

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

NAZIV ORIGINALA:

William Sears, MD, and Martha Sears, RN, with Linda Holt, MD, and BJ Snell, PhD, CNW

THE HEALTHY PREGNANCY BOOK: Month by Month, Everything You Need to Know from America's Baby Experts

Copyright © 2013 by William Sears and Martha Sears

Za izdavanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

Vilijam i Marta Sirs

**PRIRUČNIK
ZA ZDRAVU
TRUDNOĆU**



Našim „bebama“

Džejmsu

Robertu

Piteru

Hejdenu

Erin

Metjuu

Stivenu

Loren

Vilijam i Marta Sirs

Metjuu

Džinz

Elizabet

Linda Holt

Kristoferu

Džefriju

Bi Džej Šnel

SADRŽAJ

<i>Pismo trudnicama: Kako je rođena ova knjiga i kako da je koristite</i>	13
<i>Planirate da ostanete u drugom stanju: jedanaest navika kojima ćete povećati šanse</i>	21
PRVI DEO: PLANIRANJE ZDRAVE TRUDNOĆE	29
<i>Prvo poglavlje: Motivacija za zdrav život</i>	30
Uticaaj na bebu u stomaku • Bolesti koje se razvijaju dok je beba još u stomaku • Moć placente – nije tako savršena • Zašto su bebe osjetljive • Naučnici otkrivaju tragove hemikalija u pupčanicu • Kako da pospešite rad bebinog mozga	
<i>Drugo poglavlje: Kako da jedete: jedite često, pijuckajte i umačite</i>	43
Zašto je dobro da jedete često • Naše duple mere • Harmonija hormona u trudnoći • Zdrava užina • Preporuka za obrok u trudnoći: veličina pesnice • Uživajte u hrani koja se pije • Kako da odaberete suplement za trudnice koji je vama potreban • Trudnički super smuti po receptu dr Bila i Marte • Odgovori na pitanja o ishrani koja vas zanimaju	
<i>Treće poglavlje: Šta da jedete: dvanaest najvažnijih super namirnica za trudnice</i>	54
Čega ima u super namirnicama za trudnice? • Devet hranljivih sastojaka koji su vam potrebni za zdravu trudnoću • Navalite na ribu! • Semafor za zdrav izbor ribe • Navalite na koštunjavo voće! • Promenite ulje u trudnoći • Navalite na zeleni! • Martina salata za trudnice • Avokado je sjajan • Jedite jaja • Ukusni jogurt • Borovnice, za mozak	

bobice • Puno pasulja i sočiva • Fantastično laneno seme • Birajte organsko! • Formirajte ukus na vreme – još u stomaku! • Ma, maslinovo ulje! • Ne zaboravite na tečnost! • Čudesni tofu • Odlična ovsena kaša • „Izbacite” belo iz ishrane • Isprobajte dijetu dr Bila i Marte • Semafor ishrane za zdravu trudnoću • Pregled zdrave ishrane u trudnoći

Četvrto poglavlje: Ugojite se onoliko koliko je zdravo za vas i bebu

83

Koliko kilograma je zdravo ugojiti se? • Kako je raspoređen višak kilograma • Zašto je teško skinuti višak kilograma kada se preterano ugojite u trudnoći • Zbog čega za bebu nije zdravo da se previše ugojite? • Osamnaest načina da savladate svoje želje i optimalno dobijete na težini • Zdrava trudnoća onlajn

Peto poglavlje: Prave vežbe za dvoje

94

Zbog čega je vežbanje dobro i za mamu i za bebu – najnovija istraživanja • Dvadeset razloga za vežbanje u trudnoći • Osam saveta koji će vam pomoći da vežbate onoliko koliko je potrebno vama i bebi • Mere opreza prilikom vežbanja u trudnoći • Vežbe koje su zabranjene u trudnoći • Dozvoljeno u svakom slučaju • Plivanje je bezbedno i zabavno za trudnice • Ne pregrevajte se • Vežbe za lakši porođaj

Šesto poglavlje: Nemojte brinuti, budite u drugom stanju

111

Da li beba oseća da je mama pod stresom? • „Trudnički mozak” je priprema za „mozak majke” • Deset načina za oslobađanje od stresa koje svaka majka treba da zna

Sedmo poglavlje: Kako da mirno spavate u trudnoći

119

Zbog čega se tako često budite • Zašto je trudnicama potrebno više sna • Preporuke za bolji san u trudnoći • Namirnice za dremku • Udobno se namestite

Osmo poglavlje: Pazite na zdravlje!

