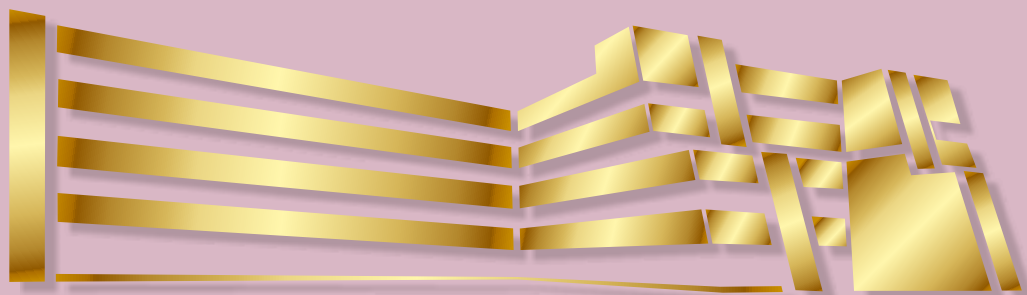




Град Нови Сад
ГРАДСКА УПРАВА
ЗА ЗДРАВСТВО



ДОМ ЗДРАВЉА НОВИ САД

КОРАК ПО КОРАК ДО ЗДРАВЕ БЕБЕ



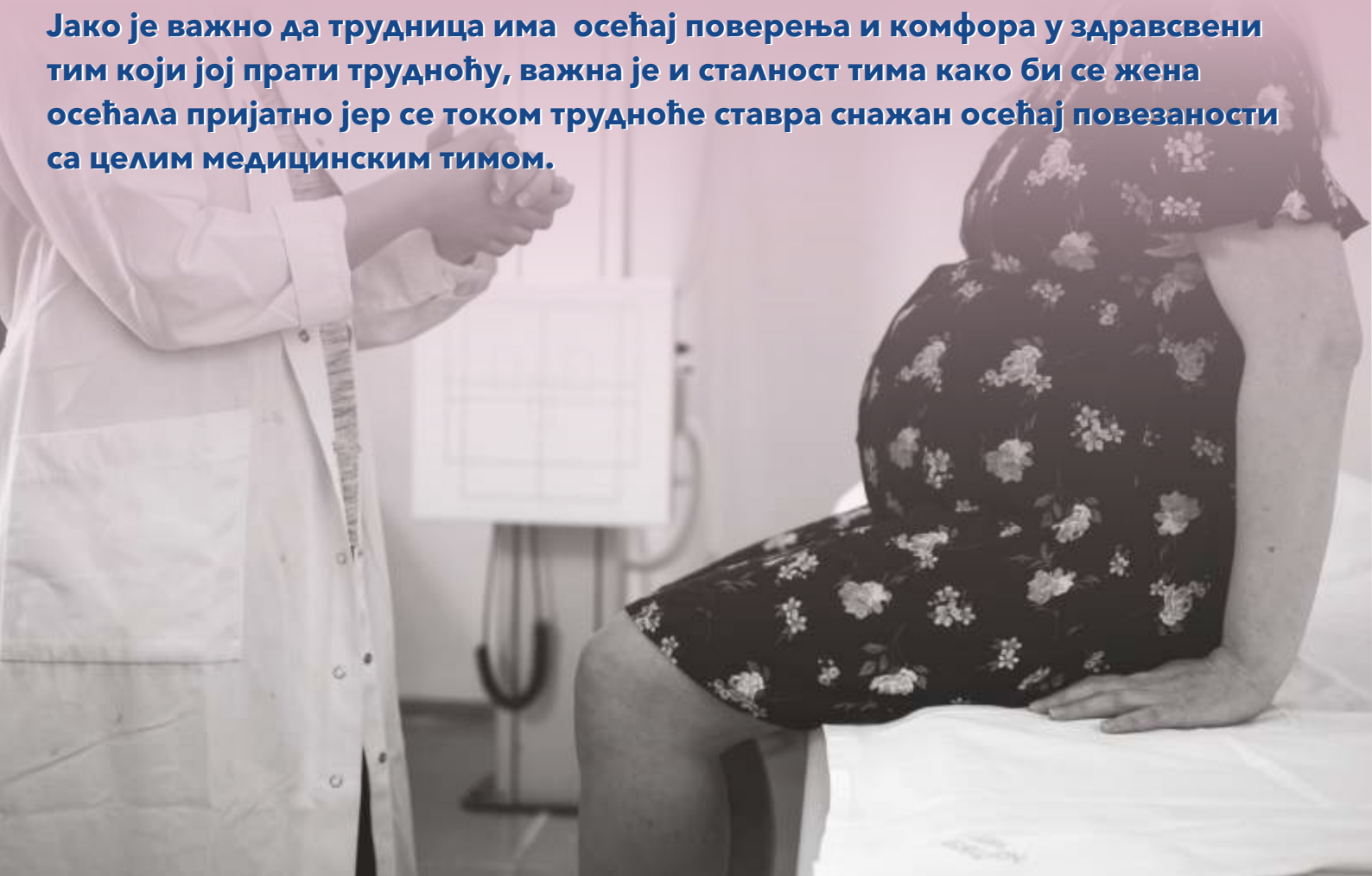
Трудноћа (друго стање, гравидитет) је период које је потребан да се беба адекватно развије у материци мајке и да буде припремљена за услове живота ван материце мајке, траје 40 недеља, 9 месеци или 280 дана. Овај период можемо поделити у три триметстра како бисмо лакше пратили промене у расту фетуса и промене код мајке.

