

## Grażyna Iwanowicz-Palus, Ewa Golonka, Agnieszka Bień, Grażyna Stadnicka

Samodzielna Pracownia Umiejętności Położniczych, Wydział Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

# P rzygotowanie położnych do udzielania porad w dolegliwościach okresu ciąży w opinii społeczeństwa polskiego (cz. I)

Polish patients' opinion on the preparation of midwives to provide advice on the symptoms of pregnancy (part I)

### STRESZCZENIE

**Wstęp.** W okresie ciąży, bez względu na jej przebieg (fizjologiczny czy nie), mogą wystąpić różnego rodzaju dolegliwości, uciążliwości, jak: nudności i wymioty, zgaga, zaparcia, częste oddawanie moczu, upławy, obrzęki, omdlenia, żylaki, krwawienia, zmęczenie, drażliwość i objawy duszności. Do zadań położnej należy między innymi edukacja kobiety ciężarnej na temat typowych dolegliwości występujących w ciąży, sposobów, w jaki powinna im zapobiegać, oraz postępowania w przypadku ich wystąpienia.

**Cel pracy.** Celem pracy była próba poznania opinii polskiego społeczeństwa odnośnie przygotowania położnej do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach towarzyszących ciąży.

**Materiał i metody.** Badanie przeprowadzono od lutego do maja 2011 roku, wśród 505 ankietowanych (293 kobiet i 212 mężczyzn) zamieszkujących region wschodni kraju. Badanie zostało przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem techniki kwestionariuszowej. Narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz ankiety, opracowany w oparciu o 5-stopniową skalę Likerta.

**Wyniki i wnioski.** Respondenci uważają, iż położne mają wiedzę na temat postępowania w sytuacji wystąpienia najczęstszych dolegliwości okresu ciąży i są przygotowane do udzielania poradnictwa w przypadku nudności i wymiotów (90,27%), zaparć (79,01%), częstego oddawania moczu (78,41%), upławów (75,44%), obrzęków (73,86%), zmęczenia, drażliwości i objawów duszności (72,67%), krwawienia (70,5%) oraz żylaków (68,52%). Brak wiedzy na temat przygotowania położnej do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach występujących w okresie ciąży częściej cechuje głównie ( $p < 0,05$ ) badanych mężczyzn, osoby w wieku  $< 20$ . roku życia, będące stanu wolnego oraz respondentów nieposiadających dzieci. Opinie respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach okresu ciąży nie różnicuje ( $p > 0,05$ ) wykształcenie badanych osób.

**Problemy Pielęgniarstwa 2012; 20 (2): 152–163**

**Słowa kluczowe:** położna, dolegliwości, ciąża, porady

### ABSTRACT

**Introduction.** During pregnancy, regardless of its course (physiological or not), there may appear certain ailments such as: nausea and vomiting, heartburn, constipation, frequent urination, vaginal discharge, swelling, syncope, varicose veins, bleeding, fatigue, irritability and symptoms shortness of breath. A midwife should be able to educate the pregnant woman about common problems that occur during pregnancy and ways in which they should be prevented and what to do if they occurs.

**Aim of the study.** Attempt to explore the Polish public opinion on the level of preparation of midwives to advise on the most common symptoms accompanying pregnancy.

**Materials and methods.** The study was conducted since February to May 2011, among 505 respondents (293 women and 212 men) living in the eastern region of the country. The study was conducted using diagnostic survey, using questionnaire techniques. The research tool was a questionnaire survey developed basing on a five point Likert scale.

**Results and conclusions.** Respondents believe that midwives have the knowledge to deal with situations of the most common complaints of pregnancy and are prepared to provide guidance in case of nausea and vomiting (90.27%), constipation (79.01%), frequent urination

**Adres do korespondencji:** dr n. med. Grażyna Iwanowicz-Palus, Samodzielna Pracownia Umiejętności Położniczych Wydziału Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Al. Raławickie 1, 20–059 Lublin, tel./faks: (81) 528 88 09, e-mail: spupalus@gmail.com

(78.41%), vaginal discharge (75.44%), edema (73.86%), fatigue, irritability and symptoms of dyspnea (72.67%), bleeding (70.5%) and varices (68.52%). Lack of knowledge on the level of preparation of midwives to provide advice on the symptoms that occur during pregnancy characterizes mainly ( $p < 0.05$ ) male respondents, those aged below 20 not married and without children. Respondents' opinions on the level of preparation of midwives to advise on the most common ailments of pregnancy is not differentiated by education ( $p > 0.05$ ).

**Nursing Topics 2012; 20 (2): 152–163**

**Key words:** midwife, ailments, pregnancy, advice

## Wstęp

Organizm kobiety jest fizjologicznie przygotowany do zmian zachodzących w czasie ciąży i obciążeń związanych z tym szczególnym okresem [1]. Jednak czasem w okresie ciąży mechanizmy przystosowawcze zawodzą i bez względu na przebieg ciąży (fizjologiczny czy nie) mogą wystąpić różnego rodzaju dolegliwości, uciążliwości [1–4].

Promocja zachowań prozdrowotnych kobiet planujących potomstwo powinna się rozpocząć w okresie przedkoncepcyjnym i być kontynuowana podczas ciąży. Działania edukacyjne podjęte zarówno przed poczęciem, jak i podczas pierwszej wizyty w czasie ciąży powinny dotyczyć przedyskutowania zagadnień dotyczących promocji zachowań korzystnych dla zdrowia, ogólnych informacji z zakresu przebiegu ciąży i rodzicielstwa, w tym zasygnalizowania możliwości wystąpienia różnego typu dolegliwości, sposobów, w jaki można im zapobiegać oraz postępowania w przypadku ich wystąpienia, a także omówienia programu proponowanej opieki [5].

Położna powinna posiadać wiedzę między innymi na temat powszechnych dolegliwości, a także nefarmakologicznych, bezpiecznych preparatów, które można zastosować w celu złagodzenia dolegliwości okresu ciąży [6, 7]. Do zadań położnej należy realizowanie edukacji względem kobiety ciężarnej na temat radzenia sobie z typowymi dolegliwościami występującymi w czasie ciąży [3, 6, 7]. Do najczęstszych dolegliwości występujących w czasie ciąży zalicza się: nudności i wymioty, zgagę, zaparcia, częste oddawanie moczu, upławy, obrzęki, omdlenia, żylaki, krwawienia, zmęczenie, drażliwość i objawy duszności [1–3, 8–10].

## Cel pracy

Celem pracy była próba poznania opinii społeczeństwa polskiego na temat przygotowania położnej do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach okresu ciąży.

## Materiał i metody

Badanie przeprowadzono w okresie od lutego do maja 2011 roku, wśród losowo wybranej próby społeczeństwa polskiego — 293 kobiet (58,02%) i 212 mężczyzn (41,98%) zamieszkujących region wschodni kraju (województwa lubelskie, podkarpackie, świętokrzyskie i podlaskie). Badanie zostało przeprowadzone metodą

sondażu diagnostycznego, z zastosowaniem techniki kwestionariuszowej. Narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz ankiety, zawierający pytania dotyczące charakterystyki respondentów i przedmiotu badań, a opracowany w oparciu o 5-stopniową skalę Likerta. Badania właściwe zostały poprzedzone badaniami pilotażowymi.

Respondenci zostali poinformowani o dobrowolności udziału w badaniu, anonimowości oraz o wykorzystaniu uzyskanych tą drogą informacji wyłącznie do celów naukowych.

Informacje zebrane w 505 kwestionariuszach ankiet zostały poddane statystycznej analizie komputerowej przy użyciu elektronicznej techniki obliczeniowej. Jednostką statystyczną w badaniu był respondent (kobieta, mężczyzna) udzielający odpowiedzi na wiele pytań zawartych w narzędziu badawczym. Do zbadania istnienia zależności pomiędzy analizowanymi cechami użyto testu Chi-kwadrat ( $\chi^2$ ) na niezależność cech (poziom istotności  $p < 0,05$ ) i skorygowany współczynnik kontyngencji  $C$  Pearsona.

## Charakterystyka respondentów

Wśród osób biorących udział w badaniu około 1/10 kobiet (12,29%) i mężczyzn (9,91%) znajdowała się w grupie wiekowej poniżej 20 lat. Pomiędzy 21–30 rokiem życia była ponad 1/4 respondentek (26,62%) i około połowa respondentów (47,64%). W przedziale wiekowym 31–40 lat była prawie 1/3 kobiet (30,03%) oraz prawie 1/4 mężczyzn (24,53%). Natomiast w grupie wiekowej powyżej 40. roku życia była prawie 1/3 respondentek (31,06%) oraz około 1/5 mężczyzn (17,29%).

Ponad 2/5 kobiet (41,98%) i mężczyzn (44,34%) deklarowało wykształcenie średnie. Wykształceniem wyższym zawodowym legitymowała się prawie co 5. (21,50%) respondentka i respondent (19,81%). Natomiast wykształcenie wyższe wykazywała co 3. badana kobieta (30,03%) i co 5. mężczyzna (21,70%). Pozostałe osoby posiadały tylko wykształcenie podstawowe lub zawodowe (odpowiednio: 6,48% kobiet i 15,15% mężczyzn).

Ponad 3/5 kobiet było zamężnych (66,21%), a ponad połowa (51,42%) mężczyzn było żonatych. Stanu wolnego była ponad 1/3 respondentek (33,79%) i prawie połowa respondentów (48,58%). Ponad 3/5 badanych kobiet (65,53%) oraz prawie połowa mężczyzn (46,23%) posiadała potomstwo.

**Tabela 1.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach towarzyszących ciąży, jakimi są nudności i wymioty, w zależności od płci, wieku, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 1.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to advise on the most common symptoms accompanying pregnancy, such as nausea and vomiting depending on sex, age, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 230) %	Raczej tak (n = 225) %	Nie ma zdania (n = 46) %	Raczej nie (n = 3) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	48,81	45,73	4,44	1,02	100
Mężczyzna (n = 212)	41,23	43,13	15,64	0,00	100
<b>Razem</b>	<b>45,63</b>	<b>44,64</b>	<b>9,13</b>	<b>0,60</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 20,75; p = 0,0001; C = 0,20$					
<b>Wiek</b>					
< 20 rż. (n = 57)	31,58	54,39	12,28	1,75	100
21–30 (n = 179)	36,52	50,56	12,92	0,00	100
31–40 (n = 140)	51,43	40,71	7,86	0,00	100
> 40 rż. (n = 129)	58,14	36,43	3,88	1,55	100
<b>Razem</b>	<b>45,63</b>	<b>44,64</b>	<b>9,13</b>	<b>0,60</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 28,93; p = 0,001; C = 0,23$					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	38,12	46,53	14,85	0,50	100
Zamężna/zonaty (n = 303)	50,66	43,38	5,30	0,66	100
<b>Razem</b>	<b>45,63</b>	<b>44,64</b>	<b>9,13</b>	<b>0,60</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 16,6; p = 0,001; C = 0,18$					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	35,35	50,23	13,95	0,47	100
Posiada dzieci (n = 290)	53,29	40,48	5,54	0,69	100
<b>Razem</b>	<b>45,63</b>	<b>44,64</b>	<b>9,13</b>	<b>0,60</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 20,93; p = 0,0002; C = 0,20$					

## Wyniki

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istnienie statystycznej zależności ( $p < 0,05$ ) pomiędzy opinią ankietowanych na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości występujących w ciąży, jakimi są nudności i wymioty, a płcią, wiekiem, stanem cywilnym i doświadczeniem macierzyńskim badanych. W opinii prawie 3/5 respondentów powyżej 40. roku życia (58,14%), ponad połowy badanych w wieku 31–40 lat (51,43%), osób zamężnych/zonatych (50,66%), ankietowanych posiadających potomstwo (53,29%) i prawie połowy kobiet (48,81%) położne są zdecydowanie przygotowane do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości okresu ciąży, jakimi są nudności i wymioty.

Wśród osób niemających zdania na temat przygotowania położnych do udzielania porad w sytuacji występowania nudności i wymiotów przeważali mężczyźni (16,64%), osoby w wieku 21–30 lat (12,92%), stanu wolnego (14,85%) oraz respondenci nieposiadający dzieci (13,95%) (tab. 1).

Opinię respondentów odnośnie przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z typowych dolegliwości okresu ciąży, jakimi są nudności i wymioty, nie różnicuje ( $p > 0,05$ ) wykształcenie ( $\chi^2 = 7,21, p = 0,615, C = 0,12$ ) badanych.

Opinia respondentów dotycząca przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości występujących w ciąży, jaką są zaparcia, jest zależna ( $p < 0,05$ ) od płci, wieku, stanu cywilnego

**Tabela 2.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości towarzyszącej ciąży, jaką są zaparcia, w zależności od płci, wieku, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 2.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice on one of the most common symptoms accompanying pregnancy: constipations depended on gender, age, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 193) %	Raczej tak (n = 206) %	Nie ma zdania (n = 71) %	Raczej nie (n = 35) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	43,69	40,27	9,90	6,14	<b>100</b>
Mężczyzna (n = 212)	30,66	41,51	19,81	8,02	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>38,22</b>	<b>40,79</b>	<b>14,06</b>	<b>6,93</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 14,72$ ; p = 0,002; C = 0,17					
<b>Wiek</b>					
< 20 rż. (n = 57)	17,54	54,39	15,79	12,28	<b>100</b>
21–30 (n = 179)	28,49	41,90	21,79	7,82	<b>100</b>
31–40 (n = 140)	43,57	40,71	10,71	5,00	<b>100</b>
> 40 rż. (n = 129)	55,04	33,33	6,20	5,43	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>38,22</b>	<b>40,79</b>	<b>14,06</b>	<b>6,93</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 44,03$ ; p = 0,000; C = 0,28					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	27,72	41,58	21,29	9,41	<b>100</b>
Zamężna/zonaty (n = 303)	45,21	40,26	9,24	5,28	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>38,22</b>	<b>40,79</b>	<b>14,06</b>	<b>6,93</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 25,24$ ; p = 0,000; C = 0,22					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	23,72	45,58	21,40	9,30	<b>100</b>
Posiada dzieci (n = 290)	48,97	37,24	8,62	5,17	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>38,22</b>	<b>40,79</b>	<b>14,06</b>	<b>6,93</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 40,03$ ; p = 0,000; C = 0,27					

i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób. Według ponad połowy (55,04%) ankietowanych powyżej 40. roku życia oraz ponad 2/5 osób zamężnych/zonaty (45,21%), badanych posiadających dzieci (48,97%), kobiet (43,69%) i respondentów w wieku 31–40 lat (43,57%) położne są zdecydowanie przygotowane do udzielania porad kobiecie ciężarnej w przypadku wystąpienia zaparcia. W tym zakresie nie ma zdania prawie co 5. mężczyzna (19,81%), osoba w wieku 20–30 lat (21,79%), będąca stanu wolnego (21,29%), nieposiadająca dzieci (21,40%) (tab. 2).

Opinię respondentów odnośnie przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z typowych dolegliwości towarzyszących ciąży, jaką są zaparcia, nie róż-

nicuje (p > 0,05) wykształcenie ( $\chi^2 = 12,39$ , p = 0,192, C = 0,155) badanych.

Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała istnienie statystycznej zależności (p < 0,05) pomiędzy opinią badanych dotyczącą przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z typowych dolegliwości okresu ciąży, jaką jest częste oddawanie moczu, a płcią, wiekiem, wykształceniem, stanem cywilnym oraz doświadczeniem macierzyńskim ankietowanych. Ponad połowa (53,49%) osób powyżej 40. roku życia i ponad 2/5 respondentów w wieku 31–40 lat (45,00%), osób badanych z wykształceniem wyższym zawodowym (45,71%), ankietowanych posiadających potomstwo (48,62%), badanych kobiet (43,34%), osób deklarują-

**Tabela 3.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości towarzyszącej ciąży, jaką jest częste oddawanie moczu, w zależności od płci, wieku, wykształcenia, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 3.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice on one of the most common symptoms accompanying pregnancy, which is frequent urination, depended on gender, age, education, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 195) %	Raczej tak (n = 201) %	Nie ma zdania (n = 81) %	Raczej nie (n = 28) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	43,34	38,91	12,29	5,46	100
Męczyzna (n = 212)	32,08	41,04	21,23	5,66	100
<b>Razem</b>	<b>38,61</b>	<b>39,80</b>	<b>16,04</b>	<b>5,54</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 10,31; p = 0,016; C = 0,14$					
<b>Wiek</b>					
< 20 r. (n = 57)	15,79	50,88	22,81	10,53	100
21–30 (n = 179)	30,17	43,58	20,11	6,15	100
31–40 (n = 140)	45,00	35,71	14,29	5,00	100
> 40 r. (n = 129)	53,49	34,11	9,30	3,10	100
<b>Razem</b>	<b>38,61</b>	<b>39,80</b>	<b>16,04</b>	<b>5,54</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 35,34; p = 0,000; C = 0,26$					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	29,21	41,58	22,28	6,93	100
Zamężna/zonaty (n = 303)	44,88	38,61	11,88	4,62	100
<b>Razem</b>	<b>38,61</b>	<b>39,80</b>	<b>16,04</b>	<b>5,54</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 17,31; p = 0,001; C = 0,18$					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	25,12	46,98	20,00	7,91	100
Posiada dzieci (n = 290)	48,62	34,48	13,10	3,79	100
<b>Razem</b>	<b>38,61</b>	<b>39,80</b>	<b>16,04</b>	<b>5,54</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 29,93; p = 0,000; C = 0,23$					

cych wykształcenie wyższe (44,03%), zamężnych czy też żonaty (44,88%) są zdecydowanie przekonani o przygotowaniu położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości występujących w ciąży — częstemu oddawaniu moczu.

Również w tym przypadku to głównie mężczyźni (21,23%), osoby poniżej 20. roku życia (22,81%), respondenci z wykształceniem średnim (19,35%), osoby stanu wolnego (22,28%) oraz osoby bezdzietne (20,00%) przynależały do braku wiedzy w zakresie możliwości edukacyjnych położnej na temat radzenia sobie w przypadku częstego oddawania moczu (tab. 3).

Opinia ankietowanych odnośnie przygotowania położnych do udzielania porad na temat upławów, jako jednej

z najczęstszych dolegliwości towarzyszących ciąży, jest zależna ( $p < 0,05$ ) od płci, wieku, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych. Ponad połowa osób po 40. roku życia (50,39%) i ponad 2/5 respondentów posiadających dzieci (46,55%), badanych kobiet (43,00%), osób w wieku 31–40 lat (44,29%), ankietowanych zamężnych czy też żonaty (43,56%) uważają, że położne są zdecydowanie przygotowane do udzielania porad w przypadku wystąpienia upławów w ciąży. Prawie co 4. badany mężczyzna (25,47%), osoba stanu wolnego (25,25%), respondent nieposiadający dzieci (24,19%) oraz prawie co 3. osoba w wieku < 20. roku życia (31,58%) nie mają zdania, czy położne potrafią udzielić informacji na temat upławów występujących w czasie ciąży (tab. 4).

**Tabela 4.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości towarzyszącej ciąży, jaką są upławy, w zależności od płci, wieku, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 4.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice on one of the most common symptoms accompanying pregnancy, vaginal discharge that is based on gender, age, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 185) %	Raczej tak (n = 196) %	Nie ma zdania (n = 94) %	Raczej nie (n = 30) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	43,00	35,84	13,65	7,51	100
Mężczyzna (n = 212)	27,83	42,92	25,47	3,77	100
<b>Razem</b>	<b>36,63</b>	<b>38,81</b>	<b>18,61</b>	<b>5,94</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 21,44$ ; p = 0,000; C = 0,20					
<b>Wiek</b>					
< 20 rż. (n = 57)	19,30	45,61	31,58	3,51	100
21–30 (n = 179)	26,26	48,04	21,79	3,91	100
31–40 (n = 140)	44,29	31,43	16,43	7,86	100
> 40 rż. (n = 129)	50,39	31,01	10,85	7,75	100
<b>Razem</b>	<b>36,63</b>	<b>38,81</b>	<b>18,61</b>	<b>5,94</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 41,47$ ; p = 0,000; C = 0,28					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	26,24	43,56	25,25	4,95	100
Zamężna/zonaty (n = 303)	43,56	35,64	14,19	6,60	100
<b>Razem</b>	<b>36,63</b>	<b>38,81</b>	<b>18,61</b>	<b>5,94</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 20,4$ ; p = 0,000; C = 0,20					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	23,26	46,51	24,19	6,05	100
Posiada dzieci (n = 290)	46,55	33,10	14,48	5,86	100
<b>Razem</b>	<b>36,63</b>	<b>38,81</b>	<b>18,61</b>	<b>5,94</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 30,26$ ; p = 0,000; C = 0,24					

Na podstawie analizy statystycznej nie wykazano istnienia statystycznej zależności (p > 0,05) między opinią badanych odnośnie przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z typowych dolegliwości okresu ciąży, jaką są upławy, a wykształceniem ( $\chi^2 = 15,15$ , p = 0,087, C = 0,171) osób biorących udział w badaniu.

Opinia ankietowanych dotycząca przygotowania położnej do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości występujących w ciąży, jaką są obrzęki, jest zależna (p < 0,05) od płci, wieku, wykształcenia, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych. W opinii ponad 2/5 respondentów po 40. roku życia (44,96%), osób posiadających potomstwo (41,38%) i prawie 2/5 kobiet (39,59%) oraz osób legitymujących się wykształceniem wyższym (37,31%) czy też wyższym

zawodowym (38,10%) i pozostających w związku (37,95%) położne są przygotowane do udzielania porad ciężarnej na temat radzenia sobie z obrzękami.

Do braku zdania w tym zakresie przyznają się głównie osoby najmłodsze — poniżej 20. roku życia (28,07%), mężczyźni (26,42%), nieposiadające dzieci (24,65%) oraz stanu wolnego (24,26%) (tab. 5).

Na podstawie przeprowadzonej analizy statystycznej wykazano również istnienie statystycznej zależności (p < 0,05) pomiędzy opinią badanych na temat przygotowania położnej do udzielania porad w jednej z typowych dolegliwości okresu ciąży, jaką są żylaki, a płcią, wiekiem, stanem cywilnym oraz doświadczeniem macierzyńskim osób uczestniczących w badaniu. Ponad 2/5 ankietowanych po 40. roku życia (44,19%) i ponad 1/3

**Tabela 5.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości towarzyszących ciąży, jaką są obrzęki, w zależności od płci, wieku, wykształcenia, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 5.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice in one of the most common symptoms accompanying pregnancy, which is swelling on relation to sex, age, education, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 162) %	Raczej tak (n = 211) %	Nie ma zdania (n = 101) %	Raczej nie (n = 31) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	39,59	39,25	15,36	5,80	100
Mężczyzna (n = 212)	21,70	45,28	26,42	6,60	100
<b>Razem</b>	<b>32,08</b>	<b>41,78</b>	<b>20,00</b>	<b>6,14</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 20,99; p = 0,000; C = 0,2$					
<b>Wiek</b>					
< 20 rż. (n = 57)	17,54	43,86	28,07	10,53	100
21–30 (n = 179)	22,91	49,16	23,46	4,47	100
31–40 (n = 140)	37,86	39,29	16,43	6,43	100
> 40 rż. (n = 129)	44,96	33,33	15,50	6,20	100
<b>Razem</b>	<b>32,08</b>	<b>41,78</b>	<b>20,00</b>	<b>6,14</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 29,13; p = 0,001; C = 0,23$					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	23,27	45,54	24,26	6,93	100
Zamężna/żonaty (n = 303)	37,95	39,27	17,16	5,61	100
<b>Razem</b>	<b>32,08</b>	<b>41,78</b>	<b>20,00</b>	<b>6,14</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 12,68; p = 0,005; C = 0,16$					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	19,53	48,84	24,65	6,98	100
Posiada dzieci (n = 290)	41,38	36,55	16,55	5,52	100
<b>Razem</b>	<b>32,08</b>	<b>41,78</b>	<b>20,00</b>	<b>6,14</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 27,03; p = 0,000; C = 0,23$					

respondentów posiadających dzieci (38,28%), pozostających w związku małżeńskim (35,31%) oraz badanych kobiet (35,84%) są zdecydowanie przekonani o przygotowaniu położnej do udzielania porad ciężarnej na temat radzenia sobie z żylakami w okresie ciąży.

Chociaż to głównie osoby najmłodsze — poniżej 20. roku życia (28,07%), mężczyźni (26,42%), osoby nieposiadające dzieci (24,65%) oraz stanu wolnego (24,26%) przyznawały się do braku zdania w tym zakresie, to również prawie co 10. przedstawiciel tej grupy uważał, że położne raczej nie są przygotowane do udzielania porad ciężarnym w przypadku wystąpienia u nich żylaków (tab. 6).

Opinię ankietowanych odnośnie przygotowania położnej do udzielania porad w jednej z najczęstszych

dolegliwości występujących w ciąży, jakimi są żylaki, nie różnicuje ( $p > 0,05$ ) wykształcenie ( $\chi^2 = 16,76, p = 0,52, C = 0,179$ ) osób biorących udział w badaniu.

Na podstawie analizy statystycznej wykazano istnienie statystycznej zależności ( $p < 0,05$ ) pomiędzy opinią respondentów dotyczącą przygotowania położnej do udzielania porad w jednej z typowych dolegliwości okresu ciąży, jakim jest krwawienie, a płcią, wiekiem, stanem cywilnym i doświadczeniem macierzyńskim badanych. W opinii ponad 2/5 ankietowanych powyżej 40. roku życia (47,29%), badanych kobiet (40,96%), respondentów posiadających potomstwo (41,38%) oraz prawie 2/5 badanych w wieku 31–40 lat (37,86%) i osób zamężnych czy też żonaty (38,94%), położna jest zdecydowanie przygotowana

**Tabela 6.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości towarzyszących ciąży, jakimi są żylaki, w zależności od płci, wieku, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 6.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice on one of the most common symptoms accompanying pregnancy, such as varicose veins, depending on gender, age, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 152) %	Raczej tak (n = 194) %	Nie ma zdania (n = 109) %	Raczej nie (n = 50) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	35,84	38,57	16,38	9,22	<b>100</b>
Mężczyzna (n = 212)	22,17	38,21	28,77	10,85	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>30,10</b>	<b>38,42</b>	<b>21,58</b>	<b>9,90</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 16,71; p = 0,001; C = 0,18$					
<b>Wiek</b>					
< 20 rż. (n = 57)	12,28	52,63	26,32	8,77	<b>100</b>
21–30 (n = 179)	22,91	40,22	26,26	10,61	<b>100</b>
31–40 (n = 140)	33,57	37,14	19,29	10,00	<b>100</b>
> 40 rż. (n = 129)	44,19	31,01	15,50	9,30	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>30,10</b>	<b>38,42</b>	<b>21,58</b>	<b>9,90</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 28,37; p = 0,001; C = 0,23$					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	22,28	39,60	27,23	10,89	<b>100</b>
Zamężna/żonaty (n = 303)	35,31	37,62	17,82	9,24	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>30,10</b>	<b>38,42</b>	<b>21,58</b>	<b>9,90</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 12,26; p = 0,007; C = 0,15$					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	19,07	43,72	26,98	10,23	<b>100</b>
Posiada dzieci (n = 290)	38,28	34,48	17,59	9,66	<b>100</b>
<b>Razem</b>	<b>30,10</b>	<b>38,42</b>	<b>21,58</b>	<b>9,90</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 22,96; p = 0,000; C = 0,21$					

do udzielania porad w przypadku wystąpienia krwawienia w czasie ciąży.

Natomiast do braku wiedzy na temat przygotowania położnych do udzielania porad w sytuacji wystąpienia krwawienia przyznawali się głównie badani mężczyźni (28,77%), osoby w wieku 21–30 lat (23,46%), osoby stanu wolnego (21,78%) oraz nieposiadające dzieci (23,26%) (tab. 7).

Opinię badanych na temat przygotowania położnej do udzielania porad w przypadku krwawienia w czasie ciąży nie różnicuje ( $p > 0,05$ ) wykształcenie ( $\chi^2 = 16,68$ ,  $p = 0,058$ ,  $C = 0,105$ ) osób uczestniczących w badaniu.

Na podstawie przeprowadzonej analizy statystycznej wykazano istnienie statystycznej zależności ( $p < 0,05$ ) pomiędzy opinią ankietowanych dotyczącą przygoto-

wania położnych do udzielania porad w dość częstych dolegliwościach towarzyszących ciąży, jakimi są zmęczenie, drażliwość i objawy duszności, a płcią, wiekiem, wykształceniem, stanem cywilnym oraz doświadczeniem macierzyńskim badanych osób. Ponad 2/5 respondentów po 40. roku życia (43,41%), badanych deklarujących wykształcenie wyższe (43,81%) i blisko 2/5 osób posiadających dzieci (39,66%), pozostających w związku małżeńskim (37,29%) oraz badanych kobiet (38,23%) są zdania, że położne są zdecydowanie przygotowane do udzielania porad kobiecie ciężarnej w przypadku wystąpienia w ciąży zmęczenia, drażliwości oraz objawów duszności.

Również do braku zdania w tym zakresie przyznawali się głównie badani mężczyźni (25,94%), osoby sta-



**Tabela 7.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w jednej z najczęstszych dolegliwości towarzyszących ciąży, jakim jest krwawienie, w zależności od płci, wieku, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 7.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice on one of the most common symptoms accompanying pregnancy, which is bleeding in relation to sex, age, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 174) %	Raczej tak (n = 182) %	Nie ma zdania (n = 95) %	Raczej nie (n = 54) %	Razem %
<b>Płeć</b>					
Kobieta (n = 293)	40,96	34,81	11,60	12,63	100
Mężczyzna (n = 212)	25,47	37,74	28,77	8,02	100
<b>Razem</b>	<b>34,46</b>	<b>36,04</b>	<b>18,81</b>	<b>10,69</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 30,56; p = 0,000; C = 0,24$					
<b>Wiek</b>					
< 20 r. (n = 57)	22,81	49,12	21,05	7,02	100
21–30 (n = 179)	26,26	42,46	23,46	7,82	100
31–40 (n = 140)	37,86	28,57	18,57	15,00	100
> 40 r. (n = 129)	47,29	29,46	11,63	11,63	100
<b>Razem</b>	<b>34,46</b>	<b>36,04</b>	<b>18,81</b>	<b>10,69</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 31,23; p = 0,000; C = 0,24$					
<b>Stan cywilny</b>					
Wolny (n = 202)	27,72	42,57	21,78	7,92	100
Zamężna/żonaty (n = 303)	38,94	31,68	16,83	12,54	100
<b>Razem</b>	<b>34,46</b>	<b>36,04</b>	<b>18,81</b>	<b>10,69</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 12,41; p = 0,006; C = 0,16$					
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>					
Nie posiada dzieci (n = 215)	25,12	43,72	23,26	7,91	100
Posiada dzieci (n = 290)	41,38	30,34	15,52	12,76	100
<b>Razem</b>	<b>34,46</b>	<b>36,04</b>	<b>18,81</b>	<b>10,69</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 22,25; p = 0,000; C = 0,11$					

nu wolnego (22,28%) i nieposiadające dzieci (23,26%) oraz najmłodsze — poniżej 20 lat (22,81%) i w wieku 21–30 lat (22,35%), a także legitymujące się wykształceniem średnim (22,58%) (tab. 8).

## Dyskusja

Pojawienie się w czasie ciąży różnego rodzaju dolegliwości zazwyczaj nie stanowi zagrożenia dla matki i płodu oraz nie wymaga specjalnego leczenia. Jednak w przypadku ich wystąpienia jest zalecany odpowiedni styl życia, wypoczynek i prawidłowy sposób odżywiania, tj. właściwie skomponowana dieta, co pozwoli na złagodzenie dolegliwości, a niekiedy ich wyeliminowanie [1].

Pierwszym zalecanym postępowaniem w przypadku wystąpienia u kobiety ciężarnej nudności i wymiotów

jest zmiana stylu życia oraz diety, dalszym postępowaniem może być leczenie farmakologiczne lub terapie alternatywne/niefarmakologiczne (stosowanie ziół, imbir, akupresura, akupunktura, psychoterapia) [11–13]. Z badań Wills G. i Forster D. wynika, że najczęściej udzielanymi poradami przez położną kobiecie w ciąży na temat nudności i wymiotów jest zalecanie spożywania częstych, małych posiłków (91,1%), unikania potraw tłustych, pikantnych (53,3%), spożycia pierwszego lekkiego posiłku przed wstaniem z łóżka (51,1%), odpowiednia podaż płynów (48,9%), wyjaśnienie przyczyn nudności i wymiotów (porannych mdłości) (28,9%) [12]. Wyniki badań własnych wykazały, że położna jest przygotowana do udzielania porad kobiecie ciężarnej w przypadku wystąpienia nudności i wymiotów w ciąży (90,27%).

**Tabela 8.** Opinia respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach towarzyszących ciąży, jakimi są zmęczenie, drażliwość i objawy duszności, w zależności od płci, wieku, wykształcenia, stanu cywilnego i doświadczenia macierzyńskiego badanych osób

**Table 8.** Respondents' opinion on the level of preparation of midwives to give advice on the most common symptoms accompanying pregnancy, what is fatigue, irritability and symptoms of dyspnea in relation to sex, age, education, marital status and respondent's experience in maternity

	Zdecydowanie tak (n = 160) %	Raczej tak (n = 207) %	Nie ma zdania (n = 89) %	Raczej nie (n = 39) %	Zdecydowanie nie (n = 10) %	Razem %
<b>Płeć</b>						
Kobieta (n = 293)	38,23	39,59	11,60	8,19	2,39	100
Mężczyzna (n = 212)	22,64	42,92	25,94	7,08	1,42	100
<b>Razem</b>	<b>31,68</b>	<b>40,99</b>	<b>17,62</b>	<b>7,72</b>	<b>1,98</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 24,9$ ; p = 0,000; C = 0,22						
<b>Wiek</b>						
< 20 rż. (n = 57)	15,79	50,88	22,81	8,77	1,75	100
21–30 (n = 179)	25,14	43,58	22,35	8,49	0,00	100
31–40 (n = 140)	35,71	36,43	17,14	7,14	3,57	100
> 40 rż. (n = 129)	43,41	27,98	9,30	6,20	3,10	100
<b>Razem</b>	<b>31,68</b>	<b>40,99</b>	<b>17,62</b>	<b>7,72</b>	<b>1,98</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 31,18$ ; p = 0,002; C = 0,24						
<b>Wykształcenie</b>						
Podstawowe i zawodowe (n = 49)	26,53	46,94	14,29	12,24	0,00	100
Średnie (n = 217)	23,96	43,32	22,58	6,45	3,69	100
Wyższe zawodowe (n = 105)	43,81	28,57	19,05	8,57	0,00	100
Wyższe (n = 134)	36,57	44,78	9,70	7,46	1,49	100
<b>Razem</b>	<b>31,68</b>	<b>40,99</b>	<b>17,62</b>	<b>7,72</b>	<b>1,98</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 31,99$ ; p = 0,001; C = 0,24						
<b>Stan cywilny</b>						
Wolny (n = 202)	23,27	43,07	22,28	9,41	1,98	100
Zamężna/zonaty (n = 303)	37,29	39,60	14,52	6,60	1,98	100
<b>Razem</b>	<b>31,68</b>	<b>40,99</b>	<b>17,62</b>	<b>7,72</b>	<b>1,98</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 13,25$ ; p = 0,01; C = 0,16						
<b>Doświadczenie macierzyńskie</b>						
Nie posiada dzieci (n = 215)	20,93	45,58	23,26	9,30	0,93	100
Posiada dzieci (n = 290)	39,66	37,59	13,45	6,55	2,76	100
<b>Razem</b>	<b>31,68</b>	<b>40,99</b>	<b>17,62</b>	<b>7,72</b>	<b>1,98</b>	<b>100</b>
$\chi^2 = 25,62$ ; p = 0,000; C = 0,22						

Najodpowiedniejszą formą profilaktyki zaparcie jest uregulowany tryb życia (aktywność fizyczna), dbałość o regularne wypróżnianie i odpowiednia ilość wypijanych płynów [4, 10]. W diecie kobiety ciężarnej należy uwzględnić pożywienie bogate w błonnik, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce, warzywa, kasze, płatki

kukurydziane, przetwory z mleka (jogurt, maślanka, kefir), suszone owoce (śliwki, morele) oraz odpowiednią ilość wypijanej wody [1, 8, 10, 14]. Częste oddawanie moczu (bez objawów dysurycznych) jest dolegliwością charakterystyczną dla początkowego i końcowego okresu ciąży [2, 3, 8–10]. Częstego oddawania moczu

w ciąży nie można uniknąć, jednak należy o tym poinformować lekarza oraz zalecić ciężarnej wypijanie mniej płynów przed pójściem spać w celu zmniejszenia dolegliwości podczas snu [3, 7, 9]. Na podstawie analizy badań własnych wykazano, że położne są przygotowane do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach występujących w ciąży, jakimi są zaparcia (79,01%), częste oddawanie moczu (78,41%).

Zalecanym postępowaniem u kobiety ciężarnej z upławami jest ich zgłoszenie osobie sprawującej opiekę nad ciężarną, dbanie o higienę intymną (podmywanie od spojenia łonowego ku odbytowi), noszenie i częsta zmiana podpasiek, wkładek higienicznych, codzienna zmiana bielizny bawełnianej, przeciwwskazane jest płukanie pochwy oraz stosowanie tamponów [3, 9, 14]. W celu zapobiegania obrzękom jest zalecane kobiecie ciężarnej ograniczenie codziennych czynności w pozycji stojącej, unikanie długiego stania lub siedzenia, dbanie o częsty wypoczynek w ciągu dnia w pozycji na boku lub półleżącej [3, 8, 9, 14]. W przypadku pracy w pozycji siedzącej należy często wstawać, poruszać kończynami dolnymi i górnymi, wskazane jest także ograniczenie spożycia soli kuchennej, wprowadzenie do diety owoców (jabłka), surowych warzyw (por, pietruszka) oraz należy wypijać płyny tylko, gdy jest wyraźne pragnienie [3, 8, 9]. Uczucie zmęczenia, drażliwości towarzyszące kobiecie ciężarnej nie wymaga specjalnego leczenia, ale wyjaśnienia ciężarnej fizjologicznych przyczyn tego zjawiska w ciąży. Zaleca się częsty wypoczynek, spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych, owoców, warzyw, dodatkowo jest zalecane dostarczenie odpowiednich ilości żelaza, cynku, magnezu, witaminy C, witamin z grupy B i kwasu foliowego, konieczne jest wykluczenie niedokrwistości [1, 14]. W celu zapobiegania dusznościom ciężarna powinna unikać pośpiechu, spać na boku w pozycji półleżącej, podczas wykonywania prac robić częste i krótkie przerwy, racjonować wysiłek fizyczny [3, 8, 9].

Na podstawie badań własnych stwierdzono, że położne są przygotowane do udzielania porad w typowych dolegliwościach okresu ciąży, jakimi są upławy (75,44%), obrzęki (73,86%) zmęczenie, drażliwość i objawy duszności (72,67%).

Aby zmniejszyć ryzyko omdleń, ciężarna nie powinna gwałtownie zmieniać pozycji, głównie z leżącej na stojącą, powinna powoli i spokojnie wstawać z łóżka, dbać o odpowiednie utrzymanie stężenia glukozy we krwi (częste, małe posiłki) [3, 8, 9]. W pierwszych tygodniach ciąży w terminie, w którym przypadałaby miesiączka, może wystąpić kilkudniowe krwawienie, które jest objawem przemijającym i nie wymaga leczenia, ale konieczne jest jego wyjaśnienie kobiecie ciężarnej [15]. W celu zapobiegania krwawieniu z dziąseł należy zalecić ciężarnej delikatne szczotkowanie zębów miękką szczoteczką oraz częstą jej zmianę [3, 8, 9]. W przypad-

ku krwawienia z nosa kobieta w ciąży powinna delikatnie go oczyszczać i przeciwdziałać wysychaniu śluzówki (stosować obojętną maść bądź krem łagodny) [3, 9]. Wyniki badań własnych wykazują, że położne w opinii ankietowanych są przygotowane do prowadzenia poradnictwa w typowych dolegliwościach występujących w czasie ciąży, obejmujących krwawienia (70,5%) i żylaki (68,52%).