128

Najviše pazite na zdravlje na samom početku trudnoće • Hvala što ne pušite • Unapred

upozoravamo: „Kontrola urođenih mana” • Kako pušenje škodi bebama i mamama • Hvala jer ne koristite droge • Hvala što ne pijete alkoholna pića • Hemikalije iz hrane koje treba da ograničite • Dvanaest najopasnijih • Brige zbog kofeina • Još jedanaest načina da pazite na zdravlje • Oprezno s mobilnim telefonom u trudnoći • Proizvode za ličnu negu birajte tako da ne smetaju bebi

Deveto poglavlje: Brinite o sebi praveći sami svoje lekove

148

Metode samopomoći u slučaju najčešćih tegoba u trudnoći • Lekovi koji se često uzimaju: budite oprezni • Informacije o uzimanju lekova u trudnoći

DRUGI DEO: VAŠA TRUDNOĆA IZ MESECA U MESEC

153

Deseto poglavlje: Prvi mesec: zatrudneli ste

155

Kako se razvija beba, 1–4 nedelja

Prva nedelja: fertilizacija • Druga nedelja: implantacija • Treća nedelja: placenta raste zajedno sa bebom • Četvrta nedelja: bebino telo dobija oblik

Kako se osećate

Radosni ste • Zbunjeni ste • Anksiozni ste • Ćudljivi ste • Umorni ste • Osećaj krivice • Prvi znaci trudnoće • Jutarnja mučnina • Odgovori na pitanja o jutarnjoj mučnini koja vas zanimaju • Kako muževi mogu da pomognu • Petnaest saveta koji će vam prijati • Omiljene namirnice koje smiruju želudac • Žudnja za određenim namirnicama

Šta vas brine

Termin porođaja • Utvrđivanje trudnoće • Tačkasto krvarenje u ranoj trudnoći • „Trudni smo!” – saopštavanje novosti • Ko će vam pomagati na porođaju • Odaberite pravog lekara • Šta treba da pitate doktora • Kako da na najbolji način iskoristite prvi pregled u trudnoći • Akušer ili babica? Možda oboje! • Kako da odaberete babicu • Odluka o tome gde ćete se poroditi • Pišite dnevnik o svojoj bebi u stomaku • Dnevnik moje trudnoće: prvi mesec

***Jedanaesto poglavlje: Drugi mesec:
osećate se trudnije***

203

Kako se razvija beba, 5–8 nedelja

Kako se osećate

Grudi se menjaju • Premoreni ste • Muka vam je • Srce kuca brže • Pljuvačka • Češće mokrite • Žedni ste • Imate zatvor • Čokoladni kompromis • Nadimanje i gasovi • Gorušica • Grčevi • Slušajte svoj hormonalni simfonijski orkestar

Šta vas brine

Razdražljivost i preosetljivost • Nemate strpljenja s mužem • Zavisite od drugih • Svrab • Teško zaspate • Krvarenje • Genetski skrininzi: da li, kada, i koliko • Dnevnik moje trudnoće: drugi mesec

Dvanaesto poglavlje: Treći mesec: skoro da se vidi

219

Kako se razvija beba, 9–12 nedelja

Sprečite prevremeni porođaj • Otkucaji bebinog srca

Kako se osećate

Grudi rastu kao iz vode • Odeća vam ne odgovara • Nađite potrebnu podršku: odaberite grudnjak • Nelagodnost u karlici i pre nego što se vidi stomak • Ne brinite, budite srećni

Šta vas brine

Uživanje u seksu u trudnoći • Odlasci kod kiropraktičara u trudnoći • Strah od pobačaja • Mit o uskraćenom muškarcu • Dnevnik moje trudnoće: treći mesec

