

## TRUDNOĆA NIJE BOLEST

(Mr. sc. Davor Zoričić, dr. med.)

Trudnoća je normalan, fiziološki proces. Bolesti u trudnoći su rijetkost, te u najvećem broju slučajeva rast i razvoj djeteta ni najmanje ne narušavaju zdravlje majke. Ipak, u tom dinamičnom razdoblju dešavaju se brojne i brze promjene u organizmu trudnice koje se neminovno odražavaju na njen život, svakodnevne aktivnosti i posredno utječu na njene bližnje. Stoga bi trudnica trebala prilagoditi životni stil tim promjenama i pripremiti se za dolazak na svijet svog djeteta.

Sve što trudnica čini tijekom trudnoće u dobrobit svojeg zdravlja, čini to i u prilog zdravlja svog djeteta. U prošlom smo prilogu govorili o prehrani, važnom čimbeniku zdravlja u trudnoći. U ovom prilogu biti će riječi o vježbi, odmoru, higijeni, poslu, spolnim odnosima, putovanju, odjeći i drugim malim, ali značajnim svakodnevnim brigama trudnice.

### Vježbanje

Ostanete li aktivni i u dobroj kondiciji za vrijeme trudnoće olakšat ćete porođaj i osjećat ćete se dobro. Naročito je pogodno, ako to vremenske prilike dopuštaju, priuštiti si šetnju ili vježbanje na svježem zraku. Ako se aktivno bavite sportom, tijekom trudnoće možete nastaviti, međutim, kad god se zamorite potrebno je stati i odmoriti se. Također se treba kloniti svih situacija u kojima bi mogli pasti i udariti se.

Prema tome, plivajte, plešite, idite na piknik i sudjelujte u sportskim aktivnostima lakšeg tipa. Međutim, nemojte dizati teške predmete i premješati namještaj i nemojte se izlagati situacijama u kojima bi mogli izgubiti ravnotežu i pasti.

U zadnjim mjesecima trudnoće valja aktivnu sportsku aktivnost zamijeniti šetnjom, a dobro je svakodnevno prakticirati vježbe istezanja i disanja.

### Odmor

8 sati sna dovoljno je većini trudnica, međutim, potreba za snom može

znatno varirati, a ponekad je prikladno priuštiti si odmor i tijekom dana.

Ako trudnica veći dio dana provodi stojeći, nije zgorega kada god to prilike omogućavaju sjesti, podići noge, na kratko zatvoriti oči i opustiti se. S druge strane, ako trudnica uglavnom sjedi, s vremena na vrijeme, po mogućnosti svaki sat, valja ustati i šetati pet minuta.

Ako ste kod kuće, priuštite si kratak san tijekom dana, poglavito ako imate malu djecu koja spavaju nakon ručka. Za vrijeme odmora većina trudnica se ugodnije osjeća s dodatnim jastukom ispod ramena i glave.

Obavljajte samo one kućanske poslove koji ne zahtijevaju poseban napor. Za nabavku namirnica, pranje rublja i ostale kućne poslove tražite pomoć ukućana.

### Kupanje ili tuširanje?

Svakodnevnim tuširanjem ili kupanjem smanjuje se mogućnost infekcija. Kupanje može postati problem pri kraju trudnoće zbog veće težine trudnice i teškoća sa stabilnošću. Stoga valja potražiti pomoć pri ulasku i izlasku iz kade, ili prijeći na tuširanje. Voda mora biti dovoljno topla, ali ne vruća, a nije naodmet na dno kade postaviti gumenu podlošku da ne bi došlo do proklizavanja.

Zubnoj higijeni u trudnoći treba pridati posebnu pozornost. U početku trudnoće treba posjetiti svog stomatologa i pravovremeno započeti liječenje. Nije zgorega kloniti se prekomjerno zaslađene hrane i napitaka jer naslage šećera u ustima pogoduju brzom krvarenju zubiju.

### Priprema za dojenje

U trudnoći se volumen dojki povećava, pa stoga treba potražiti veći, komotan grudnjak. Postoje specijalni grudnjaci prilagođeni trudnoći i dojenju. Grudnjak se može u slučaju izrazito veliki dojki nositi i tijekom noći, ako je to majci prikladno.

U sredini trudnoće može se na dojnama pojaviti nešto tekućine. Radi se o kolostrumu, znaku da se tijelo priprema za

dojenje. Dojke tada treba oprati isključivo vodom, bez sapuna ili alkohola kako bi se izbjegla iritacija, te na dojku staviti samo čistu, suhu gazu.

U sedmom mjesecu trudnoće počnite s pripremama za dojenje. Svakodnevno masirajte dojku, a posebnu pažnju posvetite bradavicama. Nježna masaža bradavica ručnikom i prstima, te izlaganje dojki suncu i svježem zraku učinit će bradavice čvršćima i omogućiti dojenje bez poteškoća.

### **Odjeća**

U četvrtom mjesecu trudnoće valja početi birati laganiju i komforniju odjeću. Izbjegavajte tijesno rublje, te suknje i hlače koje stežu u struku. Tijesne čarape koje zaustavljaju cirkulaciju u nogama mogu izazvati proširenje vena i varikozitete. Grudnjak mora biti komotan i čvrst. Cipele trebaju biti niskih potpetica. Visoke potpetice povećavaju mogućnost gubitka ravnoteže i pada.

### **Spolni odnosi**

Zdrava trudnica može imati normalan seksualan život. Međutim, u nekim situacijama (npr. ako su trudnoći prethodili opetovani pobačaji, kad prijeti prijevremeni porođaj ili ako postoji infekcija) bolje je izbjegavati odnose, pa se stoga o toj temi treba posavjetovati sa svojim liječnikom.

### **Odnos prema radu i putovanjima**

Zdrava trudnica može raditi tijekom cijele trudnoće ako na radnom mjestu nije izložena naporima koji su veći od uobičajenih, svakodnevnih aktivnosti. U onim slučajevima kada radno mjesto zahtijeva težak fizički rad, ekspoziciju toksičnim kemikalijama, rad pri velikoj temperaturi, noćni rad i druge povećane napore, bolje je prekinuti s radom. U svakom slučaju problemu treba pristupiti individualno i to pitanje raspraviti sa svojim liječnikom.

Putovati se može i tijekom trudnoće. Putovanja vlakom ili avionom valja dati prednost jer pružaju mogućnost ustajanja i ograničenog kretanja, no može se putovati i

autobusom i automobilom uz uvjet češćih stajanja i odmora, najmanje svakih dva sata.

Kadgod se vozite automobilom ne zaboravite pričvrstiti sigurnosni pojas, jer on štiti i vas i plod. Pri tome poprečni dio pojasa postavite preko grudnog koša i ramena kao što je uobičajeno, a donji što je moguće niže ispod trbuha. Pojas će vas i vaše dijete zaštititi prilikom nezgode od nerijetko kobnog nalijetanja na prednji dio kabine vozila.

U podmakloj trudnoći nije prikladno poduzimati duža putovanja kako vas porođaj ne bi zatekao u mjestu gdje to niste planirali. Ako je putovanje ipak neophodno, ponesite sa sobom kompletnu medicinsku dokumentaciju.

I na kraju, željeli bismo još jedanput naglasiti da je trudnoća normalan fiziološki proces, stanje zdravlja i radosti. Komplikacije trudnoće su relativno rijetka pojava. Stoga je naša poruka svim zdravim trudnicama na kraju ovog priloga: budite aktivne, krećite se, uživajte u zdravoj hrani i svakodnevnim životnim radostima. To je od dobrobiti za vaše zdravlje i zdravlje vašeg djeteta.

