

EDUKACIJA TRUDNICA ZA VJEŽBANJE U TRUDNOĆI

Izdavači
Federalno Ministarstvo zdravstva FBiH
Fondacija Medicinsko Humano Društvo MHS

Za izdavače
VEDAD HUSKIĆ

Recenzenti
Prof. dr. DIJANA AVDIĆ
Doc. dr. KENAN DRLJEVIĆ

Lektor
MAJA KNEŽEVIĆ

Naslovna strana:
NEDŽAD SMAJLOVIĆ

DTP
MAHIR SOKOLIJA

Štampa
Blicdruk d.o.o. Sarajevo

Knjiga "Edukacija trudnica za vježbanje u trudnoći" štampana je uz finansijsku pomoć Federalnog Ministarstva zdravlja FBiH.

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

Mirsad Muftić
Senad Mehmedbašić

EDUKACIJA TRUDNICA ZA VJEŽBANJE U TRUDNOĆI

Federalno Ministarstvo zdravstva FBiH
Fondacija "Medicinsko Humano Društvo" MHS
Sarajevo, 2011.

Knjiga "Edukacija trudnica za vježbanje u trudnoći" nastala je zajedničkim radom dva autora – doc. dr. sci. prim. Mirsada Muftića i prof. dr. Senada Mehmedbašića. Ova knjiga pokazala je važnost timskog rada gdje je u centru tima pacijent, u ovom slučaju trudnica, sa svim pozitivnim aspektima koje nosi trudnoća i mjerama opreza koje moraju biti prikazane i praćene.

U izradi knjige stručnu pomoć pružili su diplomirani fizioterapeut Sanela Sadiković u okviru praktičnog dijela vježbi, te diplomirani psiholog Đana Lončarica u dijelu obrade psihološkog aspekta trudnoće.

Naslovna strana knjige ideja je i rad Nedžada Smajlovića, učenika Srednje škole primijenjenih umjetnosti u Sarajevu.

Jedno dijete uvijek može da nauči odraslog trima stvarima: da bude zadovoljan bez razloga, da se uvijek nečim zanima i da zahtijeva svim silama ono što želi.

P. Coelho

SADRŽAJ

PREDGOVOR	9
UVOD	11
PRIJE TRUDNOĆE	14
ZDRAVA TRUDNOĆA	24
POROĐAJ	51
PSIHOLOŠKI ASPEKTI TRUDNOĆE	56
VJEŽBANJE TOKOM TRUDNOĆE	61
VJEŽBE	69
OPUŠTANJE I RELAKSACIJA	96

PREDGOVOR

Knjiga "Edukacija trudnica za vježbanje u trudnoći" nastala je kao timski rad stručnjaka iz oblasti ginekologije i rehabilitacije u cilju podizanja kvaliteta života i zdravlja trudnica, psihofizičkog zdravlja i adekvatne pripreme za porod.

Važnost pravilnog vježbanja usmjereno je na adekvatne pripreme tijela u smislu poboljšanja motorike, kondicije i snage mišića za trudnoću. Trudnoća, sa svim promjenama koje donosi, traži pravilnu procjenu i adekvatan ritam vježbi uz kontinuirano praćenje. Vježbanje u toku trudnoće, osim pozitivnih efekata na zdravlje trudnice, omogućava i olakšava porod. Dugogodišnji rad u oblasti rehabilitacije indicirao je skupljanje pravnih informacija o važnosti vježbanja, te stvaranje rehabilitacionog tima sa uvaženim profesorom u cilju pravljenja knjige za trudnice.

Višedecenijsko profesionalno bavljenje poslom ginekologa, opstetričara, perinatologa, divnim poslom oko zatrudnjenja, trudnoće i poroda, naučilo me je nekoliko suštinskih stvari:

9



- trudnoća je čudesno, čarobno, veličanstveno stanje,
- trudnica, trudnoća, materinstvo je najljepša potvrda postojanja.

Emocije što ih trudnoća nosi sigurno su među najsnažnijim pozitivnim emocijama što ih ljudska duša može doživjeti. Miješane su od sreće i euforije najvećeg stupnja do beznađa i bola, od ponosa sobom do goleme brige za bebu.

Briga, strah, neznanje o trudnoći, neizvjesnost ishoda, poroda, briga o dojenju, podizanju djeteta jeste skoro pa redovna, svakodnevna misao gotovo svake trudnice trudnice.

Radi ovog posljednjeg, radi svega gore rečenog, nastala je ova knjiga.

Cilj: mi profesionalci, vi (buduća) trudnica i majka smo PARTNERI u istom poslu i istoj zadaći. A ona glasi: zdravo dijete, zdrava majka!!!

Kako postići taj cilj, na koji način "odraditi" tu životnu zadaću???

Odgovor je jednostavan: trebam znanje o sebi, o zatrudnjivanju, trudnoći, porodu, novorođenčetu.

Ova knjiga upravo to nudi: znanje budućim roditeljima!!!

"Imam znanje, nemam strah."

UVOD

Trudnoća je normalno fiziološko stanje zrele žene, žene u dobi reprodukcije. To će reći da je to životna dob potpune fizičke i psihičke zrelosti i uma i tijela, njegovih sistema i organa, potpune psihofizičke spremnosti za potomstvo.

Trudnoća je u isto vrijeme i period velikih fizičkih i psihičkih promjena što ih priroda savršeno određuje za potrebe novog, nastajućeg života. Jeste, dobro su naši stari kazali: "drugo stanje".

11

SAVRŠENA DEFINICIJA. Sve je isto. Istovremeno sve je drugačije.

Dakle, priroda idealno određuje potrebe za rast i razvoj novog ljudskog bića i ta biološka činjenica izvrsno funkcioniše.

Da bi se te potrebe zadovoljile buduća majka mora da spremi sebe i svoj organizam tim novim, velikim zahtjevima. I tjelesnim, fizičkim, umnim. O tome će govoriti naša buduća poglavlja.

Danas medicinska znanost nudi budućoj trudnici potpunu stručnu spremnost, znanje i sigurnost da sa svoje strane bude velika potpora trudnici, plodu, pomoći u porodu, dojenju, zdravom odrastanju.

Nikada nije bilo boljih uvjeta za sigurno rađanje kao danas.

Perinatologija je nova medicinska grana i bavi se pričom o nerođenom djetetu. Od začeća do poroda. Posjeduje znanja,



stavove, principe, mogućnost objektivizacije zdravlja i bolesti i majke i bebe.

Može se liječiti i fetus. Zamislite: "fetus kao pacijent". Nerođenom djetetu dijagnosticirate bolest. I liječite je!!!

Nove ultrazvučne tehnike, dva, tri i četiri (pokret!) dimenzionalne tehnike omogućuju potpuni uvid u sva zbivanja u materici, pogled u novi svijet, "prenos" zbivanja u njoj.

Savršeno mogu odvojiti zdravo od nezdravog.

Perinatološki principi i algoritmi drugih različitih pretraga omogućavaju potpunu spoznaju o djetetu. Evo nekih: razina antitijela, opterećenje šećerom, ultrazvučni i biokemijski biljezi na genetske bolesti ploda, tjelesnu građu, standardi za rast i razvoj fetusa i njegovih organa pojedinačno, citogenetikom ili novim tehnikama (PSR), genetsku mapu ploda, ultrazvučnu ili realnu zrelost ploda, znake zaostatka rasta ploda itd., itd.

Isto tako medicinska znanost ima potpuni uvid u zdravlje trudnice uzimajući njene pretrage: biohemizam majke, hematološki status, stanje eventualne infekcije (virusne, bakterijske) i sl.

Porođaj je danas i sigurniji i komfornej zahvaljujući napretku u opstretrici (akušerstvu).

Postoje mnogobrojne tehnike poroda od standardnih do alternativnih (npr. porod u vodi). Psihofizička priprema porodilje je iznimno važna predporodna aktivnost. Ona pripada modernim spoznajama o potrebi da kroz preporođajni period trudnica nauči tehnike disanja u porodu, kroz fizikalne vježbe preferira pravilan rad mišića disanja, mišića karlice i sl.

Danas se rutinski rabe razne metode stimulacije porođaja, njegova ubrzanja, postoji mogućnost obezboljenja poroda, postoje metode potpune objektivizacije fetusa u porodu (metode kardiotorografije, pehametrije). Tehnike carskog reza su usavršene, materijali za šivanje također. Ne porađa se bez znanja o krvnoj grupi porodilje i zaliha krvi za nju. Porod se nastoji i obezboliti (npr. periduralna analgezija), te tako poboljšati njegov komfor. Sve češće se omogućava i psihološka potpora porodilji kao što je budući otac uz svoju suprugu tokom poroda. Logično, prethodnim treningom osposobljen znanje i vještina-ma kako pomagati.

Neonatološka znanost, dakle priča o bebi nakon poroda, je također jako napredovala.

U svakom momentu je moguće objektivizirati stanje djeteta raznim metodama pretraga i postupaka koje stoje na raspolaganju ovoj važnoj medicinskoj disciplini. I tada, ako treba, pružiti adekvatnu medicinsku pomoć i skrb. Neonatologija može pružiti pomoć i ranije rođenim i vrlo malim i nezrelim bebama do te mjere da to graniči sa fantastičnim jer otklanja i sve moguće, buduće, teške posljedice ovakvog rađanja.

Podrška društva i obitelji u našem okruženju i dalje je tradicionalno velika pomoć budućoj majci i njenom djetetu. To je također vrlo važan aspekt u odluci da treba roditi i da treba rađati.

ZAKLJUČUJEM

Medicinska znanost mi pruža garanciju i sigurnost da mogu bez straha, puna samopuzdanja i znanja, svjesno, zajedničkom odlukom nas supružnika uči u trudnoću iz koje ću, nakon devet veličanstvenih mjeseci uživanja i tijela i duše, izaći zdrava i ja i moja beba. Za tu blaženost, za to jedinstveno stanje trebam – ZNANJE.

PRIJE TRUDNOĆE

Idealna je situacija kada vi i vaš suprug odlučite da zatrudnite da počnete pripreme nekoliko mjeseci prije toga. Idealno je uraditi sljedeće:

PROVJERAVAM SVOJE ZDRAVLJE I ZDRAVLJE SVOG SUPRUGA

14

Kako?

Odlazim obiteljskom liječniku ili ginekologu na sistematski pregled, podvlačim crt u svoje zdravlje. Saopštavamo našu odluku liječniku.

Ginekolog uzima PAPA bris grlića materice, uzima bris na vaginalnu čistocu.

Ultrazvučnom pretragom pravi uvid u građu i funkciju materice, jajnika, jajovoda.

Nalaz uredan: preporučuje uzimanje preparata folne kiseline radi prevencije loše građe centralnog nervnog sistema. Preparat se uzima do zatrudnjivanja i tokom prva tri mjeseca trudnoće.

Nalaz nije uredan: ginekolog saopštava mjere koje će doprinijeti zatrudnjivanju.

Nakon spoznaje o urednom ginekološkom nalazu ginekolog preporučuje rutinske pretrage krvne slike, razine šećera u krvi, vrijednosti parametara koji govore o funkciji bubrega, jetre, pluća, faktora zgrušavanja krvi, krvnoj grupi i Rh faktoru (ako ih nema), imunološkom statusu u vezi otpornosti na dječije i druge bolesti.

Liječnika informišem o svim bitnim zdravstvenim događajima u mom životu: kalendaru vakcinacija, povredama, dječijim bolesti-

ma, operacijama, liječenjima, abortusu, kontracepciji, pušenju, konzumiranju alkohola, droge i sl. Veoma je važno kazati da li postoji hronična bolest koju sada liječim: visoki pritisak, šećerna bolest, ne-podudarnost krvnih grupa i u njima Rh faktora, astma, neka spolno prenosiva bolest itd. Isto tako veoma je važno saopštiti LIJEK koji trenutno ili dugo vremena uzimam.

Isti postulati vrijede i za mog supruga. Liječnik će odlučiti da li je neophodno da se uradi pretraga njegova sjemena (spermiogram).

Nakon svih pretraga i njihovih rezultata liječnik nam saopćava njihov ishod i daje dozvolu za zatrudnjivanje ili preduzima određene specifične metode liječenja ili poduzimanja određenih mjera u cilju postizanja idealnog zdravstvenog ambijenta za zdravu trudnoću i zdravo dijete. Dobit ćemo i eventualne upute što je mogući rizik u trudnoći, u kojemu dijelu trudnoće treba uraditi određene i opće ili specifične pretrage, kao i to kako te eventualne rizike otkloniti.

PRAKTIČNO

15

Uzet ću podsjetnik i u njemu ću pisati sva pitanja i moje dileme važne za razgovor sa liječnikom. Činiti će to i moj suprug. Također ću zapisivati i savjete i upute liječnika u isti podsjetnik.

Moguće životne situacije i trudnoća ili Šta učiniti da ne dođe do oštećenja ploda

PUŠENJE

Bez ikakvih dilema pušenje je štetno za vašu nerođenu bebu. Smatra se da je kod žena pušača i samo zatrudnjivanje otežano. U oplođenim stanicama majke pušača nađeni su elementi nikotina. Nikotin i praktično svi ostali sastojci duhanskog dima su štetni za fetus i trudnoću. Oni svojim izravnim djelovanjem direktno oštećuju fe-



tus. Na posteljicu djejuju tako da stvaraju suženje krvnih suda posteljice. Time se smanjuje dotok krvi, odnosno dotok hrane do fetusa. Posljedica ove činjenice je obliteracija, suženje ili pak zatvaranje sitnih krvnih žila. Mi to vidimo na ultrazvuku kao mnogobrojne difuzne kalcifikate (nataložen kalcij u zidove krvnih žila) i bez ikakve dvojbe znamo da li je majka pušač ili to nije.

16

Efekat na bebu je poguban. Dijete se rađa sa mnogo manjom porođajnom težinom nego li je njen biološki potencijal. Koeficijent inteligencije mnogo je manji kod beba majki pušača. Pušenje i indirektno utiče na vaše dijete. Naime, sastojci duhanskog dima nepovoljno djeluju na enzime koji održavaju elasticitet plodovih ovoja. Pušenjem njih biva manje, dolazi do ranijeg prskanja plodovih ovoja, prskanja vodenjaka, pobačaja ili ranijeg rađanja. To je užasan hendikep na našim prostorima gdje je mogućnost preživljavanja ranije rođenih beba vrlo ograničena. Ako prežive takva djeca imaju velike šanse da njihov psihomotorni razvoj bude ograničen.

Šta je rješenje?

Odvikavanje od pušenja prije začeća je osnovna zadaća. To što ste prestali pušiti učinili ste najbolji dar vašem nerođenom djetetu.

Odvikavanje od pušenja je stvar volje pušača. Iskustva kažu da se neki pušači uspiju odviknuti postepenim smanjenjem broja cigareta, drugi pak to učine tako što pušenje "presjeku". Danas postoje i dopunske terapije za odvikavanje od pušenja. To su akunpunktura ili hipnoza, žvakaće gume ili nikotinski "flasteri". Sve ovo vrijedi do začeća, tokom trudnoće ne.

Ja svojim trudnicama kojima "otkrijem" da puše ili pak to same izreknu često kažem: " i pet cigareta na dan je u trudnoći "veliki pušač". Preporučim im da nakon povučenog dima glasno, nekoliko puta izgovore rečenicu: "JA SADA SVJESNO TRUJEM SVOJE DIJETE". To često ima pozitivnog efekta.

ALKOHOL

Jasno je svima da pretjerano konzumiranje alkohola ima štetnog uticaja na zdravlje. Dolazi do oštećenja jetre "laboratorije našeg organizma", otvaraju se mogućnosti karcinoma probavnog sistema, njegovih kroničnih upala, upala perifernih nerava, promjene psihičkog statusa. U reprodukciji čovjeka znamo da je začeće kod žena koje pretjerano konzumiraju alkohol otežano, da je spermogram kod muškaraca sve slabiji i slabiji. Trudnica koja pretjerano pije treba da zna da taj alkohol dolazi i do njenog djeteta jer alkohol prolazeći kroz posteljicu, krvlu dolazi do fetusa, "oplakuje" ga višestruko, na njega djeluje teže, duže i pogubnije već za majku. Pedijatri znaju prepoznati "alkoholni fetalni sindrom" "facies alcoholica" izgled lica tipična za majku alkoholičarku. Taj izgled je nastao djelovanjem alkohola a znači tipičnu deformaciju lica koja će dijete nositi čitav svoj život. Novorođenčad sa tim sindromom su manje tjelesne težine, nemaju vlastitu otporost, prijemčiva su za mnoge infekcije, imaju poremećen i mentalni i fizički razvoj.

17

Rješenje?

Kao i za cigarete: ODVIKAVANJE OD ALKOHOLA.

Kako??? Prvo ili samo volja, želja, motiv. Zar ima većeg motiva do roditi zdravo dijete.

Takva osoba treba da se obrati raznim institucijama ili društvima koja pomažu odvikavanju od alkohola .

Nema sigurne ili sigurno male količine alkohola za koju možemo tvrditi da neće negativno utjecati na plod !!!



