

MUČNINA I POVRAĆANJE TOKOM PRVIH MJESeci TRUDNOĆE

Kod velikog broja žena, prvih nekoliko mjeseci trudnoće praćeni su mučninom i povraćanjem. Uzroci mogu biti: hormonalne promjene, psihički faktori ili neke metaboličke promjene. I dodaci ishrani koji sadrže gvožđe ponekad izazivaju mučninu. Trudnice koje pate od mučnine ili povraćanja tokom dana treba da uzimaju manje, ali češće obroke, na svakih 2 sata. Ukoliko imate takve probleme, pijte često manje količine tečnosti kako biste nadoknadili gubitak tečnosti nastao usljed povraćanja. U trećem mjesecu trudnoće često se javlja gorušica, a najintenzivnija je u posljednjem tromjesečju. Stanje se može pogoršati ukoliko se piju sokovi od limuna, pomorandže ili grejpfruta. Treba izbjegavati masnu i začinjenu hranu, sa jakim mirisima. Ovaj problem se uspješno ublažava uzimanjem hrane bogate ugljenim hidratima (pšenične pahuljice, tost hljeb, krekeri, keksići bez fila, krompir u ljusci, suvo i koštunjavo voće...).

Zbog gubitka tečnosti, stalna mučnina i povraćanje mogu biti opasni. Trudnice koje imaju intenzivne tegobe te vrste upućuju se na bolničko liječenje.

TROVANJE HRANOM – OPREZI!

Trovanje hranom veoma je štetno za trudnoću, pa treba dobro obratiti pažnju na porijeklo i svježinu hrane. Ozbiljni slučajevi trovanja mogu dovesti do prekida trudnoće ili komplikacijama za bebu. Da bi se spriječile infekcije hranom, treba se pridržavati nekih pravila: često prati ruke, hranu držati dobro rashlađenu i voditi računa da prije konzumiranja bude potpuno skuvana, temeljno prati voće i povrće... Trudnicama se ne preporučuje nepasterizovano mlijeko niti proizvodi od njega (mladi sir), kao ni nedovoljno termički obrađena jaja, meso, mlijeko i mlječni proizvodi (razne pavlake i sladoledi koji sadrže jaja).

MINISTARSTVO ZDRAVLJA
www.mzdravlja.gov.me/ministarstvo

UNICEF CRNA GORA
www.unicef.org/montenegro

Fotografija: © UNICEF Crna Gora / Duško Milićević



ISHRANA TRUDNICA



MINISTARSTVO
ZDRAVLJA

unicef 



Fotografije: © UNICEF Crna Gora / Duško Miljenić

ZDRAVA ISHRANA MAJKE ZNAČI I ZDRAVU ISHRANU BEBE – ZATO JE U TRUDNOĆI ISHRANA VEOMA VAŽNA. VAŠA BEBA JE U POTPUNOSTI UPUĆENA NA VAS, JER PRIMA HRANU PREKO VAŠE KRVI.

Doktori preporučuju da tokom prva tri mjeseca trudnoće trudnica unosi istu količinu hrane kao prije trudnoće. Od četvrtog mjeseca pa nadalje unos energije je poželjno povećati za 200 – 300 kalorija dnevno.

Prema mišljenju nutricionista i ginekologa, žena bi u toku trudnoće trebalo da dobije otprilike 12-16 kg. Optimalna težina tokom trudnoće preciznije se određuje na osnovu Indeksa tjelesne mase prije trudnoće. Indeks tjelesne mase (ITM) predstavlja odnos težine i visine izračunat kao težina (kg)/visina(m²). Trebalo bi da žene čiji je ITM prije trudnoće bio veći, u toku trudničkog perioda dobiju manje na težini nego one čiji je ITM bio nizak.

Ukoliko se tjelesna težina trudnice u toku devet mjeseci uveća za 13,5 kg, ona će biti raspoređena na sljedeći način:

Porast težine (kg)	Gdje je dobijana težina
3,2	Masnoća (salo), proteini i druge hranljive materije
1,8	Krv
0,9	Plodova voda
1,8	Ostale tečnosti (uključujući višak vode)
0,9	Povećanje dojki
0,9	Povećanje materice
0,7	Posteljica
3,5	Beba
13.5	UKUPNO

Umjereno, postepeno i stalno dobijanje na težini sprečava pojavljivanje raznih komplikacija tokom trudnoće i porođaja: dijabetesa, visokog krvnog pritiska, proširenih vena, male težine bebe ili dugog i teškog porođaja nastalog usljed toga što je beba prevelika. Nedovoljno dobijanje na težini za trudnicu je jednako opasno koliko i višak kilograma, no taj se problem javlja mnogo rjeđe.

UNOŠENJE VITAMINA I MINERALA

Preporučuje se 8 čaša vode dnevno i najviše 2 čaše mineralne vode.

Tokom trudnoće je potrošnja hranjivih sastojaka povećana, pa se oni moraju uzimati u većim količinama.

Folna kiselina je bitna od samog početka trudnoće, a najbolje je ako je žena uzima i nekoliko mjeseci prije trudnoće. Povrće je dobar izvor folne kiseline, a može se unositi i u obliku tableta (uz preporuku doktora). Nedostatak folne kiseline može prouzrokovati poremećaj u razvoju nervnog sistema bebe.

Nivo gvožđa u krvi treba kontrolisati tokom trudnoće: veoma nizak nivo gvožđa – anemija – predstavlja ozbiljnu opasnost. Korisno je znati da organizam lakše apsorbuje gvožđe iz hrane životinjskog porijekla nego iz povrća, kao i iz hrane uopšte nego iz tableta gvožđa. Zato trudnice treba da jedu crveno meso, koje sadrži visok nivo gvožđa. Takođe, uz obrok koji sadrži visok nivo gvožđa ne treba piti čaj, jer on sprečava apsorpciju gvožđa iz hrane.

Kalcijum i vitamin D od suštinske su važnosti za razvoj bebe, posebno njenih kostiju. Beba uzima kalcijum od majke, a ako u majčinom tijelu postoji nedostatak kalcijuma, to može prouzrokovati probleme sa zubima i kostima. Brokola, kupus, spanać, pasulj, paradajz, pomorandža, lubenica, grejpfrut...dobri su izvori **vitamina C**, koji pomaže tijelu da apsorbuje gvožđe iz hrane.

Vitamin A, kojeg ima u zelenom biberu, šargarepi, krompiru i brokoli, omogućava zdrav razvoj i majke i bebe tokom trudnoće.

VOĆE I POVRĆE TREBA KONZUMIRATI VIŠE PUTA DNEVNO JER PREDSTAVLJAJU ODLIČAN IZVOR VITAMINA I MINERALA.