Нормална (некомпликована) трудноћа захтева месечну контролу од стране лекара (5 гинеколошких и 4 ултразвучна прегледа - око 8, 12, 20. и 32. недеље трудноће), а у последњем месецу трудноће једном недељно. Уколико је трудноћа компликована тада су контроле чешће и често захтевају додатну консултацију и лекара других специјалности.

У Дому здравља „Нови Сад“ се споводи праћење и контрола здравственог стања трудница и плода како би се на време идентификовале трудноће са високим ризиком, које захтевају посебну бригу, пружање подршке, савета и информације о трудноћи и порођају.

Организован рад са трудницама реализује се у сарадњи са саветовалиштем за труднице, школе родитељства, школе за психофизичку припрему трудница за порођај и патронажних кућних посета.

Јако је важно да трудница има осећај поверења и комфора у здравствени тим који јој прати трудноћу, важна је и сталност тима како би се жена осећала пријатно јер се током трудноће ставра снажан осећај повезаности са целим медицинским тимом.



ПРВИ ТРИМЕСТАР ТРУДНОЋЕ (1-12. НЕДЕЉА ТРУДНОЋЕ)

Како расте ваша беба

Почетком овог периода беба се на екрану види као тачкица. Срце бебе почиње да куца већ у 5. недељи трудноће. Око 12 недеље беба је дужине од 7-9 цм, живахно се помера и ликом подсећа на бебу.

Промене које можете да очекујете и савет како да их лакше превазиђете Већина трудница жели се на неке од следећих тегоба; мучнина (јутарња), повраћање, умор, промена расположења, напетост дојки, преосетљивост на поједине мирисе и храну. Ове промене јављају се као резултат хормонске буре на самом почетку трудноће, али и емотивног стања будуће мајке и њене саме психичке реакције на трудноћу. Ове тегобе су најчешће благе, и спонтано прођу крајем 12. недеље, међутим некад су толико интензивне да онеспособњавају жену за свакодневне активности, исцрпљују их психички и физички, па захтевају и болничко лечење.

Како бисмо ублажили тегобе, нека ваши оброци буду мали али чести, избегавајте храну пржену на уљу, масну и зачињену храну. Потребно је кориговати штетне навике (престаните да пушите, не користите алкохол).

У овом периоду потребно је уносити више фолне киселине (било би добро да се фолна киселина уноси у виду препарата и у периоду планирања трудноће, јер је овај витамин веома важан за правилан развој мозга и кичмене мождине бебе).

Потребе у калоријама на почетку трудноће се незнатно повећавају, уместо да једете више, једите квалитетније. Пијте довољно течности. Боравите на свежем ваздуху у умереној активности и одмору.