Trinaesto poglavlje: Četvrti mesec: osećate se bolje

235

Kako se razvija beba, 13–16 nedelja

Materica je sve veća

Kako se osećate

Da li je vreme da kažete svima? • Zdravo mališa! • Ponovo imate energije • Ređe idete do toaleta • Pojačan vaginalni iscedak • Krvarenje desni • Krv iz nosa • Kongestija

Šta vas brine

Vrtoglavica i nesvestica • Vruće vam je • Koža se menja • Nega kože u trudnoći • Posao u trudnoći

- Recite poslodavcu • Isplanirajte bolovanje na najbolji način • Šta je propisano zakonom • Informacije o pravima zaposlenih žena • Dnevnik moje trudnoće: četvrti mesec

Četrnaesto poglavlje: Peti mesec: trudnoća je očigledna

263

Kako se razvija beba, 17–20 nedelja

Kako se osećate

- Emocionalno ste stabilniji • Uživajte u dobrim stranama trudnoće • Zatrpani ste savetima • Razmišljate i meditirate • Ostajete blizu gnezda • Javlja se mamin mozak • Osećate prve pokrete

Šta vas brine

- Vid se menja • Bolna stopala • Lepša kosa i nokti • Pupak se menja • Grudi se menjaju • Ne osećate se kao majka • Trudnica koja već ima decu – upomoć! • Zajedno smo u ovome: uključite nezainteresovanog tatu • Dečak ili devojčica? Želite li da znate? • Testiranje na gestacijski dijabetes • Dnevnik moje trudnoće: peti mesec

Petnaesto poglavlje: Šesti mesec: beba se mrda

287

Kako se razvija beba, 21–25 nedelja

Kako se osećate

- Uživajte u ritanju još više • Osećate da vam se materica „pomera” • Osećate potrebu da usporite • Sve ste više pospani • Novi bolovi • Grčevi u nogama • Šake vam trnu i peckaju vas • Probadajući bolovi u donjem delu leđa i nogama • Deset načina da sprečite bol u leđima

Šta vas brine

- Proširene vene • Hemoroidi • Urinarna inkontinencija • Razdvajanje trbušnih mišića • Muškarci: kao da ste trudni • Putovanja u trudnoći • Putovanje avionom • Upomoć! Trudna sam • Putni zdravstveni karton • Putovanje kruzerom u trudnoći • Pobedite putničku dijareju • Putovanje automobilom • Pripreme za porođaj • „Prirodni” porođaj • Porođaj u bolnici • Porođaj u porodilištu • Porođaj kod kuće • Zašto se neke trudnice odlučuju na porođaj kod kuće • Dnevnik moje trudnoće: šesti mesec

***Šesnaesto poglavlje: Sedmi mesec:
još ste veći i uživate u tome***

330

Kako se razvija beba, 26–29 nedelja

Kako se osećate

Više oblina • Trudnička euforija • Snalažljivost
• Zaboravnost • Srce kuca brže • Dišete za dvoje
• Žedniji ste • Još više otičete • Nespretni ste •
Beba se više mrda • Beba štuca

Šta vas brine

Bole vas kukovi i leđa • Bole vas prepone i karlica
• Pojačan sekret • Više lažnih kontrakcija • Seks
u poslednjem trimestru • Briga zbog mogućih
ishoda • Hoću li biti dobra majka?

Još odluka koje treba doneti

Odaberite profesionalnog trenera za porođaj
• Odgovori na pitanja koja imate o dulama •
Odaberite pedijatra za svoje dete • Odaberite
pravo osiguranje za svoje dete • Čuvanje krvi iz
pupčanika • Kakav porođaj želite • Zašto se toliko
mnogo žena porođa carskim rezom? • Sedam
razloga za porođaj carskim rezom • Kakav porođaj
mi želimo • Kako da povećate šanse za vaginalni
porođaj • Ukoliko želite vaginalni porođaj posle
carskog reza • Zakazani carski rez • Da li su
trudovi dobri za bebu? • Oporavak posle carskog
reza • Kako da porođaj carskim rezom protekne
što bolje • Dnevnik moje trudnoće: sedmi mesec