DROGE

Sve droge, i lake i teške, sva sredstva za "podizanje raspoloženja" imaju apsolutno negativan utjecaj na zatrudnjivanje i zdravo rađanje.

Kokain, heroin i druge teške droge, kanabis i druge lake droge u svim oblicima u kojima se upotrebljavaju imaju loš uticaj na reprodukciju. Njihova redovna upotreba smanjuje i ošteteće spermiogenezu, stvaranje i zrenje spermatozoida.

Droge povećavaju procenat spontanih pobačaja, odumiranja ploda ranijeg rađanja ili djeluju na povećan stepen malformacija ploda. Kokain smanjuje dotok krvi kroz posteljicu i dovodi do manje porođajne težine. Upotreba droge, uopće, dovodi do smrti ploda u materici, do poremetnje fizičkog i psihičkog rasta i razvoja, ozbiljnih posljedica na ponašanje djeteta, do neuroloških poremećaja, do nepredvidivo loše funkcije pojedinih organa i sistema.

ZAKLJUČUJEMO

18

Svaka upotreba bilo koje droge izlaže fetus ozbiljnim opasnostima po njegovo zdravlje.

KONTRACEPCIJA

Želite li trudnoću, upotrebljavate li kontracepciju, logično je, nju prestanete rabiti. Prestanete piti tablete, upotrebljavati kondom, eksstrahirate spiralu kod vašeg ginekologa.

Preporučuje se dva ciklusa ne zatrudnjivati nakon prestanka upotrebe pilula. Zatrudnjeti nakon vađenja spirala možete odmah i to nije problem. Nije problem ako zatrudnite dok imate spiralu, otidite vašem ginekologu koji će nakon ultrazvučnog pregleda ocijeniti da li spirala treba da ostane ili će se vaditi. Zatrudnjivanje tokom uzimanja kontraceptiva ne ostavlja neželjenih efekata na plod i trudnoća se može nastaviti. U ovom slučaju, ipak, preporučujemo vam konsultaciju sa ginekologom ili kliničkim farmakologom, iako do sada nema dokaza o štetnom djelovanju modernih kontraceptiva na ranu trudnoći i plod.

HRONIČNE BOLESTI

- šećerna bolest
- visoki krvni pritisak
- astma
- epilepsija
- poremećaji funkcije štitne žljezde
- urođene bolesti srca i sl.

Kod nabrojanih ili drugih bolesti koje buduća trudnica ima prije planirane trudnoće ili zatrudnjivanja kažemo da su preegzistentne bolesti. Za sve njih važno je prije trudnoće konsultirati ordinariusa, liječnika za takvu preegzistetu bolest. Zadaća takve konsultacije jeste dozvola ordinariusa da uopće uđete u trudnoću, da prilagodi takvu bolest i vas pripremi za trudnoću. Potrebno je da se lijekovi u vrsti ili dozi prilagode trudnoći ili plodu. Npr. poznato je loše, teratogeno djelovanje lijekova protiv dijabetesa (lijekova koja se uzimaju na usta) na plod. Takav pacijent se "prevede" na insulin, odredi mu se tzv. "dnevni profil" šećera u krvi, odredi broj doza i vrsta insulina, dijeta i takav pacijent, logično, uz timsku konsultaciju dijabetologa, ginekologa i neonatologa bez velikih problema prolazi trudnoću i porod i rađa zdravo dijete.

Pacijentice sa preegzistentnim oboljenjima ulaze u trudnoće određenog rizika koji se svodi na minimum ako se poštuju postulati savremene perinatologije redovnim kontroliranjem, povremenom hospitalizacijom i slično.

19

ZAKLJUČUJEM

Imam bolest i liječim je.

Želim trdunoću.

**OBAVEZNA JE KONSULTACIJA ORDINARIUSA I GINEKOLOGA
RADI PLANIRANOG ZATRUDNJIVANJA.**

LIJEČNICI ĆE ME PRIPREMITI ZA SIGURNU TRUDNOĆU.

PODEŠAVANJEM TERAPIJE, VRSTE I DOZE LIJEKA OTKLONIĆU EVENTUALNO ŠTETNO DJELOVANJE NA PLOD TE ĆU, UZ REDOVNE KONTROLE, MOĆI RODITI ZDRAVO DJETE.

Tjelesna težina i trudnoća

Idealno je zatrudniti sa vašom normalnom, idealnom težinom. Ne treba rabiti drastične dijete da biste smršali i potom ušli u trudnoću. Višak kilograma treba skidati postepeno, uz savjet liječnika. Najvažnije je da sama uočite loše navike u vašoj ishrani, da ih otklonite, te uz umjerene tjelovježbe dođete do idealne tjelesne težine i punog zdravlja koji onda garantira zdravu trudnoću i zdravo potomstvo.

20



Ako je vaša tjelesna težina mala zbog drastičnih dijeta ili preveličih tjelovježbi vi tada nemate redovne mensese, nemate redovne ovulacije i teško ćete zatrudnjeti. Tada se morate obratiti vašem liječniku ili ginekologu i zajedno sa njima prevladati taj problem te spremna, zdrava ući u trudnoću.

Fizička kondicija

Ako ne vježbate, ako i sama osjetite da nemate fizičke kondicije, kod planiranja trudnoće potrebno je i tom segmentu zdravlja posvetiti pažnju.

TRUDNOĆA I ZDRAVO POTOMSTVO SU JEDAN OD NAJVAŽNIJIH ZADAĆA U VAŠEM ŽIVOTU, VAŠE TIJELO ĆE JE MORATI ZA VRŠITI.

ZBOG TOGA PRIPREMITE VAŠE TIJELO ZA TEŠKU I UJEDNO NAJPLEMENITIJU BIOLOŠKU ZADAĆU

Podići fizičku kondiciju možete postepenim povećanjem fizičkih aktivnosti. Zbog toga napravite, izradite PLAN: – unesite promjene u svoj svakodnevni život i krećite se što više stepenicama umjesto liftom, bicikлом umjesto autom, šetnjom umjesto autom, trčanjem umjesto šetnjom ili bicikлом, svakodnevnim vježbanjem u stanu ili kancelariji i sl.

Preporučene fizičke aktivnosti su:

- plivanje, jogging,
- (brzo) hodanje,
- (sobni) bicikl,
- lake gimnastičke vježbe,
- vježbe disanja.

Stare navike najprije ćete mijenjati kada sve ovo radite u kolektivu, sa prijateljicama, suprugom. Učlanite se u društva i udruženja koja profesionalno rade jednu od nabrojanih aktivnosti.

21

Faktori rizika okoliša

Bez obzira gdje živite ili šta radite, živite životom savremenog čovjeka. To znači da ćete sigurno biti izloženi potencijalno štetnim utjecajima po vaše zdravlje. Tih štetnih utjecaja buduća trudnica mora biti svjesna i nastojati izbjegavati ih ili njihovu štetnost svoditi na minimalnu.

Kućni ljubimci

Ako imate kućnog ljubimca obratite se veterinaru da vam objasni rizik po trudnoću i plod.

Ako imate mačku, obavijestite o tome ginekologa koji će utvrditi da li vi imate toksoplazmozu, bolest mačaka i pasa koji mogu vrlo

loše djelovati na plod. Ako planirate trudnoću nemojte čistiti izmet vaših ljubimaca ili to činite po svim pravilima higijene a u svrhu vaše zaštite. Činite to u jednokratnim rukavicama, odlažite izmet dalje od vas. Nakon dodirivanja kućnog ljubimca redovno i obavezno perite ruke. Ako radite u vrtu, iz istih razloga nosite rukavice.

Ova pravila važe i kod kontakta sa janjadima i ovcama, osobito za vrijeme muže.

Slične mjere zaštite uradite i kod kućnih pernatih ljubimaca koji također mogu biti izvor raznih zoonoza a koje, opet, mogu štetno djelovati na plod ako je buduća trudnica njima zaražena.

Voda

Pitka, zdrava, prirodna voda sve je više problem savremenog življenja. Kod planiranja trudnoće, nažalost, treba voditi računa i o ovome. Mnoge pitke vode mogu sadržavati razne organske i neorganske tvari u svom sastavu. Ako, npr., živite u staroj zgradi radi olovnih vodovodnih cijevi nije loše takvu vodu poslati na analizu na opisane sastojke. Možete koristiti flaširanu ili prokuhanu vodu ako je vaša nepropisana.

22

Sredstva za čišćenje

Mnoga sredstva za čišćenje sadrže štetne hemijske materije. Ustvari, vrlo su rijetka ona koja to nemaju. Zaštitite se od tih utjecaja nošenjem zaštitnih rukavica ili maski pri radu sa ovim sredstvima.

Insekticidi

Insekticidi su štetni po plod. Izbjegavajte ih u najvećoj mogućoj mjeri. U svom, vrtu koristite samo prirodna sredstva zaštite. Kod zaprašivanja insekticidima ostanite u zatvorenoj kući

Kompjuteri

Savremena tehnologija i činjenica da se bez neke vrste zračenja jednostavno ne može održavati moderno življenje donijela nam je i brigu od uticaja takvih tehnologija na naše zdravlje.

Na sreću savremena tehnologija je unaprijedila zaštitu i aparat i monitora kod informacijskih tehnologija da danas možemo kazati da oni nemaju utjecaj na zdravlje. Nema moderna oprema utjecaj na trudnicu i bebu. Ranije je bilo izvještaja o nepovoljnem uticaju na trudnoću u vidi prijevremenog rađanja ili povećane

stope spontanih pobačaja. Danas, po svemu sudeći toj tvrdnji nema mjesta na radost i trudnica i liječnika a na sreću nerođenog djeteta.

Stres

I stres je dio svakodnevnice. Žurit ćemo, bit ćemo napeti, sa glavoboljom, nesanicom, nervozom, nekomunikativni, eksplozivni.

Sve ove fizičke i emocionalne manifestacije stresa ne idu u prilog mentalnom i fizičkom zdravlju buduće trudnice i njena ploda.

Zbog toga učinite napor i budite realni o tome šta i kako radite protiv sebe. Jeste, stanite pred ogledalo, sama sa sobom i ispričajte svoj prethodni dan. Vidite gdje griješite, smanjite obaveze, napravite red u svom radu i životu. Jednostavno, naredni dan neka vaša zadaća sebi bude smanjena, ostvariva sa radošću. Okrenite se pozitivnim životnim stvarima. Zar od trudnoće i želje za zdravim djetetom ima pozitivnijeg stimulansa. Sve njemu podredite. Tražite savjet i od drugih, ako treba i od profesionalaca da se konačno riješite stresa i bez njega, samo sa pozitivnom energijom, krenite u ostvarenje sna: roditi zdravo dijete.

23

ČESTA PITANJA PACIJENATA PRIJE TRUDNOĆE

1. Ja sam Rh negativna , suprug Rh pozitivan. Šta to znači u trudnoći?
2. Imam šećernu bolest. Smijem li roditi?
3. Patim od visokog pritiska i uzimam tablete? Ima li moja buduća trudnoća rizik od bolesti i upotrebe lijeka?
4. Vakcinisana sam po kalendaru vakcinancija. Ima li rizika da obolim od dječijih bolesti tokom trudnoće?
5. Može li se nekom od metoda oplodnje uticati na spol djeteta?
6. U braku sam pet godina i sve to vrijeme uzimam kontracepciju jer mi posao ne dozvoljava odsustvo, pa ni za trudnoću. Napominjem da imam 36 godina. Šta sve to znači za moje planiranje potomstva?
7. Šta je to amniocenteza i kada se ona preporučuje?
8. Zatrudnila sam. Želim trudnoću ali nisam prethodno ništa u smislu pripreme za trudnoću preduzela. Šta da radim?

ZDRAVA TRUDNOĆA

Počinje novi život

Svaki mjesec ovulacija

Oko 14-og dana menstrualnog ciklusa iz jajnika se oslobađa jajna stanica. Kada bude oslobođena iz jajnika stanica ulazi u jajovod.

24

Kroz jajovod

Uspijevaju proći samo najsnažniji spermatozoidi potpomognuti pomicnim trepetljikama koje oblažu unutrašnjost jajovoda.

Susret

Samo stotinjak spermija stiže do samog mjesta susreta sa jajnom stanicom u vanjskoj trećini jajovoda.

Polagani ples jajašaca

Jajašće se počne okretati u obrnutom smjeru od kazaljke na satu pod djelovanjem spermija koji ga okružuju priljubljeni za njegovu ovojnicu.

Neizbjježno razgoličavanje

Spermiji oslobađaju hemijske tvari koje malo-pomalo skidaju sa jajašca zaštitni sloj stanica.

Magični trenutak oplodnje

Samo jedan spermij uspije prodrijeti kroz ovojnicu jajašca i ući u njega. U tom trenutku rep spermija se odvoji od njegovog tijela.

Odlučujući trenutak bliskosti

Spermij donosi sa sobom genetsku "prtlijagu" oca a jezgra jajašca onu buduće majke. Jezgre se spajaju.

Trideset sati kasnije

Zametak koji se sastoji od dvije stanice započinje kretanje prema šupljini maternice.

Nakon dva dana

Zametak se sastoji već od četiri stanice. Okružen je česticama tvari koje ga hrane.

Nakon četiri dana

Zametak ulazi u šupljinu maternice tražeći mjesto koje mu najbolje odgovara kako bi nježno ušao u sluznicu.

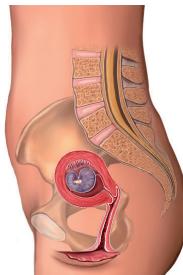
Sedam do osam dana od oplodnje

Zametak se prihvata za stjenku maternice koja je obložena zadebljanom sluznicom kako bi mu mogla omogućiti nidaciju (ugnježdenje). To je sada već embrij koji započinje davati majčinom tijelu znakove svoje nazočnosti. Majka i njezina tek začeta beba započinju devet mjeseci prekrasnog druženja, najveće tajne života, stvaranje novog ljudskog bića, male bebe, vlastitog djeteta.

25

Priča o nerodenom djetetu**PRVI MJESEC**

Vaša beba je nastala spajanjem klice i zametka. Velika je jedan milimetar. Drugim riječima, vaša je beba malo čudo prirode. Otprilike nakon šest dana oplodnje plod traži visoko aktivne stanice u gnijezdu maternice. Jedan novi život je počeo i već je dio majčinog krvotoka, sa svim osnovama jednog malog čovjeka. Majčine i očeve nasljedne osobine su već programirane.



Izgled, tjelesne osobine, boja kose, boja očiju, da li je dječak ili djevojčica, određene duhovne i zdravstvene nasljedne osobine su već formirane. Da li će vaše dijete biti veselo, otvoreno, ili samostalno u ovome nasljedne osobine ne igraju veliku ulogu. Ove osobine zavise isključivo od roditelja i one su promjenljive i na njih se može uticati. Još dok je vaša beba tačka razvijeni su joj krvotok, prva faza mozga i kičma.

DRUGI MJESEC

26

U petoj sedmici vaša beba ima mnogo toga da uradi: srce počinje da kuca, formira se mozak Nakon što je srce formiralo svoje četiri komore, počinje da pumpa kisik kroz malo tijelo i mozak nastavlja sa daljim razvojem. Sljedeći korak su ruke i noge, prvo rastu ruke i šake, zatim noge i stopala. Formiraju se oči, uši, nos, usta, usne, pa čak i mjesta na kojima će nicati budući zubi. Sada je beba kompletna i to se vrlo dobro vidi na kraju osme sedmice. Sve to možete vrlo dobro vidjeti na prvom ultrazvuku, pa čak i čuti prve otkucaje srca.



TREĆI MJESEC

Već sada je određeno šta će beba postati, muškarac ili žena. Barem beba već to zna, a doktor to može vidjeti na ultrazvuku tek u šesnaestoj-dvadesetojoj sedmici. Sada već pojedini organi djeluju na dodire, sve je u pokretu. Laktovi se pokreću, glava se okreće, ruke plješću, beba se već prevrće i preko glave. Na kraju dvanaeste sedmice beba je dugačka cijelih pet centimetara.



ČETVRTI MJESEC

U ovom mjesecu beba usavršava smisao za ravnotežu. Centralni nervni sistem koordinira bebinim pokretima, kao što su sisanje, hvatanje i protezanje. Guta plodnu vodu, i dobija polako osjećaj za okus. Svi organi su u funkciji daljnog rasta i razvoja. Na kraju pesnaeste sedmice beba je 10 centimetara dugačka i 80 grama teška.



PETI MJESEC

U ovom mjesecu beba razvija svoj senzibilitet. Može da razlikuje ukuse, sisa palac, čuje i reaguje na hladnoću, pritisak i bol. Na harmonične zvuke Mocarta i Vivaldija lagano se pokreće ili se pritaja i samo sluša, dok uz rok muziku protestuje, naglim i divljim pokretima udarajući u majčin trbuh. Prilikom stresa ili prenaglih zvukova bebino srce udara ubrzano. Beba već raspoznaće glasove majke i oca i vrlo rado odgovara na vaše obraćanje. Na kraju dvadesete sedmice vaša beba je 15 centimetara velika i 250 grama teška.



