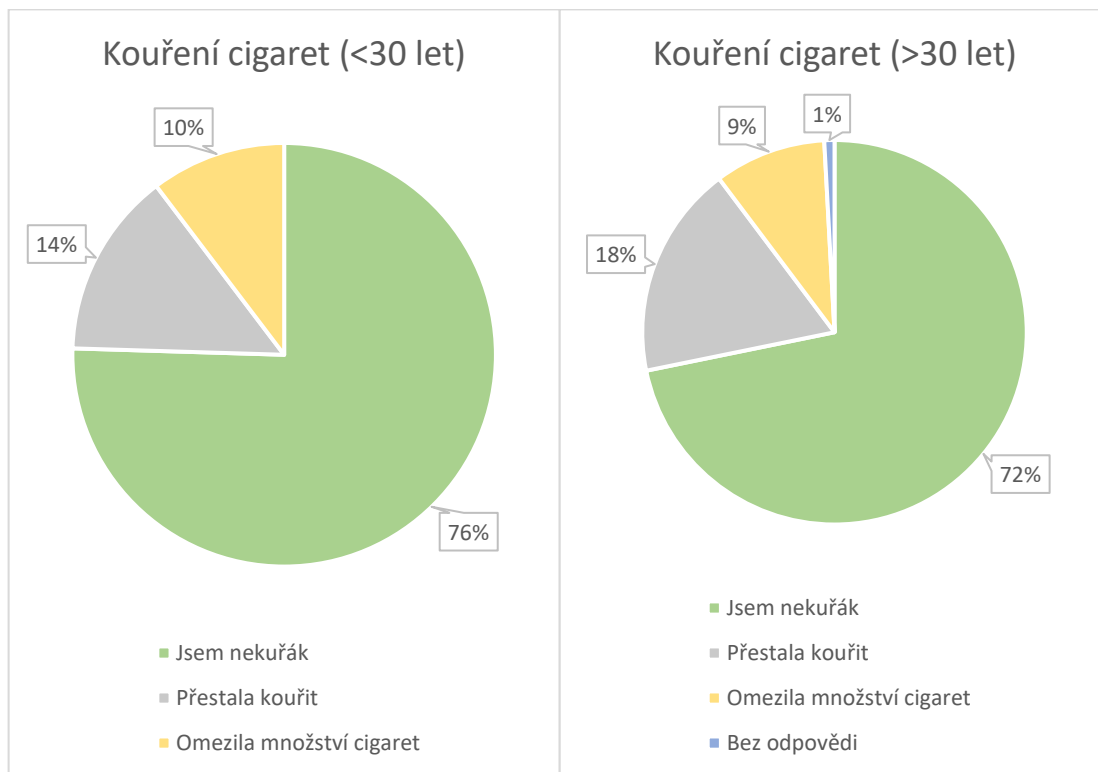
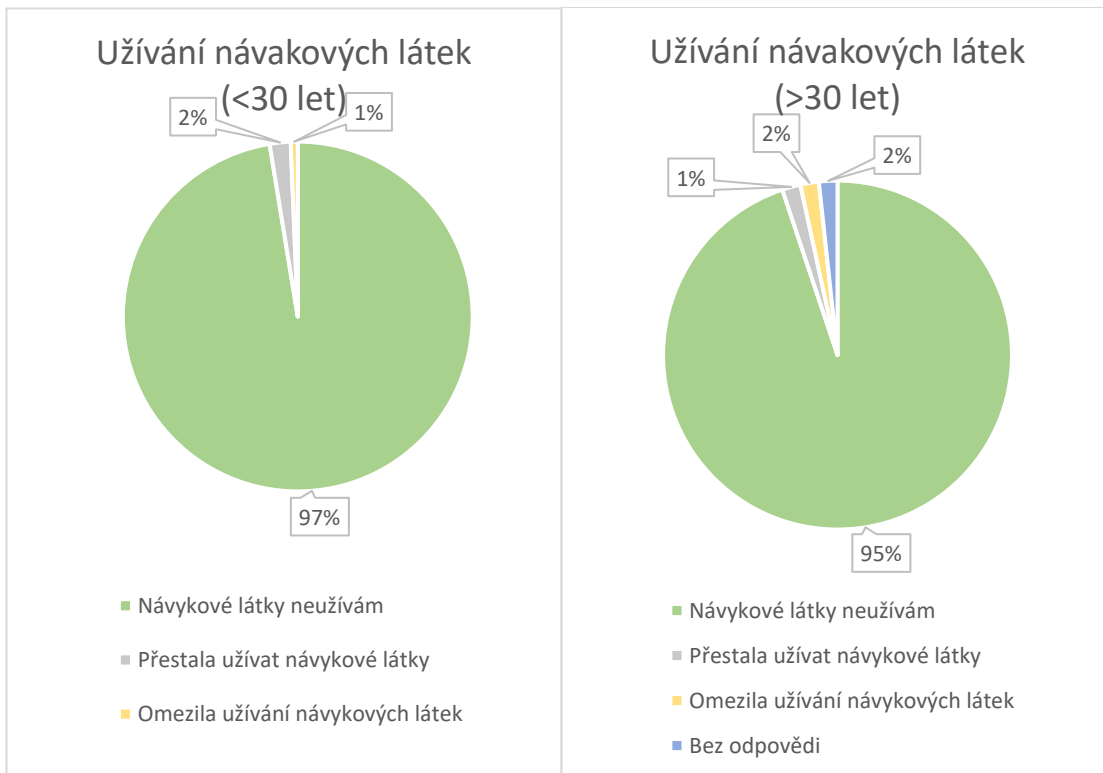
