

KADA SE OBRATITI DOKTORU

Manji broj trudnica pati od prenatalne depresije. Simptomi mogu biti različiti, od poremećaja sna i promjene u navikama ishrane, do ekstremnih promjena raspoloženja koje traju nedjeljama (veoma ste nesrećni, danima plačete...). Ukoliko imate ovakve ili slične simptome, treba da zatražite savjet svog izabranog doktora, psihijatra ili psihologa.

STRAH OD POROĐAJA

Kako se porođaj približava, strah se povećava. Sasvim je prirodno da postoji strah od nepoznatog, posebno kod žena kojima je to prvi porođaj, ali nije rijedak ni kod onih koje su već rađale. Zbog toga je veoma važno da saznate što više o samom toku porođaja i o svemu ostalom što u ovom periodu možete očekivati. Na ta pitanja možete dobiti odgovor od svog izabranog ginekologa/ginekološkinje, ili kroz redovno pohađanje Škole za trudnice. Ukoliko osjećate da ne možete da kontrolišete nadolazeći strah, potrebno je obratiti se psihologu/psihološkinji.

STRES I NJEGOVE POSLJEDICE

Intenzivne dileme i samopropitivanja karakteristična za period trudnoće, kao i nagomilavanje novih obaveza koje se pridodaju svakodnevnim brigama, povećavaju nivo stresa. Poznato je da stres utiče na kvalitet života trudnice, njenog partnera i bebe. Na primjer, stres povećava krvni pritisak i ubrzava srčani ritam, što može bitno uticati na razvoj bebe. Zbog toga je važno potražiti pomoć i podršku doktora i/ili psihologa koji Vam mogu pomoći da uživate u svojoj trudnoći i time omogućite zdrav i nesmetan razvoj Vaše bebe.

KAKO NA NAJBOLJI NAČIN BRINUTI O SEBI TOKOM TRUDNOĆE

Evo nekoliko savjeta:

- Redovno idite kod Vašeg izabranog ginekologa/ ginekološkinje i pitajte sve što Vas interesuje (zapišite pitanja prije pregleda)
- Provodite kvalitetno vrijeme sa Vašim partnerom, razgovarajte o onome što Vas brine
- Idite u Školu za trudnice zajedno sa partnerom
- Opuštajte se što više možete – šetajte, pjevajte, slikajte, družite se, slušajte muziku, čitajte knjige
- Nađite vremena za odmor
- Hranite se zdravo
- Vodite dnevnik trudnoće
- Mislite pozitivno
- Provedite malo vremena sa drugim trudnicama i/ili ženama koje imaju bebe kako bi s njima podijelili brige – one imaju iskustva slična Vašim

Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Milićević

POSTAĆU MAMA



MINISTARSTVO
ZDRAVLJA

unicef 

MINISTARSTVO ZDRAVLJA

www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo

UNICEF CRNA GORA

www.unicef.org/montenegro



Fotografije: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljenić

NIKO NIJE SAVRŠEN

Roditeljstvu nas niko ne uči, a to je veoma važna i zahtjevna uloga sa kojom se suočavamo. Imajte na umu sljedeće: **ne postoje savršeni roditelji, ali postoje nježni, brižni i odgovorni roditelji koji se trude da rade u najboljem interesu djeteta.**

UČITE O NOVOJ ULOZI

Izazovi roditeljstva počinju dok je beba još u stomaku. Počnite zato sa upoznavanjem razvojnog procesa bebe i prije nego što zatrudnite. Razumijevanje promjena koje se dešavaju tokom trudnoće omogućiće Vam da lakše prođete kroz, za većinu, „buran“ period trudnoće.

ZAŠTO SE PONEKAD „ČUDNO“ PONAŠATE

U narodu je za trudnoću odavno usvojen naziv „drugo stanje“ – i to nije slučajno. Mnoge trudnice doživljavaju neočekivane fizičke i psihičke promjene. Ipak, ove su promjene u većini slučajeva prirodne. Prvi i osnovni zadatak trudnice jeste da prihvati trudnoću kao realnost i da bude svjesna da ta realnost uključuje i neke iznenadne i upadljive promjene. Na emotivnom planu, možete prepoznati česte promjene raspoloženja, neočekivane i intenzivne emocije, na primjer, ničim izazvan bijes prema partneru ili nekoj dragoj osobi. Takve promjene u raspoloženju, emocijama i ponašanju najčešće se dešavaju tokom prva i posljednja tri mjeseca trudnoće. Drugi trimestar trudnoće je obično u svakom pogledu opušteniji: mučnine i povraćanja su prošlost, osjećate se manje umornom, Vaša trudnoća postaje vidljiva, a počinjete i da osjećate pokrete bebe, što ovaj period čini uzbudljivim. Kako se trudnoća bliži kraju, moguće je da ćete se osjećati manje ugodno i to kako zbog povećane tjelesne težine, tako i usljed brige oko porođaja koji se približava.

NEKE OD PROMJENA KOJE VAM SE DEŠAVAJU, A O KOJIMA SE JAKO MALO GOVORI

- Napetost
- Iscrpljenost
- Nestrpljivost
- Plačljivost
- Bezvoljnost
- Pospanost
- Rasijanost
- Zamor
- Nedostatak koncentracije

NEKE OD DILEMA I STRAHOVA S KOJIMA SE BUDUĆE MAJKE ČESTO SUOČAVAJU

- Da li će beba biti zdrava?
- Hoću li biti dobra majka?
- Da li će porođaj biti u redu?
- Da li radim sve kako treba?
- Da li jedem zdravu hranu?
- Da li dovoljno vježbam?
- Jesam li i dalje privlačna?

Imate osjećaj da vas niko ne razumije, iako svi pokušavaju da vam ugone...