27

ŠESTI MJESEC

Svakodnevnim pokretima beba jača mišiće. Koža je zaštićena zaštitnim omotom koji štiti kožu od plodne vode i priprema bebu za porod. Već od dvadeset četvrte sedmice pluća mogu i sama da funkcionišu. Beba je oko 28 cm duga i 530 grama teška.



SEDMI MJESEC

Lice dobiva normalan izgled. Rastu trepavice i obrve. Oči se otvaraju i zatvaraju. Prsti uče napraviti pesnicu. Na kraju dvadeset osme sedmice beba je teška skoro 1.100 grama i dugačka 34 cm. Samo da raste bebi je prilično dosadno, zato traži pažnju. Da joj se pjeva, priča s njom i pri tom vrlo rado uzvraća na vaše dodire i kontakte. Za sve trenutke pažnje i brige, kada dođe na svijet vaša beba će vam vratiti sa zahvalnošću.



OSMI MJESEC

Sada je beba već uveliko formirana za novi život. Ali u sljedećih osam sedmica ima još dosta toga na programu. Udvostručiti težinu do poroda, od 1.800 grama do 3.400 grama. A momentalno je dugačka 40 cm.



DEVETI MJESEC

Već je postalo prilično tijesno u majčinoj utrobi, jer beba još raste i dobiva na težini. Bebino tijelo se već uveliko priprema za život van majčine utrobe. Sve te promjene bebe jako dobro podnose. Ruke i noge dobivaju dlačice. Na kraju trideset šeste sedmice beba je teška 2.750 gr i 45 cm dugačka.



Zdravstvena kontrola trudnice i trudnoće

Idealno bi bilo kad bi se prvi liječnički pregled obavio prije početka trudnoće, kao tzv. "nulti" ili predkonceptualni pregled. Na tom se pregledu još prije trudnoće mogu otkriti razne bolesti ili nedostaci i oba-

viti dopunski pregledi i liječenje. Ako to nije urađeno prije trudnoće što je, nažalost, uobičajeno, potrebno ispitivanje obavlja se na prvom pregledu u trudnoći, ali samo ono što nije štetno za plod. Kod prve posjete ginekologu uzimaju se detaljni anamnistički podaci.

To su: godine starosti, godine provedene u braku, podaci o prvoj menstruaciji, o njenoj urednosti, o dužini trajanja i ciklusa i krvarjenja i konačno, datum prvog dana posljednjeg menstruacijskog ciklusa. Mjeri se tjelesna težina i krvni pritisak. Iz zdravstvene knjižice uzimaju se podaci o krvnoj grupi i Rh faktoru. To isto treba uraditi i za supruga.

Zatim, podaci o preležanim dječijim i zaraznim bolestima, o operacijama i drugim obolijevanjima.

Prvi ginekološki pregled u trudnoći i najljepša vijest u životu – trudnoća

29

Ginekolog će dati podatke o trudnoći, o veličini embrija (CRL-udaljenost od tjemena do trtice), pokazati na ekranu srčanu akciju djeteta. Čut ćete najljepšu melodiju: srce svoje bebe. Nosite jedan novi život! Neka vam je sretno!

ZAKLJUČJEMO

Nakon izostanka menstruacije i utvrđivanja trudnoće imuno-loškim testom potrebno je utvrditi trudnoću i njen kvalitet načinom i sa elementima koji su opasni.

Ginekolog diktira podatke o protocima kroz krvne žile važne za rast i razvoj malog bića.

Za sljedeću posjetu ginekologu treba donijeti od njega tražene nalaze: krvna slika, šećer u krvi, urea, urin, željezo u serumu, test na klamidiju, na TORCH, pretrage na hepatitis C.

Važno je također znati da današnji stupanj medicinske znanosti omogućava i spoznaje o nenormalnostima u građi fetusa. Može

znati o tjelesnoj građi, ali i o građi gena, materijalnih faktora naslijeda. Neke bolesti mogu se čak i liječiti u maternici, dakako – "FETUS KAO PACIJENT". Tako, na primjer, moguće je napraviti ultrazvučnim pregledom vaginalnom sondom i tzv. markere (biljege) genetskih bolesti kakvi su recimo mongoloidizam i slična oboljenja. Ova se pretraga radi od 11-14 nedjelje trudnoće, potpuno je neinvazivna i nije štetna. Radi se ultrazvučnom sondom. Njena pouzdanost je oko 80%, te se zato koristi u svakodnevnoj ginekološkoj praksi.

Koliko često treba dolaziti na kontrolu trudnoće

Tokom trudnoće potrebno je obaviti devet pregleda, dva u prvom, tri u drugom i četiri u trećem tromjesečju. Ultrazvučni pregledi obavljaju se oko 10-12 nedjelje, te ponovo nakon 34 nedjelje. Češći pregledi ultrazvukom obavljaju se samo ako se za to ukaže potreba.

30



Kontrolisati se treba svake četvrte nedjelje, odnosno jedanput mjesečno. Sadržaj kontrolnih pregleda bit će različit i zavisiće od starosti trudnoće (gestacijske dobi). Tako, na primjer, pri svakom kontrolnom pregledu tokom trudnoće obavezno je određivanje tjelesne težine. Optimalno je da do kraja trudnoće dobivate ukupno 10 do 12 kilograma. Zbog toga je veoma važno da se tokom trudnoće pravilno hranite. Pri svakom pregledu obavezno je izmjeriti tlak. Njegova vrijednost veća od 135/85mmHg smatra se nenormalnom. Pojedini kontrolni pregledi nose i svoje osobitosti.

PREGLED SA 12 NEDJELJA

Tokom kontrolnog pregleda u ovoj dobi trudnoće uraditi će se osim osnovnih pregleda, i analize laboratorijskih pretraga i ultrazvučni pregled. Tada treba saznati dužinu grlića maternice, oblik unutrašnjeg ušća, količinu plodove vode, dužinu tijela embrija, srčanu akciju markere na mongoloidizam, protok kroz vitalne krvne žile fetusa i spoznaju o građi svih organa.

31

PREGLED SA 16 NEDJELJA

Osnovne pretrage. Ultrazvučni pregled nije potreban. Tokom ove i nekoliko narednih nedjelja, ako je potrebno, radi se RANA AMNIOCENTEZA. To je punkcija amniona i slanje plodove vode u citogenetski laboratorij radi genetičke analize stanica ploda. Indikacije za ovaj zahvat su najčešće dob trudnice iznad 35 godina, mongoloidizam i slične genetske bolesti u porodici.

PREGLED SA 22 NEDJELJE

U ovoj kontroli rade se osnovne laboratorijske pretrage kao na prvom pregledu, ali sada obogaćene za pregled tri urinokulture. Razlog ovome jeste da se preveniraju neke nepoželjne komplikacije u daljem toku trudnoće (EPH gestoza).

U ovom pregledu radi se i drugi ultrazvučni pregled sa transvaginalnom sondom. Ponovo se gledaju svi atributi grlića maternice (cervikometrija), lokalizacija posteljice, količina plodove vode i vrlo detaljno građa ploda. Ako postoje mogućnosti (color Doppler ultrazvučni pregled) radi se i protok kroz materničnu arteriju (a.uterina) radi preveniranja ozbiljnih komplikacija u kasnijoj trudnoći (preeklampasija).

PREGLED SA 24 NEDJELJE

Rade se osnovne medicinske pretrage (mjerjenje težine i tlaka, obim trbuha, savjet o ishrani i slično). Od ove dobi trudnoće, ukoliko je sve uredu, treba ići na psihofizičke vježbe i pripremu za porođaj i dojenje.

PREGLED SA 28, 32 I 36 NEDJELJA

32

Sadržaj kontrolnih pregleda je kao kod prethodnog. Ultrazvučna pretraga nije neophodna. Ako se u ovoj dobi ona izvodi obavezno je mjerenjem obima trbuha fetusa i određivanje njegove tjelesne težine. To je potrebno učiniti radi uvida u to da li postoji zastoj u rastu fetusa. U ovim nedjeljama trudnoće vrši se i mjerjenje vrijednosti indeksa otpora proticanja krvi kroz pupčane krvne žile radi utvrđivanja eventualne hronične patnje ploda.

KONTROLNI PREGLED PRED POKRISTOM

Ovaj pregled sadrži osnovne medicinske mjere (tlak, težina, obim trbuha, kontrola otoka, mjerjenje dimenzije karlice, vanjski palpatorni pregled).

Ultrazvučnim pregledom utvrđujemo položaj ploda, srčanu akciju, starost posteljice, količinu plodove vode, elemente zrelosti ploda. Kontrola stanja ploda radi se tzv. Cardiff testom brojanja pokreta ploda ili, što je još bolje, vanjskom kardiotokografijom. Slijedi porod. Tokom trudnoće uradili smo sve da budemo potpuno spremni fizički i psihički i da potpuno zdravi uđemo u porođaj.

Ishrana trudnice

Za vrijeme trudnoće ishrana ima posebnu važnost. Ona utiče na ishod trudnoće kao i na pravilan rast i razvoj djeteta. Potrebno je da se u toku trudnoće upoznate sa pravilnom ishranom kako biste zadovoljili povećanu potrebu za razvojem i ishranom svog djeteta a da pri tome ne dođe do nestajanja rezervi iz organizma ili nagomilavanje nepotrebnih rezervi masnog tkiva.

PRAVILNA ISHRANA ZA TRUDNICU PREDSTAVLJA JEDAN OD GLAVNIH SEGMENTATA PREDPOROĐAJNE ZAŠTITE

Fiziološke promjene u toku trudnoće

Za vrijeme trudnoće dolazi do niza metaboličkih i funkcionalnih promjena organa i sustava, osobito u mehanizmu iskorištavanja energije. Želja za hranom je izraženija, premda ne u pretjeranoj

33



mjeri kako se nekada vjerovalo i prakticiralo. Već od prvog trimestra trudnoće povećava se apetit i želja za specifičnom hranom. Isto tako, nekada se javlja averzija prema određenoj hrani, do tada dragoj. Javlja se ili poseban apetit ili gađenje na određene namirnice, što je individualno i promjenjivo.

Potreba za nutritiensima tokom trudnoće pokazuje velike varijacije što ovisi od težine, prehrambenih navika, faktora okoliša, godišnjeg doba, naslijednih karakteristik i sl.

Težina i kalorijske potrebe u trudnoći

Kalorijske potrebe se prilagođavaju individualno, shodno ishranjenosti i fizičkoj aktivnosti.

U normalnim aktivnostima preporučuje se 1200 KJ(283 kcal) dnevno na dotadašnju ishranu.

Kod pretilosti kojom pacijentica uđe u trudnoću, ako postoji slaba fizička aktivnost, odnosno gubitak energije, taj dodatak može biti i oko 850 KJ ili 200 kcal dnevno, pravilno izbalansirane ishrane.

MJERENJE TJELESNE TEŽINE TJEDNO (SEDMIČNO) JE NAJBOLEJI POKAZATELJ KAKO SE REGULIRA PRAVILAN BALANS ENERGIJE I VRSTE UNOŠENE HRANE.

OPTIMALNO JE TOKOM ČITAVE TRUDNOĆE DOBITI 10-12 KILOGRAMA.

Koliko jesti tokom trudnoće? – opće preporuke

Trudnice koje su u trudnoću ušle slabo uhranjene, a uz to su aktivne, treba podsticati na bolju ishranu.

Dobro uhranjene trudnice treba savjetovati da ne povećavaju svoje kalorijske potrebe kako bi izbjegle dalje povećanje tjelesne težine. Pacijentice sitnije konstrukcije svrstavaju se u kategoriju

trudnica koje dobivaju manje tjelesne težine tokom trudnoće dok je kod gojaznih žena ova činjenica suprotna: one dobivaju na ionako povećanu težinu još dodatne kilograme. To pojašnjavamo zdravstvenim navikama u životu i njih, eto, tokom trudnoće treba mijenjati

Trudnice koje su na startu povećane tjelesne težine imaju trudnoću povećanog rizika, prije svega od hipertenzije tokom trudnoće, gestacijskog dijabetesa, proširenje ili upala vena, infekcije urinarnog trakta ili povećan rizik od preeklampsije. Sva ova bolesna stanja nastala i zbog nepravilne ishrane su vrlo teška i mogu ugroziti i život i zdravlje i majke i njene bebe.

TOKOM TRUDNOĆE NE TREBA VIŠE JESTI, TOKOM TRUDNOĆE TREBA BOLJE JESTI.

Potrebne materije u trudnoći

35

TOKOM TRUDNOĆE NE TREBA VIŠE JESTI, TOKOM TRUDNOĆE TREBA BOLJE JESTI.

TRUDNOĆA JE POSEBAN I SPECIFIČAN NUTRITIVNI ZAHTJEV ZA ORGANIZAM. TRUDNICA I FETUS TREBAJU BJELANČEVINE, MASTI UGLJIČNE HIDRATE, MINERALE I VIRAMINE, MIKRONUTRIENTE, OLIGOELEMNTE.

Kako to osigurati?

Bjelančevine se unose radi povećanih potreba rasta fetusa. U unosu bjelančevina treba voditi računa da u njihovom ukupnom dnevnom unosu dvije trećine budu bjelančevine životinjskog porijekla (jaja, mlijeko i mlijecne prerađevine, meso, riba). Praktično to znači da na uobičajenu prehranu treba pojesti 50 grama bijelog mesa, ili 65 mg ribe, ili 300 ml mlijeka ili jedno jaje. Ako trudnica jede više proteina oni se metaboliziraju u masnoće i doprinose gojenju.

Kod unosa masti voditi računa da to u većini budu esencijalne masne kiseline (riba). Treba izbjegavati masna crvena mesa i njihove prerađevine.

Tokom trudnoće treba izbjegavati unos ugljičnih hidrata u obliku koncentriranih šećera, mnogo tjestea, slatkiša i slično.

TRI SU "BIJELE SMRTI" TOKOM TRUDNOĆE: SO, ŠEĆER, MASNOĆA.

BJEŽI OD NJIH !!!

Potrebe za natrijem se osigurava kod unose normalno zasoljene hrane. Dnevne potrebe su 10-15 gr. Dnevna potreba kalcija je oko 700 mg ona je dvostruko veća nego trudnoće. Potreban je nešto veći unos mlijeka i prerađevina ("light") i ribe. Isto tako za metabolizam kalcija i fosfora (riba) potrebno je sunce, boravak u prirodi na svježem zraku, ugodne šetnje i sl.

Unos tečnosti je neznatno povećan (2-3 litre dnevno). Treba je unositi u obliku čaja, supe, flaširane vode, prirodnih, razblaženih sokova, mlijeka. Sokovi iz trgovine, bilo kojega proizvođača, najčešće nisu poželjni jer u sebi imaju malo osnovne, voćne supstance a više šećera, umjetnih sladila i takvih boja i aroma.

36

Kod oticanja ekstremiteta tokom trudnoće ne treba smanjivati unos tečnosti jer je otok nastao potpuno drugim mehanizmom i ne ovisi od količine unesene tečnosti. Kod pojave otoka na nogama obavezno se treba javiti svom ginekologu i tako poduzeti potrebne medicinske mjere i postupke.

Potreban je dovoljan unos vitamina, minerala, mikronutritijenata i oligoelemenata. To se postiže uzimanjem svježeg voća i povrća. Na trpezi trudnice potrebno je da svakodnevno bude što više raznovrsnih boja, što će reći da je tada u ishrani zastavljen unos nabrojanih elemenata. Vitamin C se ne može u organizmu deponovati te ga je potrebno svakodnevno unositi. On se uništava visokim temperaturama te ga je potrebno unijeti svježim voćem i povrćem. Dnevna doza je 50 mg (jedna velika naranča ili časa svježeg soka).

Vitamin A se nalazi u mesu, mrkvi, paradajzu, mliječnim proizvodima i zelenom povrću.

U trudnoći je posebno važno da trudnica ima potrebnu količinu željeza u krvi. Željezo se može naći u hrani životinjskog i biljnog porijekla kao što su meso, riba, cerealiјe i povrće.

NE TREBA SAMOINICIJATIVNO UZIMATI RAZNE VITAMNSKE I SLIČNE PREPARATE KOJI NISU NAMJENJENI ISKLJUČIVO TRUDNICAMA JER U NJIMA MOŽE POSTOJATI DOZA ILI MATERIJA KOJA JE ŠTETNA ZA PLOD.

Ekstra namirnice:bomboni, kolači, grickalice, čokolada, keksi, slatka pića i peciva se ne savjetuju u zdravoj ishrani. Oni su bogati šećerom, mastima i energijom i imaju malu zdravstvenu vrijednost.

Zdrava hrana u trudnoći

Hrana i piće imaju izuzetno važnu ulogu tokom trudnoće. Do tada ishrana trudnice je rezultat navika, psihičkog i socijalnog statusa, podneblja i izbora hrane.

Posebna pažnja u trudnoći posvećuje se pravilnoj i raznovrsnoj a ne samo obilnoj i energetskoj ishrani. Svaki nedostatak u ishrani

37



tokom trudnoće a osobito na njenom početku će ostaviti nepoželjne posljedice i po majku i po dijete.

Idealno je povećanje tjelesne težine oko 1kg mjesečno. Isto tako važno je da dobivanje na tjelesnoj težini bude približno isto za svaki mjesec.