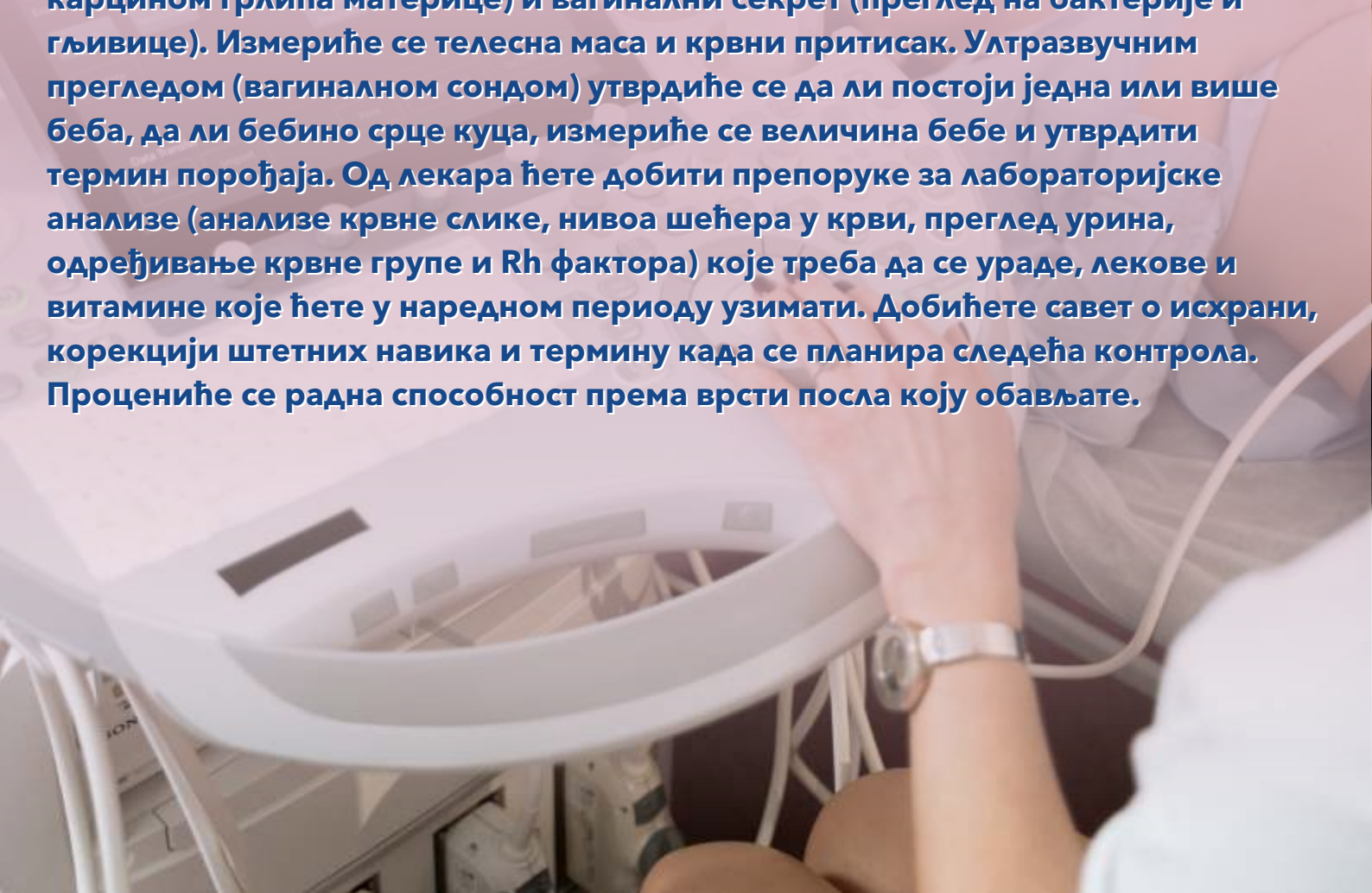
Чешће ћете мокрити, секрет може бити обилнији, ово је све уобичајено, али ако се јаве болови у доњем делу трбуха, ако је секрет промењене боје и мириса, ако се јави крварење свежеом или старом крвљу из гениталија, потражите савет лекара.

Код жена које имају редовне циклусе термин порођаја је могуће израчунати на основу првог дана последње менструације, али жене које немају редовне циклусе или нису водиле рачуна о менструацији, тачан термин порођаја утврдиће лекар на ултразвучном прегледу.

Током првог триместра трудноће могућност побачаја (престанак срчане акције фетуса, угинуће фетуса, одбацијање фетуса) је највећа, а најчешће је резултат генетских аномалија плода.

Лекарски прегледи који следе

Прва посета гинекологу се планира када менструација касни најмање 7 дана, и кад се уради кућни тест на трудноћу који буде позитиван. Лекар ће вас питати: о болестима пре трудноће, лековима које узимате, претходним операцијама, штетним навикама, болестима у породици, прошлим трудноћама и ранијим гинеколошким лечењима. Бићете прегледани на гинеколошком столу, узмеће се и Папаниколау брис (рани скрининг на карцином грлића материце) и вагинални секрет (преглед на бактерије и гљивице). Измериће се телесна маса и крвни притисак. Ултразвучним прегледом (вагиналном сондом) утврдиће се да ли постоји једна или више беба, да ли бебино срце куца, измериће се величина бебе и утврдити термин порођаја. Од лекара ћете добити препоруке за лабораторијске анализе (анализе крвне слике, нивоа шећера у крви, преглед урина, одређивање крвне групе и Rh фактора) које треба да се ураде, лекове и витамине које ћете у наредном периоду узимати. Добићете савет о исхрани, корекцији штетних навика и термину када се планира следећа контрола. Процениће се радна способност према врсти посла коју обављате.



