

GEBE KADINLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN SAPTANMASI

AMAÇ: Gebelik, doğurganlık çağındaki her kadın için doğal bir olaydır. Amacımız; bir kamu hastanesine başvuran gebelerin beslenme alışkanlıkları ve bu özel dönemdeki beslenme bilgi düzeylerini değerlendirmektir.

YÖNTEM: Konya ilinde bir kamu hastanesi kadın doğum polikliniğine başvuran 120 gebe, örneklemimizi oluşturmuştur. Veriler 2017 yılı Şubat ayı içerisinde toplanmıştır. Çalışmada gönüllülük esas alınmış olup anket formu uygulanmıştır. Anket formu, gebelerin demografik verileri ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla hazırlanan 34 adet önermeden oluşmuştur. Elde edilen veriler SPSS 23.0 paket programıyla analiz edilmiş, değerlendirmede tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

BULGULAR: Çalışmaya katılan 120 gebenin yaş ortalaması 26.6 ± 5.8 'dir. Örneklemimizdeki gebelerin hiç birisi alkol kullanmamakta, 9 birey halen sigara kullanmaktadır. 3 birey ise gebelikle beraber sigara kullanımını bırakmıştır. Su tüketimleri incelendiğinde, büyük bir çoğunluğunun (%76.7) günde 10 bardaktan az su tükettiği belirlenmiş, yalnızca %23.3'ünün en az 11 bardak su içtiği saptanmıştır. Gebe kadınların, ana ve ara öğünlerden en az birini atlama sıklığı %60.8 bulunmuştur. En yaygın öğün atlama sebebi ise gebelerin açlık hissetmemeleridir (%43.8). Düzenli yürüyüş/egzersiz yapma sıklıkları ise yalnızca %38.3 bulunmuş olup, en yaygın sebebi ise alışkanlığın olmamasıdır (%37.8). Beslenme alışkanlıklarında değişim yapanların sıklığı %71.7'dir ve beslenme alışkanlığında değişim yapanların %69.7'si protein tüketimini artırmış, %53.4'ü ise tuz kısıtlaması yapmıştır. Katılımcıların, önermelere verdikleri doğru yanıtların minimum ve maksimum sayısı 8 ve 32 olup, ortalaması 21.6'dır. Beslenme bilgi düzeyleriyle eğitim durumları ilişkilendirildiğinde, anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). En çok hatalı cevaplandırılan konular sırasıyla; kuru baklagilleri doğru pişirme yöntemleri, gebelerin gebelik sürecinde iyot ve ilk 3 ayda folik asitten yetersiz beslenmenin yol açabileceği sorunlardır. En çok doğru cevaplandırılan noktalar ise gebelikte kansızlığın önemsenmesi gerekliliği ve beslenmenin hayati oluşudur.

SONUÇ: Gebelerin; folik asit takviyesi, iyotlu tuz kullanımının önemi ve doğru pişirme teknikleri hakkında yetersiz bilgiye sahip oldukları, yetersiz miktarda su tükettikleri ve düzenli egzersiz yapmadıkları görülmüştür. Bu konularda gebelerin bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, bilgi düzeyi, gebelik.