Zdrava ishrana, redovne kontrole, psihofizička priprema trudnice prije poroda su garancija za urednu trudnoću, normalan porod i zdravo dijete.

Savjeti za ishranu trudnice:

- Unositi što više prirodne hrane i izbjegavati razne tvorničke gotove ili polugotove pripravke
- Izbjegavati prerađenu hranu
- Izbjegavati hranu sa mnogo začina
- Izbjegavati alkohol, duhan, kofein i nepotrebne lijekove
- Izabrati mljeko, sir ili jogurt sa manje masti
- Izabrati bijelo meso, nemasno kuhanje prije nego prženo ili pečeno
- Uzimati manje pica, pita, peciva ili "ekstra namirnica"
- Izabrati žitarice bogate vlaknima, integralni kruh, smeđu rižu, cerealije od punog zrna
- Izabrati voće i povrće
- Izbjegavati sirova jaja i njihove prerađevine (majoneza, sladoled)
- Ne jesti sirovo ili nedovoljno kuhanje meso
- Izbjegavati podgrijavanje mikrovalovima
- Razvijati navike pravilne ishrane i nastaviti ih nakon trudnoće
- Kontrolisati sedmično svoju težinu i korigovati ishranom
- Koristiti što više hranu ovog podneblja

Problemi u trudnoći u vezi sa ishranom

MUČNINA I POVRAĆANJE

Mučnina i povraćanje česti su u ranoj trudnoći. Uglavnom se susreću kod svake trudnice, ali sa različitim simptomima i individualno različitog intenziteta.

Simptomi se javljaju u periodu od šest do deset nedjelja i u glavnom nestaju nakon dvanaest nedjelja.

Nastaju zbog utjecaja hormona trudnoće a na njih utiču psihološki faktori i promjene metabolizma. Povećano povraćanje tokom trudnoće može dovesti do ozbiljnih poremećaja metabolizma trudnice i narušavanje njenog zdravlja. U praktičnom smislu mi kažemo da je metabolizam trudnice poremećen ako ona u ranoj trudnoći gubi na tjelesnoj težini.

Kako pomoći:

- Ne postoji univerzalno pravilo niti savjet.
- Sve je vrlo individualno
- Trudnica treba da sama odredi što joj pomaže a što šteti
- Komadić neutralnog keksa, tost ili topli napitak prije ustajanja ujutro
- Izbjegavanje paprene, ljute i mirisne hrane
- Česti obroci u pravilnim intervalima, umjereni do mjere koja se odnosi

39

ŽGARAVICA

Žgaravica može početi još u trećem mjesecu trudnoće ali je najčešća i najjača u trećem trimestru trudnoće. Povećana maternica potiskuje dijafragmu i želudac i izaziva vraćanje želučanog soka iz želuca u jednjak.

Kako pomoći:

- Manji i česti obroci
- Uzimanje mlijeka i jogurta
- Izbjegavanje masnih i paprenih i ljutih jela
- Izbjegavanje gaziranih pića
- Preporučuje se odmaranje i spavanje sa podignutim gornjim dijelom tijela
- Preporučuje se sporo jedenje i odmaranje nakon jela
- Lijekovi protiv povećane kiseline želuca-antacidi

LOŠE VARENJE I ZATVOR

Loše varenje je često u trudnoći i nastaje zbog relaksirajućeg djelovanja hormona trudnoće-progesterona.

Kako pomoći:

- Izbjegavanje obilnih obroka
- Dugo žvakanje lako probavljive hrane
- Masaža stomaka i pješačenje nakon obroka

Kod zatvora:



- Ishrana bogata celulozom i dosta tečnosti
- Svaki obrok mora sadržati celulozu (neoguljeno voće i povrće, kompot)
- Voće i povrće
- Čaj zašećeren medom
- Upotreba medicinskih sredstava i sličnih pripravaka kod ekstremnih problema mora biti u dogovoru sa liječnikom

40

Šta učiniti da ne dođe do oštećenja ploda

Najosjetljiviji period na koji vanjska sredina može utjecati na plod jeste prvih dvanaest nedjelja.

To je period stvaranja organa-organogeneza.

LIJEKOVI I TRUDNOĆA

Sa upotrebom lijekova u trudnoći moramo biti veoma oprezni. Oni mogu izazvati oštećenje ili čak smrt ploda. Žene koje namjeravaju biti trudne, kao što smo u ranijem dijelu teksta rekli a koje zbog svo-

je osnovne bolesti uzimaju određene lijekove moraju **OBAVEZNO** obaviti pregled kod svog ordinarijusa sa ciljem da se posavjetuju o vrsti i dozi lijeka kojega moraju koristiti tokom trudnoće.

NAJBOLJA TERAPIJA U TRUDNOĆI JE – BEZ TERAPIJE.

Zbog toga nikada ne uzimajte lijek na svoju ruku i bez savjeta sa svojim doktorom.

Čak ni razne vitaminske pripravke; recimo povećana doza A ili D vitamina može dovesti do defekta u građi nepca i usne.

PUŠENJE I TRUDNOĆA

Pušenje je bez ikakvih dilema višestruko štetno tokom trudnoće. Sastoјci iz dima cigarete dovode do:

- Spontanog pobačaja ili odumiranja ploda
- Defekata na organima ploda
- Ranijeg rađanja jer dolazi do prijevremenog prskanja vodenjaka
- Ranijeg stareњa posteljice i slabijeg protoka kroz nju
- Rođenje djeteta manje porođajne težine
- Koeficijent inteligencije djece čije su majke pušile u trudnoći je manji

41

Ne postoji donja granica u broju cigareta koja garantuje da kod pušenja ostaje pravilan rast i razvoj fetusa. U trudnoći i pet cigareta dnevno je veliki pušač.

Savjet trudnici koja puši: povucite dim cigarete, recite naglas, ponovite nekoliko puta ovu rečenicu: **“Ja sada svjesno trujem svoje dijete.”**

Možda vam baš tada ova poruka dođe do svijesti i tokom trudnoće prestanete pušiti.

ALKOHOL I TRUDNOĆA

Alkohol bez ikakve dvojbe utječe na rađanje oštećenog djeteta.

Dijete majke alkoholičarke obično ima zastoj u rastu, određenu dismorfiju lica, "alkoholni sindrom" i poremećaj u psihičkom i fizičkom razvoju.

Ni za alkohol ne postoji donja granica njegove količine čija konzumacija može sa sigurnošću omogućiti i da ne dođe do ovakvih oštećenja.

KOFEIN I TRUDNOĆA

Konzumiranje kafe u našim područjima je ritualno svakodnevno i veoma rasprostranjeno. Nisu nađeni štetni efekti kofeina na fetus kada se kafa piće u razumnim količinama. Stoga potreba za umjerenom količinom kafe tokom trudnoće ne mora biti podložna bitnim restrikcijama.

UMJETNA SLADILA I TRUDNOĆA

Zbog savremenog trenda "mršavica" česta je upotreba umjetnih sladila (Natren). Najnovija istraživanja su pokazala štetan utjecaj i na majku i na plod. Takve preparate treba izbjegavati i bez trudnoće.

42

DROGA I TRUDNOĆA

Sve droge, lake i teške, sva sredstva za "podizanje raspoloženja" imaju apsolutno negativan utjecaj na plod i zdravo rađanje.

Droge dovode do česte smrti ploda tokom trudnoće, do fizičke i psihičke retardacije, ozbiljnih sekvela u ponašanju, neuroloških defakata u funkciji organa.

Upotreba bilo kakvih droga tokom trudnoće potpuno je nedozvoljena i opasna.

Higijena trudnoće

Tokom trudnoće i tijelo i psiha, kosa i koža, praktično sve u organizmu se nalazi u jednom posebnom "drugom" stanju. Sve tjelesne funkcije rade sa mnogo više "obrtaja". Tijelo trudnice dobiva novi izgled. Rezerve vode u organizmu čine lice glatkim, uvećavaju se

grudi, ubrzanjem krvotoka nestaje bljedila. Masno tkivo se nakuplja na karakterističnim mjestima: dojka, nadlaktice, nadkoljenice, pojas. Trudnica dobiva novi, ljepši izgled. Pod djelovanjem hormona estrogena u potkožnom tkivu se nakuplja voda. Krajem trudnoće u tijelu se nakupi oko 1,5 l vode što se očituje oticanjem stopala, podkoljenica, šaka i lica.

Probavni sustav je sporiji nego prije. Nervni sustav pokazuje labilnost.

Nakon poroda i činjenice da ste postali majka budi se nova vrsta osjećaja. Dominira samopouzdanje majke njena briga za potomstvo. Promjene nastale tokom trudnoće postepeno nestaju (osim dojenja) i bivša trudnica se vraća na svoj raniji fizički i psihički integritet.

Odijevanje u trudnoći

Način odijevanja je jako važan za buduće majke. Postulat u trudnoći a koji se tiče odijevanja je: udobnost se ne smije žrtvovati radi spoljašnjeg izgleda.

43

Oblačite se u skladu sa vanjskom temperaturom, jednostavno, sa materijalima koji su prirodni i koje se mogu češće prati. Ne treba nositi ništa što vam otežava kretanje ili vas steže kao što su pojasevi, mideri i uske hlače.

Intimno rublje mora također biti od prirodnih vlačkana. Mora se prati svakodnevno.

Poželjno je nositi podešne grudnjake koji će omogućiti pravilnu poziciju dojki i pratiti njihove povećanje tokom trudnoće.



Statika tijela u trudnoći

Tokom trudnoće statika tijela se mijenja pa je potreba za odgovarajućom obućom veoma važna. Idealno je da potpetica ili peta budu punog obima na tlu i od njega udaljene oko dva centimetra. Tek tada je pravilno opterećenje stopala koje se tokom trudnoće stalno povećava.

Zbog toga ne treba nositi cipele sa visokim potpeticama jer se statika tijela može u toj mjeri promijeniti da izaziva ozbiljne bolove u leđima, vratu ili glavobolje.

Putovanje

44

Većina trudnica može da putuje bez ograničenja. Logično, to se odnosi na normalnu trudnoću ili trudnoću bez rizika. Kod putovanja automobilom preporučuju se češće pauze i tokom njih lagana šetnja. Kod putovanja avionom, aviokompanije bojeći se neželjenih posljedica tokom leta traže potvrdu ginekologa o mogućnosti takvog putovanja.

Putovanje avionom je komforno i može se bez problema provoditi kada se utvrdi uredan status grliča maternice i tonusa uterusa. To je dozvoljivo do 36 nedjelja trudnoće. Putovanje vozom omogućuje najveći komfor jer je moguće i hodanje tokom putovanja.

Domaći poslovi

Laki domaći poslovi se preporučuju.

Poslovi vođenja domaćinstva, kuhanja, peglanja, održavanja higijene u stanu se dozvoljavaju ako ne zahtijevaju teže fizičke aktivnosti i istezanje.

Treba izbjegavati nošenje teških predmeta. Zabranjuju se aktivnosti pri kojima se mogu očekivati štetna djelovanja plinova, zračenja, prašina, isparenja, vrućine, hladnoće, vlaga i slično.

Sport

Kretanje i upražnjavanje sporta je vrlo dobro za trudnicu jer ubrzava krvotok i cirkulaciju kiseonika. Logično mora se voditi računa kojim se sportom trudnica može baviti a da ne bude izložena riziku od pada ili povrjeđivanja, naglih pokreta, prekomjernog znojenja i slično. Šetnja, plivanje, vožnja biciklom i slično mogu biti izbor za takve aktivnosti.

Odmori i razonoda

Trudnica mora jako voditi brigu o svom dnevnom odmoru. To je osobito važno kada je zaposlena i obavlja uobičajene kućne poslove. Kratak popodnevni odmor i san su veoma korisni. Potpuna relaksacija u ležećem položaju, na jednom od bokova predstavlja nužno i dobro osvježenje i za trudnicu i za bebu. Ako imate djecu, treba se odmarati kada se i oni odmaraju. Trudnica može posjećivati mjesta za zabavu, ali treba izbjegavati prostore sa slabom ventilacijom, bukom, sa previše toplice ili gdje ima pušača.

45

Kupanje

Kupanje u trudnoći je izuzetno blagovorno. Za vrijeme trudnoće povećana je aktivnost kože i njenih organa, te je svakodnevno kupanje neophodno. Kupanje u kadi mora biti u vodi koja je ugodna, niti topla niti hladna, zbog neželjenih toplotnih efekata na plod.

Zadnjih šest mjeseci trudnoće preporučuje se samo tuširanje i opet sa ugodnom temperaturom vode. Jedan od ciljeva kupanja jeste i podsticanje cirkulacije kože. Nju kod trudnice treba postići snažnom ručnom masažom ruku ili spužve a ne mijenjanjem temperature vode.

Seksualni život

Ispitivanja su pokazala da seksualni odnosi u trudnoći nemaju štetnih utjecaja. Logično je da pri tome treba voditi računa da spolni odnos ne smije biti grub i da može izazvati neželjene efekte na maternicu i plod. Spolni odnosi se zabranjuju u trudnoći u kojoj se desilo krvarenje. U svakom slučaju o ovom dijelu svog života konsultujte svog doktora.

Njega kose

Kosu treba prati po potrebi blagim sapunom ili šamponom. Bojenje kose prirodnim bojama ili stavljanjem minivila u trudnoći ne škodi.

Pregled zuba

Tokom trudnoće zbog povećanih potreba ploda za kalcijem, fosforom i fluorom može doći do oštećenja zuba trudnice. Zbog toga se preporučuje posjeta stomatologu radi pregleda zuba ili pak unošenje ovih pripravaka u vidu hrane ili lijeka tokom trudnoće.

Mentalna higijena

Trudnica treba da vodi miran i vedar život, izbjegava fizičke i psihičke napore.

Treba se naoružati znanjem o trudnoći i porodu iz literature ili pohađanjem treninga i kurseva te namjene. Time se stiče neophodna samouvjerenost u sebe i svoje mogućnosti. To će omogućiti da trudnica bez straha visoko samosvjesna uđe u porod, te da se on završi normalno. Ne treba obraćati pažnju na vrlo česte priče koje imaju prethodno loše iskustvo o porodu jer to samo donosi strah i paniku.

Porod je potpuno normalan proces i kao takvog ga treba znati

Aktivna priprema za roditeljstvo

Savremen je trend da se tokom trudnoće majka i otac pripremaju za roditeljstvo.

To je idealna prilika za humaniziranje odnosa između supružnika budućih majke i oca, roditelja i djeteta. Za sve te komplikirane i dubokim emocijama prožetim odnosima prije svega potrebno je znanje, želja da se oni razvijaju u cjelini i svojoj punoći.

Za psihički i fizički odnos majke i djeteta za njegov psihički i emocionalni razvoj i stabilnost najveću ulogu ima dojenje.

U prenatalnoj pripremi za porod neophodna je psihofizička priprema trudnice. Ona obuhvata fizičku pripremu za sam akt rađanja što će biti posebni dio ove knjige.

U ostvarivanju idealnog odnosa majke i bebe dojenje je neophodno. UNICEF i WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) tokom zadnje dvije decenije diljem svijeta, kao svjetski pokret zdravstvenih radnika, promoviraju prirodnu prehranu. To čine utemeljenjem prakse dojenja u jednoj zajednici kroz edukaciju zdravstvenih radnika o dojenju.

47



Jedna od bitnih prepostavki za utemeljenje prakse prirodne prehrane je obuka trudnice o tome da bude nakon poroda i dojilja. Taj trening trudnica prolazi tokom psihofizičke pripreme. U trening je potrebno uključiti i njenoga supruga koji će znanjem o potrebi i tehnicu dojenja biti u najmanju ruku aktivna podrška budućoj majci dojilji.

Tokom ove pripreme otac će biti sposobljen da razumije porodite da u njemu aktivno učestvuje što će biti velika pomoć njegovoj supruzi tokom poroda.

Spoznat će da njegov boravak u sobi majke i bebe u porodilištu vodi potpunom poboljšanju njegova odnosa i prema majci i prema bebi. Naučit će da spavanje u istoj sobi sa bebom i porodiljom može imati samo pozitivan odraz na bebinu psihičku i emotivnu sferu. Kroz proces aktivne pripreme za roditeljstvo otac može biti i pomoći i kvalitetna zamjena za majku koja se opet može posvetiti dojenju, njezi bebe, omogućiti joj više odmora i sna. Otac će tako naučen što prije uzeti bebu u svoje ruke, jednako brižno je njegovati, iskusiti osjećaj ljubavi i dječje topline. To neće biti samo privilegija majke. Očevo prisustvo u kući tokom rasta i razvoja bebe, njegova uloga u učenju svog djeteta sigurno je, povoljno će se odraziti na rezultate fizičkog i psihičkog razvoja djeteta.

Konačno budući roditelji, koliko god vi djelujete na vašu bebu u svim aspektima njene sreće, toliko će i ona oplemenjivati vaše odnose što će biti korist za cijelu porodicu.

Zbog toga buduće majke, iskoristite ove spoznaje, prihvativte ove stavove o aktivnoj pripremi za roditeljstvo i uživajte u svojoj sreći.

Priprema trudnice za dojenje

Tijelo žene, posebno njene grudi, hormonski status i psiha, tokom trudnoće se priprema za stvaranje mlijeka. Na isti način za dojenje se priprema još nerođena beba. Naime, danas razvoj multidimenzionalnog ultrazvuka omogućuje da vizualiziramo fetusovu stalnu težnju da razvija refleks sisanja, sisajući svoje prste, ruku, koljeno, čak i pupčanik. To je iznimno važan refleks jer beba dolazeći na svijet mora sisati. Na majci je da napravi izbor oko toga što će beba sisati:njenu bradavicu ili plastiku.

Dojke se sastoje od 15 do 25 segmenata žlezdano-g tkiva u kojima će se proizvoditi mlijeko. Mliječnim kanalicima mlijeko će se nakupljati u male rezervoare čija je projekcija na površini kože dojke na rubu areola (rub smeđeg kruga oko bradavice).

Pravilna tehnika dojenja, njena suština stoji u činjenici da majku treba naučiti da beba doji dojku a ne bradavicu. Dojiti dojku znači omogućiti bebi da svojim desnima obuhvati rub areole ili blizu njega. O pravilnoj tehnici dojenja majka će se informirati tokom pripreme trudnice za dojenje, kroz treninge, tečajeve i škole.



49

Zašto dojiti svoje dijete?

Dojenje je mnogo više od hranjenja djeteta. To je izuzetan psihofizički osjećaj koji utječe na psihičku stabilnost majke i razvoj djeteta. U našem podneblju postoji tradicija o potrebi dojenja majčinim mlijekom. Tu tradiciju treba podržati i održavati jer:

MAJČINO MLJEKO I MAJČINO SRCE NEMA ZAMJENU.

Značaj majčinog mlijeka:

- Majčino mlijeko ima optimalnu hranjivu vrijednost
- Sadrži supstance za imunitet bebe

- Smanjuje alergijske manifestacije
- Reguliše probavu
- Smanjuje obolijevanje od dišnih i probavnih bolesti
- Ne zahtijeva nikakvu pripremu
- Odmah je na raspolaganju
- Higijenski, sterilno
- Lako se vari
- Uvijek je svježe i idealne temperature
- Ekonomično
- Razvija emocionalnu vezu majke i djeteta
- Povećava inteligenciju djeteta
- Smanjuje postotak bilirubina kod novorođenčeta
- Pomaže normalnom formiranju vilice i rastu zuba
- Smanjuje rizik od autoimunih i atopičnih bolesti djeteta
- Smanjuje rizik od iznenadne smrti novorođenčeta
- Štiti zdravlje majke, smanjuje mogućnost raka dojke, jajnika i maternice

Nakon ovakvih vrijednosti vama budućim majkama možemo savjetovati sljedeće:

50

- Poduzmite sve da svoju bebu dojite
- Da naučite dojiti na raspolaganju vam stoje zdravstveni stručnjaci prije i nakon porođaja.
- Tražite od svog ginekologa da vam tokom trudnoće pregleda dojke i pripremi ih za dojenje
- Tražite da budete porođeni u porodilištima koja imaju status "Bolnice prijatelji beba" (Baby Friendly Hospital). To su porodilišta koja će vas obučiti dojenju i iz kojih ćete izaći i kao porodilja i kao dojilja, sa podrškom zdravstvenog sistema u potpori za dojenje.
- Nakon poroda podršku u dojenju će vam pružati patronažne sestre koje će vam doći u kuću.

POROĐAJ

Porođaj je završni akt trudnoće. Najčešće se dešava na vrijeme-točni porod. To je porod u gestacijskoj dobi od 37-42 nedjelje. Porod prije 37 nedjelja je prijevremeni porod a za porod nakon 42 nedjelje kažemo da je to prenesen porod.

Rađanje prije 37 i nakon 42 nedjelje nosi određeni rizik.

Porođena beba može biti uobičajene, normalne težine (eutrofičan plod), prekomijerna (hipertrofičan plod) ili manje porođajne mase (hipotrofičan plod).

U 96% slučajeva beba se porađa glavicom, u 3% slučajeva prednjaci karlica, u 1% slučajeva je poprečna pozicija ploda.

51



Porod se može završiti spontano ili operativno. Pod operativnim rađanjem podrazumijevamo carski rez, vakuumsku ekstrakciju ploda ili ručne pomoći kod rađanja karlicom.

Porođaj ima nekoloko faza.

Aktivna prva faza porođaja je karakterisana kontrakcija materice, stezanjem i grčenjem mišića materice što je motor poroda. Kontrakcije, naime, istiskuju plod iz materice.

Nakon potpunog otvaranja materičnog puta i potpunog spuštanja prednjeg dijela ploda (glavice) na dno karlice slijedi druga faza poroda. Sastoje se u pomoći same rodilje istiskivanju ploda, napijanjem, davanjem veće snage i napona kontrakciji na kraju čega nastupa sam akt rađanja djeteta.

Treća faza poroda je porod posteljice po postulatima savremene opstetricije (aktivno treće porođajno doba).

Nakon treće faze slijedi zbrinjavanje episiotomije i eventualnog krvarenja porodilje, aktivan nadzor njenog zdravlja još dva sata, nakon čega porodilja odlazi u sobu sa svojom bebot. Valja kazati da je od izuzetne važnosti da majka podoji bebu još dok boravi u porođajnoj sali. To majka treba da traži od osoblja.

KADA POČINJE POROD?

1. Kontrakcijama
 2. Prsnućem vodenjaka
1. Kontrakcije su povremeno stezanje mišića maternice. To trudnica osjeća kao bol u leđima a pipanjem materniku osjeti kao čvrstu, tvrdnu ploču. Kontrakcije su u početku poroda blage i rijetke. Kako porod napreduje one postaju sve jače i češće. Kada razmak među njima bude nekoliko minuta a trajanje oko jedne minute nastaje pravo vrijeme kada treba krenuti u porodilište.
 2. Prsnuće vodenjaka se osjeti kao nevoljno odilaženje bistre ili žutozelene tečnosti.

Akt prskanja vodenjaka je dovoljan razlog da ODMAH idete u porodilište bez obzira da li kontrakcije počnu.

U porodilište valja krenuti ako se pojavi bilo kakvo vaginalno krvarenje. To isto vrijedi ako kontrakcija neprestano traje ili je mišić maternice stalno tvrd.

Na putu do bolnice, u slučaju da je duži od kojih 15 minuta lezite na bok a kod pojave kontrakcija odnosno bola predišite kako ste naučili tokom psihofizičke pripreme za porod.

Šta ponijeti na porod:

- malu torbu sa najnužnijim osobnim stvarima ili ono što porodilište dozvoljava
- pribor za toaletu, papuče, pidžamu, ogrtač, maramice za osvježenje
- tečnosti u tetrapaku ili bočici
- eventualno mobitel ako porodilište dozvoljava radi komunikacije sa porodicom
- oprema za bebu se donosi na dan otpusta

PRVO POROĐAJNO DOBA

Prvo porođajno doba nastupa aktom početka poroda do maksimalno otvorenog ušća i spremnosti za izgon bebe iz maternice. U ovom periodu dolazi do formiranja donjeg pola vodenjaka koji ima zadaću širenja ušća maternice. Brzina otvaranja ušća maternice i sruštanja bebine glavice niz karlicu je sinhrona. Ona se pojačava kada prokinemo vodenjak (aktiva, stimulisan porod). Probijanje vodenjaka nije bolno i lako se izvodi. Tokom poroda, svaka dva sata, porodilja biva pregledana od strane ginekologa kada se struka informiše o svim bitnim zbivanjima za porod. Po potrebi se porod stimulira pojačanjem kontrakcija uterotonicima ili pomaže otvaranje ušća maternice spazmoliticima. Tokom poroda se slušaju tonovi dječjeg srca ili se to objektivizira posebnim aparatom kardiotokografom (CTG) što daje uvid u stanje bebe. Bol se može medikamentozno smanjiti ili otkloniti što ovisi od porodilišta i njegova stava i medicinskih mogućnosti za to. Obezboljenje poroda je savremen trend u opstetriciji i doprinosi humanizaciji poroda. Tokom poroda osoblje će informirati porodilju koji položaj treba da zauzima što je u interesu i nje i fetusa.

53

Dužina trajanja prvog porođajnog doba je najčešće od šest do dvanaest sati

Jačina bola kontrakcije je snošljiva i mjeri se bolom tokom menstruacijskog krvarenja.

DRUGO POROĐAJNO DOBA

Ovo doba je finiš poroda. Bebina glavica je na karličnom dnu, materično ušće je maksimalno otvoren i spremno za prolaz glavice. Kontrakciju su maksimalno jake, česte duge. Majka osjeća pritisak na debelo crijevo i spontano ili aktivno nastoji taj pritisak za izgon pojačati. Čini to pojačanjem prese prednjeg trbušnog zida. Tehnika se sastoji u uzimanju što veće količine zraka u pluća a potom pravljenje pritiska prema debelom crijevu (napinjanje) bez ispuštanja zraka. Poslije dva do tri takva pokušaja i izvođenja reza koji otvor čini većim (epiziotomija) dolazi do izgona djeteta. Majka osjeća fizičko olakšanje a nakon plača bebe i psihički trijumf i najveću nagradu u svom životu.

TREĆE POROĐAJNO DOBA

Ovo je doba poroda posteljice. Neposredno po porodu majka u venu prima medikamentozno sredstvo koje ima za zadaću stezanje materice i odvajanje posteljice od njenog zida. Osoblje izvršava akt



poroda posteljice, njeno potezanje za pupčanik (cord traction), izlaženje i pregled. Slijedi šivanje epiziotomije. Za sve to vrijeme majka treba da traži bebu k sebi, stavlja je na grudi i obavi PRVI PODOJ U PEROĐAJNOJ SALI. Dok traju manipulacije oko rađanja posteljice, šivanja episiotomije majka provodi čin prvog podoja. Od tada majka postaje i dojilja, beba dobiva ono što joj je najvrjednije:majčino mlijeko!!!

ČETVRTO PEROĐAJNO DOBA

To je doba aktivne kontrole osoblja oko porodilje. Ovo je važan period jer su u njemu moguća velika i teška krvarenja. Zbog toga nadzor nad rodiljom od naredna dva sata, tu u porođajnoj sali ili uz nju je neophodan. Ovo doba označava i kraj poroda. Majka sa bebom odlazi u sobu za porodilje, nastavlja sa dojenjem i za koji dan kao majka i dojilja odlazi u svoj dom.

PSIHOLOŠKI ASPEKTI TRUDNOĆE

Iako se za ženu koja je u drugom stanju kaže da je u blaženom stanju, promjene koje ovo stanje sa sobom nosi često su veoma uznemirujuće i nepripremljenoj trudnici ovaj značajan i inače lijep period, mogu učiniti povremeno neprijatnim.

Iako je trudnoća dar žene i jedno od najljepših iskustava u njenom životu, ona pored toga sa sobom nosi kako pozitivne, tako i negativne emocije. Realističnost po pitanju toga šta se u ovom periodu može očekivati, je prvi korak u prevenciji neželjenih stresova u trudnoći. Mučnine i promjene u dimenzijama tijela su samo dio onoga na šta buduća majka mora biti spremna. U čitavom ženinom biću dolazi do burnih promjena. Većim dijelom te su promjene uzrokovane uspostavljanjem novih odnosa među hormonima u ženinom tijelu, koje utječu na sve organe pa tako i na mozak, gdje također dolazi do lučenja brojnih tvari koje bitno određuju psihološku sastavnicu trudnoće.

Za vrijeme trudnoće, postavljaju se mnoga nova pitanja, javljaju se nova osjećanja i nove nesigurnosti. Trudnoća je period ubrzanog razvoja, promjena i izazova. To je period suočavanja sa vlastitim strahovima i očekivanjima od sebe u ulozi roditelja, kao i utvrđivanje vlastitog stila roditeljstva.

Period prije začeća je ključno razdoblje kada supružnici trebaju intenzivno razgovarati o svojim osjećanjima, očekivanjima i stavovima koji se tiču trudnoće, poroda i roditeljstva.

Nerijetko tada, na površinu isplivaju brojni strahovi, predrasude i negativni stavovi o kojima supružnici trebaju razgovarati i pokušati ih zamijeniti pozitivnim vrednotama. Ukoliko problem nisu u mogućnosti sami riješiti mogu se obratiti stručnoj osobi da im u tome pomogne.

Koliko je to važno najbolje svjedoči rad dr. Monike Lukesch, psihologinje sa Sveučilišta Constantine u Frankfurtu. Nakon što je pratila trudnoću kod 2000 žena u svojoj studiji, zaključuje kako je majčin stav imao pojedinačno najveći uticaj na to kakvo će biti dijete.

Sve žene uključene u studiju imale su isti socio-ekonomski status, bile su podjednako inteligentne i sve su imale jednaku razinu i kvalitetu prenatalne skrbi. Jedini faktor koji ih je razlikovao bio je stav prema njihovom nerođenom djetetu, što se kasnije pokazalo da ima ključni učinak na njihovu djecu.

Djeca majki koje su prihvaćale trudnoću i željele obitelj bila su daleko fizički i emocionalno zdravija, kako na porodu tako i nakon njega, od djece majki koje su imale negativan stav.

Jedan od prvih zadataka svake trudnice jeste da prihvati svoje vlastito novonastalo stanje kao realnost. U prvim mjesecima trudnoće, kada ona nije još vidljiva, prihvatanje trudnoće predstavlja pravi test za ženu.

Jedan od sljedećih zadataka je uspostavljanje veze sa vlastitim djetetom što se po prvi put dešava onda kada majka vidi dijete na ultrazvuku ili čuje otkucaje djetetovog srca. U ovim trenucima trudnica postaje svjesna svoje povezanosti i relacije s djetetom.

Idući zadatak je stvaranje realistične projekcije toga, kakvo će to dijete biti i kakva će biti kao majka.

Kako trudnoća odmiče ovi izazovi se mijenjaju, završavaju se jedni, a otpočinju novi procesi i otvaraju nova pitanja. Neki procesi i problemi sreću se kod svih trudnica, ali ipak ne treba zaboraviti da je svaka trudnoća specifična i različita od svake druge. To je proces stvaranja života koji je uvijek unikatan i neponovljiv te, samim tim, i problemi koje sa sobom nosi predstavljaju specifičnost za trudnoće. Ipak, o nekim općim i najučestalijim promjenama može se govoriti.

57

PSIHOLOŠKE PROMJENE U PRVOM TROMJESEČU

Moguće je da promjene u ovom periodu nisu tako očigledne kao one koje dolaze kasnije, ali to ne znači da promjene koje se tada dešavaju nisu podjednako značajne. Često se dešava da su žene u prvim nedjeljama opterećene strahom od gubitka bebe. Ovi strahovi su u najvećem broju slučajeva neopravdani ali sreću se kod skoro svake trudnice.

Brojne psihološke promjene se javljaju upravo u trenutku u kome žena shvata da je trudna. Jedna od prvič promjena je nagla promjena emotivnog stanja. Uobičajene promjene raspoloženja sada postaju drastičnije. Situacije koje inače ne izazivaju posebnu pažnju tada mogu dovesti i do suza, depresivnosti ili bijesa. Ove promjene raspoloženja razlikuju se od slučaja do slučaja i prije svega zavise od tipa ličnosti, stresa kome se osoba izlaže i emotivne podrške koja se osobi pruža u periodu trudnoće. Ipak, period prvog tromjesečja za većinu trudnica predstavlja period burnih emocija, anksioznosti i nemira.

Razgovor sa prijateljem ili savjetnikom može biti od pomoći u ovom periodu, pogotovo ako ova osjećanja straha i anksioznosti počnu da ometaju svakodnevne aktivnosti. U prvom tromjesečju veoma je značajan i odmor kako bi se osoba lakše izborila sa nagnim pojačanjem stresa koji doživljava. Ukoliko je stres jači, preporučuje se i uvježbavanje nekih tehnika relaksacije kao što su joga ili meditacija.

PSIHOLOŠKE PROMJENE U DRUGOM TROMJESEČJU

Nakon stresa i jake anksioznosti prvog tromjesečja dolazi period nešto boljeg raspoloženja, ali se javljaju neki drugi problemi koji mogu da iznenade trudnicu. U periodu od četvrtog do šestog mjeseca nestaju strahovi od pobačaja kao i osjećaji fizičke mučnine i razvija se osjećaj blagostanja. Najupečatljiviji događaj u ovom periodu jeste prvi doživljaj pokretanja bebe u stomaku. Žena u ovom periodu može osjetiti pojačanu zavisnost od svog partnera i može imati jače fiziološke potrebe nego ranije. Brige se uglavnom tiču toga da li će okolina biti uz trudnicu onoliko koliko je njoj potrebno i da li će nastaviti da je podržava u ovom vremenu drastičnih promjena. Čest je slučaj da su žene u ovom periodu zabrinute za svoj odnos sa partnerom razmišljajući o tome da li su mu još uvijek seksualno privlačne. Kako se u ovom periodu često pojačava seksualna želja, trudnice će imati nešto izraženiju potrebu za partnerom. Problem može da nastane onda kada muškarac odbija seksualne odnose plašći se za zdravlje bebe ili same žene.