Sedamnaesto poglavlje: Osmi mesec: još malo

373

Kako se razvija beba, 30–33 nedelja

Kako se osećate

Nestrpljivi ste • Potreba za svijanjem gnezda •
Prisećate se prethodnog porođaja • Osećate se
krupnije • Lažne kontrakcije su jače • Beba se
jače rita • Ne možete da spavate

Šta vas brine

Izdržite bol na porođaju: saznajte kako • Bol ima
svoju svrhu • Deset tehnika za kontrolu bola koje
pomažu • Stavite porođajne bolove u perspektivu
• Hipno-porođaj • Narkotici • Epiduralna
anestezija • Epi-„lajt” • Da li je epiduralna

anestezija bezbedna za našu bebu? • Dnevnik
moje trudnoće: osmi mesec

Osamnaesto poglavlje: Hormonalna simfonija porođaja

418

Hormoni rasta i pripreme • Hormoni snage i napretka • Hormoni olakšanja i opuštanja • Hormoni za povećanje performansi • Hormoni za proizvodnju mleka i povezivanje s bebom • Sledeći stav simfonije porođaja: susret bebe i mame • Bis: povezivanje • Podrška na porođaju • Ne tako harmonična simfonija farmakološko-tehnološkog porođaja • Savršeno finale porođajne melodije

Devetnaesto poglavlje: Deveti mesec: to je to!

438

Kako se razvija beba, 34-40 nedelja

Kako deluju hormoni tokom porođaja

Kako se osećate

Spremni ste! • Želite da se vratite u „normalu” • Još jača potreba za svijanjem gnezda • Beba se spušta, lakše vam je – donekle • Pritisak na karlicu • Udarci su drugačiji • Veći ste i gubite ravnotežu

Šta vas brine

Povratak na posao • Pakovanje i spremanje za porođaj • Nesanica u završnoj fazi • Mala promena težine • Šta da radite ako „prođete termin”

Od trudova do porođaja

Trinaest načina da ubrzate porođaj • Napitak za porođaj • Dokle ste stigli? • Otkrijte koji položaj vam je najbolji za porođaj • Nabavite loptu!

Faze porođaja

Pred porođaj: šta se tada događa • Ideje i predmeti koji će vam najviše olakšati porođaj • Porođaj počinje: po čemu znate • Prvo porođajno doba: rana faza • Prvo porođajno doba: aktivna faza • Kada da krenete u bolnicu ili porodilište • Kada vam je potrebna dodatna pomoć pri vaginalnom porođaju • Prelazna faza • Drugo porođajno doba: istiskivanje bebe • Treće porođajno doba: izbacivanje posteljice • Dnevnik moje trudnoće: deveti mesec

Dvadeseto poglavlje: Prva nedelja posle porođaja **493**

Kako se osećate

Uzbuđeni ste • Previše vam je • Potreban vam je odmor
• Usponi i padovi • „Kao prebijeni” ste • Postporođajni bolovi • Bol u medici • Krvarenje i vaginalni iscedak
• Vrti vam se u glavi • Teškoće s mokrenjem • Urinarna inkontinencija • Pojačano znojenje • Zatvor • Bolni hemoroidi • Gasovi i nadimanje • Majčina ishrana posle porođaja • Stvaranje mleka za bebu: prvi saveti u vezi sa dojenjem

Šta vas brine u vezi sa dojenjem

Oticanje grudi • Bolne bradavice • Ankiloglosija
• Dojenje posle hirurški obavljenog porođaja • Dojenje bebe s posebnim potrebama u posebnim okolnostima

Kako da pomognete svom telu da se oporavi posle porođaja

Prelazak u svet majčinstva

TREĆI DEO: ŠTA AKO VAŠA TRUDNOĆA
PREDSTAVLJA IZAZOV **515**

Dvadeset prvo poglavlje: posebne trudnoće **516**

Trudni ste posle trideset pete godine • Očekujete bebu s Daunovim sindromom • Genetsko testiranje • Višeplodna trudnoća