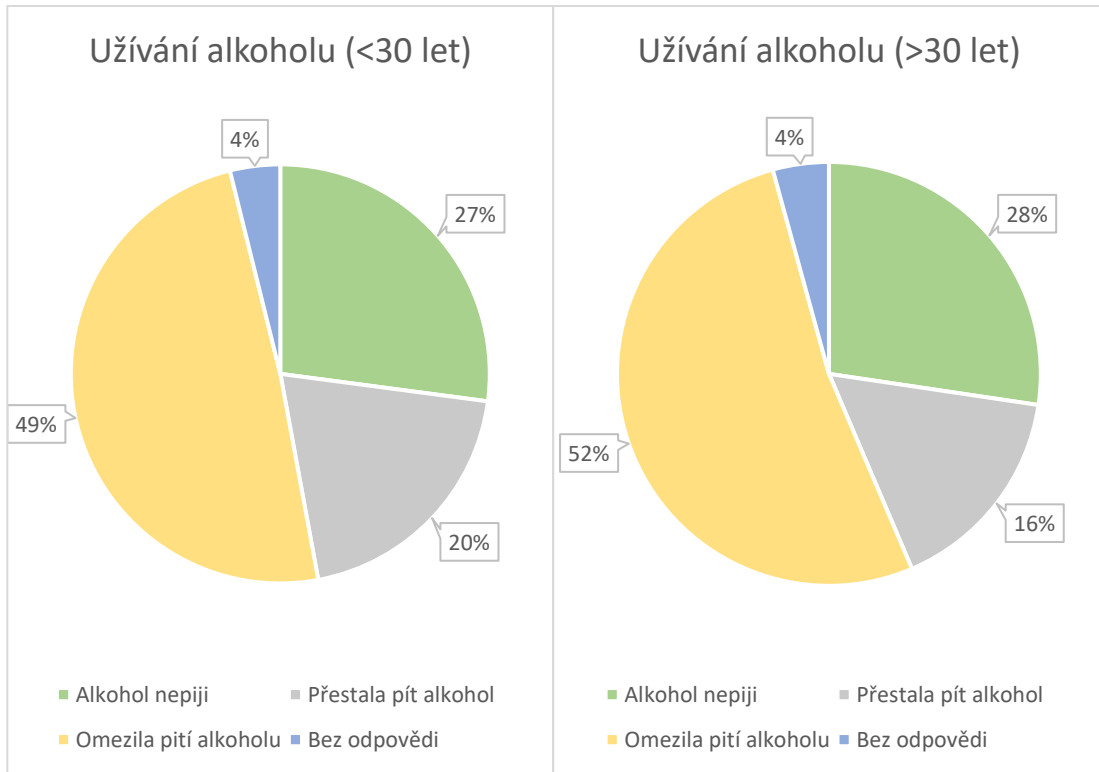


