



## PDW: Żywnienie kobiet w okresie ciąży i laktacji

Karta oceny przedmiotu

### Informacje podstawowe

Kierunek studiów	<b>Dietetyka</b>
Specjalność	-
Jednostka organizacyjna	Wydział Nauk o Zdrowiu
Poziom studiów	Studia I stopnia (licencjat)
Forma studiów	Stacjonarne
Profil Studiów	Praktyczny
Cykl kształcenia	<b>2021/2022</b>
Kod przedmiotu	
Język wykładowy	polski
Obligatoryjność	przedmiot obowiązkowy
Blok zajęciowy	przedmiot do wyboru
Dyscypliny	Nauki o zdrowiu
Przedmiot kształtujący umiejętności praktyczne	nie
Nauczyciel akademicki odpowiedzialny za przedmiot	Dr n med. Magdalena Gołachowska
Pozostali nauczyciele	
Liczba punktów ECTS	4
Okres	III

### Bilans godzin i punktów ECTS

	<b>Liczba godzin</b>	<b>ECTS</b>
łącznie nakład pracy studenta	100	4
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela	55	29,0
Praca własna studenta	45	25,0
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-	-

Forma		Liczba godzin					
		Sem I	Sem II	Sem III	Sem IV	Sem V	Sem VI
Wykład	Godz.			20			
	Forma zal.			Z/O			
Konwersatorium	Godz.			35			
	Forma zal.			Z/O			
Ćwiczenia w pracowniach	Godz.						
	Forma zal.						
Lektorat	Godz.						
	Forma zal.						
Praca własna studenta	Godz.			45			

\*godzina (lekcyjna) oznacza 45 minut

## Cele kształcenia dla przedmiotu

C1	Przekazanie wiedzy dotyczącej zaleceń żywieniowych dla kobiet w ciąży i karmiących piersią
C2	Epigenetyka - wpływ stylu życia i odżywiania się kobiet i mężczyzn przed planowaniem ciąży. Wpływy epigenetyczne na rozwój płodu i zdrowie psychofizyczne dziecka.
C3	Programowanie metaboliczne – styl życia i odżywiania się kobiety ciężarnej a zdrowie dziecka. Profilaktyka zaburzeń metabolicznych dziecka.

## Efekty uczenia się dla przedmiotu

Kierunkowe efekty uczenia się	Efekty uczenia się w zakresie	Metody weryfikacji efektów uczenia
Wiedzy – Student zna i rozumie:		
K_W09	Rozumie procesy rozwoju osobniczego od dzieciństwa do późnej starości i potrafi zaplanować żywienie dostosowane do naturalnych etapów rozwoju człowieka.	Sprawdzian pisemny
K_W14	Zna zasady i fizjologiczne uwarunkowania dietyki pediatrycznej oraz zasady żywienia kobiet w okresie ciąży i w okresie karmienia piersią.	Sprawdzian pisemny
K_W19	Posiada wiedzę z zakresu diagnostyki laboratoryjnej niezbędną w pracy dietetyka.	Sprawdzian pisemny
Umiejętności – student potrafi		
K_U04	Potrafi przygotować materiały edukacyjne dla pacjenta.	Praca pisemna
K_U05	Potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie dostosowane do zaburzeń metabolicznych.	Praca pisemna
K_U08	Potrafi wykorzystać wyniki badań laboratoryjnych w planowaniu żywienia.	Praca pisemna
K_U10	Potrafi zaplanować sposób żywienia chorych w szpitalu.	Praca pisemna
K_U16	Potrafi zaplanować prawidłowe żywienie kobiety w ciąży i karmiącej.	Praca pisemna
K_U26	Potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się oraz doskonalenie przez całe życie.	Obserwacja na zajęciach
Kompetencje społecznych – Student jest gotów do:		
K_K03	Ma świadomość konieczności stałego doskonalenia się.	Obserwacja na zajęciach
K_K04	Przestrzega zasad etyki zawodowej, w tym odpowiedzialności za skutki stosowanych terapii, edukacji i innych działań związanych z zawodem dietetyka	Obserwacja na zajęciach
K_K05	Stawia dobro pacjenta na pierwszym miejscu i okazuje szacunek wobec pacjenta (klienta).	Obserwacja na zajęciach
K_K06	Przestrzega praw pacjenta, w tym prawa do informacji dotyczącej proponowanego postępowania dietetycznego oraz jego możliwych następstw i ograniczeń.	Obserwacja na zajęciach

K_K07	Przestrzega tajemnicy obowiązującej pracowników ochrony zdrowia.	Obserwacja na zajęciach
K_K10	Stosuje właściwe i skuteczne metody komunikowania się z pacjentem.	Obserwacja na zajęciach

