

RAZDOBLJE PRIJE ZAČEĆA - PRETKONCEPCIJSKA SKRB

(Mr. sc. Davor Zoričić, dr. med.)

Uvod

Svaka je trudnoća, bez obzira da li se radi o prvoj, drugoj ili nekoj narednoj, osobito značajan događaj za buduću majku i njezinu okolinu. Rađanje je uvijek novo, jedinstveno iskustvo jer na taj način postajemo roditelji jednom jedinstvenom i neponovljivom biću. Donošenje novog bića na svijet je priča prepuna radosti i iskušenja, a roditeljstvo je za većinu majki i očeva najintenzivniji dio njihova života.

Trudnoća je u najvećem broju slučajeva stanje zdravlja. Naši ga ljudi vrlo ispravno i jednostavno nazivaju "drugo stanje". Brojne su promjene kroz koje prolaze i majka i dijete, a one se neminovno reflektiraju i na svijet koji ih okružuje. Kako novo biće raste i sazrijeva majka se mijenja fizički i emocionalno, dolazi do drugačijeg rasporeda dnevnih i životnih aktivnosti, a te se promjene snažno reflektiraju i na život najmanje triju obitelji, obitelj mladih roditelja i obitelji njihovih roditelja. Stoga nije neobično da s nastupom trudnoće, a nerijetko i prije nje, roditelji traže odgovor na brojna pitanja. Mi ćemo pokušati odgovoriti na ona s kojima se najčešće susrećemo u svakodnevnom radu.

Donijeti dijete na svijet - to je jedna od najvažnijih i najuzbudljivijih odluka koje čovjek donosi u svom životu. Razumljivo je da pri tome svaki roditelj želi trudnoću bez komplikacija i rađanje zdravog djeteta. Da bi ostvarili taj cilj, nije zgorega prije trudnoće poduzeti neke korake i pripremiti se za taj događaj. Naime, poznato je da dobro zdravlje oba roditelja prije zanošenja u znatnoj mjeri osigurava normalnu trudnoću i porođaj. Premda se neki problemi na taj način na žalost ne mogu prevenirati, posjet vašem liječniku prije nego ostanete u drugom stanju može pomoći.

Bolesti i trudnoća

Sve kronične bolesti kao što su dijabetes, povišeni krvni tlak, bolesti štitnjače, bolesti srca, itd. zahtijevaju iscrpan razgovor sa svojim liječnikom prije trudnoće, a ponekad i neke dodatne preglede. Uz

odgovarajući postupak može se znatno reducirati rizik koji te bolesti nose u trudnoći. Neke lijekove je bolje prekinuti prije nego zanesete, druge treba uzimati i dalje. Sve su to pitanja koja treba prodiskutirati sa svojim liječnikom prije zanošenja.

Upalne bolesti bi trebalo sanirati prije zanošenja. Danas se rijetko susreću klasične spolne bolesti, ali su u porastu infekcije kao što je na primjer klamidijalni cervicitis, infekcija mikoplazmom i nekim virusima. Posjetite svog liječnika i sanirajte takve prikrivene bolesti, ako postoje. Na taj se način povećava vjerojatnost začeća, a također i umanjuju rizici prijenosa infekcije tijekom trudnoće na plodove ovoje i plod.

Mnoge infektivne bolesti mogu zahvatiti i fetus, a rubeola je najopasnija. Stoga nije zgorega, ako to već nije učinjeno, cijepiti se i to barem tri mjeseca prije trudnoće. Uz to valja naglasiti da trudnica u prvim mjesecima trudnoće mora strogo izbjegavati kontakt s djecom koja imaju bilo kakav oblik osipa udruženog s temperaturom.

Ženama koje koriste hormonsku kontracepciju ili maternični uložak (tzv. *spiralu*) preporuča se u razdoblju koje prethodi trudnoći primijeniti drugi oblik kontracepcije kao što su barijerna sredstva ili jednu od metoda prirodnog planiranja obitelji.

Prehrana, vježbe i spavanje, utjecaj okoline na trudnoću

Prehrana

Dok planirate trudnoću obratite pažnju na svoju tjelesnu težinu. Naime, i mala i prevelika tjelesna težina otežavaju tijek trudnoće. Stoga potrudite se regulirati tjelesnu težinu ispravnim i zdravim načinom prehrane. Prehrana mora biti raznovrsna tako da obuhvaća sve osnovne tipove namirnica. Treba izbjegavati prevelike količine visoko prerađenih ugljikohidrata (*bijelo brašno, šećer, kolači, biskviti itd*) i masnoća (*rafiniranih, zasićenih ulja*), te kave. Poželjna je prehrana bogata voćem i povrćem podjeljena u više obroka. Valja nastojati konzumirati proizvode koji nisu tretirani pesticidima i aditivima, svježe meso, ribu i jaja. Još jednom treba naglasiti da valja poticati uzimanje voća i povrća koji

nisu tretirani organofosfornim pesticidima i aditivima. U niti jednom razdoblju života nije tako važno izbjegavati takve namirnice kao pred začecje i tijekom rane trudnoće jer se na taj način smanjuju rizici za majku i dijete.

Neobično je važno izbjegavati rukovanje s pesticidima i insekticidima u tom razdoblju, kako profesionalno, tako i kao hobi (*npr. u svom vrtu*). Nadalje, važno je izbjegavati i kontakt s teškim metalima, kao što je olovo. Nije zgorega izbjegavati kontakt s agresivnim i lako hlapljivim kemikalijama, kao što su neki preparati za kosu, boje i lakovi itd), no utjecaj tih tvari treba još ispitati.

