

**DROGA** – Uzimanje bilo kakvih droga uvijek predstavlja visoki rizik i za majku i za bebu.

**LJEKOVİ** – Tokom trudnoće lijekove treba uzimati isključivo uz savjet doktora.

**ALKOHOL** – Konzumiranje alkohola tokom trudnoće takođe je rizično. Kao direktna posljedica svakodnevnog uzimanja alkohola, kod bebe se mogu javiti: fetalni alkoholni sindrom, koji karakterišu problemi u razvoju mozga i u ponašanju; sporiji rast; specifične karakteristike lica (mali očni otvori ili spuštene kapci, tanka gornja usna, ravne jagodične kosti, nedostatak karakteristične brazde između gornje usne i nosa). Redovno konzumiranje alkohola takođe može prouzrokovati neadekvatno formiranje unutrašnjih organa (srca, jetre i bubrega), a mogući su i problemi sa vidom i sluhom.

**RENDGENSKI ZRACI** – Rendgen se tokom trudnoće može koristiti samo uz saglasnost doktora i na njegovu/njenu preporuku.

**KOFEIN** – Dvije šoljice kafe dnevno za većinu trudnica ne predstavljaju nikakvu opasnost (1 šoljica = otprilike 150 mg kofeina). Veća količina kafe može izazvati probleme. Ne treba piti previše kafe, čak ni ako se čini da prija. Treba izbjegavati i ostala pića koja sadrže kofein. U trudnoći su posebno preporučljivi biljni čajevi bez kofeina.

**PESTICIDI, INSEKTICIDI I HERBICIDI** – Treba izbjegavati kontakt sa ovim supstancama jer su mnogostruko štetne po zdravlje.

**SAUNA, BAZEN, HIDROMASAŽA, KADE** sa veoma toplom vodom ne preporučuju se tokom trudnoće. Naime, korišćenje ovih sredstava može dovesti do povećanja tjelesne temperature, što pogoduje urogenitalnim infekcijama kojima su žene sklone tokom trudnoće.

**PUTOVANJA** – Prije nego što se isplanira bilo kakvo putovanje, važno je obratiti se izabranom ginekologu/ ginekološkinji za savjet. Najbezbednije je putovati tokom drugog tromjesečja trudnoće, kada je opasnost od pobačaja ili prijevremenog porođaja najmanja. Tokom posljednja tri mjeseca trudnoće ne preporučuje se ići na put duži od 500 km.

**NASILJE NAD ŽENAMA** – Tokom trudnoće i nakon rođenja bebe, ovaj veliki problem postaje posebno ozbiljan. Istraživanja ukazuju na jasnu vezu između fizičkog zlostavljanja trudnice i mnogih negativnih efekata kakvi su, na primjer, fetalna trauma, mala težina novorođenčeta, prijevremeno rođenje, smrt majke. Svaka vrsta zlostavljanja, fizičko, seksualno, emocionalno, ali i bilo koji oblik dominacije, negativno utiču na zdravlje majke i razvoj djeteta. Ako imate slično iskustvo, obavezno razgovarajte sa Vašim doktorom/doktorkom i/ili sa psihologom/ psihološkinjom.

Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljančić



## PONAŠANJE U TRUDNOĆI



MINISTARSTVO  
ZDRAVLJA

MINISTARSTVO ZDRAVLJA  
[www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo](http://www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo)

UNICEF CRNA GORA  
[www.unicef.org/montenegro](http://www.unicef.org/montenegro)

unicef 



Fotografije: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljenić

## ZDRAVA HRANA

Izuzetno je važna jer bebina ishrana zavisi od ishrane majke. U trudnoći je potrošnja hranljivih sastojaka veća, pa je potrebno povećati unos namirnica koje sadrže folnu kiselinu, gvožđe, vitamin A, C i D i kalcijum. Više puta dnevno treba konzumirati voće i povrće, kao odličan izvor vitamina i minerala. Folna kiselina se uzima prije i tokom prva tri mjeseca trudnoće zato što ona značajno smanjuje rizik od poremećaja u razvoju nervnog sistema bebe.