Dvadeset drugo poglavlje: Ako je došlo do zdravstvenih komplikacija **524**

Anemija • Strogo mirovanje • Jedanaest načina da iskoristite strogo mirovanje na najbolji način
• Infekcija beta streptokokom • Peta bolest
• Genitalni herpes • Gestacijski dijabetes • Dijabetes tipa 1 • HELLP sindrom • Hepatitis B • Visokorizična trudnoća • Hyperemesis Gravidarum
• Slabost grlića materice • Intrauterini zastoj rasta (IUGR) • Pobačaj: strahovanje i žaljenje • Problemi s posteljicom: placenta previja, placenta akreta, abrupcija posteljice • Preeklampsija • Prevrmeni porođaj • Rh inkompatibilnost

Preporuke za čitanje za zdraviju trudnoću **550**

Zahvalnice **555**

O autorima **556**

PISMO TRUDNICAMA: KAKO JE ROĐENA OVA KNJIGA I KAKO DA JE KORISTITE

Dobro došli u Sirs biblioteku za roditelje! Budući da je trudnoća jedan od najvažnijih perioda u životu majke, ovo je možda najvažnija knjiga koju ćete pročitati.

Grupa stručnjaka za trudnoću zaslužna je za to što je pred vama prava knjiga o tome. Dok smo planirali rad na knjizi, razgovarali smo sa trudnicama i pitali ih: „Šta iznad svega očekujete od autora knjige o trudnoći?” Otkrili smo da iznad svega žele da takvu knjigu napišu autori koji imaju iskustva i preporuke.

Naravno, čitaoci žele i savet *trudnice*. Imali smo pravu osobu za to: Martu Sirs, majku osmoro dece (od kojih je sedmoro rodila ona), koja se bavi pripremama za porođaj i viša je medicinska sestra. Marta je prošla kroz to – uspešno – mnogo puta.

Dalje, trudnice žele da čuju savet iskusnog akušera. Zbog toga je u našem timu doktorka Linda Holt, majka, akušer i profesorica akušerstva na Čikaškom univerzitetu, koja je nadgledala oko tri hiljade porođaja u svojoj akušerskoj praksi dugoj trideset jednu godinu.

Krajnji cilj zdrave trudnoće je zdrava beba, pa je tu i doktor Vilijam Sirs, koji je već četrdeset godina pedijatar, nekadašnji direktor odeljenja za neonatologiju Univerzitetske klinike, i specijalista koji je nadgledao više od hiljadu rizičnih porođaja.

Da bismo upotpunili svoj tim, uz nas je i iskusna babica s licencom, dr Bi Džej Šnel, majka dvoje dece, koja je babica već dvadeset pet godina, i tokom svog radnog iskustva prisustvovala je rođenju i brinula o više od tri hiljade beba. Verujemo da je ona jedna od babica s najviše iskustva i s najboljim preporukama u Americi. Drago nam je što je dr Bi Džej doprinela nastanku ove knjige jer babice pružaju uravnoteženi pristup: one trudnoću ne posmatraju kao bolest punu straha, već kao prirodan fiziološki proces.

Ono što trudnice žele da pročitaju. Pored toga, pitali smo trudnice, „Šta više od svega želite da pročitate u jednoj knjizi o trudnoći?” Rekle su nam da ih najviše zanimaju najnovije informacije o tome šta mogu uraditi kako bi uživale u zdravoj trudnoći i rodile zdravu bebu. Zbog toga smo počeli ovu knjigu snažno se usredsredivši na savete koji se tiču zdravlja, a onda smo ih upotpunili uobičajenim savetima iz meseca u mesec, o tome šta možete očekivati tokom svoje trudnoće.

A pošto su nam trudnice rekle da zaista ne razumeju niti cene predivna hormonalna zbivanja koja se u njihovom telu odigravaju tokom porođaja, dirigovali smo poglavljem koje morate pročitati: „Hormonalna simfonija porođaja” (na strani 418).

Trudnoća nije vreme za čitanje knjiga nalik udžbenicima. Majke žele da knjige budu što jednostavnije i zabavnije. Kao što ćete videti, naš cilj je da vam na svakoj strani izmamimo osmeh. Nadamo se da uživate u „bebi-balončićima” koji su česti, dok zamisljate kako vas iz njih, sa svojim savetima o zdravlju, gurka mali lični trener za trudnoću.