U svakom slučaju potencijalna trudnica i gravidna žena treba izbjegavati izlaganje:

- a) ionizirajućem zračenju
- b) vinil kloridu
- c) organofosfornim pesticidima
- d) visokim temperaturama u proizvodnim pogonima (*npr. kuhinja, pekara itd*)
- e) u pogonima u kojima je prisutan ugljični disulfid, estrogen, metilen klorid ili etilen bromid (*koristi se u tretiranju tropskog voća*)

Najčešće su to žene zaposlene u kemijskoj, tekstilnoj, elektro ili auto-industriji, zdravstvene radnice i radnice u prehrambenoj industriji.

U ranoj trudnoći nije zgorega izbjegavati izlaganje snažnim izvorima elektromagnetskog zračenja. Treba izbjegavati i dugotrajni rad s monitorima, a od četvrtog mjeseca trudnoće nadalje taj rad ne bi trebao biti duži od četiri sata.

Voda

U vodi koju pijemo ponekad se može naći određena količina olova, aluminija, merkura, nitrata ili organofosfata veća od dozvoljene. Ako je to slučaj s vodom koju pijete ili vam nije poznat njen sastav, koristite filtriranu vodu i redovito mijenjajte filtere ili koristite tvornički pripremljenu vodu.

Dijetalni režimi s ograničenjem unosa hrane na manje od 2000 kalorija na dan moraju se provoditi uz pažljivi nadzor stručnjaka. Naime, deficit vitamina i drugih esencijalnih tvari neophodnih za normalan

rast i razvoj fetusa može utjecati na pojavu nepravilnosti u ranoj trudnoći.

U hranu koju konzumiramo danas se dodaje preko 4000 aditiva. Neki se ispisuju u proizvođačkim specifikacijama, neki ne. Za veliku većinu aditiva nije poznato kakav utjecaj imaju na rani razvoj fetusa. Stoga hranu s velikim dozama aditiva treba izbjegavati neposredno prije začecja, tijekom trudnoće i dojenja.

Ako uzimate pravilno balansiranu i raznovrsnu prehranu nije nužna primjena multivitaminskim pripravaka. Na žalost današnji tempo života znatnom broju ljudi nameće režim prehrane koji nije adekvatan. Primjena multivitaminskih pripravaka u takvim situacijama ima smisla.

Nadoknada folne kiseline:

Ženama koje očekuju trudnoću može se preporučiti uzimanje folne kiseline. Njena primjena u razdoblju prije zanošenja i prvih šest tjedana trudnoće smanjuje rizik anomalija mozga i leđne moždine. Folna kiselina se može naći u raznim namirnicama (*kelj, grašak, šparuge, brokula, pileća ili goveđa jetra, sok od paradajza, naranče itd.*) i multivitaminskim pripravcima, a često se dodaje u neke namirnice, kao *npr. u neke vrste kruha ili granule za doručak*. To je vitamin B čija je prisutnost neophodna u ranoj trudnoći. Mnoge države stimuliraju dodavanje tog vitamina u brašno i druge proizvode, stoga potražite u proizvođačkim specifikacijama prisutnost tog vitamina. Doza koja se preporuča je *0,4g/dan* prije začecja i *0,8g/dan* u ranoj trudnoći. Mogu se uzimati i tablete, osobito kod žena koje su u prethodnoj trudnoći imali malformiran plod. Upute potražite kod svog liječnika.

Pušenje:

Želite li sačuvati zdravlje i povećati šanse za uspješnu trudnoću valja prestati pušiti i konzumirati alkohol. Štetan utjecaj pušenja i alkohola očituje se u razdoblju rane trudnoće, u vrijeme intenzivnog dijeljenja stanica i formiranja organa (*tzv. organogeneze*). Poznato je da žene koje puše u imaju znatno češće pobačaje, a veći je rizik i od malformacija ploda kao što su anomalije mozga i leđne moždine, rascjep

usnice i nepca itd. Čak i u slučajevima gdje žena ne puši, ali njen suprug puši veća je učestalost takvih komplikacija. Nadalje, poznato je da pušenje nepovoljno utječe i spermatogenezu i oogenezu (*produkciju muških i ženskih spolnih stanica*), te na taj način smanjuje šanse začeća.

Budući da u početnoj trudnoći žena još ne može znati da li je trudna ili nije (trudnoća započinje oplodnjom u sredini ciklusa, a na trudnoću obično pomišljamo tek po izostanku redovitog menstrualnog krvarenja), s tim navikama treba svakako prestati dok očekujete začeće. Na taj način povećavate vjerojatnost oplodnje, te smanjujete rizik od pobačaja i oštećenja ploda. Ako to niste u stanju učiniti sami, sada je vrijeme da potražite pomoć stručnjaka, jer će te se tih navika u interesu svog djeteta po njenom nastupu svakako trebati odreći.

Redovno vježbanje i dovoljno sna mogu se preporučiti svakome kao dio opće zdravstvene kulture, a poglavito budućim roditeljima. Trudnice mogu nastaviti s odgovarajućim vježbama tijekom cijele trudnoće i nakon porođaja. Međutim, treba izbjegavati izuzetne napore organizma jer oni mogu štetno utjecati na plod u razvoju.

Zaključak

Ako ste odlučili zanijeti posjetite svog liječnika i savjetujte se o mogućnostima prekonceptijske pripreme. Prilagodite prehranu i životne aktivnosti trudnoći koja vas očekuje. Prestanite pušiti, konzumirati alkohol i kavu. Redovnim posjetama liječniku prije i za vrijeme trudnoće osigurat ćete optimalne uvjete za trudnoću bez komplikacija i dolazak na svijet zdravog djeteta.