

МАЛИ ВОДИЧ КРОЗ ЗДРАВЕ НАВИКЕ У ТРУДНОЋИ

Многе жене постају нарочито мотивисане да воде здрав живот током трудноће. То је потпуно разумљиво – рађа се одговорност за још један живот у настајању.

Што раније увођење неких малих, али веома значајних промена у животне праксе олакшаће вам да одржите добре и здраве навиике током целе трудноће, па и након рођења бебе.

То је оно што вашем детету пружа најбољи могући почетак у животу.

На овим страницама можете пронаћи савете о томе како да се током целог трајања трудноће добро бринете о себи, а на тај начин и о својој беби.





▶ Зашто је важна ПРАВИЛНА ИСХРАНА У ТОКУ ТРУДНОЋЕ?

Правилна исхрана у трудноћи има изузетну важност за очување здравља мајке и детета. Основу правилне исхране у трудноћи чини здрав образац исхране, који је важан како за труднице, тако и жене које планирају трудноћу. Правилна исхрана може допринети умањењу ризика за одређене хроничне болести, а код трудница додатно доприноси и бољем току трудноће.

КОЈЕ СУ ОСНОВЕ ЗДРАВОГ ОБРАСЦА ИСХРАНЕ?

Здрав образац исхране укључује употребу нутријентима богатих намирница из свих препоручених група (поврће, воће, житарице, извори протеина, уља, млечни производи), њихов унос у препорученим количинама и у оквирима енергетских потреба.

Намирнице богате нутријентима су оне које садрже:

- витамине, минерале и друге важне хранљиве материје
- мало додатих шећера, засићених масти и натријума (кухињске соли)

Примери намирница богатих нутријентима:

воће, поврће, житарице целог зрна, живинска меса, риба, јаја, махунарке, орашасте плодови и сл.

Припрема obroka није мање важна – припремите оброк без, или са мало додатих шећера, засићених масти или кухињске соли.



Групе намирница у оквиру здравог обрасца исхране:

- **Поврће:** важно је употребљавати разноврсно поврће (зелено, црвено, махунарке, скробно, остало), најбоље свеже или кувано.
- **Воће:** најбоље је употребљавати свеже воће. Определите се за исецкане или испасиране плодове уместо сокова.
- **Житарице:** у најмање $\frac{1}{2}$ уноса определите се за производе од житарица целог зрна (нпр. интегрални хлеб, тестенина, пиринач, овсена каша)
- **Извори протеина:** определите се за биљке богате протеинима (нпр. махунарке, орашасте плодове), пилетину, рибу и јаја. Ограничите унос црвених меса и месних прерађевина.



- **Уља:** определите се за храну која садржи незасићене масне киселине (нпр. маслиново и сунцокретово уље, риба, орашasti плодови), ограничите унос хране која садржи засићене масне киселине (нпр. црвена меса, маслац).
- **Млечни производи:** определите се за млеко, јогурт и сир са ниским садржајем млечне масти.



Постарајте се да ограничите унос:

Додатих шећера: шећер који се природно налази у воћу или млеку не сматра се додатим шећером. Примери су слатки сирупи, мед, заслађивачи, смеђи и бели шећер

Засићених масти: засићене масти се првенствено налазе у намирницама животињског порекла

Натријума: првенствено се уноси кроз кухињску со (натријум хлорид). Мањи део уноса односи се на природно присутан натријум у храни, већина уноса потиче од соли додате у процесу индустријске прераде или припреме хране.

- Чак и када се придржавају препорука за правилну исхрану, неке од жена током трудноће могу имати потешкоће у задовољавању нутритивних потреба и уносу свих неопходних нутријената – стога је важно да се о питањима исхране у току трудноће, свака трудница посаветује са својим лекаром.

- У току трудноће расту потребе за неким од нутријената (нпр. фолна киселина, гвожђе, јод) – посаветујте се са својим лекаром око најбољег начина задовољавања потреба за овим и другим неопходним нутријентима.
- Пораст енергетских потреба у току трудноће потребно је задовољити уносом намирница богатих нутријентима, а не намирницама богатим додатим шећерима, засићеним мастима или натријумом - важно је да се о питањима задовољавања енергетских потреба у току трудноће, свака трудница посаветује са својим лекаром.
- Посаветујте се око уноса пића која садрже кофеин (нпр. кафа, неки чајеви) у току трудноће - жене које су трудне или планирају трудноћу би требало да се око уноса ових пића посаветују са својим лекаром.