Na kraju, pitali smo akušere: „Kakve knjige o trudnoći najviše želite da trudnice čitaju?” Odgovorili su: „Knjige koje majkama govore o tome kako da se bolje brinu o sebi tokom trudnoće, kako da se lakše porode i rode zdravije bebe.”

Putovanje ćemo početi tako što ćemo vas povesti unutra, u matericu, gde ćete gledati kako beba raste. Pokazaćemo vam šta se dešava u vašem telu, kao i u telu vaše bebe, i reći ćemo vam šta da radite kako biste povećali šanse da se ostvari vaša trudnička želja: da rodite zdravu bebu.

Nova istraživanja, sprovedena u poslednjih deset godina, otkrila su da majčine navike vezane za zdravlje utiču, dobro ili loše, ne samo na zdravlje novorođenčeta već i na životne navike

koje utiču na zdravlje deteta i kada odraste. Dok smo sastavljali svoj program za zdraviju trudnoću, pitali smo se zbog čega su u mnogim knjigama i na pripremama za porođaj izostavljeni ovi novi uvidi o tome šta majke mogu preduzeti kako bi sačuvalе zdravlje svog deteta.



Autori obično iskazuju sledeću brigu: „Ne želimo da povećavamo osećaj krivice kod majki govoreći im da njihove navike u trudnoći mogu ugroziti bebu.” Verujemo da je ovo razmišljanje staromodno – i da nije dobro po bebe. Prema našem iskustvu, majke žele da čuju naučno zasnovane savete o zdravlju i da dobiju nešto što će im pokazati šta mogu učiniti kako bi povećale svoje šanse da budu zdrave i rode zdrave bebe. U knjigu smo uvrstili čvrste naučne dokaze koji otkrivaju zapanjujuće biološke veze između majki i beba – ne da bismo vas zabrinuli već da bismo vas naučili i ohrabрили.

Ulazimo u novi talas boljeg rađanja. Dok je trajao prvi talas (od šezdesetih do osamdesetih godina prošlog veka), majke su se probudile, postale svesne i počele da veruju u sopstvenu sposobnost da *rode*, umesto da ih neko *porodi*. Drugi talas počeo je kada su prakse prilikom porođaja dovele do toga da bebe na svet dolaze drugim putem: hirurški umesto vaginalno. Tehnologija se prilikom porođaja koristila sve više, kao i farmakologija, a broj porođaja obavljenih hirurški se utrostručio. Sadašnji talas donosi majke koje razumeju harmoniju trudnoće i porođaja, koje su „ustale” (porođaj na leđima je, pre svega, zaslužen za to što se podigla sva ta prašina) zbog svog prava na prirodan porođaj umesto farmakološkog. Verujemo da će narednih dvadeset godina biti zlatno doba rađanja, u kom će biti sve više školovanih babica i porodilišta pri bolnicama. Ovaj pokret rađanja će pre svega voditi majke koje razumeju da im je telo naštimentovano za

hormonalnu simfoniju porođaja i koje će birati osoblje na porođaju, kao i porodilište u kom će moći da izvedu sopstvenu simfoniju rađanja.

Šta trudnice ne žele da čitaju. Ne samo da smo pitali trudnice šta najviše žele da pročitaju u knjizi o trudnoći već smo ih pitali i šta im najviše smeta kada čitaju neku od poznatih knjiga o trudnoći. Šta su rekle? Usredsređivanje na sve ono što može da krene po zlu. Mi sagledavamo sve one moguće situacije u trudnoći, i razumemo da do teškoća ponekad dolazi čak i kada su majke najspremnije i savesno brinu o zdravlju. U ovoj knjizi govorimo o tome da iako nešto može krenuti po zlu, majke mogu naučiti kako da povećaju šanse da rode zdravu bebu. Želimo da vas ova knjiga obavesti, a ne da vas uznemiri; da ohrabrimo trudnice, a ne da ih opteretimo brigom.

ŠTA KAŽE NAUKA

Pošto se na internetu objavljuje sve više medicinskih istraživanja, trudnice znaju sve više naučnih činjenica. Mnoge od trudnica koje su nas „savetovala” rekle su nam da žele da čitaju knjigu o trudnoći zasnovao na naučnim istraživanjima, u koju su uključena i iskustva stručnjaka. Poslušali smo ih. Kroz celu knjigu nailazićete na uokvirene pasuse s naslovom „Šta kaže nauka”.