Око 12. недеље трудноће ултразвучно се мери бебин вратни набор, са циљем раног откривања беба са хромозомопатијама (болести наследног материјала).

Овај преглед се допуњава са одређивањем биохемијских маркера из крви мајке, који повећавају могућност раног откривања феталних аномалија. Уколико постоје одступања у налазима скрининга у првом триметру, уколико је трудница старија од 35 година или ако постоје подаци у анамнези да трудница у породици има рођеке са генетским болестима, или постоје подаци да је претходна трудноћа била оптерећена генетским болестима, трудница се упућује у генетско саветовалиште, где генетичар процењује потребу са даљим генетским тестирањем (тестирање родитеља и/или тестирање плода - узорковање плодове воде или крви бебе).

ДРУГИ ТРИМЕСТАР ТРУДНОЋЕ (13-28. НЕДЕЉА ТРУДНОЋЕ)

Како расте ваша беба

Беба веома брзо расте, њени органи су већ формиран, а покрети се све јаче осећају. Повремено отвара очи. Зубићи су се већ сместили у деснима, а нежне длачице покривају бебино тело, које је посве прекривено белом масноћом (верниксом). Беба понекад штуца, што будућа мајка може осетити.

Крајем 28. недеље трудноће беба је дуга око 28 цм и тешка око 500 г. Промене које можете да очекујете и савет како да их лакше превазиђете У овом периоду хормонска бура је престала, хормони су уједначени, па можете да предахнете. Проблем мучнина нестаје и доноси осећај задовољства трудноћом. Могућност од спонтаног побачаја се смањује. Раст бебе је интензиван, а беба црпи резерве мајчиних залиха витамина и минерала, па су потребни додаци у исхрани истих. Чешћа је појава малокрвности у овом периоду.

Будућим мајкама потребно је више одмора. Препоручљиво је да се спава на левом боку и да се избегава спавање на леђима, због бољег протока крви ка беби и лакшег дисања. Слушање пријатне музике, читање литературе опушта и буди лепе емоције. Хормони среће стижу и до ваше бебе.

Ово је период када ћете осетити прве покрете своје бебе. Вишеротке, које имају претходно искуство, осете их око 17-18. недеље, а прворотке око 20. недеље. Покрети плода су у почетку неспецифични, као гласови у стомаку, али како беба расте они су све јачи и специфичнији. Пратите покрете плода, важно је да их осетите и да вам се беба сваки дан јавља.

Вежбање се препоручује у трудноћи, посебно јога, пилатес и пливање, јер јача мишиће (посебно су осетљиви мишићи леђа због раста трудничког стомака и прираста телесне масе), а припрема и мишиће мале карлице за порођај.

Боравак на свежем ваздуху и шетања благотворно утичу на расположење и кондицију труднице. Свака мајка као и беба се разликују, па је потребно пратити и упознати ритам своје бебе, уживати у новим моментима другог стања и обавезно укључи и свог партнера у спознају ових искустава.

Хормони који се старају у телу будуће мајке чине да кожа постаје мека и глатка, а коса виталнија, бујнија, мање опада. Под дејством хормона, линија на стомаку, од пупка до средине карличне кости тамни, и јасно је видљива. Тело се мења па је потребна додатна пажња и нега коже јер растезање коже може да доведе до пуцања коже и стварања стрија, најчешће у пределу стомака, бокова и дојки. Потребно је на време почети негу коже комбинацијом влажних и масних крема, које ће припремити кожу на растезање и смањити могућност њеног пуцања. Под дејством хормона развијају се дојке и припремају за дојење бебе, понекад се може приметити млечни исцедак из брадавица, будите без бриге, то је припрема самих дојки за дојење.

Проблеми које можете очекивати у овом периоду су отоци и проширеност вена ногу, грчеви у ногама (не прекрштајте ноге, увек подигните ноге на неко узвишење), крварење десни (посетите зубара), затвор (пијте доста течности, а у исхрану укључите намирнице са доста влакана (производи од целог зрна, шљиве, мекиње).

Разговарајте са својим партнером, породицом о новом члану ваше породице који ће ускоро доћи на свет. Одредите ко ће имати какву улогу у помоћи око бебе. Расмислите шта је све потребно за бебу и полако се спремајте.

