina uczestniczą w szlaku metabolizmu homocysteiny i biorą udział w utrzymaniu odpowiedniego poziomu homocysteiny. **Cholina jest czynnikiem limitującym podczas niedoboru kwasu foliowego i odwrotnie, gdy podaż choliny jest niska, zwiększa się zapotrzebowanie na kwas foliowy¹.**

¹ Hanson M.A. i wsp. The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: „Think Nutrition First”. „International Journal of Gynecology & Obstetrics” 2015, nr 131, suppl. 4, s. 213-253.

Podsumowanie

Zadbaj o to, co najważniejsze

Zarówno przygotowując się do ciąży, jak i już będąc w tym stanie, respondentki wykonują podstawowe badania lekarskie – najczęściej badanie krwi (86%) i cytologię (83%). Stosują także suplementację podstawowymi składnikami odżywczymi niezbędnymi do prawidłowego przebiegu ciąży i rozwoju płodu.

Czy jednak robią to z pełną świadomością i wiedzą, o które badania oraz składniki powinno się zadbać w okresie prekoncepcji?

W niewystarczającym stopniu, jak pokazuje wynik przeprowadzonego badania ankietowego. Dlatego potrzebna jest edukacja w zakresie przygotowania odpowiednich warunków prokreacyjnych – nawet gdy ciąża jest jeszcze w bardzo odległych planach. W dojrzałym, odpowiedzialnym związku ważne jest wdrożenie działań prokreacyjnych z odpowiednim wyprzedzeniem i jako codzienną rutynę. Należą do nich badania profilaktyczne oraz kontrolne wizyty u internisty, stomatologa i innych specjalistów, eliminacja nawyków, które nie sprzyjają płodności, zadbanie o dietę i zaplanowanie suplementacji, odpoczynek i przeciwdziałanie stresowi, a także regularna aktywność fizyczna. Każde z tych działań ma wpływ na poczęcie i przebieg ciąży, a przede wszystkim przynosi długofalowe korzyści zdrowotne.

Respondentki często przyznawały, że przed zajściem w ciążę poszukiwały informacji na temat przygotowań do ciąży.



Najczęściej wymienianym źródłem informacji była konsultacja z lekarzem ginekologiem (45%). Współpraca z zaufanym ginekologiem to dobry wstęp do planowania ciąży i przygotowania do poczęcia potomstwa. To również ważna wskazówka dla marki Pregna, inicjatorki tego raportu, by wspierać kobiety w komunikacji ze swoimi lekarzami i promować wykonywanie badań profilaktycznych już na etapie prekoncepcji.

Lekarze ginekolodzy zachęcają, żeby w okresie planowania ciąży wykonać kompleksowe badania krwi – w razie wystąpienia jakichkolwiek trudności będzie czas na to, by podjąć odpowiednie kroki. Warto pamiętać, że badania pozwolą określić również indywidualne potrzeby kobiety.

Zdecydowana większość badanych kobiet (84%) uważa, że suplementacja przed ciążą jest istotna.

Według ekspertów z Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości mikroelementów oraz witamin pozytywnie wpływa na rozwój płodu i zdrowie matki¹. Dlatego do ciąży warto się odpowiednio przygotować: nie tylko wykonać konieczne badania profilaktyczne, ale również rozpocząć suplementację składników, które mogą mieć wpływ na prawidłowy rozwój płodu i zdrowie matki (kwasu foliowego, jodu, witaminy D3, B6, B12 oraz cynku i choliny).

Warto podjąć świadomą decyzję o wyborze wieloskładnikowego suplementu. Najlepiej sięgać po produkty rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (PTGiP), których skład został oparty na dowodach naukowych i dostosowany do populacji zdrowych kobiet. Produkty te można stosować w okresie prekoncepcji jako podstawę suplementacji witamin i minerałów lub w połączeniu ze stosowanymi terapiami, w zależności od potrzeb kobiety.

Jeśli przyjmujesz antykoncepcję, a planujesz w najbliższej przyszłości poczęcie – dotyczy to również zabiegu zapłodnienia in vitro czy inseminacji – zacznij w porozumieniu z lekarzem specjalistą przygotowywać swój organizm. W przypadku stosowania antykoncepcji hormonalnej warto to zrobić jeszcze przed jej odstawieniem.

Chcesz przygotować się dobrze do rodzicielstwa? Priorytetem jest odpowiednia edukacja.

Korzystaj z rzetelnych, naukowych źródeł informacji! Poznaj zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów, skonsultuj się z lekarzem ginekologiem oraz dietetykiem, aby włączyć suplementację przed ciążą. Zasięgnij informacji u specjalistów, by w porę wykonać badania profilaktyczne. Włączcie się razem z partnerem w proces przygotowań i zróbcie to mądrze!



Więcej informacji znajdziesz pod linkiem lub skanując QR kod

¹ Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących, dz. cyt.

Mamy tak samo jak Ty

Do jutrzejszej prezentacji przygotować musisz się sama, a do ciąży Twój organizm pomoże Ci przygotować **Pregna START** z dodatkiem cynku nazywanego minerałem płodności.



Produkt rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników, wytwarzany w standardach jakości GMP.