- Посебне навике у исхрани (нпр. веганска или вегетаријанска исхрана) – жене које се придржавају ових начина исхране могу захтевати посебну пажњу у циљу обезбеђивања уноса свих потребних нутријената. Стога је важно да се о питањима посебних навика у исхрани свака трудница саветује са својим лекаром.
- Важно је обратити пажњу и на безбедност и начин припреме намирница – током трудноће, мајка и дете су у повећаном ризику од нежељених последица инфекција које се могу пренети храном.
 - Добро оперите намирнице пре употребе, под млазом текуће воде.
 - Чувајте намирнице на прописаним температурама и добро их термички обрадите приликом припреме (посебно важно за месо, рибу и јаја).

- Користите само пастеризовано млеко и млечне производе од пастеризованог млека.
- Одржавајте хигијену руку и кухињских површина на којима се припрема храна.





▶ Зашто је важно ДА БУДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ У ТРУДНОЋИ?

Редовна физичка активност доприноси лакшој и здравијој трудноћи јер:

- јача мишиће, зглобове и кости, побољшава циркулацију, смањује отоке и болове у леђима.
- умањује ризик од прекомерног добијања на тежини и појаве гестацијског дијабетеса током трудноће.
- побољшава сан и расположење, а и након порођаја помаже у ублажавању симптома постпорођајне депресије.



КОЈА ВРСТА И КОЛИКО ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ СЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ У ТРУДНОЋИ?

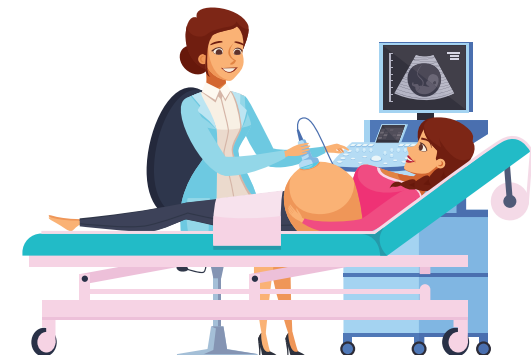
Физичка активност умереног интензитета је безбедна и препоручује се током трудноће код трудница које немају здравствених проблема.

Током трудноће препоручљиво је најмање 150 минута аеробне физичке активности умереног интензитета недељно.

Сходно томе:

- Трудите се да сваког дана будете физички активни најмање 30 минута.
- То може бити брза шетња, пливање, истезање или друге лагане вежбе.
- Можете укључити и вежбе снаге и издржљивости (попут искорака, вежби за руке са лаганим теговима или еластичним тракама) два пута недељно, али без претеривања – важно је да се не јављају бол, вртоглавица или умор.

Уколико имате било какав здравствени проблем, близаначку или други вид високоризичне трудноће, као и било какве компликације у трудноћи, консултујте се са лекаром о могућностима упражњавања физичке активности у складу са вашим стањем.



АКО СТЕ РАНИЈЕ ВЕЖБАЛИ – НАСТАВИТЕ!

- Ако сте и пре трудноће били физички активни, можете наставити, али мањим интензитетом.
- Ако раније нисте имали навику да редовно вежбате, сада је прави тренутак да почнете - неким лакшим активностима као што су брзо ходање или пливање, лагано истезање или пренатала јога.

Одаберите активност у којој уживате и, уколико је могуће, вежбајте у друштву - то повећава мотивацију.

ВИШЕ СЕ КРЕЋИТЕ ПРИЛИКОМ ОБАВЉАЊА СВАКОДНЕВНИХ АКТИВНОСТИ!

Користите сваку прилику да се више крећете током дана.

- Кад год сте у могућности користите степенице уместо лифта.
- На краћим релацијама бирајте шетњу уместо аутомобила,

изађите из јавног превоза две станице пре одредишта.

- Уколико дуго седите, правите кратке паузе - на сваких 30 минута устаните и прошетајте или се истегните.

Имајте у виду да и мале промене могу имати велики значај за ваше здравље и добро расположење!

БУДИТЕ АКТИВНИ ТОКОМ ЧИТАВЕ ТРУДНОЋЕ!

Физичка активност је пожељна током целе трудноће. Ипак, избегавајте:

- вежбе са великим оптерећењем (попут дизања тегова) и вежбе које оптерећују карлицу, стомак и леђа
- скокове у воду, контактне спортове и активности са повећаним ризиком од пада (нпр. скијање, клизање, јахање, тенис, баскет, борилачки спортови и сл.)
- вежбе високог интензитета које прекомерно убрзавају рад срца
- активности у којима је неопходно задржавати дах (нпр. роњење на дах) јер неповољно утичу на снабдевање плода кисеоником
- активности на великој надморској висини и такмичарске активности које захтевају посебан опрез

Након првог тромесечја, покушајте да избегавате активности које захтевају лежање на леђима зато што могу довести до проблема са циркулацијом.