Лекарски прегледи који следе

Прати се напредовање трудноће, раст плода, анатомија плода и могућа појава ризико фактора у трудноћи. Процењује се ризик од превременог порођаја. Контролише се крвни притисак, процењује се добит телесне масе, прегледају се ноге труднице због појаве отока и проширених вена. Врше се лабораторијске претраге и процењује здравствено стање труднице. Код Rh негативних трудница и неподударности Rh фактора оца и мајке, одређује се титар антитела. Дају се савети о хигијенско- дијететском режиму исхране, одевања и хигијене тела.

ТРЕЋИ ТРИМЕСТАР ТРУДНОЋЕ (29-40. НЕДЕЉА ТРУДНОЋЕ)

Како расте ваша беба

Беба интензивно расте, добија на маси и нагомилава поткожно масно ткиво. Косица је већ порасла. Беба већ сасвим добро чује звуке, разазнаје светлост и реагује на њих. Покрети бебе су видљиви и преко стомака, осећају се добро и имају дневне варијације (спавања и будног стања). Крајем овог периода беба је тешка око 3300г, и дуга око 50 цм.

Промене које можете да очекујете и савет како да их лакше превазиђете

Овај период доноси осећај умора од трудноће, пада енергије и бројних нелагодности, па је препоручљиво да трудница проводи време у проветреним просторијама и на свежем ваздуху. Шетње и лагане вежбе се препоручују јер су добра припрема за порођај који ће ускоро наступити. Трудница треба да се одмара и довољно спава (са јастуком на левом боку), како би обновила осећај недостатка енергије. Спремите ствари за бебу и породилиште.

Како беба расте, расте и стомак мајке, који отежава правилно дисање па се може јавити отежано дисање које се додатно погоршава код гојазних жена, дишите дубоко и не замарајте се превише. Горушица и кисели непријатни осећај у устима, може вам стварати нелагодност па избегавајте масну, зачињену храну, једите мање порције. Кисели садржај у устима може оштетити зубе.

У овом периоду десни су осетљиве, натечене су и могу да крваре, потребна је адекватна орална хигијена и редовно прање зуба и наравно контрола стоматолога. Затвор и хемороиди често отежавају трудницама крај трудноће, знају да буду болни и да крваре, па пијте довољно течности, једите храну богату влакнима, користите препарате против хемороида. Грчеви у ногама, лаки отоци ногу, проширене вене се такође срећу чешће крајем трудноће, због свега тога битно је да обућа буде удобна а одећа комотна, а кад сте у прилици, изујте се и дигните ноге на узвишење. Вероватно ћете чешће мокрити, јер беба притиска мокраћну бешику, а приметите и да мокраћа бежи при кијању и кашљању, научите и радите Кегелове вежбе.

Могуће је да ћете повремено осетити стезање у трбуху, потребно је пратити временски размак између стезања стомака и разлучити да ли су то праве контракције које наговештавају порођај или су лажне контракције, које само потпомажу намештање бебе за предстојећи порођај. Препознавање правих од лажних контракција често се учи у школама за психофизичку припрему трудница за порођај које труднице најчешће и похађају у овом периоду трудноће.

Осећај страха од порођаја у овом периоду је сасвим очекиван (разговарај са људима којима верујеш, посетите групне програме за психофизичку припрему трудница, добро се информишите о порођају, дојењу, нези бебе). Ако вас страхови онеспособљавају, потражите помоћ психолога. Вероватни термин порођаја који је израчунат на почетку трудноће је само оријентациони термин кад се очекује беба. Можете се породити и нешто раније, али и касније од тог термина. Редовне контроле лекара на самом крају трудноће, даће увид до када је препоручљиво и сигурно да трудноћа траје.

Лекарски прегледи који следе

Прати се напредовање трудноће, раст плода и могућа појава ризико фактора у трудноћи. Процењује се ризик од превременог порођаја. Контролише се крвни притисак, процењује се добит телесне масе који би у овом периоду требао да буде 9-12 кг, прегледају се ноге труднице (појава отока и проширених вена). Врше се лабораторијске претраге и процењује здравствено стање труднице. Код Rh негативних трудница и неподударности Rh фактора оца и мајке, одређује се титар антитела.

Ради се тест на жутицу Б. Процењују се карличне мере, сагледавају се здравствени проблеми трудница, стање ранијих порођаја и актуелне трудноће и процењује начин порођаја. Врши се припрема потребне документације за породилиште. Прати се кондиција плода бебе - слушањем срчаних тонова плода (ЦТГ). Труднице се упознају са знацима почетка порођаја и самим током порођаја. Дају се савети о хигијенско-дијететском режиму исхране и о контролном прегледу након порођаја. Труднице се упознају са законским прописима везаним за трудноћу као и правима на социјалну заштиту.