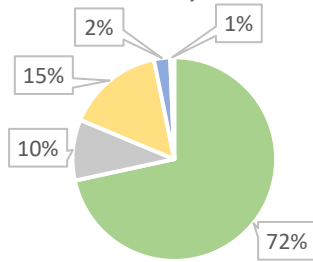
PŘÍLOHY

Příloha č.2 - Grafické znázornění porovnávající rozdíly z oblastí prekoncepční přípravy v rámci věkových skupin:



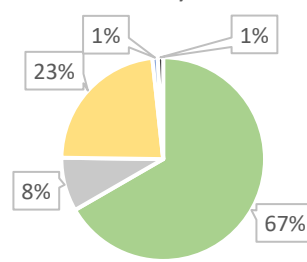


Regulace hmotnosti (<30 let)



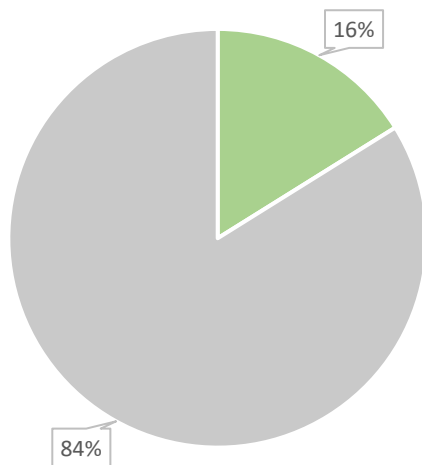
- Svou hmotnost nezměnila, jelikož byla optimální
- Cíleně zhubla, jelikož jsem měla nadváhu
- Svou hmotnost nezměnila, ačkoliv nebyla optimální
- Cíleně přibrala, jelikož jsem měla podváhu
- Bez odpovědi

Regulace hmotnosti (>30 let)



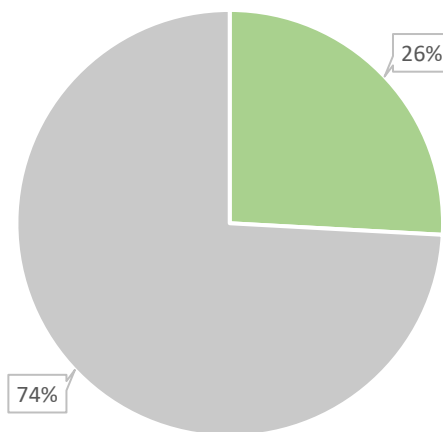
- Svou hmotnost nezměnila, jelikož byla optimální
- Cíleně zhubla, jelikož jsem měla nadváhu
- Svou hmotnost nezměnila, ačkoliv nebyla optimální
- Cíleně přibrala, jelikož jsem měla podváhu
- Bez odpovědi

Vyšetření krve (<30 let)



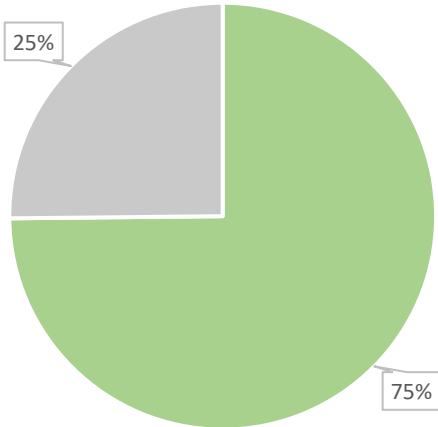
- Ano
- Ne

Vyšetření krve (>30 let)