## UMJERENO VJEŽBANJE

Tokom trudnoće preporučuje se umjereno bavljenje fizičkim aktivnostima. Vježbanje treba uskladiti sa opštim zdravstvenim stanjem i fizičkom spremnošću trudnice, ali i njenom afinitetima (plivanje, fizičke vježbe, šetnje...).

Evo nekoliko savjeta za vježbe tokom trudnoće: prije nego što počnete sa vježbama, obavezno se konsultujte sa Vašim izabranim ginekologom/ ginekološkinjom; vježbajte lagano i obzirivo; oslušajte svoje tijelo i uskladite aktivnosti; obezbijedite komotnu odjeću za vježbanje; vježbajte uvijek u dobro provjetреноj prostoriji.

## REDOVNI PREGLEDI

Pretporođajne i postporođajne kontrole od izuzetne su važnosti za rađanje zdrave bebe. Kroz redovne ginekološke preglede konsultujte se sa Vašim izabranim ginekologom/ginekološkinjom o svim aspektima ove vrste zaštite.

## ODIJEVANJE TOKOM TRUDNOĆE

Preporučuje se odjeća od prirodnih materijala (pamuk, viskoza), udobna i komotna, u kojoj se prijatno osjećate.

## HIGIJENA

Svaka trudnica mora posvetiti posebnu pažnju higijeni i izbjegavanju potencijalnih izvora infekcije kako bi se zaštitila od infektivnih bolesti. Zato je neophodno da se pridržavate sljedećih savjeta:

- Često i temeljno prati ruke
- Provjetravati prostorije u kojima boravite ili radite
- Održavati svoj dom čistim, a posebno kuhinju
- Uzimati svježju hranu
- Ne dijeliti peškire ili četkice za zube sa ostalim članovima porodice
- Ne posjećivati bolesne prijatelje – uvijek ih možete nazvati telefonom i poželjeti im brz oporavak
- Vakcinisati kućnog ljubimca, ukoliko ga imate

## RELAKSACIJA I OPUŠTANJE

U trudnoći je jako važno da se opustite i pronađete neku aktivnost u kojoj uživate. Provodite više vremena u prirodi, družite se, gledajte filmove sa Vašim partnerom, pjevajte...

I ne zaboravite da dišete duboko!

## SEKS U TRUDNOĆI

Seksualni odnosi su prirodni i zdravi pa ih možete imati tokom cijelog perioda trudnoće. Potrebno ih je izbjegavati samo ukoliko se ne osjećate dobro ili ako Vam to savjetuje Vaš ginekolog. Ako ste ranije imali pobačaj, neki ginekolozi preporučuju određeni oprez: tokom prva tri mjeseca trudnoće bolje je izbjegavati seksualne odnose u dane kada biste uobičajeno imali menstruaciju, jer do pobačaja najčešće dolazi upravo u tom periodu. Važno je da Vi i Vaš partner pronađete položaj koji vam odgovara i u kojem se oboje osjećate prijatno.

## ŠTO MOŽE DA VAM ŠTETI TOKOM TRUDNOĆE

**PUŠENJE – Uvijek šteti!** Trudnice koje puše imaju povećani rizik od prijevremenog porođaja, spontanog pobačaja, komplikacija u vezi sa posteljicom, gubitka težine ploda. Bebe majki koje puše imaju povećan rizik od problema u ponašanju i u neurološkom razvoju, problema sa respiratornim bolestima, astmom i sindromom iznenadne smrti. Negativni efekti pušenja na trudnoću mjere se količinom popušanih cigareta i trajanjem pušenja – "pušačkim stažom". Dakle, ako već niste prestali da pušite, uradite to **SADA** – nikad nije kasno. Duvanski dim je takođe veoma štetan za trudnicu i njen plod. Zato izbjegavajte zadimljene prostorije i ne dozvoljavajte pušenje u Vašoj ili bebinoj sobi.