## Treści programowe

Metody nauczania	Treści programowe	Metody weryfikacji
<b>Wykład</b>		
	Odżywianie kobiet ciężarnych - ogólne zmiany w metabolizmie kobiety ciężarnej. Zapotrzebowanie energetyczne w czasie ciąży. Normy żywienia dla ciężarnej.	Sprawdzian pisemny
	Zapotrzebowanie na witaminy, minerały i inne składniki odżywcze w czasie ciąży - ich wpływ na przebieg ciąży i rozwój płodu.	Sprawdzian pisemny
	Zalecenia żywieniowe w okresie okołoporodowym	Sprawdzian pisemny
	Odżywianie kobiet karmiących piersią, zapotrzebowanie energetyczne i jakościowe. Normy żywienia dla karmiącej piersią. Promocja karmienia piersią.	Sprawdzian pisemny
	Programowanie metaboliczne – wpływ stylu życia ciężarnej i karmiącej na zdrowie płodu i dziecka. Profilaktyka chorób u dziecka.	Sprawdzian pisemny
	Mikroflora kobiety w ciąży, kobiety karmiącej, dziecka a ryzyko chorób cywilizacyjnych	Sprawdzian pisemny
	Epigenetyka i dziedziczenie epigenetyczne – wpływ środowiska i stylu życia przyszłych rodziców na zdrowie dzieci i wnuków.	Obserwacja na zajęciach
<b>Konwersatorium</b>		
	Jakość mleka matki, naturalne karmienie, różnice między mlekiem matki a sztucznym, rodzaje sztucznych preparatów odżywczych, Bankowanie mleka kobiecego	Sprawdzian pisemny
	Ciąża u kobiet chorych, choroby genetyczne, choroby metaboliczne. Badania prenatalne, przeciwwskazania do zachodzenia w ciążę	Praca pisemna
	Poród, szkoły rodzenia, przygotowanie do porodu, sposób porodu (naturalny vs cesarskie cięcie, przyrzędy ułatwiające poród, wskazania do cesarskiego cięcia. Poród w domu. Prawo i procedury w Polsce dotyczące porodu.	Praca pisemna
	Niepłodność i bezpłodność kobiet i mężczyzn. Trudności w zajściu w ciążę. Wspomaganie rozrodu metodami in vitro. Wspomaganie rozrodu metodami naturalnymi.	Praca pisemna
	Masa ciała kobiety w ciąży. Otyłość a ciąża. Pregoreksja. Odchudzanie po ciąży.	Sprawdzian pisemny
	Poronienie, depresja poporodowa	Praca pisemna
	Ciąża zagrożona, nowotwory w ciąży, aborcja	Praca pisemna
	Poród przedwczesny, potrzeby wcześniaków	Praca pisemna
	Cukrzyca a ciąża	Sprawdzian pisemny
	Funkcjonowanie tarczycy a płodność, ciąża, karmienie piersią, depresja poporodowa	Praca pisemna
	Zaburzenia hormonalne kobiety a płodność – FHA, PCOS, endometrioza, itp	Praca pisemna
	Przygotowanie jadłospisu i zaleceń żywieniowych i stylu życia dla kobiety w ciąży i karmiącej piersią	Praca pisemna
	Aktywność fizyczna dla kobiet w ciąży	Praca pisemna

	Ciąże mnogie	Praca pisemna
Ćwiczenia		

## Kryteria oceny

Ocena		Obecność na zajęciach [%]	Szczegółowe kryteria oceny
5,0	bardzo dobra	>90	Sprawdzian oceniony na od db+ do bdb. Bardzo aktywny udział w zajęciach.
4,5	plus dobra	80-90	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Aktywny udział w zajęciach.
4,0	dobra	70-79	Sprawdzian oceniony na od db do db+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,5	plus dostateczna	60-69	Sprawdzian oceniony na od dst do dst+. Średnioaktywny udział w zajęciach
3,0	dostateczna	50-59	Sprawdzian oceniony na od -dst do dst+. Mały udział w zajęciach
2,0	niedostateczna	<50	Ocena ndst ze sprawdzianu. Nieaktywny udział w zajęciach

## Wymagania wstępne

Przedmiot nie ma wymagań wstępnych.

## Literatura

### Literatura podstawowa:

1. Aktualne zalecenia, rekomendacje i oficjalne stanowiska Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Pediatricznego, Dietetyki, Psychodietetyki, Diabetologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków, Instytutu Matki i Dziecka
2. Bręborowicz G. H. (red.), Ciąża wysokiego ryzyka. Ośrodek Wydawnictw Naukowych. Poznań 2010
3. Szostak-Węgierek D., Cichocka A., Żywność kobiet w ciąży. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2018
4. Normy żywienia dla populacji Polski, NCEZ, Instytut Żywności i Żywności w Warszawie, 2020
5. Ciborowska, Rudnicka Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL, 2014
6. Grzymisławski, Dietetyka kliniczna, PZWL, 2019
7. Włodarek, Lange, Kozłowska, Dietoterapia, PZWL, 2014
8. Krauss, Fizjologia żywienia, PZWL, 2019

### Literatura uzupełniająca:

1. Szymański W. (red.), Rudolfa Klimka Położnictwo. Kraków. DREAM Publ. Comp. Inc. 1999
2. Torbe A., Torbe D., Ćwiek D., „Aktywność fizyczna kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu” [w:] Nowa Medycyna 4/2013