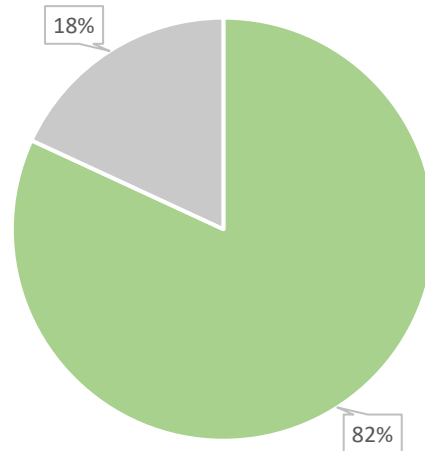
- Ano
- Ne

Suplementace kyseliny listové (<30 let)



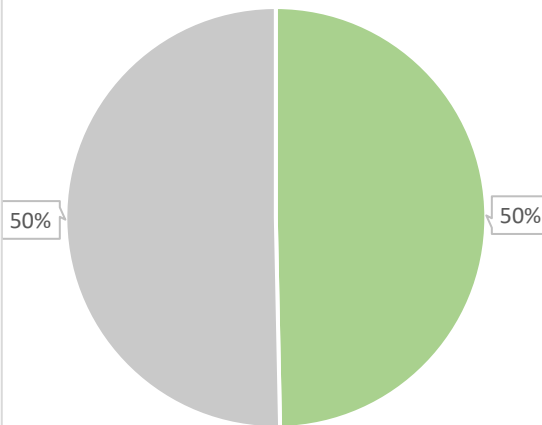
■ Ano ■ Ne

Suplementace kyseliny listové (>30 let)



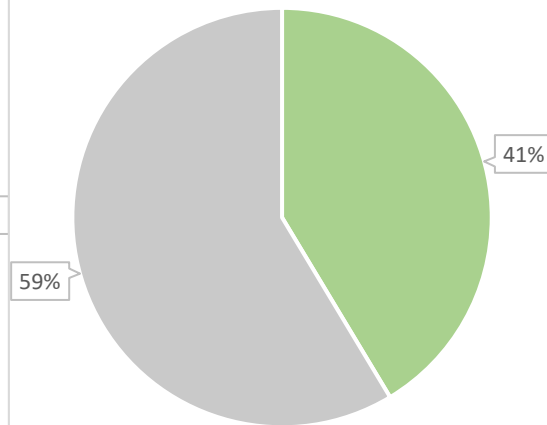
■ Ano ■ Ne

Spánková hygiena (<30 let)



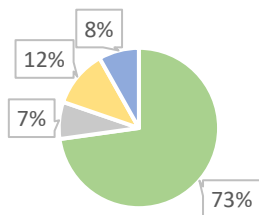
■ Ano ■ Ne

Spánková hygiena (>30 let)



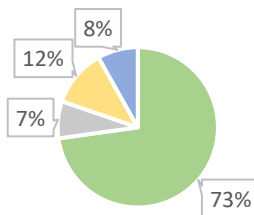
■ Ano ■ Ne

Psychické rozpoložení (<30 let)



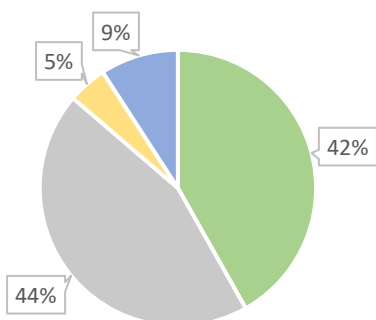
- Po psychické stránce jsem se cítila dobře tudíž jsem neměla potřebu
- Po psychické stránce jsem se necítila dobře, nechala jsem tomu však volný průběh
- Po psychické stránce jsem se necítila dobře, snažila jsem se zlepšit svůj stav sama (např. relaxační techniky)

Psychické rozpoložení (>30 let)



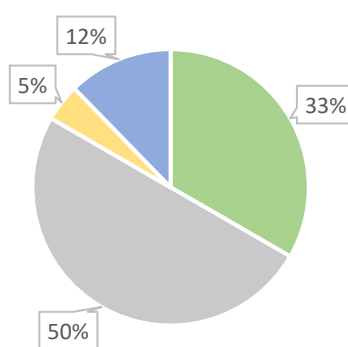
- Po psychické stránce jsem se cítila dobře tudíž jsem neměla potřebu
- Po psychické stránce jsem se necítila dobře, nechala jsem tomu však volný průběh
- Po psychické stránce jsem se necítila dobře, snažila jsem se zlepšit svůj stav sama (např. relaxační techniky)

Výživa (<30 let)



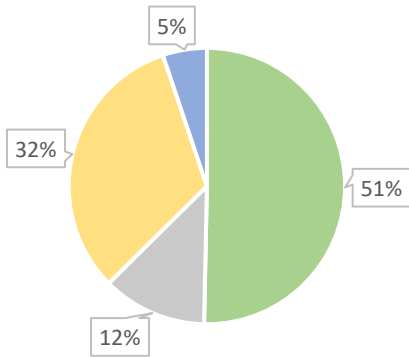
- Lehce upravila svůj jídelníček, chtěla jsem aby byl zdravější a výživnější
- Svůj jídelníček nezměnila, jelikož mi přišel optimální
- Výrazně změnila svůj jídelníček, chtěla jsem aby byl zdravější a výživnější
- Svůj jídelníček nezměnila, ačkoliv mi nepřišel optimální

Výživa (>30 let)



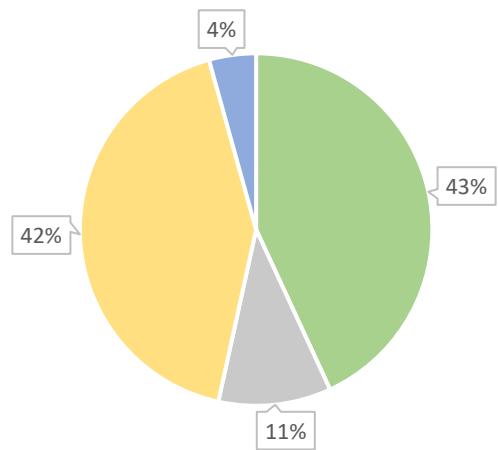
- Lehce upravila svůj jídelníček, chtěla jsem aby byl zdravější a výživnější
- Svůj jídelníček nezměnila, jelikož mi přišel optimální
- Výrazně změnila svůj jídelníček, chtěla jsem aby byl zdravější a výživnější

Fyzická aktivita (<30 let)



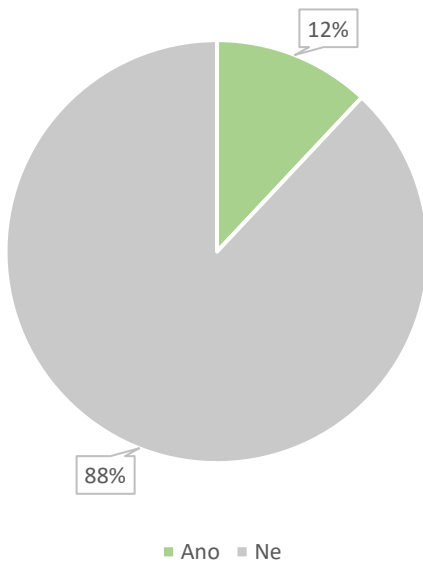
- Zůstala stejná - mám pravidelnou fyzickou aktivitu
- Změnila se - zařadila jsem více pohybu
- Zůstala stejná - mám malou fyzickou aktivitu

Fyzická aktivita (>30 let)



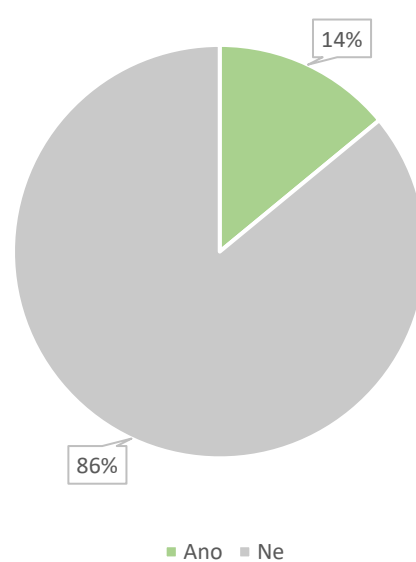
- Zůstala stejná - mám pravidelnou fyzickou aktivitu
- Změnila se - zařadila jsem více pohybu
- Zůstala stejná - mám malou fyzickou aktivitu

Gynekologická fyzioterapie (<30 let)

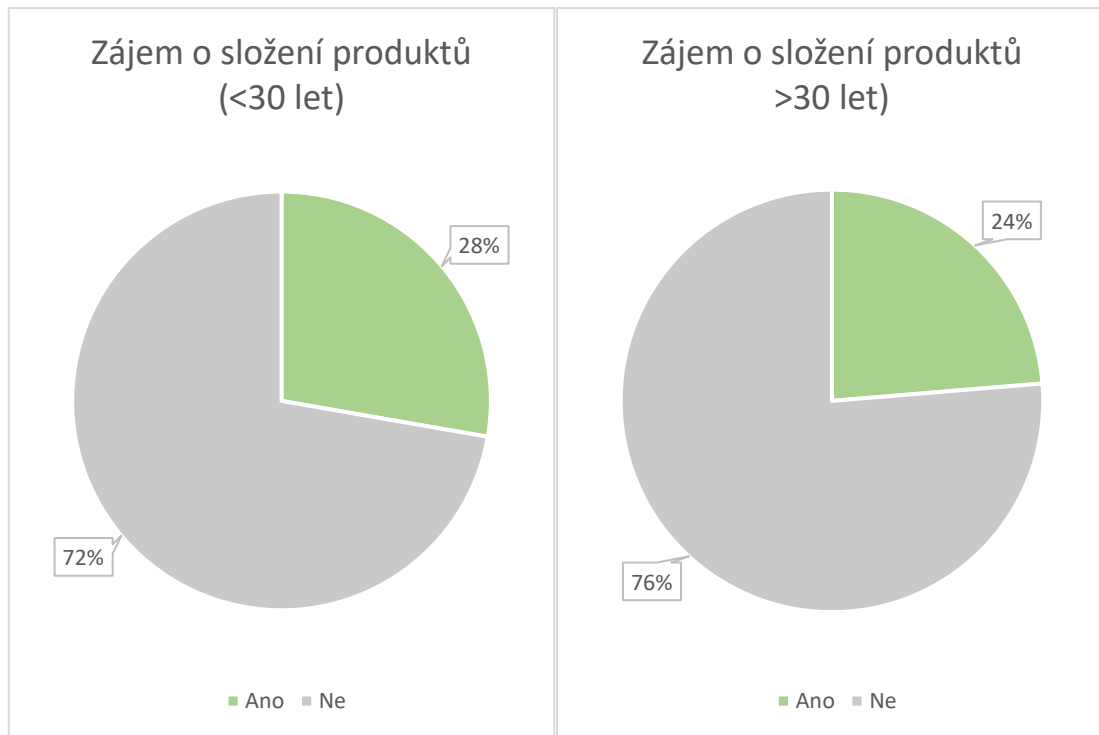


- Ano
- Ne

Gynekologická fyzioterapie (>30 let)



- Ano
- Ne



Příloha č.3 - Dotazník

1. Kolik je Vám let?
 - 18-25
 - 26-35
 - 36-45
 - 46-55
 - 56 a více
2. Kolik let Vám bylo v době početí?
 - Kolonka pro číslo
3. Kolik času jste věnovala přípravě na početí?
 - 1-3 měsíce
 - 4-6 měsíců
 - 6-12 měsíců
 - Déle než 12 měsíců
4. Co Vás motivovalo ke zdravému životnímu stylu při přípravě na početí?
 - Obavy o mé zdraví
 - Obavy o zdraví dítěte
 - Zvýšená šance na otěhotnění
 - Celkové zdraví – chtěla jsem své tělo co nejlépe připravit na těhotenství

- Kolonka pro vlastní odpověď
5. V rámci přípravy na početí jsem:
- Přestala kouřit
 - Omezila množství cigaret
 - Jsem nekuřák
6. V rámci přípravy na početí jsem:
- Přestala pít alkohol
 - Omezila pití alkoholu
 - Alkohol nepiji
7. V rámci přípravy na početí jsem:
- Přestala užívat návykové látky
 - Omezila užívání návykových látek
 - Návykové látky neužívám
8. V rámci přípravy na početí jsem:
- Cíleně zhubla, jelikož jsem měla nadváhu
 - Cíleně přibrala, jelikož jsem měla podváhu
 - Svou hmotnost nezměnila, ačkoliv nebyla optimální
 - Svou hmotnost nezměnila, jelikož byla optimální
9. V rámci přípravy na početí jsem byla na vyšetření krve včetně rozborů hladin vitamínů a minerálů.
- Ano
 - Ne
10. V rámci přípravy na početí jsem suplementovala kyselinu listovou.
- Ano
 - Ne
11. Suplementovala jste v rámci přípravy na početí nějaké další doplňky stravy? Pokud ano, uveďte jaké.
- Kolonka pro vlastní odpověď
12. V rámci přípravy na početí jsem řešila i svůj spánek, snažila jsem se, aby byl dostatečný a kvalitní.
- Ano
 - Ne
13. Řešila jste v rámci přípravy na početí svůj psychický stav?
- Po psychické stránce jsem se cítila dobře tudíž jsem neměla potřebu
 - Po psychické stránce jsem se necítila dobře, a tak jsem vyhledala odbornou pomoc (psycholog, psychoterapeut)
 - Po psychické stránce jsem se necítila dobře, snažila jsem se zlepšit svůj stav sama (např. relaxační techniky)
 - Po psychické stránce jsem se necítila dobře, nechala jsem tomu však volný průběh
14. V rámci přípravy na početí jsem:

- Svůj jídelníček nezměnila, jelikož mi přišel optimální
- Svůj jídelníček nezměnila, ačkoliv mi nepřišel optimální
- Lehce upravila svůj jídelníček, chtěla jsem, aby byl zdravější a výživnější
- Výrazně změnila svůj jídelníček, chtěla jsem, aby byl zdravější a výživnější
- Kolonka pro vlastní odpověď

15. Moje fyzická aktivita v době prekoncepční přípravy:

- Zůstala stejná – mám pravidelnou fyzickou aktivitu
- Zůstala stejná – mám malou fyzickou aktivitu
- Změnila se – zařadila jsem více pohybu
- Změnila se – ubrala jsem pohybu

16. Trpěla jste před početím nějakou poruchou menstruačního cyklu? Pokud ano, uveďte jakou.

- Kolonka pro vlastní odpověď

17. Pokud jste v předchozí otázce odpověděla ano, snažila jste se v rámci přípravy na početí uzdravit svůj menstruační cyklus?

- Ano
- Ne

18. V rámci přípravy na početí jsem navštívila gynekologickou fyzioterapii.

- Ano
- Ne

19. Zajímala jste se v rámci prekoncepční přípravy o složení kosmetiky či čistících prostředků?

- Ano
- Ne

20. Pokud máte s prekoncepční přípravou ještě nějaké zkušenosti, můžete se o ně podělit zde:

- Kolonka pro vlastní odpověď