Često se dešava da žena ne govori o brigama koje je muče kroz trudnoću, ali one po pravilu nalaze svoj put ispoljavanja i to naj-

češće kroz snove. Oni mogu biti realistična manifestacija strahova sa kojima se trudnica suočava ali isto tako mogu dobiti i formu košmara.

Ovakvi snovi ne predstavljaju ništa neuobičajeno i ne trebaju dodatno zabrinjavati trudnicu.

PSIHOLOŠKE PROMJENE U TREĆEM TROMJESEČJU

Posljednja tri mjeseca trudnoće karakterizira ponovno povećanje emocionalne nestabilnosti. Što se više približava trenutak porođaja povećava se zabrinutost zbog neizvjesnosti njegova ishoda i raste opća emocionalna napetost. Razni, od djetinjstva usađivani strahovi od porođaja kao događaja koji može biti veoma opasan, vrlo bolan i ponekad s tragičnim završetkom, uzrok su izrazitog osjećaja zabrinutosti što se porođaj više približava. Mnoge, čak i emocionalno stabilne žene, trebaju u toj fazi podršku, ohrabrenje i potvrdu o pozitivnom ishodu porođaja. Prisan emocionalni odnos između zdravstvenog osoblja i trudnice, hrabrenje, sugeriranje pozitivnog ishoda i obavlještanje trudnice o svim aspektima porođaja, dovest će do smanjenja emocionalne napetosti a time i do lakšeg i bezbolnijeg porođaja. Priprema trudnice za porođaj treba započeti mnogo prije porođaja, još u vrijeme kontrolnih pregleda trudnice i to individualnim ili grupnim razgovorima trudnice sa zdravstvenim osobljem, zdravstveno-odgojnim predavanjima i slično.

59

Neki istraživači ističu da emocionalne poteškoće tijekom trudnoće i porođaja u većini ovise o crtama ličnosti trudnice, dobi trudnice, broju prethodnih trudnoća, kulturnoj sredini u kojoj trudnica živi i nekim drugim, manje važnim činiocima. Na primjer, žene koje slobodnije izražavaju svoje emocije, ne prikrivaju ih pred drugima i ne potiskuju ih, lakše podnose trudnoću i porođaj od onih koje su sklone jakoj samokontroli svojih emocija.

Svaka žena ima bezbroj nedoumica u vezi sa trudnoćom, porođajem i materinstvom. Prirodno je da se tijekom trudnoće javljaju strahovi i zabrinutost. Trudnoća je normalno psihofizičko stanje koje ima neke specifičnosti; prati je niz različitih promjena koje bi se uvjetno mogle nazvati krizama.

Istraživanja su pokazala: što je veća razina tjeskobe u majke to je veća vjerovatnost da će imati produljenu mučninu, pobačaj ili pro-

duljeni, bolni porod i vjerovatnije je da će njena beba biti nemirna, razdražljiva, sklona grčenju i razboljevanju.

Antropološka istraživanja u različitim kulturnim sredinama pokazuju da je stav socio-kultурне sredine prema trudnoći i porođaju jedan od važnih determinatora intenziteta boli pri porođaju i porođajnih komplikacija.

Osim opće zabrinutosti o ishodu porođaja, prije porođaja se javljaju i neki specifični strahovi i zabrinutosti koji mogu doprinijeti povećanju emocionalne napetosti. Jedan od najvećih specifičnih strahova je strah od rođenja deformiranog djeteta. Taj je strah osobito intenzivan, ukoliko postoje neke slutnje da bi dijete moglo biti deformirano (npr. slučajevi deformiteta u porodici, preboljele bolesti za vrijeme trudnoće itd.). Mnogo manju zabrinutost izazivaju nedoumice oko spola budućeg djeteta.

U buri svih zbivanja oko trudnoće, kada se sva pažnja i briga poklanja majci i djetetu lako i često se zaboravlja na očeve. Vrlo je važno da otac bude uključen u trudnoću svoje partnerice jer je to najbolje vrijeme da se pripremi za svoju buduću ulogu oca.

Iako se njihova tijela ne mijenjaju i budući očevi, također, prolaze kroz duboke promjene. Savladavanje strahova i pretpostavki dio je očinstva. Očevi se brinu o tome kakvi će biti u svojoj novoj ulozi, kako će se dolazak novog člana porodice odraziti na finansije, kako će se promijeniti njihov odnos sa suprugom. To nisu trivijalne stvari i o tome trebaju otvoreno razgovarati s partnericom.

Najvažnije je da muškarci ne trebaju odustati od svog položaja aktivnog oca uključenog u odgoj. Istraživanja pokazuju da, što se prije muškarci uključe, to će više dugotrajno biti uključeni kao roditelji.

VJEŽBANJE TOKOM TRUDNOĆE

Razvojem zdravstvene kulture kroz sve veće prosvjećivanje starnovništva značajno se povećava kvalitet života. Tome doprinosi razvoj medija i veliki broj informacija koje do nas dopiru putem njih. Jedna od tih informacija koja dopire do nas je naglasak na važnosti vježbanja u trudnoći.

Čudno je to ustvari da je ta "nova" informacija stara već najmanje pedeset godina. Naglasak na obavezno vježbanje u trudnoći stavio je četrdesetih godina britanski porodničar Grantly Dick-Read koji smatra da nije dovoljna samo psihička priprema za porod, već da je vježbanje u trudnoći neophodno te da dobra fizička kondicija uvjetuje također uspješan porod. Grantly je zapravo postavio osnovne principе prirodnog poroda. Desetak godina kasnije dr. F. Lamaze uvodi psihoprofilaksu poroda koja je našla svoju primjenu sve do danas.





kao i prvih sedam dana poslije poroda. U okviru toga kineziterapeutski trening djeluje na organizam mnogostruko. Povećava se gibljivost i snaga mišića a promjene se događaju i na ligamentima i zglobovima. Uočavaju se i biohemijske promjene. Kontinuiranim vježbanjem sagorijevaju se suvišne masti, iz tkiva se izlučuje višak vode pa se olakšava rad kardiovaskularnog sistema. Općenito, aktivira se respiratori i probavni sistem te poboljšava vitalnost cijelog organizma.

Tokom trudnoće u organizmu dolazi do niza anatomske i fiziološke promjene. Povećava se tjelesna težina, povećava se uterus, podiže se prema gore i postaje više abdominalni organ nego karlični. Povećavaju se bubrezi, rebra se podižu i šire, obim grudnog koša se povećava za oko 5-7 cm. Dijafragma se podiže oko 4cm, zbog podizanja rebara, te se respiratorne vrijednosti mijenjaju, produbljuje se disanje i potreba za kisikom raste za 15-20%. Mijenja se također i kardiovaskularni sistem, volumen krvi progresivno raste za 35-50% i normalizuje se 6-8 nedjelja nakon poroda. Frekvencija srca raste

Svaka bi trudnica trebala proći trening psihofizičke pripreme za porod. Kursevi se u svijetu zadnjih dvadesetak godina prezentiraju kroz tzv. antenatalne razrede u koje su uključeni bračni parovi ili partneri koji zajedno prolaze program.

Rad fizioterapeuta sa trudnicom zasniva se na kineziterapeutskom pristupu koji se u trudnoći pokazao veoma uspješnim. Kineziterapija je naučna metoda koja koristi pokret u svrhu poboljšanja i održavanja postojećeg stanja kao i liječenja.

Perinatalna kineziterapija obuhvata provođenje kineziterapije u trudnoći

10-20 otkucaja u minuti, energetske potrebe srca rastu za 30-60%, raste venski pritisak u nogama.

Mišićni i koštani sistem takođe prolaze kroz čitav niz promjena. Mišići stomaka se istežu do granice elastičnosti, ligamenti postaju labaviji, manje čvrsti, manje mobilni zbog hormonalnog djelovanja. Zglobovi postaju hipermobilni i povećava se stepen vulnerabilnosti. Opterećeni su zglobovi kičme pelvisa i nogu. Pelvično dno se isteže u toku trudnoće ali i u toku poroda.

Posturalni stav je jedan od bitnih elemenata u održavanju normalnog funkciranja koštano-mišićnog sistema odnosno sistema za kretanje. To je karakterističan način držanja tijela. U trudnoći je održavanje ovog posturalnog stava od velike važnosti.

Kada započeti sa vježbanjem

S vježbanjem je idealno početi početkom drugog tromjesečja trudnoće nakon što ste proveli osnovne pretrage i utvrđena je normalna trudnoća. Trudnice koje su već ranije prolazile i vježbale kroz fitness ili aerobik programe treba upozoriti na oprez tokom korištenja određenih opterećenja. Najveći broj trudnica započinje i radi vježbe isključivo na pripremama za porod ako uopće i odu na takav program. Međutim veliki je propust napravljen ako se to dešava u zadnjem mjesecu trudnoće, jer se tada ne provodi cijelokupni program, niti se mogu postići adekvatni efekti vježbi za samo tri ili četiri sedmice.

63

Šta obuhvata program vježbanja

- Vježbe disanja
- Vježbe relaksacije
- Vježbe za mobilizaciju zdjelice
- Vježbe za mobilnost kralježnice
- Vježbe za cirkulaciju

- Vježbe jačanja i istezanja određenih mišićnih grupa
- Vježbe ravnoteže
- Kondicione vježbe
- Sport u trudnoći

Osnovna pravila prije početka vježbanja

64

- Bitno je da od obroka prođe dva sata prije nego počnemo sa vježbom
- Potrebno je isprazniti mokraćni mjehur prije početka vježbe
- Kontrola pulsa prije, tokom i poslije vježbe je obavezna
- Početi sa malim brojem ponavljanja vježbe, dvije serije i postepeno povećavati
- Raditi samo sa laganim utezima maksimalno 1Kg
- Vježbe se rade najmanje tri puta sedmično po 45 minuta
- Ako vježbate svaki dan onda to treba biti u tri navrata po 10-15 minuta (ovaj način se posebno preporučuje trudnicama u trećem tromjesečju)
- Prostorija u kojoj vježbate ne smije biti pretopla i treba biti dobro prozračena(gоворили smo већ о пovećаној потреби за кисиком)
- Odjeća u kojoj vježbate treba biti komotna po mogućnosti od prirodnih materijala. Na nogama patike ili čarape, ukoliko imate ravna stopala obavezno patike sa anatomske ulošcima.
- Vježbe radite na tvrđoj podlozi, idealna je strunjača ili deka postavljena na pod

Kada je zabranjeno vježbati

- Odluku o zabrani vježbanja donijet će ginekolog koji kontrolira trudnoću. U svakom slučaju dobro je znati da ne smijemo vježbati kod:
 - Krvarenja
 - Otvaranja cervikalnog ušća

- Kontrakcija materice
- Povišenog krvnog pritiska
- Kada je puls povećan iznad 145 otkucaja u minuti
- Povišena tjelesna temperatura
- Loše opće stanje trudnice
- Oprez kod višeplodne trudnoće
- Oprez kod epilepsije

Vježbe disanja

Zar bi disanje trebalo vježbati, upitat će se mnogi od vas. Prirodni proces koji zovemo disanje i kojeg osim u rijetkim situacijama nismo ni svjesni veoma je važan tokom poroda. Pomaže smanjenu i kontroli bola i stresa. Osnovni cilj disanja je opskrbiti organizam zadovoljavajućom količinom kisika, te oslobođiti ga štetnih plinova tj. ugljičnog dioksida kako bi se izmjena plinova mogla odvijati pravilno. Potrošnja kisika u trudnoći je povećana i za to postoji više razloga. Kako bi se ova potrošnja nadoknadila bez gubitka neophodno je pravilno disati kako u trudnoći tako i za vrijeme poroda.

65



Disanje se odvija u plućima, ali u njemu učestvuju i međurebarni mišići, dijafragma i trbušni mišići. Sastoji se od udisaja (inspirij) i izdisaja (ekspirij). Kada udahnemo zrak dijafragma nam se spusti da bi napravila više prostora za pluća, a kod izdisaja ona se vraća natrag u oblik kupole sa konveksitetom prema plućima. Međurebarni mišići omogućavaju dodatno širenje plućima kako bi primila što više zraka. Trbušni mišići omogućavaju dodatni izdisaj rezervne količine zraka iz pluća. Iz svega ovog možemo zaključiti da nam za kvalitetno disanje ipak treba vježba samog disanja i mišića koji učestvuju u tom procesu.

CILJ VJEŽBI DISANJA

- Kontrola poroda. U našoj je prirodi da se osjećamo sigurnije ukoliko imamo kontrolu nad stvarima. Svaka žena koja savlada tehnike pravilnog disanja osjećat će se sigurnije tokom poroda i izbjegći će nekontrolisani pojačani strah i napade panike.
- Koordinacija disanja sa kontrakcijama materice. Odabir tehnike disanja će ovisiti o trudnici, bit će onaj sa kojim će se ona najugodnije i najsigurnije osjećati i pomoći će joj da se prilagođi svakom trudu.
- Održavanje oksigenizacije tijela i fetusa. Spomenuli smo već povećanu potrošnju oksigena u trudnoći tako da je neophodno nadoknaditi smanjenu količinu kisika da bi se izbjegao negativan efekat na fetus i majku. Vježbe disanja omogućuju pravilnu oksigenizaciju pa tako i metabolizam neophodan za normalan rast i razvoj fetusa.
- Omogućiti kvalitetniju relaksaciju. Veoma je važno znati se relaksirati i opustiti i tokom trudnoće i samog poroda.
- Jačanje trbušnih mišića i dijafragme.
- Poboljšanje plućne ventilacije

TEHNIKA DISANJA

Vrste disanja možemo podijeliti prema porođajnoj fazi tj. prema prvom i drugom porođajnom dobu. Razlikujemo sljedeće vrste disanja:

- duboko abdominalno disanje ili trbušno disanje
- kratko ubrzano i plitko disanje koje se prekida dubokim izdisajima i udisajima tzv. disanje prijelazne faze između prvog i drugog porođajnog doba
- disanje sa zadržavanjem daha u drugom porođajnom dobu

Važno kod ovakvih vrsta disanja je da se trudnica ne smije zamarati i da mora odabrati udoban položaj. Dužina trajanja vježbi je 2-3 minute do pet puta dnevno. Položaji u kojima ćete vježbati mogu biti ležeći na leđima ili položaj na boku. Sjedeći položaj se ne preporučuje u zadnja dva mjeseca trudnoće kao i kod trudnica koje iz nekog razloga imaju ograničenje za vježbe.

DISANJE U POČETKU PRVOG POROĐAJNOG DOBA

Duboko trbušno disanje se provodi obično u početku prvog porođajnog doba kada je razmak između trudova duži od pet minuta ali bi bilo pogrešno strogo ograničiti trajanje zbog toga što će nekim trudnicama ovakvo disanje odgovarati u čitavoj prvoj porođajnoj fazi.

67

DUBOKO TRBUŠNO DISANJE: Zrak se lagano izdahne kroz usta, ruka se postavi na gornji dio stomaka, udah se izvodi ili kroz nos ili kroz usta i pritom se stomak opušta. Za vrijeme izdisaja potrebno je izgovarati glas "s" ili "š" kako bi se produžio izdisaj. Kada trudnici više ne odgovara duboko trbušno disanje i kada se trudovi javljaju sa sve manjim razmakom obično se promijeni tip disanja.

KRATKO, UBRZANO I PLITKO DISANJE: upoređuje se sa dahtanjem i naziva se "psećim disanjem". Zrak se lagano izdahne, potom se udahne na nos i slijedi niz kratkih, brzih i plitkih izdisaja i udisaja. Ruka je postavljena na grudni koš kako bi se moglo pratiti njegovo pomicanje. Ne smije se disati preko stomaka, on u ovoj vrsti disanja mora biti potpuno isključen

DISANJE U PRIJELAZNOJ FAZI IZMEĐU PRVOG I DRUGOG POROĐAJNOG DOBA: Ovo je najteže razdoblje za trudnicu. Neposredno prije faze tiskanja, napinjanja treba primijeniti kombinovani tip disanja. Bez obzira na nagon za tiskanjem koji osjetite treba sačekati

dok ljekar i babica ne dozvole tiskanje. Trudovi će biti sve učestaliji i potrebno je još uvijek u trudu kratko i površno disati ali povremeno prekidati takvo disanje dubokim izdisajem iza kojeg slijedi udisaj zraka i ponovno kratko, ubrzani i plitko disanje.

DISANJE U DRUGOM Porođajnom DOBU

Kada ljekar ili babica konačno dozvole tiskanje kada, započinje trud, treba udahnuti zrak snažno, punim plućima, odignuti glavu od podloge, bradu tiskati prema grudima, zadržati udahnuti zrak, napeti trbušne mišiće i tiskati mišićima uz zadržavanje daha u smjeru kao da se želi brzo mokriti. Zrak treba što duže zadržati i kada prestane trud ili trudnica više ne može izdržati zadržavanje daha napravi se duboki izdisaj. Ako trud još uvijek traje ponovo udisaj ili slijedi odmor u iščekivanju sljedećeg truda. Ovakav način tiskanja i disanja ne preporučuje se tokom trudnoće.



VJEŽBE

Zagrijavanje

Izuzetno je važno laganim vježbama zagrijati mišiće i zglobove prije početka vježbanja.



Lagano naginjemo glavu bradom na grudni koš i udišemo zrak. Polagano vraćamo glavu unatrag izdišući kroz usta.

Ne idemo previše glavom unatrag.

Stanemo u raskorak u širini bokova, lagano savijemo koljena (slika). To nam je inače i početni položaj za sve vježbe u stoećem stavu



Sada glavu lagano naginjemo prema jednom pa drugom uhu. Uvijek prilikom jednog pokreta udišemo i prilikom drugog izdišemo.





Sljedeća vježba se sastoji u tome da pokušavate pogledati preko svog desnog pa lijevog ramena, lagano, maksimalno koliko možete. Pokreti moraju biti lagani i praćeni disanjem i ne smiju izazvati vrtoglavicu ili mučninu.

70



Ramena zagrijavamo laganim kružnim pokretima prema naprijed i unatrag. Zatim ispružimo ruke naprijed u visini ramena i lagano pomjeramo šake prema gore i dolje.



U stojećem položaju sa blago razmaknutim stopalima i lagano savijenim koljenima, podignemo desnu ruku i lagano se spustimo lijevom rukom bočno do nivoa lijevog koljena. Istu vježbu ponovimo na desnu stranu.

71



Iz istog početnog položaja, lagano se spustimo prema naprijed i ispružimo ruke. Spuštamo se prema naprijed prema individualnim sposobnostima.



Ukrstimo prste na rukama i podignemo ruke visoko iznad glave, istegnemo se što više. Zadržimo nekoliko sekundi i polagano spustimo ruke.

Svaku od ovih vježbi zagrijavanja uradimo desetak puta.

72

Vježbe u stojećem položaju



Prije početka vježbi treba provjeriti držanje tijela. Stanemo razdvojenih stopala, ramena lagano zategnuta prema nazad, glava uspravno i ispravljena leđa. Ruke opustimo niz tijelo. Držanje možete ispraviti još bolje ako to prakticirate pred ogledalom.

Vježba 1



Nakon korekcije držanja radimo vježbu koja će pokušati aktivirati donji dio leđa i zdjelicu. Postavite ruke s prekriženim prstima u donji stražnji dio leđa i to tako da su vam dlanovi okrenuti suprotno od tijela. Udahnite duboko na usta i nos istovremeno i opustite stomak. Zatim izdišite zrak istovremeno uvlačeći stomak i izgovarajući glas "s" ili "š". Za vrijeme izdisaja osjetit ćete da donji dio leđa pomalo vrši pritisak na prste i zdjelica će vam se lagano pomicati prema nazad. Izdisaj bi trebao trajati nešto duže nego udisaj.

Vježba 2



73

Razdvojite stopala tako da su jedno od drugog udaljeni oko 45 cm. Zategnite trbušne mišiće i stražnjicu. Ravnih leđa lagano se spuštajte u čučanj, ali ne niže od nivoa koljena. Rasporedite svoju težinu između peta i prstiju stopala. U tom položaju se zadržite samo onoliko vremena koliko vam je ugodno. Podižite se polako ispravljajući koljena. Ovu vježbu možete raditi i sa osloncem na zid i sa ispruženim rukama prema naprijed ukoliko van je lošija ravnoteža. Kontinuiranim vježbanjem povećava se fleksibilnost zdjelice i jačaju mišići natkoljenice i leđa.

Vježba 3



Stanite u malo širi raskoračni stav ali da se osjećate stabilno. Jednu ruku postavite na struk. Udhahnite duboko i sa izdisajem drugom rukom lagano klizite po bočnoj vanjskoj strani natkoljenice prema potkoljenici i stopalu. Osjetit ćete istezanje na suprotnoj strani trupa. S udisajem se polako vratite u uspravni položaj. Ponovite vježbu na drugu stranu.

74

Vježbe sa stolicom

Vježba 1



Stanite iza stolice, objema rukama se uhvatite za stolicu. Lagani raskoračni stav, koljena blago savijena. Odmaknite nogu u stranu (bočno), dok je druga nogu stopalom na podlozi. Nogu nije potrebno pretjerano istezati, posebno ne u početku. Ponovite vježbu i drugom nogom.

Vježba 2



Uhvatite se bočno rukom za stolicu. Jednu nogu lagano privucite prema trbuhi, pazite da ne pritisnete trbuhi prejako. Možete nogu lagano pridržati i rukom preko koljena i pokušati je opustiti. Ponovite vježbu sa drugom nogom.

75

Vježba 3



Stanite ispred stolice kao da ćete sjesti na nju. Rukama obuhvatite malu loptu. Krenite lagano u čučanj da sjednete na stolicu, ruke sa loptom podignite do visine ramena. Prije nego ćete dotaći stolicu, zaustavite se i zadržite se tu nekoliko sekundi stišćući snažno loptu. Ponovo se vratite u početni položaj i spustite ruke sa loptom.

Vježba 4



Stanite iza stolice i uhvatite se objema rukama za stolicu. Nogu lagano sa zategnutim koljenom podignite unatrag, samo onoliko koliko možete bez pojačavanja krivine kičme. Ponovite vježbu drugom nogom.

Vježbe na lopti

76

Vježba 1



Idealna veličina lopte je ona na koju kada sjednete kukovi vam zatvaraju ugao od 90 stepeni i stopala su vam na podlozi u potpunosti. Sjedite na loptu. Udahnite duboko na nos, podignite ruke u visini ramena bočno. Lagano izdišite zrak i gurajte dlanovima u zamišljeni zid na desnu i lijevu stranu naizmjениčno uz pauze u sredini. Bitno je da lopta i kukovi stoje stabilno a da se ruke i gornji dio trupa lagano pomjeraju. Ukoliko nemate loptu većinu ovih vježbi možete raditi na stabilnoj stolici.

Vježba 2



Sjedimo na lopti, ruke podignemo iznad glave sa zategnutim laktovima.
Udahnemo i lagano naginjemo ruke i trup na jednu stranu i izdišemo polagano,
vratimo se u sredinu, udahnemo i ponovimo vježbu na drugu stranu.

77

Vježba 3



Sjedeći na lopti podignemo ruke do visine ramena ispružene. Udahnemo
i lagano se naginjemo prema naprijed kao da nešto želimo dohvatiti,
ispušemo zrak, vratimo se u sredinu, udahnemo i spustimo se lagano malo
unazad prema individualnim sposobnostima i ne previše, izdahnemo.

Vježba 4



Dok sjedimo na lopti raširimo i podignemo ruke do visine ramena. Sada polagano jednu nogu pokušavamo odvojiti od poda i ispružiti je u koljenu, prebacujući svu težinu na drugu nogu. Ponovimo vježbu i na drugu stranu. Veoma dobra vježba za mišiće trupa, balans i koordinaciju. Ujedno aktiviramo i mišiće zdjelice.

78

Vježba 5



Iz sjedećeg položaja na lopti lagano se spuštamo unatrag aktivirajući trbušnu muskulaturu. Spustimo se onoliko koliko možemo vodeći računa da ne pređemo ugao od 180 stepeni. Zadržimo se par sekundi, jednom duboko udahnemo i izdahnemo i lagano se vraćamo prema gore u početni položaj.

Vježba 6.



Kleknemo na strunjaču i postavimo loptu ispred sebe. Oslonimo se rukama i ramenima na loptu tako da nam bude ugodno. Ovo je ujedno i veoma dobra pozicija za odmaranje. Malo pomjeramo karlicu naprijed nazad lagano, desetak puta uz ujednačeno disanje i pomjeramo karlicu desno lijevo (kao kad pas maše repom). Opustimo se i odmorimo malo. Zatim nogu sa savijenim koljenom podižemo bočno lagano i ne previše. Ponovimo vježbu sa drugom nogom.

79

Vježba 7



Kleknemo na strunjaču i postavimo loptu ispred sebe. Oslonimo se rukama i ramenima na loptu tako da nam bude ugodno. Ispružimo jednu nogu unatrag i zategnemo koljeno do kraja. Ne podižemo nogu previše da ne bismo naglasili krivinu slabinske kičme. Zadržimo nekoliko sekundi i ponovimo sa drugom nogom.

Vježba 8



Legnemo na leđa i postavimo loptu ispod potkoljenica. Noge nam sa trupom tvore ugao od 90 stepeni. Pritisnemo nogama o loptu i lagano podižemo glavu, ramena i ruke prema gore, izdahnemo i vratimo se natrag.

80

Vježba 9



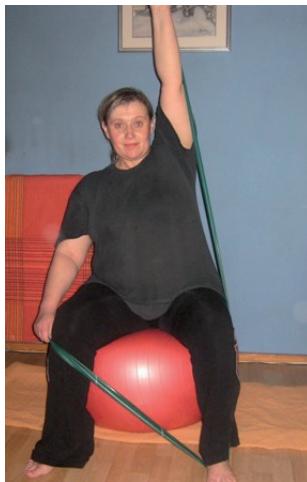
Legnemo na leđa i postavimo loptu ispod potkoljenica. Noge nam sa trupom tvore ugao od 90 stepeni. Pritisnemo nogama o loptu i ovaj put karlicu odizjemo od podlage, stegnemo mišiće stražnjice i stomaka, zadržimo par sekundi, izdahnemo i spustimo se natrag.

Vježba 10



Legnemo na leđa i postavimo loptu ispod potkoljenica. Noge nam sa trupom tvore ugao od 90 stepeni. Jednom nogom pritisnemo o loptu dok drugu odignemo od lopte i zategnemo koljeno i stopalo. Zadržimo par sekundi pa spustimo nogu. Ponovimo vježbu drugom nogom.

Vježba 11

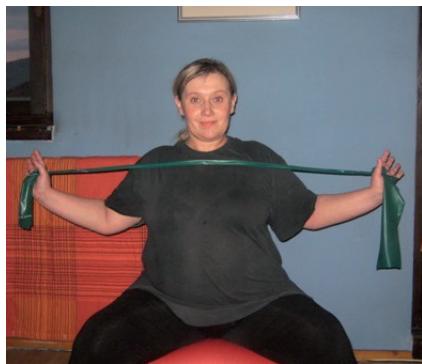
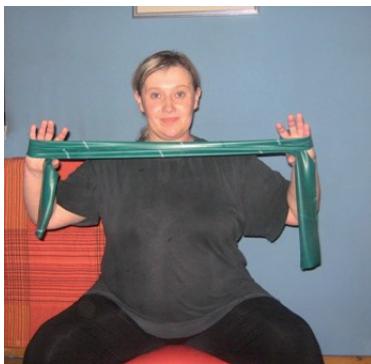


81

Sjednemo na loptu i postavimo elastičnu traku ispod jedne ili obje noge, ovisno o jačini trake i dužini koju posjedujemo. Nogama čuvamo traku a jednu ili obje ruke istežemo prema gore.

Traku možete kupiti u svakoj bolje opremljenoj sportskoj prodavnici ili možete raditi improvizaciju sa nečim drugim.

Vježba 12



Sjedimo na lopti i sada traku držimo u rukama u visini grudi, savijeni laktovi i nadlaktice malo odvojene od tijela. Uduhnemo duboko i rastežemo traku više iza leđa, laktovi ostaju blago savijeni. Izduhnemo i vratimo se u početnu poziciju.

82

Vježba 13



Sjedimo na lopti i traku prebacimo iza leđa. Obuhvatimo je rukama i laktovi su nam lagano savijeni. Uduhnemo i rukama guramo (vučemo traku) prema naprijed dok u potpunosti ne ispružimo laktove, izduhnemo i vratimo se u početnu poziciju.

Vježbe na podu

Vježba 1



Ležimo na leđima, noge savijene u kuku i koljenu, stopala na podlozi. Podižemo kukove i karlicu od podlage koliko nam je ugodno, stegnuti stražnjicu i mišiće stomaka, ruke ostaju na podlozi. Izdahnemo, zadržimo se u toj poziciji nekoliko sekundi i vratimo se u početni položaj.

83

Vježba 2



Ležimo na leđima, noge savijene u kuku i koljenu, stopala na podlozi. Ispružimo jednu nogu prema gore, zadržimo nekoliko sekundi i vratimo se u početni položaj. Ponovimo vježbu drugom nogom.

Vježba 3



Ležimo na leđima, noge savijene u kuku i koljenu, stopala na podlozi. Postavimo stopalo lijeve noge na koljeno desne, otvorimo koljeno vani dok ne osjetimo lagano istezanje. Zadržimo u toj poziciji desetak sekundi i zamijenimo noge.

84

Vježba 4



Iz ležećeg položaja lagano podižemo glavu, ramena i ruke, i pokušavamo dotaknuti koljena. Zadržimo jedno vrijeme u toj poziciji i vratimo se u početni položaj.

Vježba 5



Sjedimo na podu sa ispruženim nogama
i raširenim nešto više od širine kukova.
Podignemo i ispružimo ruke do visine ramena.
Lagano se naginjemo naprijed kao da nešto
želimo dohvatići. Trudimo se da nam leđa
ostanu ravna. Zadržimo kratko tu poziciju i
vraćamo se u početni položaj.

85

Vježba 6



Ista početna pozicija. Lijevom rukom se
uhvatimo za stopalo lijeve noge. Ako nismo u
mogućnosti to napraviti možemo se uhvatiti za
list ili koljeno. Desnu ruku prebacimo iznad
glave i trupom se istegnemo na lijevu stranu.
Zadržimo kratko u toj poziciji i ponovimo istu
vježbu na drugu stranu.

Vježba 7



Ista početna pozicija, lagano savijemo jednu nogu prema unutra i nježno rukom na koljeno dodajemo pritisak odozgo kao da ljudljamo koljeno. Ponovimo vježbu i sa drugom nogom.

86

Vježba 8



Ista početna pozicija. Ovaj put privučemo obje noge i savijemo oba koljena. Lagani pritisak i ljudjanje na oba koljena.

Vježba 9



Legnemo na bok, noge blago savijene u kukovima i koljenima. Ispružimo zatim nogu koja nam se nalazi sa gornje strane, podižemo je prema gore i spuštamo lagano do poda. Ponovimo vježbu na drugom boku sa drugom nogom.

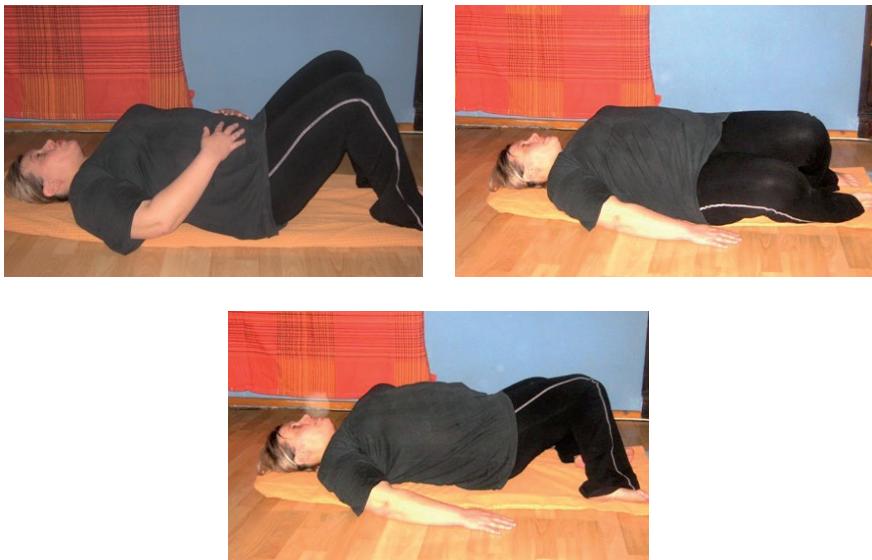
87

Vježba 10



Legnemo na bok, koljena i kukovi blago savijeni. Savijemo ruku koja nam se nalazi sa gornje strane i stavimo je iza glave. Sada lagano podižemo trup i gornju savijenu nogu (lakat prema koljenu i koljeno prema laktu), zadržimo nekoliko sekundi i vratimo se u početni položaj. Vježbu ponovimo i na drugom boku.