Kako da čitate ovu knjigu. Otkako je 1997. godine objavljen popularan vodič *Trudnoća: iz meseca u mesec, sve što treba da znate* (Vilijam i Marta Sirs), u novim, zanimljivim studijama dokazano je da navike majki koje se tiču zdravlja ne samo da duboko utiču na trudnoću već je ogroman njihov uticaj na intelektualni, fizički i emocionalni razvoj bebe i deteta. Zbog toga smo napisali *Knjigu o zdravoj trudnoći*, koja će zameniti prethodnu knjigu.

Da bismo vam pomogli da počnete, u prvom delu predstavljamo jedanaest zdravih navika koje će vam koristiti i pre nego što ostanete u drugom stanju, a sigurno i kada zatrudnite. Iako je moguće da usled nepredviđenih okolnosti trudnoća u nekim slučajevima bude teška, a neke bebe ne baš savršenog zdravlja, garantujemo vam da će vam se, ako usvojite ove navike koliko god možete, značajno povećati šanse za zdravu trudnoću i rođenje zdrave bebe.

Kada naučite plan zdravlja i počnete da ga se pridržavate, drugi deo knjige će vas odvesti na put promena do kojih u trudnoći dolazi iz meseca u mesec, zajedno sa informacijama o tome zašto do njih dolazi i kako da dobro utičete na njih. Naučićete zašto osećate ono što osećate i kako da izađete na kraj s tim. U svakom poglavlju naučićete kako se u tom periodu razvija beba i otkriti divne promene koje se odigravaju u vama – naročito o tome kako vaše navike koje se tiču zdravlja utiču na zdravlje vaše bebe.

U trećem delu pronaći ćete spisak uobičajenih tegoba, bolesti i drugih problema koje možete doživeti u trudnoći. Namerno smo ih nabrojali na kraju knjige, jer se to većini trudnica ne događa. Poslednje što treba da čitate dok ste trudni jesu opisi svega što može krenuti po zlu. U stvari, jedan od najboljih saveta koji se tiču zdravlja u ovoj knjizi jeste da manje brinete u trudnoći.

Okrenimo se vašoj zdravoj trudnoći! Dok budete čitali sledećih nekoliko poglavlja, neka vam bude jasno da imate divnu priliku i mogućnost da pripremite svoje telo i um za putovanje koje zovemo majčinstvom, od samog trenutka začeća nadalje.

PRIRUČNIK ZA ZDRAVU TRUDNOĆU

PLANIRATE DA OSTANETE U DRUGOM STANJU: JEDANAEST NAVIKA KOJIMA ĆETE POVEĆATI ŠANSE

Pružite svojoj bebi najzdraviji početak koji je moguć: planiranje trudnoće je ono što lekari preporučuju. Da li je vaše telo spremno da rodi dete?

Novi uvidi u razvoj deteta otkrivaju da što je majka zdravija u trudnoći, veća je verovatnoća da će beba biti zdravija kada se rodi, u detinjstvu, pa i kada odraste. To je još jedan razlog da počnete s našim planiranjem zdrave trudnoće – odmah! Zdravlje majke pre trudnoće je u bliskoj vezi s verovatnoćom da će ostati trudna. Što pre počnete da se pridržavate saveta o zdravlju iz ove knjige, brže ćete ostati u drugom stanju.

ZAŠTO NE TREBA DA ČEKATE S TRUDNOĆOM

Ako čekate „savršeni trenutak” da biste zatrudneli, verovatnoća da ćete zatrudneti je manja. Na osnovu iskustva i onoga što nauka kaže o plodnosti, zaključili smo da je čekanje rizično iz sledećih razloga:

- prema Američkom društvu za reproduktivnu medicinu, stopa infertiliteta se povećava s godinama; dok kod žena u dvadesetim godinama ona iznosi ispod deset posto, kod žena u tridesetim ona dostiže gotovo dvadeset, a kod žena u četrdesetim trideset procenata;
- verovatnoća da će doći do pobačaja u četrdesetoj godini gotovo da se udvostruči u odnosu na verovatnoću u dvadesetoj.
- veća je verovatnoća da će žene koje u godinama kada su najplodnije koriste hemijska kontraceptivna sredstva koja im utiču na hormone imati problema sa začećem kasnije;
- što duže čekate, veća je verovatnoća da ćete roditi bebu s genetskim poremećajem.