Profilaktyka żylaków odbytu polega na stosowaniu diety lekkostrawnej, dbaniu o regularne wypróżnianie, wykonywaniu aktywności fizycznej, ćwiczeń gimnastycznych [2, 3, 8–10, 14]. W celu zapobiegania żylakom kończyn dolnych należy zalecić ciężarnej unikania długiego stania, siedzenia, przeciwwskazane jest opalanie się i masaż, zalecane jest stosowanie częstego, krótkiego odpoczynku w ciągu dnia z nogami ułożonymi wyżej niż tułów, nie należy nosić obcisłej odzieży (podkolanówki), butów na wysokim obcasie, powinno się kontrolować przyrost masy ciała [2, 3, 8–10, 14].

Niektóre dolegliwości pojawiają się na początku ciąży, inne zaś mogą towarzyszyć ciężarnej przez cały okres ciąży [1]. Dlatego do zadań położnej należy poinformowanie kobiety o powszechnych dolegliwościach okresu ciąży, sposobach ich zapobiegania, a w przypadku ich wystąpienia o odpowiednim postępowaniu w celu ich złagodzenia czy też wyeliminowania [3, 5–7].

## Wnioski

1. Respondenci uważają, iż położne mają wiedzę na temat postępowania w sytuacji wystąpienia najczęstszych dolegliwości okresu ciąży i są przygotowane do udzielania poradnictwa w tym zakresie.
2. Brak wiedzy na temat przygotowania położnej do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach występujących w okresie ciąży częściej cechuje głównie badanych mężczyzn, osoby w wieku < 20. roku życia, osoby stanu wolnego oraz respondentów nieposiadających dzieci.
3. Opinie respondentów na temat przygotowania położnych do udzielania porad w najczęstszych dolegliwościach okresu ciąży nie różnicuje wykształcenie badanych osób.

## Piśmienictwo

1. Czerwonogrodzka-Senczyna A., Ehmke vel Emczyńska E. Typowe dolegliwości okresu ciąży. *Położna. Nauka i Praktyka* 2010; 3 (11): 58–61.
2. Prażmowska B. Opieka nad kobietą ciężarną. W: Ślusarska B., Zarzycka D., Zahradniczek K. (red.). *Podstawy pielęgniarstwa. Podręcznik dla studentów i absolwentów kierunku pielęgniarstwo i położnictwo. Tom 1 Założenia teoretyczne*. Wyd. Czelej, Lublin 2004: 651–657.
3. Łepecka-Klusek C. Opieka profilaktyczna nad kobietą ciężarną. W: Łepecka-Klusek C. (red.). *Pielęgniarstwo we współczesnym położnictwie i ginekologii. Podręcznik dla studentów pielęgniarstwa studiów licencjackich*. Wyd. Czelej, Lublin 2003: 92–97.

4. Biringer A. Common physical discomforts of pregnancy. *Can. Fam. Physician* 1988; 34: 1965–1968.
5. Pilewska-Kozak A.B., Kanadys K. Promocja zachowań prozdrowotnych w okresie przedkoncepcyjnym i w czasie ciąży. W: Stadnicka G. (red.). *Opieka przedkoncepcyjna*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2009: 166–171.
6. Krysa J., Iwanowicz-Palus G. Kompetencje zawodowe polskich położnych — opracowanie autorskie. W: Iwanowicz-Palus G. (red.). *Kobieta i jej rodzina. Profesjonalny poradnik dla położnych*. Wyd. Raabe, Warszawa 2009: 24–38.
7. ICM: Essential Competencies for Basic Midwifery Practice 2002, [www.internationalmidwives.org/Portals/5/Documentation/EssentialCompsenglish\\_2002-JF\\_2007\\_FINAL.pdf](http://www.internationalmidwives.org/Portals/5/Documentation/EssentialCompsenglish_2002-JF_2007_FINAL.pdf), z dnia 06.04.2011.
8. Bień A.M., Grudzińska M. Dolegliwości okresu ciąży i sposoby radzenia sobie z nimi. W: Bień A.M. (red.). *Opieka nad kobietą ciężarną*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2009: 173–182.
9. Adamczuk J. Program edukacyjno-zdrowotny: edukacja przedporodowa jako niezbędny element promocji zdrowia. W: Iwanowicz-Palus G. (red.). *Kobieta i jej rodzina. Profesjonalny poradnik dla położnych*. Wyd. Raabe, Warszawa 2009: 9–47.
10. Oleszczuk J. Dolegliwości okresu ciąży. W: Chazan B. (red.). *Położnictwo w praktyce lekarza rodzinnego*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1997: 62–66.
11. Khresheh R. How women manage nausea and vomiting during pregnancy: a Jordanian study. *Midwifery* 2011; 27: 42–45.
12. Wills G., Forster D. Nausea and vomiting in pregnancy: what advice do midwives give? *Midwifery* 2008; 24: 390–398.
13. King T.L., Aikins Murphy P. Evidence-Based Approaches to Managing Nausea and Vomiting in Early Pregnancy. *JMWH* 2009; 54 (6): 430–444.
14. Bacz A. Opieka nad ciężarną w ciąży prawidłowej. W: Borkowski W.M. (red.). *Opieka pielęgniarska nad noworodkiem*. Medycyna Praktyczna, Kraków 1994: 43–57.
15. Rekomendacje Zarządu Głównego PTG w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu. *Ginekologia po Dyplomie*, Wydanie specjalne, Luty 2008: 191–199.