Vježba 11



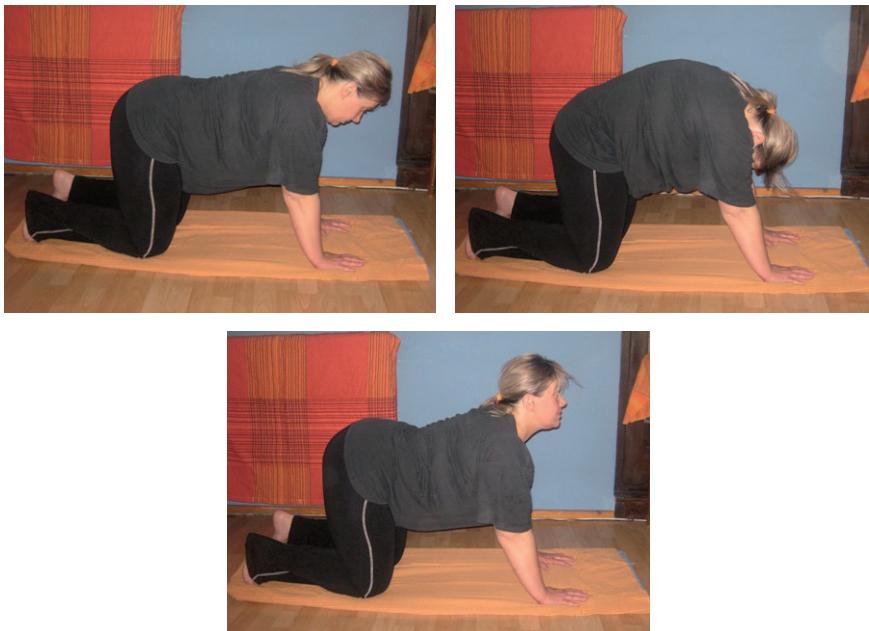
88

Ležim,o na leđima noge savijene u kukovima i koljenima, stopala na podlozi. Ruke ispružimo pored tijela. Sada lagano spuštam koljena na jednu pa na drugu stranu ne odvajajući stopala od podloge. Vježba je veoma ugodna, isteže struk, donji dio leđa i vanjske strane butine.

Vježba 12



Ista početna pozicija i još dodamo mekanu dječiju loptu između koljena. Udahnemo, stegnemo trbuh, stražnjicu i lagano nogama pritisnemo loptu. Zadržimo nekoliko sekundi i lagano opustimo sve, izdahnemo.

Vježba 13

89

Kleknemo na ruke i koljena, izravnamo kičmu i nekoliko puta udahnemo i izdahnemo duboko. Zatim bradu gurnemo prema grudima a grudni dio kičme isturimo prema plafonu, kao da imamo grbu na leđima, zadržimo nekoliko sekundi.

Sada lagano podignemo glavu prema gore, a grudni dio kičme gurnemo prema dolje. Zadržimo nekoliko sekundi i vratimo se u početnu poziciju.

Vježba 14

Ista početna pozicija. Ispružimo jednu nogu u kuku i koljenu do medijalne linije tijela, kratko zadržimo pa ponovimo sa drugom nogom.

Vježba 15



Ista početna pozicija. Ispružimo jednu ruku prema naprijed, ravna leđa pogled u strunjaci, zadržimo nekoliko sekundi i ponovimo vježbu sa drugom rukom.

90

Vježba 16



Početna pozicija: klečimo na rukama i koljenima. Ispružamo istovremeno desnu ruku i lijevu nogu. Zadržimo nekoliko sekundi i ponovimo istu vježbu sa lijevom rukom i desnom nogom. Ukoliko niste u mogućnosti odmah ispružiti ruku i nogu do kraja radite polagano prema mogućnostima, ostalo će doći vremenom, vježbom i upornošću.

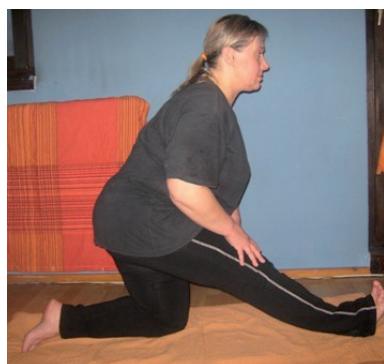
I za kraj malo istezanja na podu iz klečećeg položaja. Istežemo se stražnjicom prema petama i istežemo ruke istovremeno.



Glavu okrećemo na desnu stranu dok kukove guramo lijevo i obratno, glava u lijevo a kukovi desno. Istu vježbu ponovimo samo ovaj put idemo i glavom i kukovima u istom smjeru.



91



I lagano istegnemo jednu pa drugo nogu prema individualnim sposobnostima.

Vježbe sa utezima za ruke

Ove vježbe možemo raditi sa utezima ali će i veoma dobro poslužiti flaše od pola litra, 0,75 ili maksimalno litar, napunjene vodom, pjeskom, rižom, što god da vam je dostupno i ne zahtijeva pretjerana sredstva.

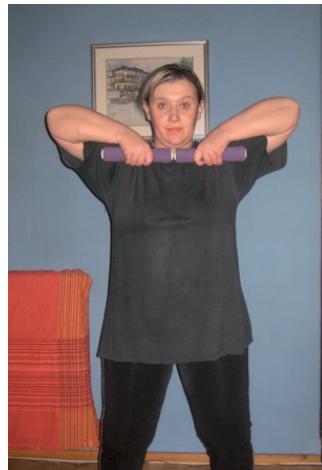
Vježba 1



92

Uzmemo uteze u ruke, postavimo ih lagano ispred sebe, udahnemo i podignemo ruke sa utezima do visine ramena, izdahnemo. Spustimo ruke natrag.

Vježba 2



Ista početna pozicija. Sada ruke povlačimo po prednjem dijelu tijela a laktove guramo prema gore i upolje (pazite na stomak) do visine brade. Lagano se vratimo u početnu poziciju.

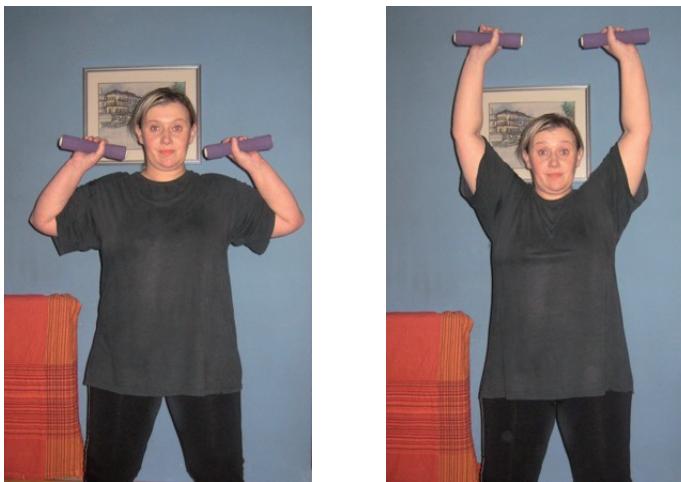
Vježba 3



Sada su nam ruke sa utezima okrenute dlanovima prema naprijed. Savijamo podlaktice prema gore i vraćamo ih u početnu poziciju.

93

Vježba 4



Ruke su nam sa utezima iznad visine ramena, savijene u laktovima. Gurnemo ruke visoko gore, ispružimo laktove i lagano se vratimo u početnu poziciju.

Vježba 5



Ruke sa utezima su nam sada iza leđa. Zategnuti laktovi. Lagano ih guramo unatrag i dalje zategnuti laktovi. Moramo voditi računa da ne smije doći do naginjanja tijela prema naprijed kada guramo ruke unatrag.



Kao što smo već napomenuli sve ove vježbe možemo uraditi sa flašama.

Vježba 6



Uzmemo elastičnu traku i obuhvatimo je na način kako je prikazano na slici. Sada udahnemo i povlačimo snažno krajeve u suprotnom pravcu, zadržimo nekoliko sekundi pa opustimo. U nedostatku elastične trake može poslužiti i dugi ručnik koji ćemo zatezati.

OPUŠTANJE I RELAKSACIJA

Relaksacija utiče pozitivno na krvotok bebe i majke, maksimalno djeluje povećanju opskrbe kisikom i hranjivim tvarima koje su potrebne bebi, snižava krvni pritisak, a za vrijeme trudova i poroda održava pravilan krvotok prema materici i posteljici.

ŠTA JE RELAKSACIJA?

96

Danas se pod relaksacijom smatra sve ono što omogućuje čovjeku zaštitu od stresa. Inače riječ potiče od latinske riječi relaxatio što znači odmor, olakšanje, oporavak ili razonoda.

Tehnika relaksacije pomaže svakom od nas da naučimo čitati poruke iz svog tijela kao što su bol, napetost u mišiću ili neke druge senzacije. Najnovija istraživanja pokazuju da je potrebno samo četiri do osam sati instrukcija o relaksaciji te po 20 minuta dnevno vježbanja da bi učinak relaksacije bio maksimalan.

RELAKSACIJA KAO POMOĆ PRI STRESU

Svi stresovi dolaze iz dva osnovna izvora: fizičke aktivnosti i mentalne ili emocionalne aktivnosti. Reakcija na stres je obično rezultat prilagođavanja na stresnu situaciju. Ovisno o tome je li stres pozitivan ili negativan, nastaje i takvo stresno prilagođavanje. Stresne situacije rješavamo prilagođavanjem ili adaptacijom na stres.

U trudnoći se veoma često mijenja raspoloženje ovisno o životnim prilikama u kojima se trudnica nalazi kao i o njezinom i djetetovom zdravstvenom stanju. Niz novonastalih fizičkih, psihičkih,

socijalnih i ekonomskih promjena za određeni broj trudnica predstavlja veliki problem. Trudnica će možda dolaziti u konfliktne situacije sa suprugom, roditeljima, ili samom sobom i svakako će joj relaksacija dobro doći u tom periodu.

I bez posebnih naučenih tehnika svaka trudnica može odvojiti 20 minuta dnevno zauzeti udoban položaj, najbolje ležeći na leđima ili boku, pustit lagano muziku zatvoriti oči i lagano opustit dio po dio tijela.

Da bi osjetili razliku između napetog i opuštenog mišića, zgrčite mišić nekoliko sekundi zatim ga opustite. Dišite duboko i smireno, vizueliziraj te slike prirode, mora nečega što vas umiruje ili se jednostavno prepustite laganoj muzici.

KLASIČNA MUZIKA KOD TRUDNICA UBLAŽAVA STRES

Trudnice koje slušaju klasičnu muziku osjećaju manje stresa zbog svoje trudnoće.

Tempo 60 do 80 taktova, otprilike koliko otkucaja ima ljudsko srce osim stresa kod trudnica ublažava anksioznost i depresiju. Znanstvenici su podijelili buduće majke koje su sudjelovale u studiji u dvije skupine. Prva je dobila 4 CD-a sa muzikom: klasičnom, uspavankama, zvukovima iz prirode, te new age glazbom. Kroz dva tjedna one su trebale slušati bar jedan CD svakodnevno.

97

Kada su na kraju uspoređeni rezultati utvrđeno je da slušanje takve muzike predstavlja suptilan način za smanjenje stresa, anksioznosti i depresije za vrijeme trudnoće.

Na početku istraživanja sudionicama je mjerena razina stresa te su na skali koja mjeri razinu 0-30 prosječno pokazivale 17.44 boda. Nakon dva tjedna razina stresa je pala za oko 2.15, dok kod kontrolne skupine koja nije dobila CD nije zabilježen takav pad.



Vježbe nakon carskog reza

Već je u prvim danima nakon carskog reza neophodno započeti sa vježbanjem. Vježbe se mogu podijeliti na:

- vježbe u prva tri dana
- vježbe od trećeg do sedmog dana nakon carskog reza
- sedam dana do tri mjeseca od carskog reza.

NULTI DAN

Računa se dan kada je napravljen carski rez. Pokušajte što više spavati i odmarati se. Ako osjećate hladnoću u nogama možete pomoci stopala u raznim smjerovima.

PRVI DAN

98

Kružite lagano stopalima, zategnite stopala tako da vrhove prstiju usmjerite prema tijelu. Možete to napraviti i naizmjениčno. Stišćite prste na stopalima ili ih pokušavajte razmaknuti jedne od drugih. Nakon toga možete lagano savijati nogu tako da vučete stopalo po podlozi. Možete je savijati do onog momenta kada počinjete osjećati jače bolove u rani. Ukoliko se ti bolovi i pojave nemojte odustati od vježbanja. Budite strpljivi i uporni ponovite svaku vježbu nekoliko puta.

Dok ležite na leđima stišćite mišiće stražnjice, zadržite po deset sekundi pa opustite. Ovu vježbu ponavljajte više puta u danu i do deset puta na dan.

Pokušajte se lagano okrenuti i na bok. Budite pažljivi sa kateterom i prvo se pokušajte okrenuti na stranu na kojoj je kateter. Savijte lagano koljena i polako se okrenite. Stopala moraju biti na podlozi.

Važno je i da radite vježbe disanja. Stavite ruke na grudni koš. Ispustite zrak do kraja na usta. Udišite zrak polako na nos, podižući grudni koš a na usta izdišite. Da bi imali bolju kontrolu nad izdisajem koji treba da traje duže od udisaja pokušajte prilikom izdisaja izgovarati glas "s" ili "š". Ruka na grudnom košu pomoći će vam da kontrolišete podizanje i spuštanje pri disanju.

DRUGI DAN

Ponovite sve vježbe kao i prvi dan i pokušajte biti malo više na boku. Vježbe disanja danas ponovite i na boku.

TREĆI DAN

Danas ćete se sigurno početi više kretati. Treba ponoviti sve vježbe od prethodnih dana uz još nekoliko novih:

- Podižite ispružene noge jednu pa drugu
- Savijte koljena pa ispružite jednu nogu i odižite od kreveta, ponovite sa drugom nogom.
- Pomičite noge naizmjenično u stranu prvo sa ispruženim koljenima a zatim sa savijenim koljenima.
- Ako ne krvarite mnogo, savjet oba koljena sa stopalima na podlozi i lagano podižite karlicu od podloge.
- Dok ležite savijenih koljena sa stopalima na krevetu, podignite polako glavu s jastuka uz udisaj zraka, a uz izdisaj je opet spustite. Osjećat ćete lagano napinjanje trbušnih mišića.

99

Kegelove vježbe

Zdjelica se sastoji od slojeva mišića koji podržavaju maternicu, crijeva i mjeđuh. Trudnoća i porod stavlju pritisak na te mišiće pa će vam se možda dogoditi da vam pobjegne mokraća kad kišete ili kašljete – to se zove «stresna inkontinencija». Te mišiće možete ojačati – da zadrže snagu i lakše je povrate nakon poroda – redovitim izvođenjem Kegelovih vježbi.

Kegelove vježbe su jednostavne ali vrlo učinkovite i trebala bi ih naučiti svaka žena, trudna ili ne. Ove vježbe ne iziskuju mnogo npora, a korist je višestruka. Uvucite i zategnite mišiće zdjelice, kao kad želite zadržati mokraću. Držite pet sekundi i onda opustite. Postavite si cilj od deset setova po pet vježbi svaki dan, ali ih nemojte raditi kad stvarno morate mokriti. Kegelove vježbe sprječavaju inkontinenciju u trudnoći i nakon poroda, te učvršćuju mišiće koji će poboljšati vaše seksualne odnose nakon poroda. Vježbe također smanjuju mogućnost pojave hemoroida, koja je česta kod trudnica, jer obuhvataju i rektalno područje. Vježbajući mišiće zdjeličnog

dna, znat će ih opustiti prilikom poroda. Opuštanje čini porod ugodnjim, te sprječava pucanje tkiva međice. Trudnice koje izvode Kegelove vježbe obično imaju lakši porođaj. Vježbanje mišića tijekom trudnoće može pomoći da ih kontrolirate tijekom trudova i poroda. Kegelovim vježbama smanjujemo mogućnost nekontroliranog ispuštanja mokraće i hemoroida. Ove vježbe korisne su i nakon poroda zbog brzeg zacjeljivanja međice, uspostave normalnog kontroliranja mokrenja i jačanja zdjeličnih mišića. Najbolje kod Kegelovih vježbi je to što ih možete izvoditi bilo gdje.

KAKO ĆETEZNATI UKAKVOM SUSTANJU MIŠIĆI VAŠEG ZDJELIČNOG DNA?

Tokom mokrenja pokušajte zaustaviti srednji mlaz urina. Ako ste uspjeli to uraditi lako i brzo, mišići vašeg zdjeličnog dna su u dobrom stanju. Ukoliko niste uspjeli zaustaviti srednji mlaz, nakon nekoliko sedmica prakticiranja Kegelovih vježbi bit će iznenađeni rezultatima!

PRAKTIČNO IZVOĐENJE KEGELOVIH VJEŽBI

100

Tri jednostavna koraka i uradili ste vašu prvu Kegelovu vježbu:

- stegnite mišiće zdjelice dok mokrite, kao da pokušavate zaustaviti mlaz
- zadržite stegnuto dok izbrojite do tri
- polako popuštajte stezanje i opustite se

Ove vježbe možete raditi bilo kad i bilo gdje. Dok gledate televiziju, pravite ručak, vozite se u autu, čekate u redu za pregled kod doktora... Potrebno je samo stisnuti mišiće zdjeličnog dna i zadržati ih stisnute dok izbrojite do pet, zatim ih opustite i ponavljajte vježbu desetak puta, te postepeno povećavajte vrijeme izvođenja. Kada se vremenom uvježbate, ponavljajte nekoliko sesija dnevno. Kada vaše izvođenje Kegelovih vježbi postane uspješno, slobodno ih radite u različitim pozama. Ove vježbe možete nastaviti prakticirati i nakon poroda.

KAKO SU NASTALE KEGELOVE VJEŽBE?

Kegelove vježbe osmislio je dr. Arthur Kegel, po kojem su i dobiti ime. Bile su preporuka njegovim pacijenticama još 1940. godine. Osmišljene su da jačaju sve mišiće uro-genitalnog trakta.