НЕ ЗАБОРАВИТЕ НА МИШИЋЕ КАРЛИЧНОГ ДНА!

Редовно радите вежбе за јачање мишића карличног дна јер оне помажу:

- у спречавању уринарне инконтиненције у току и након трудноће,
- бољој подршци унутрашњим органима,
- лакшем порођају и опоравку након њега.

ПОКРЕНИТЕ СЕ ЗБОГ СЕБЕ И СВОЈЕ БЕБЕ!

Имајте на уму да редовна физичка активност, поред користи које доноси вашем организму, уједно доприноси и здравом развоју ваше бебе.





▶ Зашто је ДОБАР САН КЉУЧАН У ТРУДНОЋИ?

Квалитет сна значајно утиче како на ваше, тако и на здравље ваше бебе. Услед хормоналних промена, физичких нелагодности, учесталог мокрења и размишљања о порођају, лошији квалитет сна је уобичајена појава током трудноће, а проблеми се могу погоршати пред крај. Многе труднице осећају умор, нарочито у првим месецима и пред сам крај трудноће, па је неопходно више одмора и сна.

- Имајте у виду да је квалитетан сан веома важан – он помаже правилном развоју бебе, јача имунитет, снижава стрес и чува вашу енергију.
- Недовољно сна може повећати ризик од превременог порођаја, повишеног крвног притиска и прекомерног добијања на тежини.

ПОБОЉШАЈТЕ ХИГИЈЕНУ СНА

Стварање рутине и мирног окружења је полазна тачка за бољи сан.

- Успоставите рутину спавања: лежите и устајте у исто време сваки дан, чак и викендом.
- Уверите се да имате најмање 30 минута дневне светлости сваког дана, по могућству рано ујутру.
- Научите и користите технику опуштања пред спавање или током непреспаваних ноћи.
- Кревет користите искључиво за спавање и одмор.
- Искључите телевизор и телефон најмање сат времена пре спавања.
- Избегавајте излагање јаком светлу ако морате да устанете током ноћи.

Уколико не можете да заспите у року од 30 минута, устаните и радите нешто умирујуће (нпр. читајте) док поново не осетите поспаност.

ПРОНАЂИТЕ УДОБАН И БЕЗБЕДАН ПОЛОЖАЈ

Са повећањем стомака, проналажење удобности и безбедности постаје приоритет.

- Не спавајте на стомаку. У првом тромесечју можете спавати на стомаку без проблема. Али како труднички стомак расте, тај положај ће постати све непријатнији. Ваше тело ће вам само дати до знања када је време да престанете да спавате на стомаку.
- После 20. недеље, боље је да не проводите целу ноћ потпуно равни на леђима. Пробајте да ставите јастук између леђа и душека — тако, чак и ако се окренете, бићете благо накривљени на бок.



- Најбезбеднији положај је на боку (левом или десном). Препоручује се спавање на левом боку јер то подстиче бољу циркулацију, подстиче снабдевање бебе кисеоником и смањује притисак на бебу.
- Јастуци могу бити од помоћи - користите додатне јастуке испод стомака или између колена ради веће удобности.



ВОДИТЕ РАЧУНА О ИСХРАНИ

Исхрана директно утиче на горушицу и ноћне одласке у тоалет.

- Избегавајте обилне оброке најмање 3–4 сата пре спавања.
- Избегавајте газирана пића, љуту и масну храну која може изазвати горушицу. Уколико имате проблема са горушицом, подигните узглавље или користите више јастука.
- Избегавајте кафу, црни чај и друга пића која садрже кофеин увече (посебно после 17 часова).
- Унесите довољно течности током дана, али смањите унос непосредно пре одласка у кревет како бисте ређе устајали ноћу.

КРЕЋИТЕ СЕ И БРИНИТЕ О СЕБИ

- Физичка активност помаже да се боље успавате, али избегавајте интензивне вежбе непосредно пре спавања.
- Одморите се током дана ако вам је потребно, али не више од 20 минута, да не би утицало на ваш сан ноћу.

- Одвојите време током дана да се решите брига и недоумица које могу ометати сан.

ОДМОРИТЕ НОГЕ

Труднице често доживљавају грчеве или синдром немирних ногу због метаболичких промена. Ипак, важно је да се крећете довољно током дана, али пред спавање урадите лагане вежбе истезања.

ВАЖНО ЈЕ ДА ЗНАТЕ: Уколико проблеми са спавањем трају неко дужи време, исцрпљују вас или су праћени другим симптомима (нпр. јако хркање, паузе у дисању), **ОБАВЕЗНО СЕ КОНСУЛТУЈТЕ СА ВАШИМ ЛЕКАРОМ.**



▶ Зашто је ПУШЕЊЕ У ТРУДНОЋИ ПОСЕБНО ОПАСНО?

Када пушите током трудноће, ваша беба добија мање кисеоника и хранљивих материја. С друге стране, штетне материје из цигарета не остају само у вашем телу — преко постељице доспевају директно и до ваше бебе.

Свака цигарета садржи више од 7.000 хемијских супстанци, а стотине од њих су доказано штетне. Најмање седамдесет изазивају рак. Никотин, угљен-моноксид и катран су само неке од њих.



АКО НЕ ПУШИТЕ ДОК СТЕ ТРУДНИ - СМАЊУЈЕТЕ РИЗИК ОД:

- успореног раста и мање порођајне тежине бебе
- превременог порођаја или побачаја
- урођених мана
- поремећаја у развоју мозга и плућа,
- изненадне смрти новорођенчета (SIDS)
- дугорочних последица по здравље детета (астма, алергије, слабији имунитет, потешкоће у учењу и концентрацији)

Често чујете, а можда и сами помислите: „Једна цигарета дневно не може да шкоди!“ Ипак, то није тачно! И најмања количина никотина и угљен-моноксида може нарушити снабдевање бебе кисеоником.

Пасивно пушење – „невидљива“ опасност!

Пасивно пушење значи удисање дуванског дима из околине. Тај дим садржи исте штетне материје као и онај који пушач директно удише. Што је више дима у вашем непосредном окружењу, то је већи ризик по ваше, али и по здравље вашег детета. Дим који удишете може изазвати:

- већи ризик од спонтаног побачаја
- слабију циркулацију и мању количину кисеоника у крви
- веће шансе за превремени порођај или компликације
- дугорочне здравствене последице код детета

НЕ ЗАБОРАВИТЕ! Дувански дим у кући или аутомобилу задржава се сатима, чак и када се не осећа мирис. Једини безбедан избор је окружење у коме је пушење у потпуности забрањено.



КАКО МОЖЕТЕ ДА ЗАШТИТИТЕ СЕБЕ И СВОЈУ БЕБУ?

- Престаните са пушењем - никада није касно! Раскид са цигаретама није лак, али брзо доноси корист - већ након неколико дана осетићете позитивне промене у свом телу, а осетиће их и ваша беба.
- Љубазно, али одлучно инсистирајте да се не пуши у вашем присуству! Ваша родбина и пријатељи су ту да вам макар мало угађају док сте трудни – искористите ту „привилегију“!
- Избегавајте сва окружења у којима је пушење дозвољено – потрудите се да бирате само оне јавне просторе у којима вам је загарантовано да нећете боравити у дуванском диму!
- Проветравајте просторије у којима дуго боравите – честице које остају након пушења задржавају се у простору много дуже од самог дима!
- Уколико сте пушач, потражите подршку стручњака – разговарајте са својим

гинекологом, патронажном сестром или другим здравственим радником који вас може посаветовати и дати вам подршку. Стручна помоћ је снажан ветар у леђа да себи обезбедите најбоље могуће услове за здраву трудноћу.

Свака трудница заслужује здраву трудноћу, а свака беба здрав почетак живота!

Ваш избор да не пушите и да се заштитите од дуванског дима – највећи је поклон који, и пре његовог рођења, можете дати свом детету!



А ШТА ЈЕ СА Е-ЦИГАРЕТАМА И ЗАГРЕВАНИМ ДУВАНОМ?

Иако се често рекламирају као мање штетна алтернатива, не постоје релевантни научни докази да су е-цигарете и загревани дувански производи безбедни у трудноћи.

Сви ови производи садрже никотин, који доводи до сужавања крвних судова постељице и материце, па беба остаје ускраћена за кисеоних и храну, а то утиче на развој њеног мозга и срца. Ови производи садрже и бројне друге супстанце које могу оштетити плућа и крвне судове.

Уколико већ пушите, немојте посматрати е-цигарете и загревање дуванске производе као мање штетно решење у трудноћи! Само потпуни престанак пушења штити ваше и здравље ваше бебе!





▶ АЛКОХОЛНА ПИЋА ТОКОМ ТРУДНОЋЕ?

Важно је да знате да: Не постоји безбедна количина алкохола и нема периода током којег је безбедно конзумирати алкохолна пића када очекујете бебу!

Чак и умерено пијење (једно пиће дневно) може проузроковати доживотне проблеме код детета. Алкохол може наштетити вашој neroђеној беби у било ком тренутку током трудноће.



КАКО АЛКОХОЛ УТИЧЕ НА БЕБУ?

- Уколико конзумирате алкохолна пића, он се брзо апсорбује у крвоток и неразблажен прелази до бебе преко плаценте.
- Сви органи детета могу бити оштећени и нормалан развој детета може бити поремећен.
- Мозак је посебно угрожен јер се развија током целе трудноће.

ШТА АКО СТЕ КОНЗУМИРАЛИ АЛКОХОЛНА ПИЋА ПРЕ НЕГО ШТО СТЕ САЗНАЛИ ДА СТЕ ТРУДНИ?

Многе жене брину јер су конзумирале алкохолна пића пре него што су сазнале да су трудне. Добра вест је да већина тих жена рађа здраве бебе. Најважније је да чим сазнате да сте трудни, престанете да пијете алкохолна пића.

ИЗБЕГАВАЈТЕ КОНЗУМИРАЊЕ БИЛО КОГ АЛКОХОЛНОГ ПИЋА (ПИВА, ВИНА, ЖЕСТОКИХ ПИЋА) ТОКОМ ЦЕЛЕ ТРУДНОЋЕ!

ШТА МОГУ БИТИ ПОСЛЕДИЦЕ ПО ДЕТЕ УКОЛИКО ЈЕ БИЛО ИЗЛОЖЕНО ДЕЈСТВУ АЛКОХОЛА У ТОКУ ТРУДНОЋЕ?

Деца која су била изложена алкохолу током трудноће могу развити потешкоће у понашању и учењу, проблеме са концентрацијом и памћењем и могу имати потешкоћа у разумевању последица својих поступака.

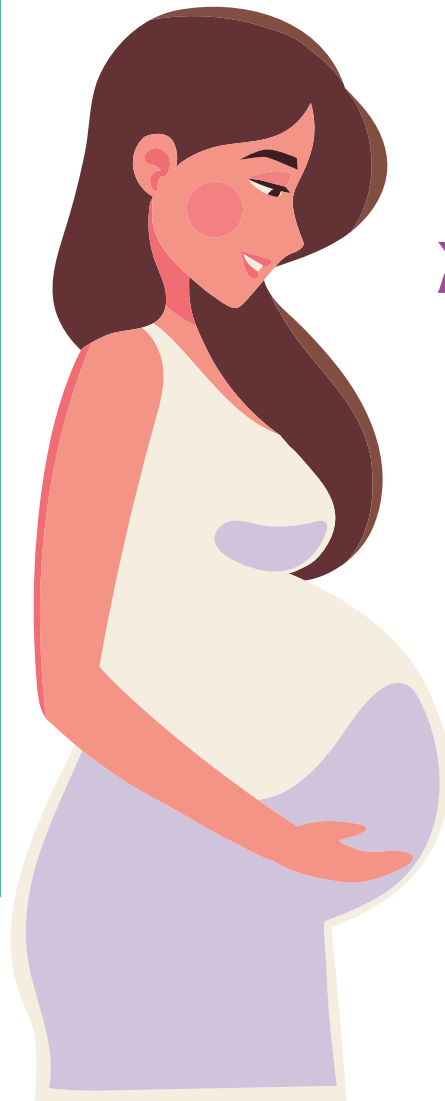


Фетални алкохолни спектар поремећаја

Фетални алкохолни спектар поремећаја (*Fetal Alcohol Spectrum Disorders – FASD*) је заједнички назив за различите здравствене и развојне поремећаје који могу настати уколико је мајка током трудноће конзумирала алкохол. Ризик од ФАСД-а се повећава са учесталошћу конзумирања алкохола и количином унетих алкохолних пића.

Најтежи облик ових поремећаја је **фетални алкохолни синдром (ФАС)**. Деца рођена са ФАС-ом могу имати успорен раст, потешкоће у развоју мозга и карактеристичне црте лица.

САВЕТ ВИШЕ: Уколико сте ипак забринути због конзумирања алкохола или вам је потребна додатна подршка, обратите се свом лекару.



ЖИВИТЕ ЗДРАВО И УЖИВАЈТЕ У ТРУДНОЋИ