Doktor Volter Vilet, renomirani profesor medicine i predsjednik Nutricionističkog odeljenja na Fakultetu za javno zdravlje Univerziteta u Harvardu u svojoj knjizi *Priručnik za fertilitet* ističe da, što duže neki par čeka da dobije dete, veća je verovatnoća da će se suočiti s problemima vezanim za fertilitet.

Žene koje očekuju da zatrudne potcenjuju snažne promene do kojih će doći na mentalnom i fizičkom nivou kada ostanu u drugom stanju. Svi organski sistemi u telu se menjaju, kao i svi hormoni. Telo će raditi napornije nego ikada, bez prekida. Pogledajte samo jedan organ: svoje srce. Kada zatrudnite, količina krvi vam se povećava za pedeset procenata, a srce mora da radi mnogo jače kako bi prehranilo i vas i to maleno biće koje u vama raste. Neverovatno je kako je telo žene stvoreno da to izvede, postepeno i elegantno.

Da li ste u formi za to? Nije najpametnije da čekate da zatrudnite da biste povratili formu. Tada će vaše telo trošiti energetske rezerve na bebu koja raste, pa je u tom periodu najteže radikalno menjati svoj životni stil i navike. Sada je pravi trenutak da počnete da živite zdravije. Pred vama je naš pripremljeni plan zdravlja za buduće trudnice.

1. Da li ste telesno u formi da rodite dete?

Treba li da promenite neku od svojih navika vezanih za L.E.A.N.¹ (životni stil, vežbanje, držanje i ishranu) ili barem malo da radite na nečemu od toga, pre nego što ostanete u drugom stanju?

- ☐ Da li vaše navike u ishrani utiču na fertilitet i verovatnoću da ćete biti zdravi tokom trudnoće?
- ☐ Da li uzimate neke lekove čije doziranje treba smanjiti, ili promeniti terapiju?
- ☐ Da li bolujete od neke hronične bolesti, poput dijabetesa, koju treba pratiti?
- ☐ Da li imate štetne životne navike koje utiču na plodnost i trudnoću?

¹ Na engleskom, skraćenica - lifestyle, exercise, attitude, nutrition – koju su autori iskoristili kao naziv svog programa. (Prim. prev.)

- ☐ Da li postoje emocije koje treba da dovedete u ravnotežu pre nego što počne hormonalno rasulo?
- ☐ Da li imate štetne navike (koristite ilegalne supstance, duvan ili preterujete s pićem) kojih treba da se oslobodite pre nego što ostanete u drugom stanju?
- ☐ Da li koristite pilule za kontracepciju? Ako je tako, vreme je da prestanete. Razgovarajte sa svojim lekarom o tome kako da odmah prestanete da ih uzimate i pređete na prirodno planiranje porodice kako biste utvrdili svoje plodne dane. Važno je da date sebi barem tri meseca kako bi se vaše telo oslobodilo hemikalija pre nego što zatrudnite.

Nije neophodno da čekate da trenutak bude najpovoljniji, vaš životni stil savršen, a zdravlje idealno da biste ostali u drugom stanju. Mnoge majke koje ne vode savršen život i boluju od ozbiljnih hroničnih bolesti zatrudnele su i rodile zdravu decu. Ipak, što se bolje starate o sebi sada, veća je verovatnoća da će vam beba bolje napredovati, a porođaj proteći u redu.

2. Neka vam zdravlje bude hobi

Trudnoća je možda upravo motivacija koja vam je potrebna da biste ustali s troseda, posetili odeljak sa svežim voćem i povrćem u supermarketu, jeli kod kuće a ne po restoranima, i radili sve ono što je dobro za vaše telo, o čemu vam je govorila majka i o čemu ste slušali u emisijama o zdravlju. Postavite sledeći podsetnik svuda u kući i na radnom mestu:

